

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
(ERKIN MASHQLARNI O‘RGATISH USLUBIYATI)**

Chirchiq – 2019 yil

Muallif:

Toshpo'latov A.A. – O'zDJTSU gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchilar:

A.K. Eshtayev - “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

O.E.Hayitov- “O'zRJTSV” huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy –metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malaka oshirish markazi pedagogika va psixologiya kafedrası mudiri, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent.

Ushbu o'quv qo'llanmada sport gimnastikasining erkin mashqlarini o'rgatish metodikasi ochib berilgan va mashqlarni samarali rivojlantirishga, jismoniy qobiliyatlarini mukammallashtirishga ko'mak beruvchi uslubiy ko'rsatmalar mavjudligi bilan ajralib turadi.

O'quv qo'llanmadan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, Respublika ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab internati o'quvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari sport gimnastikachilarini erkin mashqlarini o'rgatish metodikasi berilgan.

ANNATATSIYA

Ushbu o'quv qo'llanmada sport gimnastikasining erkin mashqlarini o'rgatish metodikasi ochib berilgan va mashqlarni samarali rivojlantirishga, jismoniy qobiliyatlarini mukammallashtirishga ko'mak beruvchi uslubiy ko'rsatmalar mavjudligi bilan ajralib turadi.

O'quv qo'llanmadan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, Respublika ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab internati o'quvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari, jismoniy tarbiya murabbiylari va maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari sport gimnastikachilarini erkin mashqlarini o'rgatish metodikasi berilgan.

АННОТАЦИЯ

Пособие содержит методику обучения упражнений по вольной гимнастике, а также содержит рекомендации по эффективному развитию и повышению физических способностей. Участвовать в обучении могут студенты Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, учащиеся Республиканской специализированной школы олимпийского резерва, учащиеся детских и юношеских спортивных школ, тренеры по физическому воспитанию и учителя физической культуры общеобразовательных школ. Приведены методы и способы обучения.

ANNOTATION

The manual contains a methodology for teaching free gymnastics, and contains guidelines for effective development of the gymnasium and improving its physical abilities.

The students of the Uzbek State University of Physical Education and Sports, students of the Republican Specialized Olympic Reserve School, children's and youth sports schools, trainers physical education and physical education teachers at school can use this methods of teaching are given.

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
1-BOB. Erkin mashqlarni rivojlanish tarixi.....	6
1.1. Sport gimnastikasida erkin mashqlarni paydo bo'lishi va rivojlanishi	6
1.2. Erkin mashq turlari va kompozitsiyasi.....	28
1.3. Erkin mashqlarga tayyorgarlik strategiyasi.....	34
2-BOB. Erkin mashqlar tavsifi	37
2.1. Elementlarning toifalanishi.....	37
2.2. Erkin mashqlarda xarakatlar tavsifi va tuzilmaviy turlari.....	41
2.3. Erkin mashqlarni ijro etishning eng sodda ko'nikmalar.....	46
2.4. Erkin mashq elementlari.....	52
3-BOB. Ko'pkurash turlariga mansub erkin mashqlar texnikasi va o'rgatish uslubiyati	59
3.1. Oldinga templi to'ntarilishlar va oldinga salto.....	59
3.2. Orqaga to'ntarilishlar va orqaga salto.....	73
3.3. Uchib-o'mbaloq oshib sakrashlar, va twistlar.....	118
3.4. Qarshi va sodda sakrashlar.....	136
3.5. To'ntarilish, dumalash, oyoqlarda siltanib o'tishlar va muvozanat.....	140
Foydalanilgan adabiyotlar.....	154

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1 Создание вольных упражнений	6
1.1. Развитие вольных упражнений в спортивной гимнастике	6
1.2. Композиция и виды вольных упражнений.....	28
1.3. Стратегия подготовки вольных упражнений	34
РАЗДЕЛ 2 Характеристика вольных упражнений	37
2.1. Классификация вольных упражнений	37
2.2. Описание и структура движений в вольных упражнениях	41
2.3. Тренировки самых простых упражнений.....	46
2.4. Элементы вольных упражнений	52
РАЗДЕЛ 3 Методики обучения техники элементом вольных упражнений	59
3.1. Темповые перевороты и сальто вперёд	59
3.2. Перевороты и сальто назад	73
3.3. Прыжки, полёт кувырок	118
3.4. Простые противотемпные прыжки.....	136
3.5. Перевороты, перекаты и равновесия.....	141
Литературные источники	154

CONTENTS

INTRODUCTION	4
SECTION 1 The history of development free exercises.....	6
1.1. History of creation floor exercises and development in gymnastics	6
1.2. The types of freestyle trainings and their composition (early learning techniques.....	28
1.3. The preparation strategy for the floor exercise.....	34
SECTION 2 Description of floor exercises and their Development.....	37
2.1. Classification of floor exercise elements.....	37
2.2. Description and structure of actions in elements.....	41
2.3. The simplest practice of performing freestyle exercises.....	46
2.4. Elements of floor exercise	52
SECTION 3 Teaching techniques and methods of freestyle S.ports	59
3.1. Fast-paced ups and downs	59
3.2. Rollbacks and Recoil	73
3.3. Flight jumps, tweets and side saloons.....	118
3.4. Inverted and simple jumps	136
3.5. Coupling, rolling, flipping and balancing in feet.....	140
References	154

KIRISH

Sport gimnastikasida, hususan ko'pkurashda erkin mashqlar muhim o'rin egallagan. Hech qanday mubolag'asiz aytish mumkinki, gimnastika aynan erkin mashqlardan boshlanadi – gimnastika mashqlari qonuniyatlarini anglash. Sodda mashqlarda yo'nalish va amplituda, temp, ritm, kuch turlari, tana va uning qismlari holatini aniqligi, chiziqlarning tozaligi, plastika, kabi harakat tushunchalari va tavsiflarini anglash, keyinchalik erkin mashq elementlarida, snaryadlarda harakatdanishlarda o'z aksini topadi. Kengaytirilgan dastur materiallarini, shu jumladan akrobatikani o'ziga hos uslubiyatda o'zlashtirilishi tufayli mashqlar bilan shug'ullanganda gimnastikachilar har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lib boradilar. Ayniqsa ularda bo'g'imlar harakatchanligi, tezkorlik va chidamkorlik yaxshi rivojlanadi.

Ko'pgina sportchilar hozirgi kunda jahon, Evropa, Osiyo chempionatlarida va ayniqsa Olimpiyada o'yinlarida ishtrok etish maqsadida o'z maxoratlarini rivojlantirishga va takomillashtirishga intilmoqdalar. SHuning uchun ular musobaqa qoidalarida nazarda tutilgan erkin dasturlarni me'yoriy qiyinchiligini oshirib bormoqdalar. Maxoratni oshirish maqsadida gimnastikachilar va murabbiylar quyidagi asosiy yo'llardan foydalanadilar: erkin mashqlarni ta'limning zamonaviy texnologiyalari va uslubiyatlari tufayli tushunarli va o'zlashtirish imkoniyatlari tug'ilgan qiyin elementlar bilan boyitish; mashqlar kompozitsiyasini takomillashtirish; jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik darajani oshirish hisobiga sifatlarni yaxshilash.

Atletizm, akrobatik va xoreografik maxorat erkin mashqlarni belgilovchi qirralar hisoblanadi.

Atletizm – gimnastikachidan epchillik, tezkorlik, kuch, chidamkorlik, egiluvchanlikni yuqori darajada rivojlanganligini talab qiluvchi tuzilmasiga ko'ra hilma-hil elementlar va ularning qismlarini uyg'unlashtirilganligi bilan tavsiflanadi.

Akrobatik maxorat – oxirgi yillarda erkin mashqlar uchun juda tavsifli element. Akrobatik sakrashlar erkin mashqlar asosini tashkil etadi va mohiyatan ularni sport murakkabligi va yo‘nalishini aniqlab beradi.

Xoreografik maxorat – ayollar erkin mashqlariga hos bo‘lishiga qaramay, gimnastikachi-erkaklar maxoratini baholashda ham hal qiluvchi element hisoblanadi. Bu aynan ijrochining nafislik, elastiklik his-hayajonliligi haqida hamda musobaqa dasturining nisbatan teng mazmunida ijro sifati va bahosi to‘g‘risida ma’lumot beradi.

Erkin mashqlarni nafaqat mashg‘ulotlarda ritm va plastika hissiyotini rivojlantirish maqsadida, balki musobaqalarda ham musiqa jo‘rligida bajarishning ijobiy tajribalari to‘plangan. Musiqa gimnastikachilarni emotsional tonusini oshiradi, lider rolini bajaradi, charchoqni kamaytiradi.

Ushbu o‘quv-qo‘llanma bo‘limlarini katta qismi asosiy va ancha istiqbolli erkin mashq elementlari texnikasining ta’rifiga bag‘ishlandi. Materiallarni bayon etilish ketma-ketligi gimnastika gilamida ularni birinchi marotaba bajaradigan gimnastikachilarni “kutayotgan” o‘ta murakkab elementlargacha, erkin mashqlarni murakkab elementlarini o‘tib borishini hisobga olish bilan umumiy toifalanishga bo‘ysungan.

1-BOB. Erkin mashqlarni rivojlanish tarixi.

1.1. Sport gimnastikasida erkin mashqlarni paydo bo'lishi va rivojlanishi.

Erkin mashqlar gilamda – eni 1 metr qo'shimcha havfsizlik chegaralari bilan 12x12 metr o'lchamdagi kvadrat shohsupadada o'tkaziladi. Shohsupa akrobatik sakrashlarni bajarishda sportchi qo'nishini yumshatish uchun ma'lum qayshqoqlikka ega bo'lishi kerak. Gilamning maxsus qoplamasi unga ishqalanganda teri kuyishiga olib kelmaydigan materialdan tayyorlanadi.

Erkin mashqlar ayollar kabi, erkaklar musobaqa dasturlariga ham kiritilgan. Olimpiyada o'yinlarining zamonaviy dasturlarida, medallar uchun kurash olib boriladigan erkin mashqlar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. SHu bilan birga, bu musobaqalar jamoaviy va mutloq birinchilik dasturlariga ham kiradi.

Erkin mashqlar, qoida bo'yicha, erkaklarda 70 soniya, ayollarda esa 90 soniya davom etadi. Ayollar erkin mashqlari – sport gimnastikasi dasturida musiqa ohanglari ostida ijro etiladigan yagona tur hisoblanadi. Sportchining dasturi elementlarni ijro murakkabligi, ularning tozaligi va bexatoligi bo'yicha baholanadi. Ayollar musobaqalarida xakamlar xoreografik tayyorgarlik darajasini ham hisobga oladilar. Erkin mashqlarning akrobatika elementlari o'mbaloq oshish, salto, shpagatlar, qo'llarda tik turish va boshqalar hamda ularning bog'lanishinidan tashkil topadi. Akrobatik bog'lam – bir burchakdan boshqasiga gilam diagonali bo'yicha bajariladigan sakrashlar va kulbitlar seriyasi erkin mashqlarning tavsifli elementlari hisoblanadi. Ayollar dasturiga badiiy gimnastika mashqlariga o'xshash alohida raqs elementlari ham kiritiladi. Sportchini qulab tushishi va gilam chegarasidan chiqib ketishi qo'pol xato hisoblanadi. O'zi chiqishida sportchi gilam maydonidan iloji boricha maksimal foydalanishi kerak.

Erkaklar erkin mashqlarida gimnastikachi o'z kombinatsiyasiga turli tuzilmaviy guruh elementlarini kiritishi shart. Bunday guruhlar jami 4 ta va sakrab tushish (erkin mashqlarda yakuniy akrobatik diagonal sakrab tushish hisoblanadi).

Elementlarni tuzilmaviy guruhi (erkaklar).

1. Gimnastika elementlari (akrobatika qo'llanmaydi):

Statik va dinamik kuch elementlari; baland burchak, gorizontal tayanishlar, kuch bilan qo'llarda tik turish va hokazo.

Egiluvchanlik elementlari; shpagatlar, muvozanatlar, o'tkazishlar, ohista burilishlar.

Oyoqlarda burilishlar va burilish bilan sakrashlar.

Ikki oyoqda doiralar, oyoqlar ochiqta'sirchan doiralar (Delasal-Tomas doiralari) hamda kerilib doiralar (ruscha doiralar).

2. Oldinga aylanish bilan akrobatik elementlar.

Oldinga to'ntarilishlar, turli saltolar ushbu tuzilmaviy guruhga kiradi.

Salto tananing turli holatlarida bajariladi – g'ujanakda, bukilib, kerilib (to'g'rilanib). Bundan tashqari, salto burilishlar bilan hamda ijro etiladi – piruetlar va murakkab ikkitalik saltolar.

Salto oyoqlarga kelish bilan, ham tayanib yotishda yoki o'mbaloq oshishda (bir yarim salto) bajarilishi mumkin.

3. Orqaga aylanish bilan akrobatik elementlar.

Oldinga akrobatik elementlarga o'xshab, bu erga orqaga to'ntarilishlar turli saltolar kiradi.

4. Yonbosh yuzada aylanish bilan akrobatik elementlar va keyinchalik oldinga salto bajarish bilan 180° va undan ortiq burilishlar bilan orqaga sakrashlar.

Ushbu tuzilmaviy guruh turli yonbosh saltolar (arabcha saltolar) hamda tvistlarni - 180° ga burilish bilan orqaga sakrashlar va oldinga salto o'z ichiga oladi.

Bu elementlardan tashqari, "Tomas" turdagi – orqaga biryarim salto, 540° ga burilish bilan o'mbaloq oshish ham kiradi.

Elementlarni alohida murakkab bog'lami uchun gimnastikachi murakkablikka qo'shimcha oladi. 2009 yildagi qoidaga muvofiq bog'lamlar uchun quyidagi qo'shimchalar belgilangan:

D (va undan yuqori) guruh elementini A, V, S guruh elementi bilan bog'lami uchun + 0,1 qo'shimcha;

D (va undan yuqori) guruh elementini D (va undan yuqori) guruh elementi bilan bog'lami uchun + 0,2 qo'shimcha beriladi.

Bir element bog‘lamda faqat bir marotaba ishtirok etishi mumkin, ya’ni agar bog‘lam uchta akrobatik elementdan bajarilgan bo‘lsa, demak gimnastikachi birinchi saltoni ikkinchisi bilan bog‘lagani uchun yoki ikkinchisini uchinchisi bilan qo‘shimcha oladi. Ikkita bog‘lam hisobga olinmaydi.

Elementlarning tuzilmaviy guruhi (ayollar).

1. Sakrashlar va irg‘ishlar

Ushubu tuzilmaviy guruhga hilma-hil sakrashlar kiradi. Sakrashlar quyidagicha farqlanadi:

tana shakli bo‘yicha (kerilib, g‘ujanakda, bukilib, shpagatda sakrashlar va boshqalar);

burilishni mavjudligi bo‘yicha;

oyoqlar bilan ishlash bo‘yicha (ikki oyoqda deysinish bilan, qadam bilan sakrashlar, shpagatda oyoqlarni almashtirish bilan sakrashlar);

qo‘nish usuli bo‘yicha (oyoqlarga, tayanib yotishda, o‘tirib shpagatda);

2. Burilishlar.

Burilishlar quyidagicha farqlanadi:

vertikal o‘q atrofida aylanish gradusining miqdori bo‘yicha (bitta burilish, ikkita va boshqalar);

burilish vaqtidagi oyoqlar holati bo‘yicha (tayanchsiz oyoq tizzadan bukilgan, polga parallel, vertikal shpagatda va hokazo. Tayanch oyoq bukilgan yoki to‘g‘ri);
polda aylanalar (erkaklardagi kabi);

3. Qo‘llarda tayanish bilan elementlar.

Quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

barcha o‘mbaloq oshishlar (uchib-o‘mbaloq oshish kabi, qo‘llarda tik turishdan yoki qo‘llarga tik turishga dumalashlar ham);

qo‘llarda tik turishga burilish;

to‘ntarilishlar (ohista va templi);

4. Oldinga va yonbosh salto.

Bu erga barcha oldinga salto, yonbosh salto va twistlar (burilish va keyinchalik oldinga aylanish bilan orqaga salto) kiradi. Kerilib ikkitalik twist (G)

o‘ta murakkab element hisoblanadi, uni birinchi marta brazilyalik gimnastikachi ayol Dayana Dos Santos bajargan.

5. Orqaga salto.

Turli orqaga saltolarni o‘z ichiga oladi. O‘ta murakkab elementlar – ikkita piruet bilan g‘ujanakda orqaga ikkitalik salto, piruet bilan kerilib orqaga ikkitalik salto, uch yarim ta piruet bilan kerilib orqaga salto va juda kamyob Tatyana Groshkova saltosi – ikkita piruet bilan bukilib orqaga ikkitalik salto (birinchi salto ikkita piruet bilan kerilib, ikkinchisi bukilib).

Murakkablik guruhlar.

Erkin mashqlarda elementlar turli murakkablik guruhlariga ega – A dan G gacha. "A" guruh elementlariga oldinga yoki orqaga to‘ntarilish, g‘ujanakda salto va boshqalar kabi sodda sakrashlar kiradi, "G" guruh elementlarini dunyo gimnastikachilarining sanalganlarigina ijro eta oladi, ularga quyidagilar kiradi (erkaklar):

- g‘ujanakda orqaga uchtalik salto;
- uchta piruet bilan g‘ujanakda orqaga ikkitalik salto.

1950 yillarda gimnastikachilar kombinatsiyalari akrobatik elementlar va gimnastika elementlarni yig‘indisidan tashkil topgan edi. Bu an‘ana keyinchalik ham davom etgan. Gimnastikachilar rondat – flyak – flyak – orqaga piruet yoki kerilib orqaga salto turdagi akrobatik chiziqlarni ijro etganlar. Gohida yana flyak ham qo‘shilgan. "Orqa" akrobatikaning maksimal murakkabligi 360°ga burilish bilan kerilib orqaga salto bo‘lgan. Gimnastikachilar oldinga saltolarni ham bajarganlar. Oldinga saltoni rondat – flyak – saltoga o‘tish bilan bog‘lanishi tez-tez ijro etilgan. Gohida twist, orqaga sakrash havoda 180°ga burilish va oldinga salto kabi elementlar ham ijro etilgan. Gimnastika elementlari tik turishga orqaga o‘mbaloq oshish yoki aksincha, qo‘llarda tik turishdan oldinga dumalashni nazarda tutgan. Bundan tashqari, shpagatdan kuch bilan qo‘llarga tik turish, tayanib yotish yoki tik turish holati majburiy element hisoblangan. Gohida oyoqlarni ochib yoki bukilgan qo‘llarda gorizontal tayanishlarni ham ko‘rish mumkin bo‘lgan. Bir so‘z bilan aytganda, erkaklarning erkin mashqlari asosan murakkab bo‘lmagan

saltoni, to'ntarilish bilan oldinga yoki orqaga bajarilsa gimnastika murakkab elementlardan xisoblanadi.

Gimnastikachi ayollarning kombinatsiyalari musiqa jo'rligida ijro etilgan. Akrobatika darajasi erkaklarnikiga nisbatan katta faqlanishga ega bo'lgan. Faqat rondat – flyak – salto – flyak – salto turdagi uzun bog'lamlar bo'lmagan. Qoida bo'yicha, gimnastikachi qizlar o'z dasturlarida rondat – flyak – orqaga blansh va rondat – flyak – orqaga vint turdagi ikki diagonalni ijro etganlar. SHuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, gimnastikachi qiz kombinatsiyaning o'rtasida oldinga siltanuvchi saltoni tez-tez qo'llab, orqada esa go'zallik uchun oyoqlarni ochib ijro etgan. Gimnastika qismi 360°ga burilish bilan murakkab bo'lmagan sakrashlar yoki shpagatga sakrashlardan tashkil topgan. Gilamda shpagat ham majburiy element hisoblangan.

XX asrning 60-yillarida gimnastikachilar murakkablik jihatdan oldinga deyarli siljimadi. Murakkablikning oxirgi chegarasi avvaligidek orqaga piruet bo'lib qoldi. SHu yillarda gimnastikachilar ko'p sonli sodda elementlar bilan akrobatik elementlarni ijro etganliklari bu ayni haqiqat. Masalan, Franko Minikelli 1964 yilda keyinchalik rondat – flyak – orqaga piruetga o'tish bilan oldinga to'ntarilib – oldinga saltoni ijro etishni boshladi va dasturni rondat – flyak – orqaga templi salto – flyak – kerilib orqaga salto bilan yakunlaydi. Bunday daraja 60-yillarning oxirigacha davom etadi. Biroq gimnastikachilar oldinga va orqaga saltolardan tashqari o'zlarining barcha dasturlariga yana tvistlar va yonbosh saltoni kiritishlari kerak edi. SHu bilan birga, arziyas, biroq uchishni uzoq fazasi bilan yonbosh to'ntarilishlar yoki qarshi tempni qo'llash bilan averbaxi-to'ntarilishlari mashhurlashib bordi. O'ziga hos bo'lgan bukilib-yozilib salto elementini yaponiyalik gimnastikachi Yukio Endo tarixga kiritdi. Gimnastika elementlari o'sha-o'sha: bukilgan tirsaklarga yoki tirsakka gorizontal tayanishlar, kuch bilan qo'llarda tik turish, oyoqlarni qo'llar bilan ushlab yoki ushlamasdan turli muvozanatlar.

Ayollar kombinatsiyasi Natalya Kuchinskaya (1968 yil) dasturini na'munasidako'rib chiqish mumkin. Avval rondat – uchta flyak – 90°ga kechikkan

burilish bilan oyoqlarni ochib kerilib orqaga salto. Soʻng musiqa ritmida xoreografik kompozitsiya. Keyin esa oyoqda 360°ga burilish va oldinga siltanuvchi salto. Ikkinchi diagonal rondat – flyak – orqaga piruet. Undan keyin ketma-ket sodda sakrashlar, shpagat bilan xoreografik kompozitsiya va egiluvchanlik elementlari. Vanihoyat, rondat – flyak – kerilib orqaga salto bilan yakunlanadi. Koʻrinib turibdiki 60 yillarda akrobatik murakkabliklar darajasi gimnastikachi ayollarda ham, gimnastikachi erkaklarda ham deyarli farqlanmaydi.

Agar 60-yillarda akrobatika taraqqiyotda sezilarli oʻzgarishlar sodir boʻlmaganligiga qaramay, 1970 yillarda gimnastikachilar sifat jihatdan juda katta oldinga sakrashni amalga oshirdilar. 1972 yilda Myunxenda oʻtkazilgan Olimpiyada oʻyinlarida jahonning etakchi gimnastikachilari birinchi diagonalda gʻujagakda orqaga ikkitalik salto, yakuniy (uchinchi) diagonalda esa orqaga ikkitalik piruetni ijro etdilar. Bu ikkala harakat ham oʻtgan oʻn yillik gimnastikachilari uchun etib boʻlmas choʻqqi boʻlgan, biroq yangi avlod gimnastikachilari koʻp martalik aylanishlar kabi, murakkab piruetlarni ham ommaviy ravishda oʻzlashtirishni boshladilar.

70-yillarning boshida gimnastikachilar asosan orqaga akrobatikani rivojlantirishga eʼtibor qaratdilar. Oldinga akrobatika maksimum 180°ga burilish bilan kerilib oldinga sodda saltolar, yonbosh elementlar esa – oyoqlar ochiq bukilib yonbosh salto boʻlgan. Gimnastikachilar yonbosh saltoni toʻgʻri yugurishdan kabi, rondat yoki flyakdan keyin ham ijro etganlar. Polda doiralar gimnastika elementlari ruyxatiga qoʻshildi. Bu oʻziga hos yangilik hozirgi kunda ham sportchilar darsurida ishochli mustaxkamlanib qolgan.

Filipp Delasal va Kurt Tomas tomonidan 1976 yilda ijro etilgan oyoqlarni ochib original doiralardan keyin bu doiralar har bir yuqori darajadagi gimnastikachilarning kompozitsiyalarida namoyon boʻla boshladi. SHu bilan birga, bir qator gimnastikachilar murakkab kuch bilan qoʻllarda tik turishni gimnastika elementi sifatida, soʻng esa baland burchakdan ijro etganlar. Bunday murakkab element ham sportchining gimnastika qismiga hilma-hillik olib kirdi.

1974 yildan gimnastikachilar o'z kombinatsiyalariga elementlarning yangi turini – oyoqlarga emas, o'mbaloq oshishga kelish bilan akrobatik elementlarni kiritib boshladilar. 360°ga burilish bilan uchib-o'mbaloq oshish yoki rondat va o'mbaloq oshishga 540°ga burilish bilan orqaga sakrash keng ommalashdi. Akrobatikaning bu yo'nalishi 70-yillarni o'rtalarida faol rivojlana boshladi va o'mbaloq oshishga bir yarim salto deyarli majburiy hisoblandi. Gimnastikachilar yoki yugurishdan bir yarim salto, yoki rondat – o'mbaloq oshishga bir yarim tvistni ijro etdilar. Bunday elementlarni buyuk ustasi amerikalik gimnastikachi Kurt Tomas bo'ldi. U hozirgi kunda ham uning nomi bilan ataluvchi o'mbaloq oshishga 540°ga burilish bilan g'ujanakda orqaga bir yarim saltoni ijro etdi.

Elementlar evalyusiyasining navbatdagi davri, buyuk yapon gimnastikachisi Mitsuo Sukaxara tomonidan ijro etilgan 360°ga burilish bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto bilan boshlandi. SHunisi e'tiborliki, 1976 yilda bu yangilik deyarli barcha etakchi gimnastikachilarning dasturlariga kirdi.

1979 yilga kelib, gimnastikachilar kerilib orqaga ikkitalik saltoni ham o'zlashtira boshladilar. Unga erishish yo'li juda uzoq va qiyin kechdi. Gimnastikachilar dastlab oyoqlarni bukib va yozib “ikkitalik blanshni” yarim kerilgan- yarim bukilgan va hokazo holatlarda bajarishga urinib ko'rdilar. Biroq oxirida to'g'ri texnikaga, ya'ni qo'shimcha texnik kamchiliklarsiz aynan tanani kerilgan holatida ijro etishga keldilar. Agar gimnastikachilar kombinatsiyalari ko'rib chiqilsa, 1970 yillarning oxiriga kelib har bir sportchining dasturi uchta akrobatik diagonalni o'z ichiga olgan.

Ulardan birinchisi – qoida bo'yicha, 360°ga burilish bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto yoki orqaga ikkitalik blansh, ikkinchi diagonal – qoida bo'yicha, o'mbaloq oshishga bir yarim akrobatik element bo'lgan. Vanihoyat oxirgi yakuniy diagonalda esa ko'pincha g'ujanakda orqaga ikkitalik salto yoki kamdan-kam orqaga ikkitalik piruet ijro etilgan.

Gimnastika qismi aylanalar, turli hil ijrolarda kuch bilan tik turishlardan iborat bo'lib, “go'zallik uchun” o'tkazishlar, tik turishga o'mbaloq oshish va boshqalarni o'z ichiga oldi.

Ayollar ham taraqqiyotda erkaklardan ortda qolmaslikka harakat qildilar. 1972 yilga kelib ayollar orqaga ikkitalik piruetni o'zlashtirib oldilar. Bundan tashqari, gimnastikachi ayollar o'z dasturlariga majburiy tartibda diagonalda oldinga saltoni kiritishni boshladilar. Masalan, gimnastikachi ayollar oldinga salto yoki o'tishga tvist, so'ng rondat – flyak va g'ujanakda yoki kerilib orqaga saltoni ijro etdilar.

Orqaga ikkitalik saltoni birinchi marta sovet gimnastikachi ayoli Nelli Kim 1976 yilda ijro etishga muvofiq bo'ldi. SHu davrdan boshlab akrobatikaning murakkablik darajasi gimnastikachi ayollarda mutloq yangi darajaga ko'ratildi. Yaqin kelajakda gimnastikachi ayollar o'z kombinatsiyalarida ikkitalik saltoni ommaviy tarzda ijro etishni boshlaydilar. Taraqqiyot shunchalik jadal bo'ldiki, bir yildan keyin Elena Muxina piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik saltoni ijro etishga muvofaq bo'ldi. SHu bilan bir qatorda, gimnastikachi ayollar o'z kombinatsiyalariga o'mbaloq oshishga bir yarim saltoni kiritishni boshlab batamom erkaklarga etib oldilar. Masalan, Elena Davыdova o'mbaloq oshishga bir yarim tvistni bajaradi, Elena Muxina esa Tomasning rekord saltosini ijro etadi. Ammo bunday murakkab elementni ijro etayotganda umurtqadan jaroxatlanadi va keyingi yillarda to'shakka mixlanib qoladi. 70-yillarning oxirida gimnastikachi ayollar ikki hil ikkitalik saltolarni dasturning boshida va oxirida ijro etdilar. Ikkinchi diagonal esa ko'pincha piruet bilan original bog'lamlarni o'z ichiga oldi. Masalan, o'tishga orqaga bir yarim piruet bajariladi yoki flyakdan keyin piruet ijro etiladi, so'ng flyak va ikkitalik piruet. Bu albatta o'n yillik boshiga nisbatan katta taraqqiyot edi.

O'tgan asrning 80-yillarida ancha murakkab elementlarni o'zlashtirilishida sezilarli darajada taraqqiyotga erishildi. 1983 yilga kelib gimnastikachilar ommaviy tarzda orqaga ikkitalik blanshni o'zlashtira boshladilar, 360°ga burilish bilan orqaga ikkitalik salto deyarli har doim bukilgan holatda ijro etildi. Bundan tashqari, gimnastikachilar o'z kombinatsiyalariga boshqa tuzilmaviy guruhlarning murakkab elementlarini kiritishni boshladilar. YUriy Korolyov g'ujanakda oldinga ikkitalik salto, Tong Fey esa yonboshda ikkitalik saltoni namoyish etdi.

Gimnastikachilar, qoida bo'yicha, kombinatsiyada uchta turli diagonalni ijro etdilar. Bundan tashqari, 360°ga burilish bilan uchib o'mbaloq oshish dasturning deyarli doimiy mehmoniga aylandi. Gimnastikachilar ommaviy tarzda gimnastika elementlari sifatida qo'llarda tik turishga Delasal aylanalarini ijro etdilar. SHu bilan birga, "yaponcha tik turish" yoki yon tomonga keng ochilgan qo'llarda kuch bilan qo'llarda tik turish mashhurlashib bordi.

1988 yilgi Olimpiyada o'yinlarida gimnastikachilar piruet bilan ikkitali blanshni ommaviy tarzda ijro etdilar. SHuni ham ta'kidlab o'tish joizki, hali 1986 yilda sovet gimnastikachisi Yuriy Porplenko tomonidan ittifoq musobaqalaridayoq g'ujanakda orqaga uchtalik salto ijro etilgan edi. Bir yildan keyin Valeriy Lyukin uni jahon chempionatida namoyish etdi, yana bir yildan so'ng esa Vladimir Gogoladze uni Olimpiyada o'yinlarida ijro etishga muvofaq bo'ldi.

E'tiborli tomoni shundaki, keyingi yillarda uchtalik salto o'ta havfli va sanoqli sportchilargina uni uddasidan chiqa oladigan element sifatida gimnastikachilar zahirasidan deyarli yo'qolib ketdi. Oldinga akrobatika deyarli rivojlanishdan to'xtatdi. To'g'ri yugurishdan g'ujanakda oldinga ikkitalik salto – hali ham murakkablik chegarasi hisoblandi. Biroq ikkitalik twist yo'nalishi rivojlana boshladi. Diqqatga sazavorligishundaki, 1988 yildagi o'smirlar Evropa chempionatida hali hech kimga ma'lum bo'lmagan sovet gimnastikachisi murakkabligi bo'yicha rekord elementni – g'ujanakda uchtalik twistni ijro etadi. SHu kungacha u hali biron-bir sportchi tomonidan takrorlanmagan va erkin mashqlarda eng murakkab akrobatik element hisoblanadi.

YOnboshda ikkitalik saltoni ijro etish davom etadi. Dastlab osiyolik gimnastikachilar to'g'ri oyoqlar bilan bukilib bajarish na'munasini dunyoga taklif etdilar, biroz vaqt o'tganidan so'ng esa Lou Yun unga 360°ga burilishni ham qo'shib qo'ydi. Erkaklar erkin mashqlarini yana bir o'ziga hos hususiyati, piruetlarni deyarli mavjud emasligi.

80-yillarning oxiriga kelib, uchtalik piruetni ijro etgan gimnastikachi ayollar soni uni bajargan gimnastikachi erkaklar sonidan oshdi. Faqatgina 80-yillarning oxiriga kelib, gimnastikachi erkaklar o'z kombinatsiyalariga piruet elementlarini

kiritishga majbur bo'ldilar. Qoida bo'yicha, sportchilar orqaga ikkitalik piruet va oyoqlarga yoki tayanib yotishga oldinga tempga qarshi salto bog'lamini tanlaganlar. Gimnastika elementlari ham murakkablashib bordi. Gimnastikachilar nafaqat tik turishga Delasal aylanalarini, balki ularga tempga qarshi 360°ga burilish hamda tik turishdan yana aylanalarga qaytishni qo'shdilar.

Gimnastikachi ayollar ham taraqqiyotda erkaklardan ortda qolmadilar, ammo murakkab akrobatik elementlar ularning zahirasida ancha keyin paydo bo'ldi. 1983 yilga kelib gimnastikachi ayollar o'z dasturlarida ommaviy ravishda ikkita-uchta ikkitalik saltolarni, ya'ni ularning bittasini 360°ga burilish bilan ijro etdilar. Bundan tashqari, gimnastikachi ayollar o'z dasturlariga orqaga piruetli aylanishlarni kiritdilar – qoida bo'yicha, orqaga bir yarim yoki ikkitalik piruet. Kerilib orqaga ikkitalik salto gimnastikachi ayollar tomonidan 1985 yilda ijro etila boshladi. Bunday murakkab akrobatik elementni bajarishga muvofaq bo'lgan gimnastikachi ayollardan biri sovet sportchisi Elena SHushunova hisoblanadi. SHuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, Elena o'z kombinatsiyasiga juda murakkab bo'lgan o'mbaloq oshishga kerilib bir yarim tvist hamda o'mbaloq oshishga oyoqlarni ochib yonboshda bir yarim saltoni kiritdi.

Ayollar va erkaklar kombinatsiyalaridagi bunday elementlarning murakkablik cho'qqisi o'mbaloq oshishga to'g'ri tana bilan bir yarim piruet hisoblandi. U ham Elena SHushunova tomonidan ijro etilgan. Bu juda ham noyob voqea. Gap shundaki, ushbu element birinchi marta Igor Korobchinskiy tomonidan 80-yillarning oxirida ijro etilgan bo'lib, ushbu tuzilmaviy guruhda o'ta murakkab element hisoblanadi. SHu bilan birga, ayollar o'mbaloq oshishga saltoni o'zlashtirishda erkaklardan qolishmadilar. 1988 yildan keyin bu elementlar jarohatlanish havfi yuqori bo'lganligi tufayli gimnastikachi ayollar kombinatsiyalaridan batamom yo'qolib ketdi. 1985 yilga kelib, gimnastikachi erkaklar ommaviy tarzda orqaga uchtalik piruetlarni ijro etdilar. 1987 yilda esa Oksana Omelyanchik o'ta murakkab bog'lam, orqaga uchtalik piruet va g'ujanakda oldinga qarshi saltoni ijro etdi. Eslatib o'tamiz, gimnastikachi erkaklar o'z kombinatsiyalariga uchtalik piruetlarni umuman kiritmaganlar.

1987 yilda gimnastikachi ayollar akrobatikaning murakkablik darajasini oshirishda davom etdilar. Sovet gimnastikachi ayoli Tatyana Tujikova o'z dasturiga birinchi saltoda 360°ga burilish bilan kerilib orqaga ikkitalik saltoni kiritdi. Ruminyalik sportchi Daniela Silivash esa juda murakkab ikkita piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik saltoni bajardi. Bu orqaga akrobatikaga tegishli. Oldinga akrobatika qay ahvolda? Uning rivojlanishi sekin bo'ldi. Asosan oldinga ikkitalik saltoni sovet sportchilari Olga Strajeva yoki Tatyana Tujikova dasturlarida kuzatish mumkin bo'ldi. Oldinga piruetli aylanishlar kelajak elementlari bo'lib qolaverdi. Ammo ayollar akrobatikasining eng murakkab elementi hozirgi kunda ham buyuk sovet gimnastikachi qizi Tatyana Groshkova tomonidan 1989 yilda namoyish etilgan. U ikkitalik piruet bilan orqaga ikkitalik saltoni umuman boshqacha shaklda ijro etishga muvofaq bo'ldi. Birinchi salto ikkita piruet bilan to'g'ri tanada, ikkinchisi esa bukilib bajarilgan. Qiziqarlisi shundaki, hozirgi qoidalarda bu element mavjud emas, go'yo u bo'lmagandek. Murakkabigi bo'yicha u xatto ikkita vint bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto va vint bilan ikkitalik blanshdan ham ortiq. Bu tarixning adolatsizligidir.

Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, gimnastikachi ayollar akrobatikadan tashqari, gimnastika elementlarini ham bajarishga majbur bo'lganlar. Bu aynan shpagatda hilma-hil sakrashlar, shu jumladan 180-540°ga burilishlar bilan hamda oyoqda burilishlar. Gimnastikachi erkaklar shpagatga sakrashlar bilan murakkablashtirdilar, chunki uni parvozda oyoqlarni almashtirib bajardilar, burilishlarni esa tananing turli holatlarida ijro etdilar.

1992 yildan yangi qoidalar ishlashlay boshladi. Endi "S" va undan yuqori guruh elementlari bog'lami uchun qo'shimcha ballar paydo bo'ldi. Erkin mashqlarda erkaklar butunlay yangi turni egallashga kirishdilar. Agar 1980 yillarda piruetli akrobatikani juda kamdan-kam uchratish mumkin bo'lsa, 90-yillarga kelib, gimnastikachilar kompozitsiyasining 90% aynan piruetlarni o'zaro hilma-hil bog'lamlaridan tashkil topdi. Gimnastikachilar qayta moslashishlariga to'g'ri keldi. Bu davrgacha butun kuch ikkita piruet bilan ikkitalik blansh yoki uchtalik salto turdagi alohida murakkab elementlarni o'rganishga sarflangan bo'lsa, endi

elementlarni ikkita-uchta ketma-ket bog‘lamlarga birlashtirish kerak bo‘ldi. Tez kunda aniqlandiki, bu murakkab akrobatikani o‘rganishdan ko‘ra ancha oson edi. Mana shunda yangi qoidalarni kamchilik tomonlarini ko‘rish mumkin – gimnastikani murakkablik evolyusiyasi to‘xtadi va u uncha murakkab bo‘lmagan elementlarni o‘zaro bog‘lash yo‘nalishida rivojlana boshladi. Biroq barchasi shiddat bilan sodir bo‘lmadi. Gimnastikachi albatta o‘z kombinatsiyasiga biron-bir murakkab elementni kiritishga majbur edi – qoida bo‘yicha, piruet yoki ikkita piruet bilan ikkitalik blansh, qolgan ikki-uch diagonallar rondat – orqaga biryarim piruet – kerilib oldinga salto – kerilib oldinga piruet turdagi bog‘lamlarni tashkil etishi kerak. SHuni ham ta’kidlab o‘tish kerakki, akrobatikaning etakchi ustalari kombinatsiyalarga o‘ta murakkab elementlarni kiritishda davom etdilar. Masalan, Li Syaoshuan kerilib orqaga ikkitalik saltoni ikkita piruet bilan boshlaydi, kerilib orqaga ikkitalik salto bilan yakunlaydi. YOki Melissanidis 1999 yilda 80-yillarning super murakkab elementlarini 90-yillarning bog‘lamlari bilan uyg‘unlashtirish masalasiga o‘ziga hos yondoshgan. U rondat – orqaga templi salto – orqaga ikkitalik blansh – g‘ujanakda oldinga piruet bilan qayta-temp hamda piruet bilan g‘ujanakda orqaga ikkitalik salto va g‘ujanakda oldinga qayta-temp salto kabi bog‘lamlarni ijro etdi. Ammo bunday ijrochilar borgan sari kamayib bordi. Gimnastikachilar asosan 10 ballgacha murakkablikdagi, ya’ni orqaga ikki yarim piruet + oldinga salto yoki orqaga ikkitalik piruet + tayanib yotishga oldinga qayta-templi salto turdagi bog‘lanishlarni ijro etdilar.

1990 yillarda gimnastikachilar kombinatsiya tuzilishining yangi turini o‘zlashtirdilar. O‘z dasturlariga 80-yillarda bo‘lmagan orqaga ikki yarim piruet bilan ko‘pgina piruetli aylanishlarni kiritdilar, biroq bittalik murakkab elementlar osonlashdi va kamdan-kam uchraydigan bo‘ldi. SHu bilan birga, sportchilar dasturlarida diagonallar soni ham ortdi. Ko‘p holatlarda gimnastikachilar 3 ta emas, 4 ta akrobatik chiziqni qo‘llay boshladilar.

Gimnastika elementlari, qoida bo‘yicha, baland burchak, yaponcha kuch bilan tik turish yoki gorizontal tayanishni nazarda tutadi. Ko‘pgina gimnastikachilar tik turishga Delasal aylanalaridan aylanalarga qaytish va tempga qarshi 360° burilish

bilan kaskadlarni ijro etdilar. 90-yillarning oxirida Sergey Fedorchenko erkin mashqlarda uchta ruscha aylanani ketma-ket ijro etdi. Bu element kelajakda eng mashhur gimnastika elementi bo'lib qoladi.

Gimnastikachilar 90-yillarda o'z elementlarining murakkabligini oshirib bordilar. 1991 yilda Tatyana Gutsu va Oksana CHusavitina ham piruet bilan ikkitalik blanshni o'zlashtirib oldilar. Oksana birinchi marta ikkinchi saltoda piruet bilan kerilib orqaga saltoni ijro etdi. SHuni ham ta'kidlab o'tish joizki, gimnastikachi ayollar, erkaklar kabi tajribalar o'tkazishda davom etib – oyoqlarni ochib ikkitalik blanshni ijro etdilar. Biroq bunday ijro variantiga qo'shimcha ball berilmaydi, kelajakda bu an'ana saqlanib qolmaydi.

1992 yildan keyin gimnastikachi akrobatika elementlarining bog'lanishlari ayollardan ham talab qilindi. Ya'ni oldinga sodda akrobatik elementlarni bog'lash, orqaga elementlarni ijro etishdan foydaliroq bo'lib chiqadi.

1995 yilga kelib, o'z dasturlari deyarli faqat oldinga saltolardan tashkil topgan bir qator gimnastikachi ayollar paydo bo'ladi. Masalan, Elena Produnova umuman o'z dasturiga orqa akrobatikani kiritmagan, lekin juda noyob bo'lgan g'ujanakda ikkitalik twist ijro etadi va xatto uni oldinga salto bilan bog'laydi. SHu bilan birga, uncha murakkab bo'lmagan, biroq rag'batlantiriluvchi bog'lamni – bukilib twist – kerilib oldinga salto – bukilib oldinga saltoni ham o'z dasturiga kiritdi. Sportchi ayollarni kombinatsiyalardagi ikkinchi yangiligi oldinga piruetlar bo'ldi. Gimnastikachi ayollar oldinga bir yarim piruet, so'ng ikkitalik piruetni juda tez o'zlashtirib oldilar.

To'g'ri yugurishdan oldinga ikkitaElik salto ham jahonning eng yaxshi sportchi qizlari uchun to'siq bo'lmadi. Liliya Podkopaeva 1995 yilda oddiy oldinga ikkitalik salto ijro etibgina qolmay, balki uni ikkinchi saltoda 180°ga burilish bilan murakkablashtirishga muvofaq bo'ldi. G'ayrioddiylik shundaki, Liliya butun saltoni oldinga ikkita to'ntarilishdan keyin ijro etgan. Dastlab bittadan bittaga to'ntarilish, so'ng ikki oyoq ikkitaga. Bunday texnikani undan tashqari, hech qaysi gimnastikachilar qo'llamaganlar, chunki ikkinchi to'ntarilishdan keyin ikkitalik saltoni ijro etishga sarflanishi kerak bo'lgan zarur impuls yo'qoladi. Liliya

aksincha impuls quvvatini oshiradi va ikkitalik salto juda baland chiqadi va 180°ga burilish oliy texnik darajada bajarilishi uchun etarlicha bo'ldi. Ehtimol tezlanishning bunday texnikasi kelajak avlod gimnastikachi ayollarini qiziqtirib qolishi va oldinga akrobatikani o'zlashtirishda yangi gorizontlarni ochishi mumkin.

1996 yildan keyin musobaqa qoidalariga ayrim tuzatishlar kiritildi. Unga muvofiq, faqat oldinga yoki orqaga akrobatikadan tashkil topgan kombinatsiyahar tomonlama uyg'un ko'rinmaydi. Aynan shu vaqtdan boshlab gimnastikachi ayollar o'z dasturlariga oldinga kabi orqaga elementlarni ham, ikkitalik salto kabi piruetlarni ham, alohida elementlar kabi o'zaro salto bog'lamlarini ham kiritishlari shart bo'ldi. Bundan tashqari, dasturning gimnastika qismi ham murakkablashtirildi. Gimnastikachi ayollar qo'shimcha ballarga ega bo'lish uchun sakrash elementlarini o'zaro bog'lashga majbur bo'ldilar.

90-yillarning oxirida gimnastikachi ayollar kombinatsiyalari haqiqatdan ham boshqacha ko'rinishga ega bo'ldi. Ular 90-yillarning boshidagi orqaga akrobatikaning butun qudrati va elementlarni o'zaro bog'lamlari hamda oldinga akrobatikani o'zida jamladi.

Dasturning birinchi elementi, qoida bo'yicha, juda murakkab – ko'p holatlarda bu kerilib orqaga ikkitalik salto yoki piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto. Ko'pgina gimnastikachi ayollar xatto ikkitalik blanshdan so'ng qayta-tempga oldinga saltoni ham ijro etdilar. Ikkinchi diagonal, qoida bo'yicha elementlarni templi bog'lanishi. Bu erda variantlar juda hilma-hil va ko'p. O'zaro piruet bog'lanishlari, orqaga templi salto + orqaga ikki yarim piruet + oldinga salto kabi, ikkitalik saltoni qo'llash bilan templi salto + bukilib orqaga ikkitalik saltolarni ham ijro etdilar.

2000 yildan keyin qoidalar yana o'zgardi, bu safar tubdan. 10.0 balli bazani to'plash uchun ilgari bo'lgani kabi iloji boricha bog'lamlarda ko'proq elementlarni ijro etish kerak bo'ldi. Bog'lamda gimnastika elementlari uchun ham ko'shimcha ballar berildi. SHuning uchun 2000 yildan 2005 yilgacha ikkita ruschi aylana bilan tik turishga Delasal aylanalari bog'lami juda ommalashdi, masalan Aleksey Bondarenko kombinatsiyasida. S va D guruhlarini o'z ichiga olgan uchta

elementdan tashkil topgan bog‘lamga maksimal qo‘shimcha ball beriladi. Templi salto + orqaga ikki yarim vint + oldinga piruet, hamda orqaga bir yarim piruet + oldinga piruet + oldinga bir yarim piruet bog‘lamlar juda ommalashdi. Bu ikki bog‘lam gimnastikachilarni ko‘pchiligi dasturiga kiritildi. Qoida dasturda nafaqat oldinga va orqaga elementlarni, balki yonbosh yoki tvistlarni ham ijro etilishini talab qildi. Chunki qoidaga muvofiq butun Vguruhning bunday elementlarini bajarish etarli bo‘lib – yoki g‘ujanakda tvist, yoki kerilib yonbosh salto ijro etildi.

Uchta elementni ikkita bog‘lanishidan tashqari 1-2 murakkab sakrashlarni ham bajarish kerak edi. Ko‘pchilik gimnastikachilarda bu ikkita vint bilan g‘ujanakda orqaga ikkitalik salto yoki vint bilan ikkitalik blansh bo‘lgan. Biroq istisno ham bo‘lgan albatta. Masalan, buyuk gimnastikachi Marian Dragulesku 2004 yilda piruet bilan ikkitalik blansh va tayanib yotishga oldinga qayta-templi saltoni ijro etgan. SHu bilan birga u uchta elementdan tashkil topgan original bog‘lamni – ikkitalik blansh – oldinga salto – o‘mbaloq oshishga oldinga bir yarim saltoni ijro etishga urinib ko‘rdi. Biroz vaqt o‘tganidan keyin esa vint bilan ikkitalik blansh va o‘mbaloq oshishga oldinga bir yarim saltoni bajardi.

2006 yildan keyin qoidalar global miqyosda o‘zgardi. Endi gimnastikachilar o‘z dasturlarida nafaqat 10ta murakkab elementlarni ijro etishlari kerak bo‘ldi, balki maxsus talablar ham maksimal murakkab bo‘lishi shart edi. 2010 yilga kelib gimnastikachilar kombinatsiyalariga D guruhdan past bo‘lmagan elementlarning 6-7 ta akrobatik chizig‘ini qo‘shdilar. SHu vaqtgacha hech qachon bunday ijro bo‘lmagan. Haqiqiy marofon boshlanadi. Biroq bunda yangi qoidallarni kamchilik tomonlari ham bor edi, ya’ni kombinatsiya cho‘zilgan ko‘rinishga ega bo‘ldi. Gimnastikachilar g‘ujanakda kabi to‘g‘ri tana bilan ham bir yarim vint bilan o‘mbaloq oshishga bir yarim saltoni ommaviy tarzda o‘zlashtirdilar, bu esa shu vaqtgacha birliklarning taqdiri hisoblangan edi.

Ikkitalik tvistni ijro etish juda foydali bo‘lib qoldi, chunki 2004 yilga nisbatan ularni murakkabligi ko‘tarildi. Natijada, har bir dasturda bukilib ikkitalik tvist ijro etila boshladi. Ayrim sportchilar esa uni 360°ga va xatto 540°ga burilish bilan bajardilar. Qo‘shimcha ball nuqtaiy nazaridan eng qimmatlisi D guruh

elementlarini o'zaro bog'lami hisoblangan. Shuning uchun oldinga ikkitalik piruet + oldinga ikkitalik salto va hokazo kabi shedevrlarni uchratish mumkin bo'lgan.

Agar 2006 yildan 2008 yilgacha bo'lgan davrda S guruh elementlari uchun bog'lamlar berilgan bo'lsa, endi gimnastikachilar bog'lanishlarni yangi turlarini o'zlashtirishda bir qadam ham oldinga yurmadilar, chunki orqaga piruet + oldinga piruet + oldinga bir yarim piruet bog'lami mashhurlikicha qoldi. 2009 yilda qoidaga o'zgarishlar kiritildi va bog'lamda uchta element unitildi. 2009 yildan uchta elementni o'zaro bog'lash gimnastikachi uchun befoyda bo'lib qoldi, chunki ulardan ikkitasigagina qo'shimcha ball beriladigan bo'ldi. Bu o'z navbatida sportchilarni ikki elementdan tashkil topgan murakkab bog'lanishlarni o'zlashtirishga da'vat etdi. Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, 2009 yilgacha biron-bir sportchining dasturida oldinga ikki yarim piruetni uchratish mumkin bo'lmagan, 2010 yilga kelib esa bu gimnastikachilar dasturida deyarli oddiy element bo'lib qoldi. Hulosa qilib shuni aytish mumkinki, erkaklar erkin mashqlarda gimnastikachilar katta metamorfozlarni boshdan kechirdilar. 80-yillarda – uchtalik salto turdagi bitta o'ta murakkab element ko'proq sirk nomeri bo'lgan bo'lsa, 2010 yilga kelib esa texnik xatolik uchun katta ball olib tashlanganligi tufayli endi uchtalik saltoni ijro etish foydasiz bo'lib qoldi va ko'pgina murakkab elementlar marafoniga aylandi.

2000 yildan 2005 yilgacha bo'lgan davrda gimnastikachi ayollar kombinatsiyalari 90-yillar oxiridagi akrobatika qismdan deyarli farqlanmadi. Mashqlar to'rtta diagonalda ijro etildi. Birinchi – qoida bo'yicha piruet bilan orqaga ikkitalik salto, ikkinchi va uchinchi uchtalik piruet va ikki yarim piruet + oldinga salto va oxiri bukilib orqaga ikkitalik salto. Albatta dasturida bukilib ikkitalik tvist va ikkitalik blansh bajargan Dayana Dos Santos turdagi istisnalar ham bo'lgan. Gimnastika elementlarida o'zgarishlar sodir bo'ldi. Gimnastikachi ayollar o'z kombinatsiyalariga sakrashlarni o'zaro bog'lamlarini kiritib buning uchun qo'shimchalar ola boshladilar. 720° va 540°ga g'ujanakda sakrashlar bog'lami juda mashhurlikka erishdi. Oyoqda burilishlar eng kamida ikkita, shpagatga sakrashlar esa ko'pincha 540°ga burilish bilan kuzatildi.

2006 yildan 2008 yilgacha bu gimnastikachi ayollarni erkaklar kabi 10 ta murakkab elementlarni ijro etishga majbur qilishga urinish davri bo'ldi. Bu albatta ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatdi. Ijobiysi ikkita vint bilan ikkitalik salto tez-tez ijro etildi. SHu bilan birga, gimnastikachi ayollar ikkitalik tvist va orqaga ikki yarim piruet + oldinga piruet bog'lamini ommaviy tarzda o'zlashtirib oldilar. Biroq kombinatsiya uzoq cho'zilib, 6 ta chiziqni o'z ichiga olgan edi. Elementlarning bir qismi esa o'sha 10 ta elementnito'plash uchun bajarilgan halos. 2009 yildan gimnastikachilar uchtdan kam bo'lmagan gimnastika elementlaridan tashkil topgan 8 ta murakkab elementlarni ijro etishlari etarli bo'ldi. Bu dasturni ancha murakkablashtirdi va yorqinlashtirdi.

Gimnastikachi ayollar nafaqat akrobatik elementlar darajasini ommaviy tarzda ko'tardilar, ya'ni ikkitalik blansh endi me'yorga aylandi, balki gimnastika sakrashlari va burilishlar kuchi oshdi. Endi burilishlar va shpagatga sakrashlar akrobatik kabi muhimlashdi va gimnastikachi ayollar bu elementlar D guruhdan iborat bo'lishiga intildilar. Aynan shu tufayli oyoqda to'rttalik va uchtalik burilishlar, vertikal shpagatda ikkitalik burilishlar va hokazalarga guvoh bo'lib turibmiz. Akrobatika elementlari bog'lami ham murakkab bo'lishi kerak. Gimnastikachi ayollar orqaga ikki yarim piruetdan keyin oldinga piruet hamda oldinga ikkitalik piruet va 360°ga burilish bilan oldinga salto bog'lanishlarini ijro etdilar. 2010 yil oxirida ayrim gimnastikachi ayollar tomonidan shu vaqtgacha erkak gimnastikachilargini bajara olgan orqaga uch yarim piruetni o'z dasturlariga kiritishga urinib ko'rdilar. Ayollar gimnastikasi taraqqiyotda ilgarilashda davom etdi. Albatta, 2010 yilda piruet bilan ikkitalik blansh me'yor bo'lgan 1992 yildagi kabi bunday "tryuklar" bo'lmadi. Biroq gimnastika hali rivojlanishda davom etmoqda, ehtimol gimnastikachi ayollar gimnastikaning bunday murakkab elementiga hali qaytishlari mumkin.

2013 yilda sport gimnastikasida, hususan erkin mashqlarda yangi asr boshlandi. Shu vaqt orasidagi gimnastikachilar kombinatsiyalarini ikkita katta sinfga bo'lish mumkin: ikkitalik salto va faqat vint

Gimnastikachilarning birinchi guruhi bir nechta murakkab vint bilan ikkitalik saltolar hisobiga murakkablik to'pladilar. Ikkinchilar esa Yaponiyalik gimnastikachi Kenzo Shirai tufayli shakllandi. 2013 yilda u faqat noyob vintli bog'lamlarni: orqaga uch yarim vint + oldinga ikkitalik vint; oldinga vint + oldinga uchtalik vint; orqaga ikki yarim vint + oldinga ikki yarim vintni qo'llash bilan 7,4 bazani to'plashga muvofaq bo'ldi. Va nihoyat yakuniy diagonalda o'zining elementini – orqaga to'rtalik vintni ijro etdi. SHirai na'munasi ko'pgina gimnastikachilarni o'z dasturlarini shunday tuzilmada yaratishga undadi va bir qator sportchilarda kompozitsiyalar bir hilligiga olib kelgan, murakkab vintli elementlar hisobiga juda yuqori bazalarga erishdilar.

2015 yilda Kenzo SHirai ultra-element – uchta piruet bilan g'ujanakda orqaga ikkitalik salto qo'shish hisobiga o'z kombinatsiyasini 7,6 gacha yana murakkablashtiradi. U mashg'ulotlarda aql bovar qilmaydigan “tryuklarni” yuqori sifatida ijro etdi: orqaga to'rt yarim vint + oldinga yarim vint, oldinga uch yarim vint va uchta vint bilan orqaga ikkitalik blansh. SHu bilan birga, 2013 yildan gimnastikachilarga kombinatsiyada o'mbaloq oshishga bitta bir yarim saltoni qo'llashga ruxsat berildi, biroq uni boshqa elementlar bilan bog'lamda birlashtirish mumkin emas edi. Bu albatta havfsizlik nuqtaiy nazaridan qilingan, chunki bu kabi elementlar o'ta havfli bo'lib jaroxatlanish darajasi juda yuqori.

Erkin mashqlar bo'yicha jahon va Olimpiyada chempionlari

Jahon chempionlari (erkaklar)

1950	Yozef Shtalder	Shvetsariya
1954	Valentin Muratov; Masao Takemoto	SSSR, Yaponiya
1958	Masao Takemoto	Yaponiya
1962	Nobuyuki Aixara; YUkio Endo	Yaponiya
1966	Akinori Nakayama	Yaponiya
1970	Akinori Nakayama	Yaponiya

1974	Savo Kasamatsu	Yaponiya
1978	Tomas Kurt	AQSH
1979	Tomas Kurt	AQSH
1981	Yuriy Korolyov	SSSR
1983	Tun Fey	XXR
1985	Tun Fey	XXR
1987	Lou Yun	XXR
1989	Igor Korobchinskiy	SSSR
1991	Igor Korobchenskiy	SSSR
1993	Grigoriy Misyutin	Ukraina
1994	Vitaliy Iĭerbo	Belorussiya
1995	Vitaliy Iĭerbo	Belorussiya
1997	Aleksey Nemov	Rossiya
1999	Aleksey Nemov	Rossiya
2001	Yordan Yovchev; Marian Dregulesku	Bolgariya, Rumıniya
2003	Pol Xem; Yordan Yovchev	AQSH, Bolgariya
2005	Diego Ipolito	Braziliya
2006	Marian Dregulesku	Rumıniya
2007	Diego Ipolito	Braziliya
2009	Marian Dregulesku	Rumıniya
2010	Elefterios Kosmidis	Gretsiya
2011	Koxey Uchimura	YAponiya
2013	Kenzo Sirai	YAponiya
2014	Denis Ablyazin	Rossiya
2015	Kendzo Sirai	YAponiya

2017 Kendzo Sirai

YAponiya

Olimpiyada chempionlari (erkaklar)

1952	Vilyam Turesson	SHvetsiya
1956	Valentin Muratov	SSSR
1960	Nobuyuki Aixara	YAponiya
1964	Franko Menikelli	Italiya
1968	Savao Kato	YAponiya
1972	Nikolay Andrianov	SSSR
1976	Nikolay Andrianov	SSSR
1980	Ronald Bryukner	GDR
1984	Li Nin	XXR
1988	Sergey Xarkov	SSSR
1992	Li Syaoshuan	XXR
1996	Ioannis Melissanidis	Gretsiya
2000	Igor Vixrov	Latviya
2004	Kayl Shefelt	Kanada
2008	Szou Kay	Kitay
2012	Szou Kay	XXR
2016	Maks Uitlok	Buyuk Britaniya

Jahon chempionlari (ayollar)

1954	Tamara Manina	SSSR
1958	Eva Bosakova	CHexoslovakiya
1962	Larisa Latynina	SSSR
1966	Natalya Kuchinskaya	SSSR
1970	Lyudmila Turicheva	SSSR
1974	Lyudmila Turicheva	SSSR
1978	Elena Muxina	SSSR
1979	Emiliya Eberle	Rumyniya
1981	Natalya Ilenko	SSSR
1983	Ekaterina Sabo	Rumyniya
1985	Oksana Omelyanchik	SSSR
1987	Elena SHushunova; Daniela Silivash	SSSR, Rumyniya
1989	Svetlana Boginskaya; Daniela Silivash	SSSR, Rumyniya
1991	Oksana CHusovitina; K. Bontash	SSSR, Rumyniya
1993	SHennon Miller	AQSH
1994	Dina Kochetkova	Rossiya
1995	Djina Godjan	Rumyniya
1997	Djina Godjan	Rumyniya
1999	Andrea Radukan	Rumyniya
2001	Andrea Radukan	Rumyniya
2003	Dayane Dus Santus	Braziliya
2005	Alisiya Sakramone	AQSH
2006	CHen Fey	Xitoy
2007	SHon Djonson	AQSH
2009	Elizabet Tviddl	Buyuk Britaniya

2010	Loren Mitchell	Avstraliya
2011	Kseniya Afanaseva	Rossiya
2013	Simona Baylz	AQSH
2014	Simona Baylz	AQSH
2015	Simona Baylz	AQSH
2017	Mai Murakami	Yaponiya

Olimpiyada chempionlari (ayollar)

1952	Agnesh Keleti	Vengriya
1956	Larisa Latynina	SSSR
1960	Larisa Latynina	SSSR
1964	Larisa Latynina	SSSR
1968	Larisa Petrik, Vera CHaslavska	SSSR, CHexoslovakiya
1972	Olga Korbut	SSSR
1976	Nelli Kim	SSSR
1984	Ekaterina Sabo	Rumyniya
1988	Daniela Silivash	Rumyniya
1992	Laviniya Miloshovich	Rumyniya
1996	Liliya Podkopaeva	Ukraina
2000	Elena Zamolodchikova	Rossiya
2004	Katalina Ponor	Rumyniya
2008	Sandra Izbasha	Rumyniya

2012 Aleksandra Raysman

AQSH

2016 Simona Bayls

AQSH

1.2. Erkin mashq turlari va kompozitsiyasi

Erkin mashqlar polda, sahnada stadion maydonida va hokazo gorizontal yuzada bajariladigan gimnastika elementlarining kompozitsiyasini nazarda tutadi. Ular u yoki bu shug'ullanuvchilar (erkaklar, ayollar, o'quvchilar, bog'cha tarbiyalanuvchilari va boshqalar) kontingentiga mo'ljallanishi hamda individual yoki guruh bo'lib musiqa jo'rligida yoki musiqasiz bajarilishi mumkin.

Guruh erkin mashqlari yaxshi o'rganilgan, odatda sodda elementlardan tuziladi va buyumlar yoki buyumlarsiz, qoida bo'yicha, musiqa jurligida bajariladi. Asosiy qiyinchilik ishtirokchilarni maydonchada yoki shohsupada o'zaro ma'lum joylashuvini saqlab qolish va shu bilan birga ularning o'zaro uyg'un harakatlanishiga erishish hisoblanadi. Har bir ijrochi alohida emas, balki guruh bo'lib mashqni ijro etilishi, harakatlar aniqligi va ritmi, qayta saflanish originalligi bo'yicha baholanadi.

Individual erkin mashqlar sport va o'quv kombinatsiyalariga (mashqlar majmuasi) bo'linadi.

Sport erkin mashqlari erkaklar kabi, ayollar gimnastika ko'pkurashi turlarida biri hisoblanadi. Ular 12x12m o'lchamdagi maxsus gimnastika gilamida individual bajariladi. Kichik razryadlarda mashqni ikki va uch kishi bo'lib bajarishga ruxsat beriladi, ammo ijro sifati alohida baholanadi. Kichik razryadli erkaklarda erkin mashqlar akrobatika yo'lagida bajarilishi mumkin. Ayollar erkin mashqlari uchun musiqa jo'rliги majburiy hisoblanadi.

O'quv kombinatsiyalari 32 hisobgacha tuziladi, biroq sanoq 8 tadan kam bo'lmasligi kerak. Umum rivojlantiruvchi mashqlardan farqli o'laroq o'quv kombinatsiyasida oxirgi holat dastlabki holat bilan kuzatilishi shart emas. Agar kompozitsiya 16 sanoqdan ortiq tuzilgan bo'lsa, unda u sport erkin mashqlari hisoblanadi. O'quv kombinatsiyalar gigienik va ishlab chiqarish gimnastikasi, sodda akrobatika elementlari uchun tavsifli harakatlarni o'z ichiga olgan umum

rivojlantiruvchi mashq elementlaridan tuzilishi mumkin.

Umuman erkin mashqlar barcha harakat qobiliyatlarini: epchillik, tezkorlik, kuch, bo'g'imlar harakatchanligi, chidamkorlikni rivojlantirishga yordam beribgina qolmay, yurak qon-tomir, nafas va sensor tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshiradi. Oxirgisi shu bilan ifodalanadiki, amplituda, ritm, temp kabi harakatlar tavsifini hamda tana va uning qismlarini muhitdagi holati, jalb qilinayotgan mushak va irodaviy kuch kattaligi va yo'nalishini o'zlashtiriladi. Erkin mashqlar odatda snaryadlarda mashqlarga qaraganda ancha keng va hilma-hil imkoniyatlarga ega.

Erkin mashqlarni bajarish ko'nikmalarini takomillashtirish to'g'ri qomatni shakllantirishga, irodaviy, emotsional va eng asosiysi gimnastikachining harakat tajribasini rivojlantirishga yordam beradi. Bu mashqlar bilan shug'ullangan nafaqat ayollar, balki erkaklarni ham butun tana zvenolari harakati nozik va jozibadorligi rivojlantiradi. Bundan tashqari, guruh erkin mashqlari o'zaro munosabat, o'z hatti-harakatlariga javobgarlik, o'zaro yordam, o'rtoqlik tuyg'ularini tarbiyalashga va jamoada hamjihatlilikni shakllantirishga yordam beradi.

Buyumlar bilan erkin mashqlar ham guruh mashqlari, ham o'quv kompozitsiya kabi bajarilishi mumkin. Buyumlar bilan sport erkin mashqlari badiiy gimnastikaga tegishli. Badiiy gimnastikada foydalaniladigan buyumlardan tashqari, erkin mashqlarda bayroqchalar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, poyalar, arqonlar va hokazolar ham qo'llanilishi mumkin. Bu mashqlarni bajarishda qo'l panjalarini harakat ko'nikmalari egallanadi va takomillashadi, bu esa o'z navbatida, bog'cha tarbiyalanuvchilari va boshlang'ich sinf o'quvchilariga ta'lim berishda, ya'ni yozish, pianino va boshqa musiqa asboblari o'ynash hamda mayishiy, mehnat, sport harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishda amaliy ahamiyatga ega. Qo'llaniladigan buyumlarning hilma-hilligi koordinatsiya harakatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Erkin mashqlar o'z navbatida mashqlarning hilma-hil turlarini –umum rivojlantiruvchi, badiiy gimnastika, akrobatika, xoreografiya va boshqalarni o'z ichiga oladi va kompozitsiya talablariga muvofiq tuziladi.

Erkin mashqlar kompozitsiyasima'nosi ostida gimnastika elementlari va ularning bog'lanishlarini ketma-ket bajarilishi, ularni gilamga nisbatan joylashishi va mashq qismlarini o'zaro aloqadorligi tushuniladi. Oxirgilari harakat va elementlarni ketma-keliligi va uyg'unligi, tuzilishi va mazmundorligini bildiradi. Kompozitsiya har tomonlama garmonik, dinamik bo'lishi, hilma-hil tavsifdagi elementlardan tashkil topgan, ijrochiga harakat yo'nalishini ko'rsatib bera oladigan bo'lishi kerak. Juda oddiy, sodda elementlar yoki bog'lanishlarni kompozitsiyada mavjudligi uning uyg'unligini buzadi. Guruh erkin mashqlarida kompozitsiya ijrochilarning o'zi o'zaro joylashishi va harakatlanishini ham aniqlab beradi.

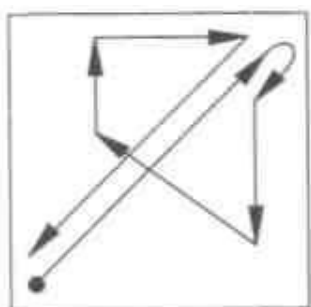
Individual erkin mashqlar har bir alohida ijrochining shaxsiy hususiyati kabi original va takrorlanmas bo'lishi mumkin. Gohida qiyin, ammo uncha original bo'lmagan elementni ketma-ket bajarishdan ko'ra oddiy, biroq kamdan-kam ijro etiladigan element yaxshi ta'surotlarni paydo qiladi. Har qanday holatda ham mashq kompozitsiyasi ijrochi fazilatlarini ko'rsatib berishi kerak. To'g'ri qo'llar va oyoqlar bilan harakatlar, qat'iy va jiddiy harakatlar, kuch va statik elementlarni mavjudligi erkaklar erkin mashqlariga hos hisoblanadi. Ayollar erkin mashqlari kompozitsiyasi uchun harakatlarni yumshoqligi hos bo'lib u ijrochining viqorliligi, nafisliligi va egiluvchanligini ko'rsatib berishi kerak. Bolalar mashqlarida yosh sportchilarning ishtiyoqi, o'yinqarorliligi va harakatchanligi aks etadi. Ularning mashqlari negizida biron bir sahna yoki tasvir yotgan bo'lishi mumkin.

Sport erkin mashqlari kompozitsiyasi majburiy va erkin bo'lishi mumkin. Oxirgisi musobaqa qoidalari talablarini hisobga olish bilan ma'lum murakkablikdagi elementlar va bog'lanishlarning zarur miqdoridan tashkil topadi. Majburiy mashqlar kompozitsiyasi yoki qat'iy belgilangan, yoki belgilangan tur (B toifasi bo'yicha 1 va razryadlilar uchun) elementlaridan tuzilishi mumkin. Masalan, 2-razryadli erkin mashqlar sifatida erkaklar bajaradigan akrobatika kompozitsiyasining talabi quyidagilar:

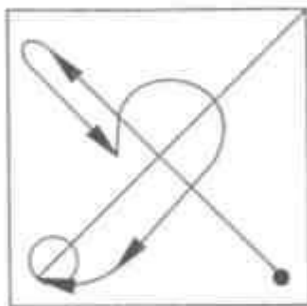
1. Har qanday muvozanatlar;
2. Qo'llarda tik turish – belgilash;
3. Oldinga va orqaga to'ntarilish;

4. 2-3 ta akrobatik elementlardan bog‘lanishlar.

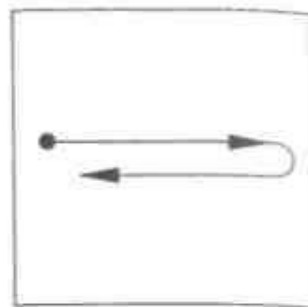
Kompozitsiyani yaratishda talablarda ko‘rsatilgan elementlar yahlit, mantiqan yakunlangan mashqni yaratish uchun oddiy elementlar va harakatlar bilan navbatlashadi. Sport erkin mashqlarini har tomonlama uyg‘unligi mashq ichida murakkab elementlarni bir tekisda taqsimlanganligini nazarda tutadi. Mashq belgilangan yoki katta murakkablikdagi akrobatik bog‘lanish bilan yakunlanishi kerak. Ayollarda oxirgi bog‘lanishdan keyin yakuniy holatni qabul qilish bilan oxirgi bir nechta harakatlar bajarilishi kerak.



1-rasm



2-rasm



3-rasm

YUqori razryadli sportchilarda erkin mashqlar uchun harakatlanish, burilishlar yo‘nalishini hilma-hilligi, gilamning katta qismidan foydalanilish tavsiflidir. SHu bilan birga, erkaklar erkin mashqlari kompozitsiyalarida ijrochining harakatlanishi, qoida bo‘yicha, gilam tomonlari va diagonallari bo‘yicha (1-rasm) amalga oshadi, gimnastikachi ayollarda esa nafaqat to‘g‘ri chiziqlar bo‘yicha kechadi (2-rasm).

Ommaviy razryadlar uchun erkin mashqlarda va o‘quv kompozitsiyalarda (mashqlar majmuasida) gilam bo‘yicha harakatlanish yo‘nalishi odatda ko‘p emas. Masalan, B toifa dasturi bo‘yicha 3-razryad erkaklar erkin mashqlarini bajarishda sportchi bitta to‘g‘ri chiziq bo‘ylab harakatlanadi (3-rasm). Gohida sport erkin mashqlarining kompozitsiyasi mashqni akrobatika yo‘lagida bajarish mumkin bo‘lishi uchun atayin chiziqliga olib kelinadi.

Guruh erkin mashqlarda ishtirokchilar odatda murakkab bo‘lmagan elementlarni bajaradilar. Qiyinchilik ijrochilar harakatini sinxronligida, ular harakatining yagona tavsifidadir. Agar bir hil harakatlarni bajarayotgan

ishtirokchilarni o‘zaro joylashuvi guruh mashqlarini boshidan oxirigacha o‘zgarishsiz saqlanib qolsa, demak bundan mashq ***sinxron*** deb ataladi. Bu turdagi ancha murakkab mashqlar ma’lum qadamlar soni va bir vaqtdagi burilishlarga ishtirokchilarning bir vaqtda harakatlanishi qo‘llaniladi.

Agar yagona ritmda mashqlarni u yoki bu guruhga, ketma-ket qator, yonma-yon qator va joydan unga tegishlilikidan kelib chiqib, u hilma-hil bajarilsa, demak guruh mashqlari rolli deb ataladi. Turli jinsga tegishli ijrochilar odatda turli guruhlarga taqsimlanadi. Agar ishtirokchilarni turli guruh harakatlari orasida kontrast kuzatilsa rolli mashqlar juda ajoyib ko‘rinadi, masalan: qo‘shni guruhlar tashlanishlarni turli tomonlarga bajaryotgan bo‘lsa; ikkinchilar o‘tirish, boshqalar tursa va hokazo. Kontrast mashqni bajarayotgan ishtirokchilar kostyumlarida va buyumlarda farqlangada ham juda go‘zal ko‘rinadi. Rolli mashqlardan eng qiyini “to‘lqin” hisoblanadi, ya’ni boshqalar bajarayotgan harakatlarni oldingi ishtirokchidan ma’lum amplituda qismiga kechikish bilan bir qatorda har bir ishtirokchi bajarganda sodir bo‘ladi.

Qayta saflanish bilan guruh erkin mashqlari yana ham murakkab hisoblanadi, masalan, yopilish va ochilish, guruhlarga bo‘linish, yonma-yon qatordan doiraga qayta saflanish va hokazo. Bitta ketma-ket qator boshqasigi qarshi harakatlanayotganda yoki ishtirokchilarning yo‘llari kesishganda “taroqlanish” kabi qayta saflanishlarda saf aniqligini saqlab qolish ayniqsa qiyin. Agar mashq hilma-hil turdagi qismlardan tashkil topgan bo‘lsa, unda u aralash deb nomlanadi.

Ishtirokchilarning bir qismi bir turdagi mashqni bajarib, boshqasi bir vaqtning o‘zida boshqa turdagi mashqni bajarsa kompleks mashq deb nomlanadi. Guruh erkin mashqlari jismoniy tarbiya bayramlarida chiqishlar uchun qo‘llanilishi mumkin.

Boshlovchilar bilan ishlashda erkin mashqlarga o‘rgatishning birinchi bosqichi “harakatlar maktabini” hamda harakatlar, elementlarni va sodda bog‘lanishlarni toza, bexato, gimnastika usulida qat’iy bajarish ko‘nikmalarini shakllantirish hisoblanadi. Buning uchun har qanday emas, balki to‘g‘ri tanlangan umum rivojlantiruvchi mashqlar vosita sifatida hizmat qiladi. “Harakatlar

maktabini” yo‘lga qo‘yish uchun masalan, tik turishdan qo‘llarni yonga-oldinga, o‘ngda oldinga-chapga siltanish, oyoq uchlari bilan chap qo‘lga tegish (shuning o‘zi chap oyoqda) yoki oyoqlar ochiq oldinga egilish bilan turishdan, qo‘llar yonga – gavda bilan burilishlar kabi harakatlarni qo‘llash mumkin emas.

Erkin mashqlarni bajarishda nazorat va o‘z o‘zini nazorat qilish harakatlar sifatini yaxshilashgayordam beradi. Oxirgisi ko‘zgu qo‘llanganda, eng yaxshisi – video tasvirda to‘liq imkoniyat darajasida. Nazoratni pedagogning o‘zi o‘zaro nazorat uchun juftlikda o‘quvchilar ishini tashkil etishda amalga oshirishi mumkin. Boshlovchilar va kichik yoshdagi shug‘ullanuvchilar bilan ishlashda pedagog nazorati doim ustun bo‘lishi shart. Doim ularning qomatiga, bosh, qo‘llar, qo‘l panjalari, barmoqlariga e‘tibor qaratish lozim. Masalan, qo‘llar yonda, oldinga egilishni bajarishda o‘quvchilarni gavdasi kerilgan va gorizontol holatda joylashgan, bosh ko‘tarilgan, qo‘llar yonga (elka darajasida) va kaftlar bilan oldinga (polga nisbatan)biroz yuqoriga (polga emas, gavdaga nisbatan), barmoqlar cho‘zilgan bo‘lishi nazorat qilinadi. “Harakat maktabini” shakllantirish uchun xoreografik tayyorgarlik katta ahamiyatga ega.

Erkin mashqlarga o‘rgatish tayyorlov qism kabi, darsning asosiy qismida ham o‘tkaziladi. Darsning tayyorlov qismida sodda elementlar va bog‘lanishlar o‘rgatiladi, “harakatlar maktabi” takomillashtiriladi. Ancha murakkab elementlar soddalashtirilgan va o‘zgartirilgan ko‘rinishda o‘rgatiladi. Masalan, qadamlar o‘rniga qo‘llar harakati bilan uyg‘unlikda o‘sha qo‘llar bilan oyoqlarni qo‘yish bajariladi. Erkin mashqlar qismini turli yo‘nalishlarda bajarish tashkil etiladi, shuning uchun burilishlar va qayta saflanishlar qo‘llaniladi.

Tayyorlov qismda ko‘pincha frontal uslub qo‘llaniladi. O‘quvchilar gilamda yoki polda mashqlarni bajaradilar. Erkin mashqlarni o‘rganilayotgan qismi avval sekin ancha qiyin harakatlarga diqqatni jamlash bilan bo‘laklarga bo‘lib va ularni to‘g‘ri bajarilishini nazorat qilish bilan bajariladi. So‘ng harakatlar tempi, amplitudasi asta-sekin ko‘paytiriladi, aniqlikka talab oshadi, o‘rganilayotgan element, bog‘lanish, kombinatsiyani ijro usuli takomillashtiriladi, albatta musiqa ohanglari ulanadi.

Darsning asosiy qismida ancha murakkab elementlar: muvozanat, tik turishlar, to'ntarilishlar, salto, sakrashlar, burilishlar, siltanib o'tishlar va hokazo o'rgatiladi. O'rgatish individual yoki o'tish uslubida o'tkaziladi. Agar darsning tayyorlov qismida o'quvchilar mashqlarni asosan polda yoki gilamda bajargan bo'lsalar, asosiy qismda esa endi matlar, akrobatika yo'lagi, ko'prik, lonj (straxovka belbog'i), porolonli o'ra va boshqa snaryadlar va moslamalar qo'llaniladi.

Erkin mashqlarni alohida elementlari va ularning bog'lanishlari ijro texnikasini takomillashtirish ishlari, mashqlarni o'rganilgan qismidan tuzilgan murakkab bo'lmagan o'quv kompozitsiyalarini bajarish yo'li bilan amalga oshiriladi. Pedagog bu kombinatsiyalarni o'zi 8, 16, 24 sanoqda tuzishi, ancha tayyorgarlikka ega o'quvchilarga esa shunday kombinatsiyalarni tuzishni taklif qilishi mumkin.

Musiqqa jo'rligida ijro etish uchun tuzilgan erkin mashqlar "sakkiztalik" bo'yicha o'rgatiladi. Yana o'rganilayotgan "sakkizlikka" oldin o'zlashtirilgan mashq qismlarini qo'shish bilan ijro tempini dastlab avval ohista, so'ng asta-sekin ko'paytirib bajarish maqsadga muvofiq. Agar mashq musiqa jo'rligisiz (katta razryadli erkaklar uchun) bo'lsa, demak uniqismlarga erkin ajratish bilan o'rgatiladi. Natijada mashqning barcha qismlar yoki "sakkiztalik" yaxlit kompozitsiyaga jamlanadi va birga ijro etiladi.

Erkin mashqlar takomillashtirish bosqichida yaxlit bajariladi va qiyin lavhalarning takomillashguvi esa alohida davom ettiriladi. Yaxlit mashqni bajarishda tana yoki uning qismlari holatini alohida aniqlash uchun gohida tanaffus qilinadi. Harakat xotirasi va chidamkorlikni rivojlantirish uchun erkin mashqlar to'xtashlarsiz 2 va xatto 3 martadan ketma-ket bajariladi. Gimnastika ko'pkurashining boshqa turlariga nisbatan erkin mashqlarda ushbu uslubni qo'llanilishi chidamkorlikni rivojlantirishda ancha samarali hisoblanadi.

1.3.Erkin mashqlarga tayyorgarlik strategiyasi

Erkin mashqlar – bu mantiqan o‘zaro bog‘langan turli gimnastika va akrobatika elementlari kombinatsiyasidir. Erkin mashqlar mazmuni juda hilma-hil. YAgona kombinatsiyada barcha harakatlar murakkab kompozitsion bog‘lanishga ega ekanligi ularni gimnastika ko‘pkurashining boshqa turlaridan ajratib turadi.

Erkin mashqlarda tayyorgarlik ikki asosiy yo‘nalishni – xoreografiya va akrobatikani o‘z ichiga oladi. Aniq musobaqa kombinatsiyasi ustida ishlash jarayonida birinchisi ta’sirli va tartibli tuzilgan kompozitsiyani yaratish (qiz bolalarda – musiqa ostida), boshqasi esa ushbu mashqni yaxshi bajarish uchun zarur bo‘lgan funksional tayyorgarlikni (avvalo, - maxsus chidamkorlik) optimal darajasiga erishish kabi eng muhim ikki vazifa hal etiladi.

Bu ishlarni amalga oshirishdagi asosiy qadamlar:

1. gimnastikachilarni keyinchalik muntazam ishlash jarayonida chuqurlashib boradigan xoreografiya va musiqa vositalari bilan to‘laqonli “akademik” maktabga ega bo‘lish;
2. barcha zarur boshlang‘ich bazaviy ta’limni o‘zlashtirish: qo‘llar, oyoqlar va gavda bilan turli harakatlar, tik turish, muvozanat, do‘mbaloq oshish va dumalashlar, polda oyoqlar bilan siltanishlar, dastlabki to‘ntarilishlar, valset va rondatlar;
3. erkin mashqlar uchun eng muhim harakat sifatlarini qat’iyat bilan tarbiyalash va saqlab qolish: shpagatlar, ko‘priklar va “buramalarni” barcha turlarini ijro etish bilan egiluvchanlik va bo‘g‘imlar harakatchanligi (ularning faol shakli ham); maxsus kuchni (tik turish va kuch bilan muvozanatlar va boshqalar), mashqning ma’lum murakkablik darajasiga bog‘liq maxsus chidamkorlik;
4. turli darajadagi egiluvchanlik (akrobatika yo‘lagi, pomost, batut va boshqalar) bilan tayanchda sakrash-depsinish harakatlarini nazarda tutuvchi doimiy maxsus sakrash tayyorgarligi;
5. ko‘pkurashning boshqa turlari uchun ham zarur bo‘lgan yuqori jadallikdagi aylanish tayyorgarligi. Avvalo– bubatutda, aylanishlar

(burilishlar bilan) bilan murakkablashtirilgan sakrashlar, shu jumladan – chalqancha, qoringa kelish bilan sakrashlar va bu holatlardan qochish;

6. bazaviy akrobatik sakrashlarni o'rganish va doim takomillashtirish; turli tezlikda, seriyalarda orqaga to'ntarilishlarda; seriyalarda ikkitadan ikkitaga oldinga to'ntarilishlarda; orqaga templi salto, kerilib orqaga salto va minimal bukilish bilan oldinga saltolar; 360°ga burilish bilan orqaga va oldinga salto; yarim g'ujanakda orqaga ikkitalik salto, bukilib yonbosh salto hamda "rondat – flyak –kerilib salto" (minimal yugurishdan), "rondat – flyak – yarim piruet (bir yarim piruet) – rondat – flyak – salto", "oldinga to'ntarilish – bukilib oldinga salto" va boshqalar kabi sakrashdagi bog'lanishlar;

7. kichik akrobatika mashqlarini o'zlashtirish;

8. badiiy sahnalashtirilgan erkin mashqlarni tuzish va xoreografik bezak berish ko'nikmalarini o'zlashtirish.

Nazorat savollari

1. Erkin mashqlarga tarif
2. Erkin mashqlarni o'rgatish ketma- ketligi
3. Erkin mashqlar paydo bo'lish tarixi
4. Erkin mashqlarda gilamning o'lchami
5. „A“ guruh elementlariga qanday mashqlar kiradi
6. Statik va dinamik mashqlarni farqi
7. Erkin mashqlarning tayyorgarlik strategiyasi
8. Sport erkin mashqlari kompozitsiyasini ahamiyati

2-BOB. ERKIN MASHQLAR TAVSIFI

2.1. Elementlarning toifalanishi

Erkin mashq elementlarini toifalanishi ushbu elementlar guruhiga tegishli texnikaning umumiy qonuniyatlari va har bir guruhga ajratish huquqini beruvchi oʻziga hos farqlanishni hisobga olish bilan quriladi.

Har bir guruhning oʻziga hos xususiyatlariga toʻxtalamiz (1-jadval).

Erkin mashq elementlarining umumiy toifalari

Elementlar guruhi

Guruh osti elementlar

A. Dinamik elementlar

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Sakrashlar | a) oyoqdan oyoqqa
b) oyoqdan qoʻllarga
v) qoʻllardan oyoqlarga |
| 2. Toʻntarilishlar | a) tezkor
b) ohista |
| 3. Dumalashlar | a) bosh orqali toʻntarilmasdan
b) bosh orqali toʻntarilib |
| 4. Oyoqda siltanib oʻtishlar | a) toʻgʻri
b) aylanma |
| 5. Burilishlar | a) muvozanatni saqlash bilan
b) muvozanatni saqlamasdan |
| 6. Xoreografiya elementlari | a) mimika
b) tana bilan harakatlar
v) harakatlanishlar |
| 7. Sodda harakatlar | a) tana qismlari bilan harakatlar
b) kombinatsiyali harakatlar |

B. Statik elementlar

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. Muvozanat | a) oyoqlarda |
| | b) qo'llarda |
| 2. Holatlar (pozalar) | a) sodda holatlar |
| | b) kombinatsiyali holatlar |

Sakrashlar. Erkin mashqlar uchun oyoqlar yoki qo'llarda depsinishdan keyingi uchish fazasi bilan yorqin ifodalanuvi elementlarning keng guruhi hosdir.

Oyoqdan oyoqqa sakrash aylanishsiz va aylanish bilan (turli saltolar) bajariladi. Aylanishsiz sakrashlar joyda, turli yo'nalishlarda harakatlanish bilan, burilishlar bilan va burilishlarsiz, ikki oyoqda va bir oyoqdan ikki oyoqqa, bir oyoqqa bajariladi. Salto tanani oldinga, orqaga yoki yon tomonga aylanishi, joyda va harakatlanish bilan, burilish bilan va burilishsiz, ikki oyoqda yoki bittada depsinish bilan, ikkala oyoqqa yoki bittaga qo'nish bilan bajarilishi mumkin. Salto turi va murakkabligidan kelib chiqib, tana aylanayotgan paytda turli holatlarda bo'lishi mumkin: kerilgan, to'g'rilangan, bukilgan, g'ujanakda va yarim g'ujanakda.

Oyoqdan qo'llarga sakrash tanani oyoqlarda depsinishdan keyingi aylanma harakati bilan bog'liq.

Bosh orqali oldinga yoki orqaga to'ntarilishlar bilan (masalan, o'mbaloqqa oldinga bir yarim salto yoki o'mbaloqqa bir yarim twist), oyoqdan qo'llarga sakrash, kuraklarga tayanishda, tayanib yotishda, ko'krak orqali dumalash bilan bajariladigan tayanchdan qo'llarni uzmasdan turli flyaklar ancha murakkab sakrashlar hisoblanadi. to'liq bo'lmagan aylanishlar bilan sakrashlar ancha oson: qo'llarda tik turishga sakrash, shuning o'zi faqat ko'krak orqali dumalash bilan, uchib o'mbaloq oshish.

Qo'llardan oyoqlarga sakrash mustaqil element sifatida juda ko'p. Bu toza kurbet bo'lib, boshdan yozilib ko'tarilish guruhi. Ular qo'llarda o'ziga hos itarilish tufayli mustaqil guruh ostiga ajratilgan. Bu sakrashlar oyoqlardan qo'llarga sakrash bilan uyg'unlikda mustaqil elementni yaratadi. Masalan, ikki oyoqda depsinib

oldinga to'ntarilishni oyoqdan qo'llarga sakrash va keyinchalik qo'llardan oyoqlarga sakrash bilan birlashtirilgan kabi tasavvur qilish mumkin. Flyak – bu oyoqlardan qo'llarga orqaga aylanish bilan sakrash va keyinchalik qo'llardan oyoqlarga sakrash.

To'ntarilishlar. Sakrashlar guruhiga kiruvchi uchish fazasi bilan oldinga va orqaga akrobatik to'ntarilishlardan farqli, ushbu to'ntarilishlarga oyoqlardan qo'llarga yoki uchish fazasisiz qo'llardan oyoqlarga o'tish bilan elementlar kiradi. Tana aynan o'sha-o'sha yo'l bilan harakatlanadigan to'ntarilishlarni tez va sekin (masalan, orqaga ko'priikka tushish yoki oldinga to'ntarilish bilan qo'llarda tik turishdan turish) ijro etish mumkin.

To'ntarilishlar oldinga, orqaga va yon tomonlarga bajariladi. To'ntarilishlar guruhi elementlarida tananing aylanma harakati kuchsiz ifodalanadi: bu ko'pincha yarim-burilish (yonboshda to'ntarilib qo'llarda tik turish, oldinga egilib qo'llarda tik turish) yoki chorak burilish (tayanib yotishga oldinga qulash, qo'llarda tik turishdan tayanib yotishga tushish). SHuning uchun turli elementlar rasmiy alomatlariga ko'ra – qo'llar va oyoqlar bilan bir vaqtda ifodalanmagan depsinish bilan tanani to'ntarilishi bo'yicha ushbu guruhga birlashtirilgan. Ko'p sonli to'ntarilishlar ikki oyoqqa yoki bir oyoqqa, ikki qo'lga yoki bitta qo'lga tayanchning hilma-hil uyg'unliklaridan kelib chiqib tebranadi.

Dumalashlar. Tana qismlarinitayanchga ketma-ket tegishi bilan bajariladigan elementlar bu guruhga kiritilgan. Oldinga, orqaga va yon tomonga, to'ntarilishsiz va bosh orqali to'ntarilish bilan (o'mbaloq oshish), to'liq va to'liq bo'lmagan (bir hil dastlabki va yakuniy holat bilan) dumalashlar farqlanadi.

Oyoqlarda siltanib o'tish. Bu erkin mashqlarni gimnstika elementlariga tegishli katta guruh hisoblanadi. Ular oldinga-orqaga yo'nalishlarda (saginal yuzada harakatlanish bilan) bajariladigan to'g'ri va yon tomonga (gorizontal yuzada oyoq panjalarini harakati bilan, o'ngga yoki chapga) bajariladigan aylanma siltanib o'tishlarga bo'linadi. To'ri siltanib o'tishlarni qo'llarda tik turishdan, tayanib yotishdan, bitta va ikkala oyoqda (oyoqlar juft va oyoqlar ochiq), qo'llarda itarilib va itarilmasdan bajarish mumkin. Aylanma siltanib o'tishlar burilishlar

bilan va burilishlarsiz bittada tayanib o'tirishdan yoki bir va ikki oyoqda tayanib yotishdan bajariladi. Siltanib o'tishlarda va tayanib yotishda bir oyoqda aylanalarda tanani tos-son bo'g'imlarida bukilish va yozilish sodir bo'ladi: bukilish – qo'lda itarilishdan oldin va yozilish – siltanib o'tish va qo'lda itarilishdan keyin.

Ikki oyoqda aylanma harakatlar texnik jihatdan otda aylanalarga o'xshash.

Burilishlar – sakrashlar, to'ntarilishlar, oyoqlar bilan siltanib o'tishlar texnikasining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu guruhga mustaqil ahamiyatga ega oyoqlarda, qo'llarda, aralash tayanchlarda bajariladigan burilishlar kiradi.

Burilishlar muvozanatni saqlash bilan va muvozanatni saqlamasdan bajariladi. Murakkab sakrashlar tayanchsiz aylanishlar bilan ijro etiladi, ko'rib chiqilayotganlar esa ushbu vaziyatda tayanchda va tayanchdan amalga oshiriladi. Ular haltab o'tish, deysinish va buralish tufayli sodir bo'ladi, ko'pincha esa sanab o'tilgan mexanizmlardan birini yaqqol ifodalanishi bilan kobinatsiyalangan tavsifga ega bo'ladi.

Xoreografiya elementlari. Bu mumtoz, xarakterli, xalq va zamonaviy raqsdan olingan elementlar va bog'lamlar guruhi. Toifadan kelib chiqib, har bir xoreografik element texnikasini sakrashlar, burilishlar, muvozanatlar, sodda harakatlar, holatlar texnikasi kabi ko'rib chiqish mumkin. SHunga qaramay raqs qonunlariga mos keladigan yorqin ifodalanuvchi stillashgan tavsif ularga alohida joziba va mustaqillik beradi, bu esa o'z navbatida, ularni gimnastika va akrobatika harakatlaridan ajratib turadi. Xoreografiya elementlari guruhini o'rgatish gimnastikachilarni xoreografik tayyorgarlik amaliy vazifalardan kelib chiqib, transformatsiyalangan an'anaviy xoreografiya maktabini o'zlashtirish bilan bog'liq.

Sodda harakatlar. Gimnastika stili talablariga muvofiq bajariladigan texnik jihatdan murakkab bo'lmagan harakatlarning ko'p sonli guruhi zamonaviy mashqlarda ancha murakkab elementlarni va ularning qismlarini o'zlashtirish uchun qo'llaniladi. Kichik razryadli gimnastikachilarning mashqlarida ularni ulushi ancha ahamiyatli. Sodda harakatlar tana qismlari bilan harakatlar va

kombinatsiyali harakatlar guruhlariga bo‘linadi. Xoreografiya mashqlaridagi kabi dastlabki va yakuniy holatlarni aniqligi, plastiklik, ritmlilik erkin mashqlar tarkibiga kiruvchi sodda harakatlarni bajarilish sifatini baholash mezonini bo‘lib xizmat qiladi.

Muvozanat. Bu murakkabligi tayanchni kichik maydonida tanani aniq holatini (poza) harakatsiz ushlab turishdan iborat bo‘lgan statik elementlar hisoblanadi. Tana holatini o‘zi ham aynan shu guruh elementlarining murakkabligi tushunchasiga kiradi (ushbu vaziyatda, boshqa guruh elementlari tavsifidagi kabi ancha qiyin bo‘lishi mumkin bo‘lgan muvozanatga kirish va muvozanatdan chiqish usullari ko‘rib chiqilmaydi). Muvozanatdagi oyoqda va bir oyoqda, ikki qo‘lda va bir qo‘lda, tanani vertikal va gorizontal holatida, tayanchga yuzlanib, yonbosh yoki orqalabbajariladi.

Muvozanatni saqlash texnikasida balanslash, ya’ni OUM proyeksiyasi tayanch maydon chegaralaridan chiqmaydigan holatda tanani ushlab turish.

Holatlarning (pozalar). Holatlarning asosiy qiyinchiligi 1-2 soniya davomida ma’lum holatni saqlab qolish mahoratidan iborat. Holatlar oddiy holatlar, kombinatsiyali holatlar va kuch holatlariga bo‘linadi.

Oddiy va kombinatsiyali holatlarga sodda harakatlarga kabi taxminan bir hil talab qo‘yiladi. Ayniqsa bu bir harakatni boshqasi bilan bog‘lovchi dastlabki va yakuniy holatlarga tegishli.

Statik kuch elementlari qo‘llarda vertikal va gorizontal tayanishlarda bajariladi. Ularning murakkabligi gimnastikachi holatni qanday usulda qabul qilganligiga bog‘liq: pastga yoki yuqoriga harakatlanish bilan, tez yoki ohista to‘xtash bilan hamda ushlab turish vaqti.

2.2. Erkin mashqlarda harakatlar tavsifi va tuzilmaviy turlari

Erkin mashqlarni musobaqa mashqlari tarkibiga kiritish, aytaylik gimnastikachining gimnastika harakatlar usulini, jozibali tana harakatlari bilan

o'ziga hos holatlardauzatib berishida bu harakatlar estetik jihatdan qanday his qilinayotganligini sinovdan o'tkazishni nazarda tutadi. Snaryad konstruksiyasi bilan bog'liq bo'lmagan, erkin harakatlanish, improvizatsiya, xoreografiya vositalaridan foydalanish, pantomimikalar oxir oqibat erkin mashqlarning o'ziga hos "janr"ini yaratdi. Bu mashqlarga musiqa, sahnalashtirish, keyinchalik esa ancha murakkab akrobatikani kirib kelishi, musobaqa turlarida uni eng qiyin va atletik (gimnastikachi qizlar uchun ham) jihatdan murakkab mashqlardan biriga aylantirdi.

Erkin mashqlarni tarkibiga akrobatik elementlarni kiritilganligi ularni murakkabligi bilan kuzatiladi. Demak, 60-yillargacha gimnastikada akrobatik sakrashlarning eng murakkabi minimal burilishlar bilan kerilib bittalik salto bo'lgan. Bunda "kichik" akrobatika – to'ntarilishlar, o'mbaloq oshish, tik turish va muvozanatga ahamiyatli joy ajratilgan. 70-yillarga kelib, ancha murakkab burilishlar bilan sakrashlar, 720° burilish bilan salto va shu kabi darajadagi sakrashlarni bajaradigan sport ustalari paydo bo'la boshladi. Faqat 70-yillarning o'rtasiga kelib, gimnastika akrobatikasida super aylanishlar davrini ochgan ikkitalik salto amaliyotga kirib keldi va tezlik bilan murakkablashish boshlandi. 80-yillarda ko'pgina mahoratli gimnastikachilar, shu jumladan ayollar ham burilishlar bilan orqaga ikkitalik salto darajasidagi sakrashlarni o'zlashtirib oldilar. Nihoyat, hozirgi kunda murakkab ikkitalik salto, kerilib ikkitalik salto va uchtalik salto deyarli oddiy holatga aylanib qoldi.

Erkin mashqlar va butun sport gimnastikasining rivojlanish tarixida eng ahamiyatlisi shundaki, sobiq Sovet ittifoqi va jahonning ayrim mamlakatlaridan erkin mashq ijrochilarining yorqin namoyondalari paydo bo'lganligini anglatuvchi "sahnalashtirilgan" erkin mashqlarning eng gullagan davri bo'ldi. L.Petrik, N.Kuchinskaya, Z.Drujinina, O.Karaseva avlodlari (60-yillarning ikkinchi yarmi), original rejissyorlik echimlari va individual usulda kuzatilgan o'ziga hos gimnastika konsertlarini namoyish qilib, o'z kompozitsiyalari bilan gilamda butun dunyoni qoyil qoldirdilar.

90-yillarda erkin mashqlar rivojlanishi quyidagi asosiy g'oyalar bilan kuzatilgan:

9. Sakrashlarning (kerilib ikkitalik salto, ixcham ikkitalik piruet, oldinga kerilib salto va boshqalar) oliy bazaviy shakllarini egallash negizida ancha ko'p murakkab sakrash elementlari – burilishlar bilan salto, uchtalik salto va boshqalar o'zlashtiriladi.

10. Kombinatsiyalarda sakrashlarni bog'lovchi usullar murakkablashdi: sakrash kombinatsiyalari (burilishlar bilan salto, ikkitalik salto va boshqalar) o'rtasida murakkab sakrashlar, “orqaga salto – oldinga salto” kabi chiziqli (“kontrli”) sakrashlar tez-tez va erkinroq bajarildi.

11. “Kuchaytiruvchi” sakrashlar – orqaga tuntarilishlarda, templi salto, ikkitadan ikkitaga oldinga to'ntarilishlar seriyasi, boshqa sakrashlarning tezlanuvchi shakllari roli o'sishda davom etdi; akrobatika bog'lamlarining umumiy uzunligi ortdi, dastlabki yugurish uzunligi esa texnik chegaragacha (joydan valset) qisqardi.

12. “Kichik akrobatika” roli, “rondat – oyoqlarni yozish bilan blansh”, “rondat – burilish bilan yonbosh salto oldinga do'mbaloq oshish”, “orqaga piruet ko'krak orqali dumalash” kabi murakkab mashqlar, hamda burilishlar bilan murakkab o'mbaloq oshishlar, “delesal-tomas” doiralari, “breyk-dansa” kabi elementlarga berildi.

13. Erkaklar gimnastikasida mashqni usulli shakllanishi katta ahamiyatga ega bo'ldi; yaqin yillarda barcha musobaqalar amaliyotiga erkaklar erkin mashqlarini fonogramma ostida kiritilishi kutilmoqda.

Umuman olganda erkin mashq elementlarni toifalash uchun yakkacho'p uchun taklif qilingan tizimni ko'llash mumkin. Biroq erkin mashqlarning hilma-hilligi ularga kiruvchi komponentlarni alohida tavsiflashga majbur qilmoqda. Dastlab “katta akrobatika”ni o'z ichiga olmagan elementlarning asosiy guruhi ko'ri chiqamiz:

Ifodalovchi plastika, muvozanat mashqlari va “kichik” akrobatika elementlari ifodalovchi plastika, badiiy kompozitsiya va uning barcha komponentlarini tartibli bog‘lanishini yaratish uchun kerak.

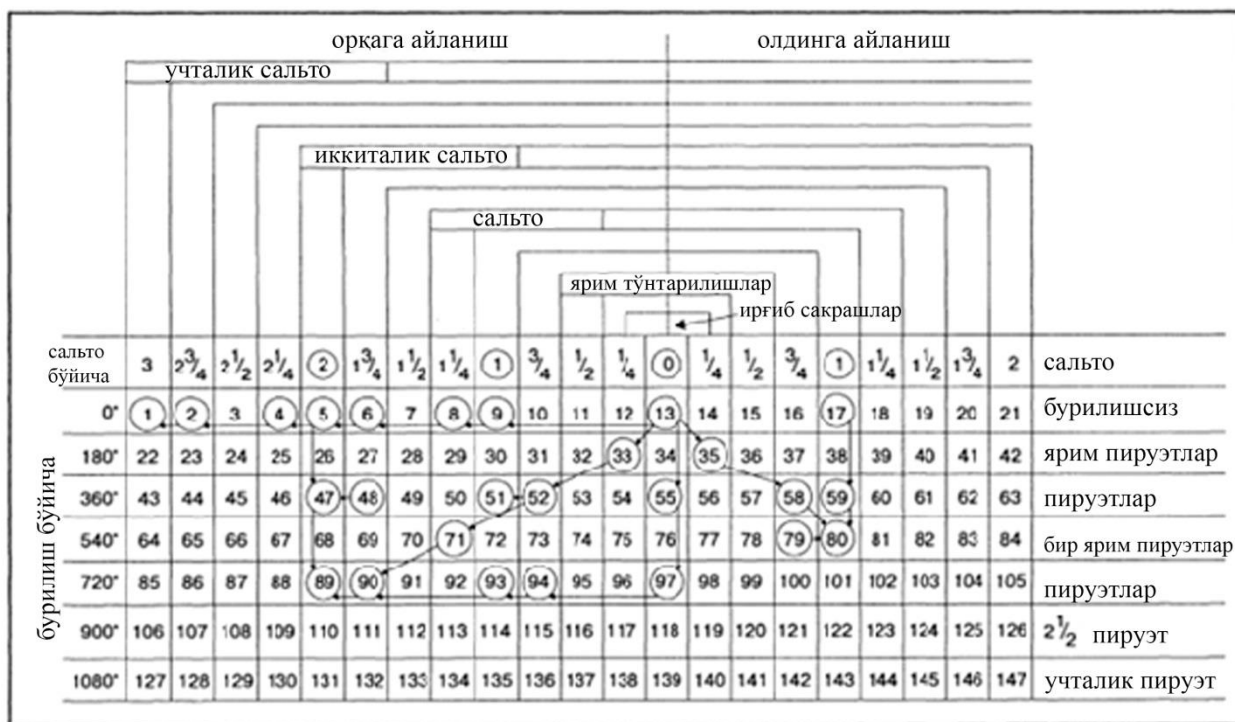
14. *eng oddiy holat va harakatlar*: oyoqlarda tik turish, qulashlar, oddiy burilishlar, qadamlar, irg‘ib sakrashlar, qo‘llar bilan harakatlar va boshqalar;

15. *ifodalovchi plastika elementlari, mimika va pantomimika*;

16. *xoreografiya va raqs elementlari* ikkita birinchi toifa bilan uzviy tutashgan, lekin balet va raqs san’ati amaliyotida tashkil topgan o‘zining qat’iy shakllari bilan tavsifli. Mumtoz, tarixiy-maishiy, halq, djaz raqslari va boshqa elementlarni ajratish mumkin;

17. *statistik holat va parastatika*– anchagina hilma-hil bo‘lib, murakkabligi bilan farqlanishishi mumkin. Egiluvchanlik (shpagatlar, egilishlar, ko‘priklar); muvozanat (qo‘llarda, oyoqlarda, oyoqda tik turish va muvozanat); kuch (kuch holatlari – gorizonatl tayanish, burchak tayanish, tik turishga kuch bilan chiqish, tushish va boshqalar); sifatlarni kompleks namoyon bo‘lishi (murakkab tik turishlarga kuch bilan chiqishlar, shpagat bilan tik turishlar va boshqalar) kabi bir nechta tavsifli guruh osti elementlari mavjud;

18. *“kichik akrobatika”* yuqorida ta’riflangan, ammo ana’naviy va engilroq mashqlarni keltiramiz: dumalashlar va o‘mbaloq oshishlar, aylanishsiz sakrashlar, joyda parvozda burilishlar, oldinga, orqaga, yonboshda ohista va templi to‘ntarilishlar; oyoqlar bilan siltanishlar – bittada, ikkitada, siltanib o‘tishlar, aylanishlar.



4-rasm. Akrobatika turdagi mashqlar tavsifi.

“Katta” akrobatika o‘z mazmuniga ko‘ra, “kichik” akrobatikani boshlang‘ich bosqichi va asosiy akrobatik tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi.

4-rasmда tabiiy turda tizimlashtirilgan akrobatik sakrashlar tavsifi keltirilgan. Gorizontaal bo‘yicha (to‘liq saltoni qisqa choraklari birliklarda keltirilgan) orqaga (chap tomon yarmi) va oldinga (o‘ng tomon yarmi) frontal o‘q atrofida aylanish berilgan. Jadvalning markazida (“O”) – “salto bo‘yicha” aylanishsiz ilg‘ib sakrash. Vertikal bo‘yicha – garduslarda “burilishlar bo‘yicha” aylanishlar. Ushbu tavsifda ishchi holat hisobga olinmagan, chunki bu asosan, oyoqlar bilan tayanish. Umuman olganda, bu qo‘llar (to‘ntarilishlarda), bo‘yin (yarim to‘ntarilishlarda) va hokazolarda tayanish ham bo‘lishi mumkin. Bunday tuzilish turli hil sakrash shakllarini hisobga olishga imkon beradi. Asosiy o‘rinni “ixtisoslashtirilgan” sakrashlar – orqaga bittalik salto (9), ikkitalik salto (5), piruet (51), oldinga salto (17), oldinga piruet (59) va boshqalar egallaydi.

Sxemada doira va strelkalar bilan maqsadli kabi, o‘rgatish to‘laqonli va muntazam bo‘lishi uchun ishda qo‘llanilishi zarur bo‘lgan o‘quv mashqlar ham belgilangan. Masalan, “ikkita ikkita bilan”, ya’ni 720°ga (89) burilish bilan orqaga

ikkitalik saltoni o'zlashtirish. Jadvalda bu element holati yaqqol ko'rsatilgan bo'lib, buning uchun kerakli ko'nikma ikki yo'nalishda shakllanishi kerak: aylanishli salto asoslari (9-5 zanjir) va piruet asoslarini (97-89 zanjir) to'liq o'zlashtirilishi shart. SHundan keyinginako'nikmalarning ikkala toifasini (33-52-71-90-89 zanjir) o'z ichiga olgan asosiy mashq o'rgatilish mumkin. O'quvchiga keltirilgan sxema bo'yicha ishning mazmuni va uslubiyatini mustaqil tahlil qilish taklif qilinadi.

Keltirilgan tavsif, yarim to'ntarilishlarni, hattoki erkin mashqlarda kamdan-kam bajariladigan "choraklar bo'yicha" harakatlar va "voltijli" akrobatikada (sherik qo'llariga qoringa salto va boshqalar) taqdim etilgan boshqa akrobatika mashqlar tasvirini ham beradi.

Tavsifda aks ettirilgan akrobatik sakrashlarning asosiy tuzilmaviy turlari quyidagilar:

19. oddiy sakrash va sakrab chiqishlar (0), asosiy sakrashlarni tashkil etishda muhim ahamiyat ega;
20. burilishlar bilan sakrashlar (13, 34, 55 va boshqalar), havfsiz "vintlar"ni (6.3) ancha to'g'riyro etish imkoniyati bo'lgan batutda sakrashlarni o'z ichiga olgan o'quv kabi sport maqsadlarida ham qo'llanilishi mumkin;
21. orqaga va oldinga to'ntarilishlar (11—9, 15—17), quvvat ta'minlovchi harakat kabi muhim ahamiyatga ega;
22. orqaga salto – bittalik (9), ikkitalik (5), uchtalik (1);
23. oldinga salto – bittalik (17), ikkitalik (21);
24. burilishlar bilan bittalik orqaga salto (30, 51, 72, 93 va boshqalar);
25. burilishlar bilan bittalik oldinga salto (38, 59, 80 va boshqalar);
26. "tvist" kabi salto (orqaga burilishlar bilan sakrashva oldinga salto - 30, 26 va boshqalar);
27. kombinatsiyalangan salto (orqaga, oldinga aylanish va uzunasi o'q atrofida burilishlarni uyg'unlashtirish).

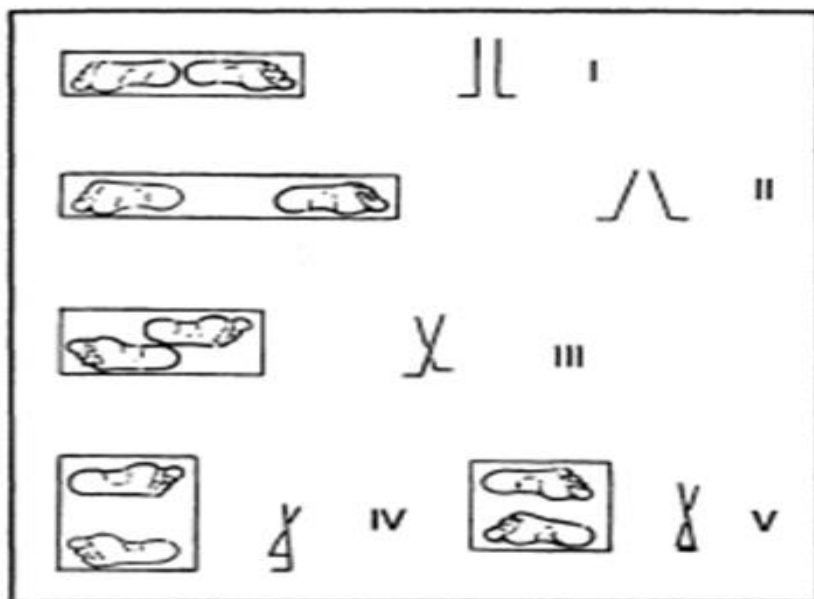
2.3. Erkin mashqlarni ijro etishning eng sodda ko'nikmalar

Ushbu vaziyatda erkin mashqlarning texnika asoslari ta'rifini qoldiramiz, chunki muvozanatni saqlash, deysinishni bajarish, aylanishlar, burilishlar, qo'nishlarga tegishli eng muhim holatlar yuqorida bayon etilgan edi. Erkin mashqlarda qo'llaniladigan ishchi holat maxsus ta'rifni talab etmaydi. Quyida biz yangi gimnastikachilar bazaviy tayyorgarligiga tegishli murakkab bo'lmagan ko'nikma va mashqlardan namunalar keltiramiz.

Xoreografiya tayyorgarligi elementlari gimnastikachilar uchun juda muhim. SHuni ham yodda tutish kerakki, xoreografiya yordamida ishlab chiqiladigan ifodalangan, "stilli" harakatlar nafaqat erkin mashqlarning o'zi uchun, balki ko'pkurashning har qanday boshqa turlari bilan ishlashda ham kerak. Gimnastikada xoreografiya tayyorgarligining asosiy holatlarini esga solamiz.

Mumtoz raqs elementlari, avvalo, dargoh yonida, ya'ni tayanch yonida (iloji boricha ko'zgu oldida), va "o'rtada", ya'ni ochiq maydonda o'zlashtiriladi.

Xoreografiya bilan shug'ullanuvchilarga qo'yilgan talablardan birinchisi – oyoqlar holatini (pozitsiyasini) o'rganish. Ana'anviy tarzda oyoq panjalarini qo'yilishi va buralishiga hos beshta holat farqlanadi. Oxirgisi nafaqat harakat usuli (stili), balki boldir-panja bo'g'imlarida maxsus harakatchanlikni oshirish ustida ishlash bilan bog'liq holatlarni (pozitsiyalarni) o'rganishni bildiradi. Har bir holat (pozitsiya) ifodali qomatni ishlab chiqish bilan bog'liq.



5-rasm. Oyoq holatlarini xoreografik pozalari

5-rasmda keltirilgan pozitsiyadan soʻng boshqa harakatlar, jumladan “oʻrtada” tarkibiga kiruvchi turli hil mashgʻulot mashqlari bajariladi. Bu “plie” deb ataluvchi – berilgan pozitsiyada turli chukurlikda oʻtirishlar, “batmanlar” – dastlabki va boshqa holatlarga qaytish bilan va turli amplitudada, toʻgʻri oyoqlarni turli tomonga yozish va tizzalarni bukish va yozish; “ron de jamb”kabi harakatlar – erkin oyoq bilan doiralar va boshqalar. Vaqt oʻtishi bilan xoreografiya dasturiga mashqlarning boshqa turlari ham kirib keldi: muvozanat, burilishlar, sakrashlar, toʻlqinlar va siltanishlar, raqs elementlari. Xoreografiya, nafaqat harakatlarga joʻr boʻluvchi va uni tashkil etuvchi musiqa bilan, balki harakatlarni temp-ritmi, estetikasiga boʻgʻliq boʻlgan emotsional hissiyotlarni tarbiyalovchi beqiyos omil boʻlib hizmat qiladi.

Tarixiy-maishiy, tavsifli, zamonaviy raqs elementlari gimnastikachi qizlar uchun juda muhim xatto oʻxshash shakl va meʼyorda erkaklarda ham qoʻllanilishi mumkin (masalan –breyk elementlari). Xoreografiyadarslarida gimnastikachi qizlar mumtoz raqslar bilan bir qatorda, ritmika, plastikasi ular uchun tavsifli boʻlganoʻziga hos turli raqs harakatlarini ifodalanuvchi vositalari bilan muntazam tanishib borishlari kerak. Sportchilar uchun bu orttirilgan koʻnikmalar keyinchalik erkin mashqlarni “sahnalashtirishda” bebaho material boʻlib hizmat qiladi.

Muvozanat— xoreografiya kabi gimnastika amaliyotida ham maʼlum mashq hisoblanadi. Gimnastikada muvozanat qisqa vaqt ichida qayd qilinadi. Muvozanatning anʼanaviy varianti – gorizontal oyoq va koʻtarilgan gavda (6-rasm).



6-rasm. Muvozanatni an'anaviy varianti

Sportchi to'liq oyoq panjalarida turadi, boldir-panja bo'g'imi mushaklar bilan puxta qayd etilgan, undan kelayotgan hissiyot muvozanat holati haqida axborotlarning asosiy manbaasi. Ushbu holatga chiqib, ijro etuvchi tana og'irligini engil tayanch oyoqqa o'tkazadi va boshqasini orqaga ko'tarishni boshlab, keyinchalik erkin oyoq tizimi va tana bir butun bo'lib harakatlanishi uchun orqa va belni qayd etib (fiksiruya) shu ondayoq keriladi; keraklidarajaga erishilganda oyoqning buyurilgan holati ko'tarilish to'xtashiga signal bo'lib xizmat qiladi. Bunda qo'llar holati turlicha - yon tomonga, oldinga (yuqorigi), orqaga (pastga), hamda assimetrik holatlarda bo'lishi ham mumkin. YAngi gimnastikachilar uchun qo'llar yon tomonga bo'lgan holat juda qulay hisoblanadi, chunki shu holatda qo'llar bilan balanslash ancha samaralidir. Zarur holatga ("qaldirg'och") erishib gimnastikachi qiz keyinchalik asosiy tayanch nuqtalarini – boldir-panja, bel va yo'nalishni nazorat qiladi. Bayon etilganlardan tashqari, bu kabi mashqlarning juda ko'p turlari mavjud.

Tik turisherkin mashqlarda turli tayanch holatlaridan bajarilishi mumkin. Ularga "Muvozanat" bo'limida ilgari eslatib o'tilgan ayrim mashqlar ham kiradi. Ammo eng tavsifililari qo'llarda tik turish va boshqa bosh pastda holatlardir (bosh

va qoʻllarda, qoʻllar va koʻkrakda, orqalab tayanishlar bilan). SHu turdagi – qoʻllarda tik turish mumtoz mashqlarga tegishli asosiy holatlarini eslatib oʻtamiz.

Polda tik turishni ijro etishda qattiq tayanch (bu boshlovchilar uchun juda muhim) juda qulay hisoblanadi. Qoʻllar elka kengligida qoʻyiladi (7-rasmga qarang), barmoqlar oxirigacha keng ochilgan, panjalari esa bosh barmoqlar bir-biriga parallel joylashgan holatigacha buriladi.

Tik turishga eng oddiy chiqish – bittada siltanib boshqasida demsinish. Depsinuvchi oyoqni panjalar chizigʻiga zich qoʻyish kerak, elkalar shu ondayoq tayanch yuzasidan biroz oldiga chiqadi, siltaniuvchi oyoq esa orqada toʻgʻri. Harakat boshlanishi bilan bir vaqtda toʻgʻrilangan oyoq bilan siltanish va boshqasi bilan depsinish bajariladi. Bunda depsinuvchi oyoq har doim siltanuvchi oyoqdan orqada qoladi va siltanuvchi oyoq verikalga etgandagina unga tortiladi.



7-rasm. Qoʻllarda tik turib tayanish.

Tik turishga chiqish jarayonida OTM proeksiyasi barmoqlarga yaqin oʻtishi kerak, elkalar ham biroz oldinda, biroq yakuniy fazada aksincha harakat sodir boʻladi: elkalar biroz orqaga olinadi, panjalarining oldingi qismi esa “yukdan ozod boʻladi”. Tik turishda qomat iloji boricha toʻgʻri, tana – oxirigacha tarang tortilgan (konsolidirovannym) boʻlishi kerak. Umuman yosh gimnastikachi oʻgʻil bolalar va qiz bolalar qoʻllarda tik turishni jismonan tayyor boʻlganlaridan keyingina oʻzlashtirishlari lozim; ijrochi tanani butun kuch bilan qayd eta olishi kerak; agar

buning uchun kuch etarli bo'lmay, unda har qanday shug'ullanish ham tik turishni ushlab turishga yordam bera olmaydi.

Qo'llarda tik turishni o'rgatish doim sherik yordamida, hamda tayanch oldida – yordamchi vosita va ko'makdan asta-sekin voz kechish bilan ancha aniq va balanslangan harakatlar bilan amalga oshiriladi.

O'mbaloq oshish va dumalashlar.Eng oddiy akrobatik shakllardan biri, ammo tana, vestibulyar apparatni shug'ullantirish uchun eng oson usul sifatida qimmatli bo'lib, keyinchalik bir yarimsalto va hokazo kabi ancha murakkab mashqlar qatoridagi elementga aylanadi.

Bu harakatlar ko'rinishidan hammaga ma'lum va oddiy bo'lganligi tufayli ularni qismlarga bo'lib ta'riflamaymiz. Faqat ayrim holatlarni keltiramiz.

Seriyalarda sakrashlar bilan bajariladigan o'o'mbaloq oshishlar. O'mbaloq oshishni, sakrab tushish va oldinga faol harakatlanishdan o'zlashtirishni boshlash maqsadga muvofiq. Bu erda, ilgari lovchi panjalarini joylashtirish, bo'yin (bosh emas), orqa, bel, to'sni (orqaga o'mbaloq oshishda qarama-qarshi ketma-ketlik) tayanchga ketma-ket kelishiga, oyoqlarni ko'krakka tortish va boshni oldinga tushirish bilan tezkor zich g'ujanaklanishga asosiy e'tibor qaratiladi. To'g'ri o'mbaloq oshish mashq boshlanishi bilan olingan ifodalangan inersion harakatlarga ega bo'lishi kerak; aylanishni tezlashtirish uchun tayanchdan qo'llarda itarilishga yo'l qo'yilmaydi.

O'mbaloq oshishlarni takomillashuv darajasiga ko'ra, ular tez, katta seriyali, oldinga o'mbaloq oshish esa – borgan sari balandroq, xattoki parvozda o'mbaloq oshishgacha sakrashlar bilan bajarilishi kerak. Dumalashlarga kelsak, bu deyarli o'mbaloq oshishlarni o'zlashtirish va parallel ravishda o'rgatish uchun vosita hisoblangan o'mbaloq oshishning tuzilmaviy shaklidir.

2.4. Erkin mashq elementlari

Sakrashlar. Ushbu bo'lim zamonaviy erkin mashqlarni eng muhim sport qismi bo'lgan – akrobatik sakrashlarga bag'ishlangan. Bo'lim sakrashlar texnikasining umumiy holati va ularni o'rgatish uslubiyatlarini ochib beradi.

Tayanchda harakatlanish. Sakrashlarda uchish balandligi, uzoqligi va davomiyligini oyoqlarda depsinish kuchi alohida ahamiyatga ega bo'lib, bu esa o'z navbatida, hamroh harakatlarni bajarish va yuqori natijalarga erishish uchun muhim hisoblanadi. Sakrash turidan kelib chiqib, zarbali yoki yumshatuvchi bo'lishi mumkin. Zarbali depsinishda oyoqlar tayanchga qo'yilgan paytda uning zvenolari oyoq uchlaridan qattiq mustaxkamlanishi sodir bo'ladi. Bu vaziyatda sportchi depsinish paytida juda qisqa vaqt oralig'ida juda katta kuchlanishni rivojlantiradi. Masalan, 0,09-0,11 soniya ichida ikkitalik va uchtalik piruetga depsinishda uning kuchi 700-750 kg.ga etadi, ikkitalik saltoni bajarishda esa depsinish kuchi 800kg va ortiq ko'payadi. Ushbu turdagi sakrashlarni bajarishda oyoqlar tiqin kabi qiya qo'yiladi.

Oyoqlarda (yoki qo'llarda) to'xtatuvchi depsinish. Bu tana vertikalidan o'tguncha oyoqlar tayanchga o'tkir burchak ostida qo'yilgandan keyingi depsinish. U gimnastikachi baland yoki baland-uzoq uchish bilan tayanchsiz fazada murakkab harakatlarni bajarishi kerak bo'lganda qo'llaniladi.

Tananing harakatlanish yo'nalishidan qat'iy nazar oyoqlar yoki qo'llar tayanchga uch holatda qo'yiladi: a) vertikal; b) vertikal oldidan egilib; v) vertikalidan keyin egilib.

Yumshatilgan depsinish oyoq uchlaridan to'liq panjalarga tushish, turli darajadagi yarim o'tirishlar yoki tovonlardan oyoq uchlariga o'tish bilan bajariladi. Masalan, birinchi variant uchun – joydan g'ujanakda orqaga salto, ikkinchisi uchun esa – yugurishdan qo'llarda siltanish bilan oldinga salto.

Joydan va yugurishdan hamda bittalik yoki seriyali sakrashlarda oyoqlarda depsinish bir-biridan ahamiyatli darajada farqlanadi. SHuni ham aytib o'tish kerakki, barcha dastlabki tezlanishli elementlarda (rondat, templi irg'ish, to'ntarilishlar va hokazo) depsinish sakrash yo'nalishi bo'yicha, ya'ni qoida bo'yicha yumshatilib amalga oshiriladi. Bunday depsinish bog'lovchi va tezlanuvchi elementlar sifatida bajariladigan salto turdagi sakrashlarda ham bo'lishi mumkin, masalan, 180°ga burilish bilan salto yoki 540°ga o'tishda.

Akrobatik sakrashlarda har qanday depsinish turi uchun depsinish paytida tana zvenolariga qayshqoq qattqlik berilishi tavsiflidir. Tanani yagona tizimga mustaxkamlanishi oyoq (qo‘l) mushaklarini faol ishlashiga, sportchining butun tanasiga yo‘lak yoki gilamni qayshqoq deformatsiya energiyasini uzatilishiga yordam beradi. Turli murakkablikdagi saltoga samarali depsinish imkoniyatini yaratuvchi sifatida kurbetdan keyingi tanani tezkor to‘g‘rilanishi mushaklarni shunga o‘xshash ishiga misol bo‘la oladi. “Zvenolarni qayshqoq qattiq” tushunchasi nafaqat qo‘nishda tayanchni oyoqlar (qo‘llar) bilan kutib olish holatiga, balki bir harakatdan boshqasiga, ayniqsa butun tana zvenolari ishda ishtirok etganda tez va qisqa ko‘chishi talab qilinadigan barcha harakatlarga ham tegishli.

Depsinish samaradorligi ko‘p jihatdan depsinishda yuzani deformatsiyalangan tayanch bilan potensial energiyani qo‘llanilishiga bog‘liq. Masalan, zarba turdagi depsinishlarda, faqat oyoq (yoki qo‘l) zvenolari tizimlari etarlicha qattqlikka ega bo‘lganda gimnastikachining tayanch bilan o‘zaro harakat samaradorligiga erishish mumkin. Tayanchga bo‘shashgan qo‘nishda tayanchning qayshqoq deformatsiya energiyasi qo‘llanilmaydi yoki etarlicha qo‘llanilmaydi, shuning uchun gimnastikachining tayanch-harakat apparatida energiyaning tarqalishi sodir bo‘ladi. Oyoqlarda depsinish qo‘llarni koordinatsiyali harakatlari bilan kuchayadi.

Oyoqlarga tayanishda qo‘llar, bosh va gavda siltanuvchi zvenolar hisoblanadi, qo‘llarda itarilishda esa – oyoqlar va gavda. Masalan, saltoga depsinishda bir vaqtning o‘zida ijobiy tezlanish bilan gavdani yozib yuqoriga qo‘llarda siltanishni bajarib, sportchi oyoq mushaklari tarangligini oshiradi va tayanchni kuchliroq bosadi. Keyingi qo‘llarda siltanishni faol sekinlashuvi va haqiqiy itarilish boshlanganda gavdani yozilishdan to‘xtashi depsinish oxirida oyoq mushaklarini bo‘shashtiradi. Saltoga depsinishda qo‘llarda siltanish va gavdani yozilish yo‘nalishi ko‘pincha uchish paytida tanani yaqinlashib kelayotgan harakat yo‘nalishi bilan mos keladi. Qo‘llarda siltanishni va gavda bilan yozilishni faol sekinlashish natijasi yuqorida joylashgan tana zvenolari yo‘nalishida oyoqlarni tezlangan harakati hisoblanadi.

Tayanchsiz holat. Tayanchsiz fazada akrobatik sakrashlarni bajarishda sportchi tanasi sakrashni belgilangan shakliga mos bir qator holatlarni egallaydi. Gimnastikada sakrashlar nomini ham aniqlab beruvchi uchishda beshta asosiy holatlar mavjud: g'ujanakda, bukilib, kerilib, yarim g'ujanakda va to'g'rilanib.

SHuni ham ta'kidlab o'tish joizki, ancha mukammal zamonaviy sakrashlarning (snaryaddan sakrab tushishlar ham) asosiy qismi – bu tanani to'g'ri holati bilan sakrashlar, qomatni boshqa shakli bilan turli saltolar esa – bu asosiy saltodan ishlab chiqilgan sakrashlar. To'g'ri tana bilan salto g'ujanakda saltoga nisbatan sekin o'zlashtiriladi, shunga qaramay ular o'zlashtirilgan bo'lsa, qoida bo'yicha, saltoni barcha ishlab chiqilgan shakllarini tez, eng asosiysi to'g'ri bajarilishiga kafolat beradi.

Harakat vazifasidan kelib chiqib saltoda uchish traektoriyasi tekis va uzun (o'tishga salto) yoki baland, biroq ancha qisqa (sakrab etishga salto) bo'lishi mumkin. Salto traektoriyasining tavsifi deysinish kuchi va uning yo'nalishiga bog'liq. Har bir salto turlari uchun ma'lum uchish burchagi va uchishning boshlang'ich tezligi mos kelishi kerak.

Deysinishdan keyin sportchi tanani UTM orqali o'tuvchi ko'ndalang o'q atrofida aylanadi. Ma'lumki, parvozda tashqi kuchlar momenti ko'ndalang (saltoli) o'qqa nisbatan nolga teng, shuning uchun tayanchsiz holatda mexanik aylanish harakatlar miqdori noaniq. Deysinishda olingan aylanishning saltoli tezligi holatni o'zgartirish hisobiga o'zgarishi mumkin. Demak, ko'ndalang o'qqa nisbatan tananing inersiya momentini kamaytirib beradigan g'ujanak parvozda aylanish tezligini ortishiga olib keladi. Tanani inersiya momentini ko'paytirib uni to'g'rilash yo'li bilan aylanish tezligini kamaytirish mumkin.

Aylanishlar va burilishlar. Gimnastikada atrofida aylanishlarga mutloq muayyan harakat turlari mos keladigan uchta asosiy o'q mavjud. frontal (ko'ndalang) o'q atrofida aylanib, sportchi oldinga yoki orqaga salto bajarishi mumkin. Parvozda oldinga-orqaga (sagital) o'q atrofida aylanish akrobatikada yon tomonga salto sakrashlarni birlashtiradi. Ikkita birichidan farqli, uchishda boshdan

umurtqa bo'ylab oyoq panjalariga o'tuvchi (sharli) tanani uzunasi o'q atrofida aylanishini burilishlar deb atash qabul qilingan.

Sagital aylanish nazariyasi nisbatan oddiy va etarli darajada yaxshi ishlab chiqilgan. Uzunasi o'q atrofida aylanish hosil qilish masalasi ancha murakkabroq. Biomexanik qonuniyatlar nuqtaiy nazaridan sportchi tayanch holatda va tayanchsiz holatda ham uzunasi o'q atrofida aylanishni yaratishi mumkin. Tayanchda sportchi boshlang'ich harakatlar hisobiga aylanishni bajarayotganda tana salto tarkibidan tashqari, gavda, qo'llar va bosh bilan burilish tomonga harakat hisobiga burilishga ma'lum aylanish harakatini olishi kerak. Bunday aylanish inersiya oqibatida sodir bo'ladi va qo'nishgacha saqlanib qoladi.

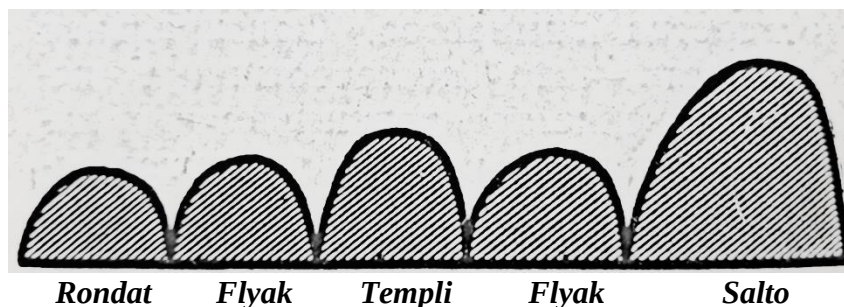
Saltoni bajarishda tayanchda uzunasi o'q atrofida tana bilan boshlang'ich impulsni olmasdan ham u uzunasi o'q atrofida burilishi mumkin. Tayanchsiz holatda boshlangan burilish manbaasi bir-biriga nisbatan gavda va oyoqlar bilan aylanma konussimon harakat hisoblanadi. bu ketma-ket, siklik takrorlanuvchi (bir nechta burilishlarda) aylanma harakatlar shakliga ko'ra belda obruch bilan bajariladigan xila-xup harakatini eslatadi. Parvozda tos bilan xila-xup harakatlarini bajarishda, masalan, soat millari bo'yicha butun tana aksincha yo'nalishda buriladi. Uzunasi o'q atrofida burilish sakrovchi xila-xup harakatini tugatmaguncha davom etadi. Bunda burilish tezligi konussimon harakatlar tezligiga bog'liq.

Tayanchda aylanish impulsini va parvozda tana qismlarini konussimon harakatini yaratish bo'yicha muvofiq va koordinatsialangan harakatlar yuqori tezlikda katta burchakka burilish bajarilishini ta'minlaydi. Buday holatlarda etarlicha murakkab harakat vazifani (masalan, uzunasi o'q o'q atrofida ikkitalik, ustalik va undan ko'p piruetlarni, o'tishga piruetlarni, burilish bilan ikkitalik va uchtalik salto) hal etishda ancha engil burilishlarning aralash texnikasi qo'llaniladi.

Uzunasi o'q atrofida burilishni yaratishda qo'llar muhim rol o'ynaydi. Aniq sakrashlarga ta'rif berilganida bu haqida batafsil to'xtalib o'tiladi.

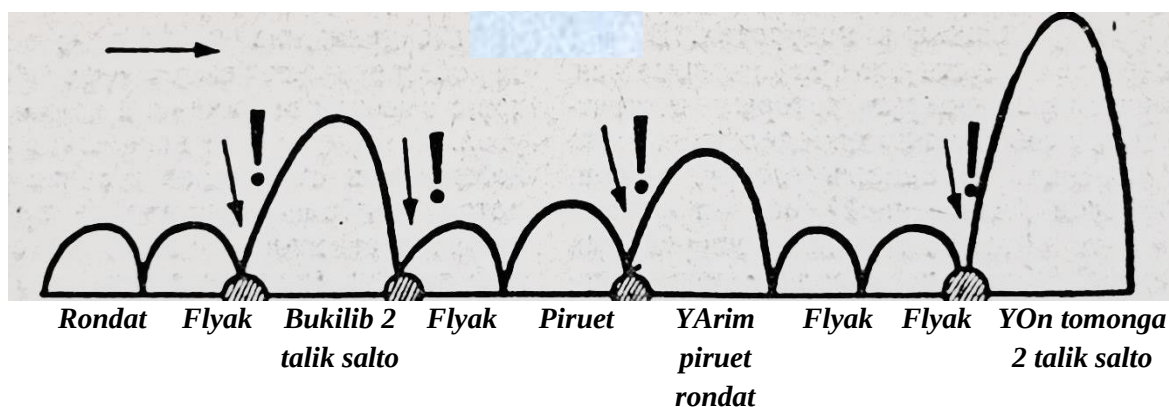
Bog'lamlar va kombinatsiyalar. Akrobatik bog'lanishlar va kombinatsiyalarda, qoida bo'yicha, mantiqiy boshlanish, o'rta qism va yakun bo'lishi kerak. Kombinatsiyalar odatda tez tempda bajariladi, chunki

kombinatsiyani tuzishda har bir element va sakrashlar seriyasining vazifalarini hisobga olish shart. Atalishi bo'yicha o'sha-o'sha element (asosan salto turdagi) bilan sportchi tanasining harakatlanish tezligini (tezlanishini) ko'paytirish yoki kombinatsiyani yakunlash mumkin. Templi irg'ib sakrash, rondat, flyak, templi salto kabi an'anaviy sakrashlar tezlashtiruvchi elementlarga kiradi. Tezlashtiruvchi elementlar vazifasini o'tishga 180°ga burilish bilan orqaga salto, o'tishga piruet va shunga o'xshash murakkabroq sakrashlar bajarishi mumkin. Afsuski, ko'pincha bundan sakrashlar yordamida alohida elementlarga bog'lanadi va kombinatsiyada sportchining oldingi to'plangan harakatlanish tezligi saqlanib qoladi.



8-rasm

Qo'llarda va oyoqlarda depsinishni (8-rasm) bir hil tuzilmasi bilan elementlar ustun bo'lgan aytaylik tekis sakrash kombinatsiyalari orasida elementdan elementga ancha murakkab o'tishlar bilan kombinatsiyalarni (9-rasm) ham shartli ajratish mumkin.



9-rasm

Hozirgi kunda kombinatsiyani bog‘lovchi elementlar sifatida ko‘pincha ikki yarim piruet, birinchi yoki ikkinchida 360°ga burilish bilan ikkitalik salto kabi murakkab sakrashlar qo‘llaniladi. Etakchi mahoratli akrobatchilarda esa bu sakrashlar ko‘pincha tezlashtiruvchi vazifani egallaydi.

Akrobatik sakrashlar bog‘lami va kombinatsiyalarini tuzishda ularga qayta templarni kiritish ilg‘or yo‘nalish hisoblanadi, ya’ni oxirgi saltodan keyin qarama-qarshi tomonga tempda bajariladigan salto (to‘ntarilish) kabi element bilan mashqni yakunlanishi yoki davom ettirilishi. Mashqni bunday yakunlanishi yoki davom ettirilishi o‘zida kutilmagan va orginallik elementlarini mujassamlashtirgan. Mashqni yakunlash sifatida qayta templarga quyidagilar misol bo‘la oladi: rondat, o‘tishga piruet, g‘ujanakda oldinga temda salto. Ikkinchi variantda qayta tempga salto, qoida bo‘yicha, kombinatsiyani qarama-qarshi yo‘nalishda yoki unga nisbatan ayrim burchak ostida rivojlanishi bilan o‘tishda bajariladi, masalan; rondat, templi, flyak, birinchida piruet bilan ikkitalik salto, o‘tishga tempda oldinga salto, rondat, flyak, tvist.

Zamonaviy erkin mashqlar tavsifiga ayni vaqtda va kelajakda ham gimnastikachining mahorat darajasini belgilab beruvchi “original murakkablik” tushunchasi mustahkam kirib bormoqda. Original murakkablik – murakkab elementlarni nostereotip ijrochilik talqini bo‘lib, mashhur mashqlarni bajarilish shakli yoki usulini uni noodatiy boshlanishi, yakunlanishi yoki bog‘lanishini orginal tarzda o‘zgartirishdan iborat. Tana parvozda 270°ga burilgandan keyingi arabcha salto yoki keyinchalik kurbet, flyak va hokazo bilan qo‘llarga qo‘nish bilan o‘rtasida bir yarim salto (kerilib yoki boshqa shaklda) bajariladigan kombinatsiyalar bunga misol bo‘la oladi.

Erkin mashqlarga tempda bajariladigan mazmuni va murakkabligi bo‘yicha hilma-hil saltolardan tashkil topgan flyaksiz kombinatsiyalar o‘ziga hos yangilik kiritishi mumkin. Masalan, yugurishdan oldinga yarim piruet, templi, ikkitalik piruet; rondat, ikkinchisida yarim piruet bilan kerilib ikkitalik salto, oldinga yarim piruet, g‘ujanakda orqaga ikkitalik salto.

Erkin mashqlarni tuzishga bo'lgan ijodiy yondoshuv akrobatik kombinatsiyalarni turli hil tuzilmaviy murakkabliklarida ham o'z aksini topishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Erkin mashq elementlarining umumiy toifalari
2. Umboloq oshish, to'ntarilishlarni o'rgatish bosqichlari
3. Erkin mashqlarda harakatlarning tavsifi va tuzilishi
4. Statistik holat va parastatika farqlanishi
5. Akrobatika turdagi mashqlar tavsifi
6. Oyoqlarda (yoki qo'llarda) depsinishlar
7. Ifodalovchi plastika, muvozanat mashqlari

3-BOB. KO‘PKURASH TURLARIGA MANSUB ERKIN MASHQLAR TEXNIKASI VA O‘RGATISH USLUBIYATI

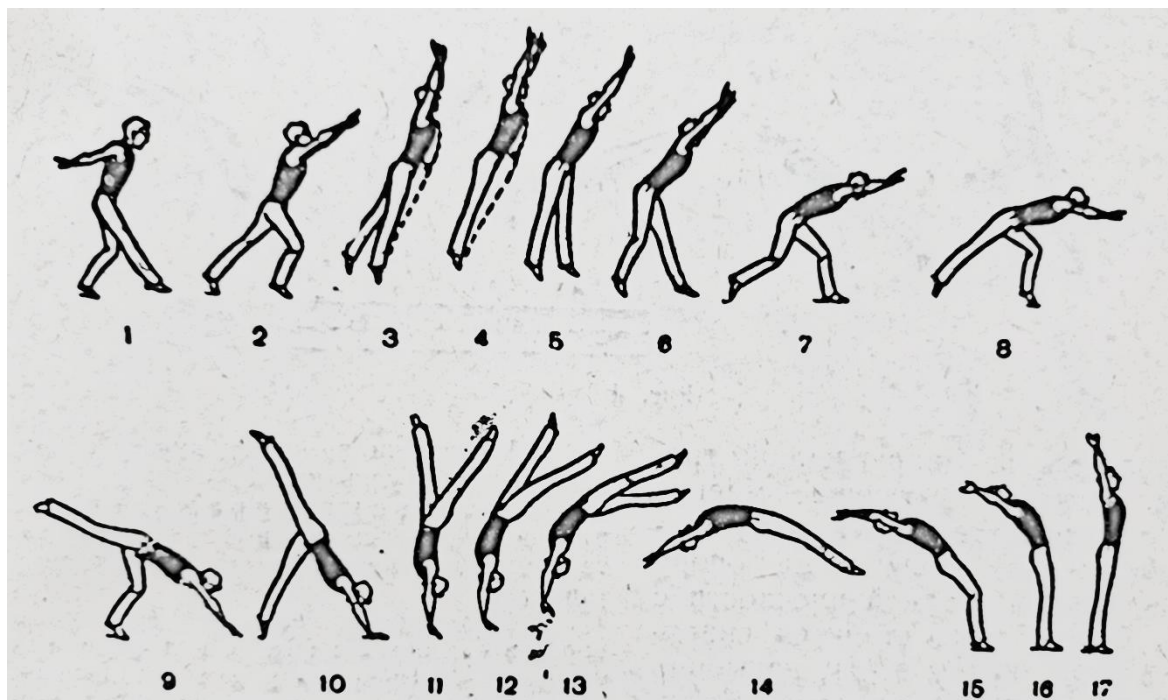
3.1. Oldinga templi to‘ntarilishlar va oldinga salto

Zamonaviy akrobatik sakrashlar va kombinatsyalarning ko‘pchiligi sakrash oldidan templi irg‘ib sakrash (valset bilan) katta bo‘lmagan yugurishdan keyin yoki yugurishsiz – darhol joydan valset bilan bajariladi. YUgurish va valset sifati alohida sakrash yoki kombinatsiya muvoffaqiyatini aniqlab beradi.

Yugurish. Uning uzunligi kelgusi sakrashlarning murakkabligiga hamda ularni egallanganlik darajasiga bog‘liq. Ancha murakkab sakrashlar (masalan, burilishlar bilan salto, ikkitalik salto) kattaligi va tezligi bo‘yicha katta yugurishni talab qiladi. O‘rganilayotgan kombinatsiyaning o‘zlashtirilganlik darajasidan kelib chiqib, birinchi elementga kirish oldidan zarur tezlikni saqlab qolib yugurish uzunligini 2-3 qadamgacha kamaytirish lozim. YUgurish erkin va qo‘llarda keng amplitudali siltanish bilan, elkalarni ortiqcha oldinga egmasdan bajarilishi kerak. YUgurishni oxirgi qadami oldidan qo‘llar siltanish uchun orqaga erkin ko‘tariladi.

Valset — harakatlar koordinatsiyasi va ularning ritmini o‘ziga hos qayta qurish bilan akrobatik sakrashlarga kiritilgan harakat (8-rasm). Bu aytaylik yugurishda ayrilgan koordinatsiyani tutashtirish kabi yuqoriga qo‘llarni sinxron siltanib templi irg‘ib sakrash bilan bajariladi (1-4).Oldinga tez harakatlanish bilan irg‘ib sakragandan keyin, deysinuvchi oyoqqa o‘tib gimnastikachi boshqasida qadam bilan (4-6) qo‘llarini oldinga harakat davomiga uzatib (6-9) egiladi. Keyingi mashqning tavsifidan kelib chiqib, qo‘llar yoki bir vaqtda (oldinga to‘ntarilishga), yoki elka qismni burilishi bilan (rondatga) qo‘yiladi.

Valset texnikasi yil sayin o‘zgarmoqda. Uzoq vaqt erkin oyoq tizzasini oldinga-yuqoriga chiqarish bilan qo‘llanilar edi. Hozirgi kunga kelib, oyoqda bunday harakat yo‘q, lekin kerilgan tana keyingi qo‘llarni qo‘yishda tez bukilishni yaxshi tayyorlashga imkon beruvchi kerilib valset ko‘proq qo‘llaniladi. Valset turli uzoqlik va faollikda yugurish bilan shu jumladan yugurmasdan ham ijro etiladi. Ikkala oyoqqa tashlanib sakrash bilan bunday valset modifikatsiyasi ham mavjud.



10-rasm.

Oldinga to‘ntarilish — mumtoz akrobatika. Valsetni ijro etishda qimmatli boshlang‘ich ko‘nikmalarini beruvchi bu element, oyoqlar bilan depsinish va kelishga urg‘u beradi. Oddiy to‘ntarilish (10-rasmga qarang) valsetdan (1-8) bajariladi. Qo‘llar tayanchga qoqilib ketgan kabi uzoqqa oldinga qo‘yiladi; gimnastikachi tana bo‘ylab (9-10) orqaga yo‘nalgan keskin itarilishni sezishi kerak. Itarilish yoki depsinish mutloq to‘g‘ri qo‘llar bilan bajariladi va har qanday qo‘llarni “faol to‘g‘rilash” uchun ularni atayin bukish juda qo‘pol xato hisoblanadi. Depsinish bitta oyoqda siltanish bilan sinxron bajariladi (8-rasmda – o‘ng oyoq). Bu harakat deyarli qo‘nishgacha (10-14) etakchi bo‘lib qolishi kerak, oyoqlarni erta birlashtirishga ruxsat qo‘yiladi. Havfsiz fazada (12-13) gimnastikachi kerilgan holatni saqlaydi, bosh orqaga egilgan, qo‘llar yuqorida (yon tomonlarga yozilmagan). Bu holat tayanchga (15-16) kelguncha saqlanib turadi; boshning ko‘tarilgan holati atayin uzoq ushlab turiladi, gimnastikachi to‘liq oyoqlarga o‘tgan va to‘g‘rilangan paytdagina uni tushirish mumkin. Oldinga to‘ntarilishning turli modifikatsiyalari ham mavjud – oldinga kelish bilan bitta oyoqqa, parvozda oyoqlarni almashtirib, ikkitada ikkitaga va boshqalar.

Bittaga templi to‘ntarilish. Qoida bo‘yicha, turli to‘ntarilish va saltoga o‘tish bilan bajariladi. Uni bajarish asosida yuqorida bayon etilgan tentarilish

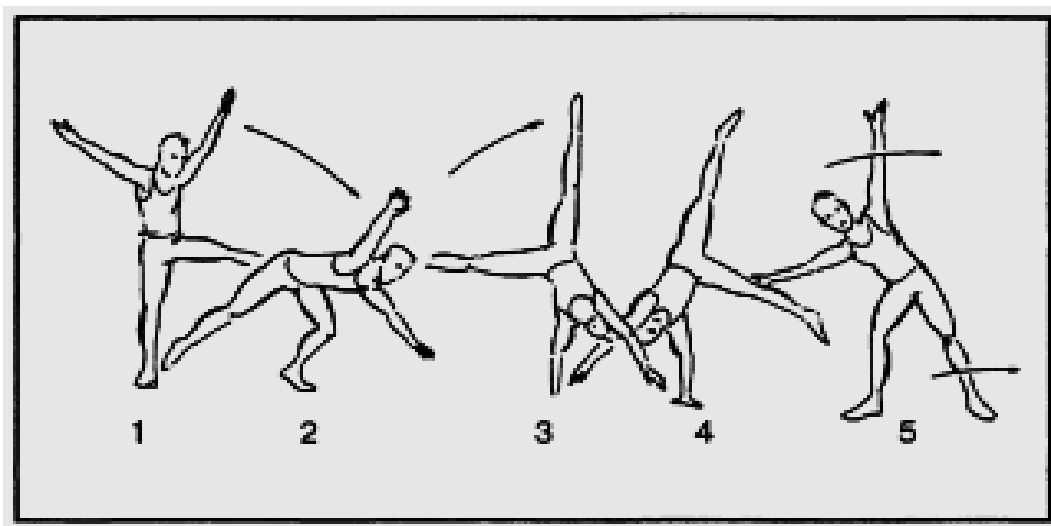
texnikasi yotadi. Hususiyatlariga esa oyoqlarni oldinga-orqaga yo‘nalishda kengroq ochish bilan oyoqlarda faol siltanishni kiritish mumkin.

Oldinga ikkita templi to‘ntarilish (ikkinchisi ikkitadan ikkitaga). Bu bog‘lanishda birinchi to‘ntarilish qisqa vaqtli uchish fazasi bilan tezkor bo‘lishi kerak. Ikkinchi to‘ntarilishga tayanchga nisbatan yoy bo‘yicha bosh ortidan qo‘llarni tezkor harakatlanishi bilan bir vaqtda yuqoriga va oldinga depsinish lozim. Qo‘llarni tayanchga to‘xtashsiz aniq vertikal qo‘yish zarur. Ikkinchi to‘ntarilishda oyoqlar bilan siltanishga shoshilish tavsiya qilinmaydi.

Qo‘llarda itarilish paytida biroz bukilib, belni yoylashtirish va aytaylik to‘ntarilishning ikkinchi yarimida oyoqlar bilan otish kabi juda tez yozilishga tayyor bo‘lish kerak.

Yonbosh bilan to‘ntarilish yoki “g‘ildirak” («koleso»)(11-rasm) ancha oddiy va odatda boshlang‘ich bosqichda o‘zlashtiriladigan birinchi to‘ntarilish hisoblanadi. Uning ijro etilishiga qo‘yilgan asosiy talablar: bitta to‘g‘ri chiziq bo‘yicha va taxminan teng masofada oyoq va qo‘llarni ketma-ket qo‘yish; butun harakat davomida qat‘iy to‘g‘ri holatni saqlab qolish; oyoqlarni doim kuchli yozish (asosan qo‘llarda tik turishda); to‘ntarilishning barcha fazalarida tekis harakatlanish; yakunida – oyoqlar ochilgan qo‘llar yonda-yuqorida tik turish (asosiy tik turishda emas). Qo‘llarda tik turishga va barcha zvenolarning faol ishlashiga – burilish yo‘nalishiga boshqa tomon bilan, oyoqda siltanish, boshqa oyoq bilan kuchli depsinish, qo‘llarda tik turishdan chiqayotganda qo‘llar bilan ketma-ket itarilishga o‘tishda qat‘iy tik turish tufaylibu talablarni bajarish imkoniyati yaratiladi. To‘ntarilishni joydan va kichik yugurish bilan (valset bilan) ham bajarish mumkin; tajribali gimnastikachi “g‘ildirakni” juda sekin – harakat davomida oyoqlar va qo‘llarda tartibli itarilish hisobiga bajara oladi.

“G‘ildirak”ning gimnastikachilar tayyorgarligidagi asosiy roli – uning negizida rondatni o‘zlashtirilishi.

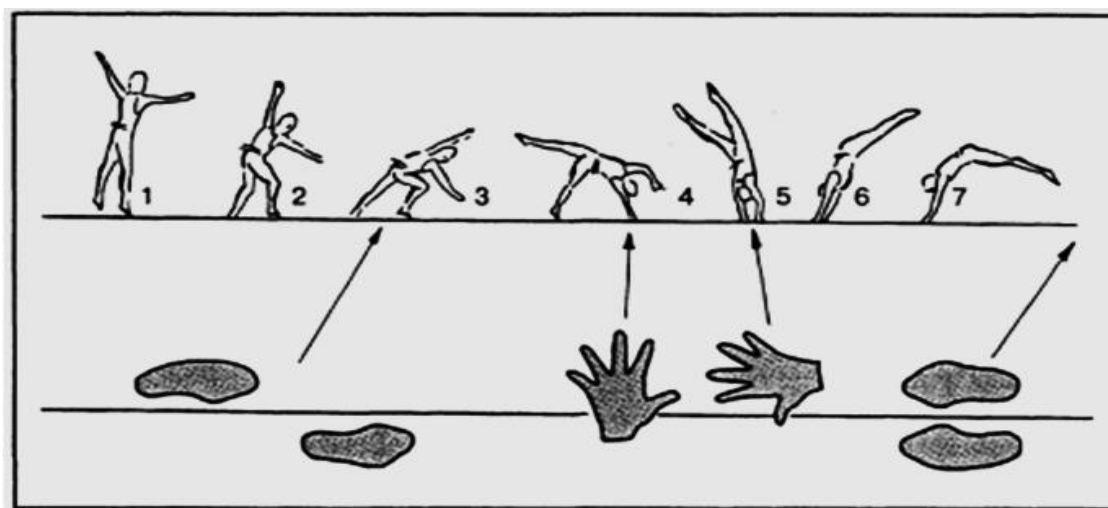


11-rasm.

Rondat — bu orqaga burilish bilan oldinga to‘ntarilish, tanani orqaga aylantirish bilan akrobatik sakrashlarga kiritilgan eng muhim xizmatchi harakatdir. Rondat texnikasi gimnastikachi tanasini harakat yo‘nalishida mo‘ljallashga, shu bilan birga yugurishdan keyin oyoqlar bilan samarali depsinish uchun qulay sharoit yaratishga imkon beradi.

Texnik jihatdan, rondat yonbosh to‘ntarilishni modifikatsiyasidir (11-rasm). Harakat valsetdan (1) bajariladi, lekin qo‘llarni qo‘yishda burilishni gimnastikachi erkin oyoq tomonga boshlaydi. Qo‘l panjalari bir vaqtda oldinga to‘ntarilishga qarama-qarshi emas, balki ketma-ket, aytayin harakat ostiga (3-5) “qo‘yilayotgandek” yumshoq qo‘yiladi. Bir tomonli burilishda qo‘l panjalari taxminan 90° ga tashqariga buriladi va harakat chizig‘i o‘qidan biroz yonga birinchi qo‘yiladi (11-rasm). Ikkinchi qo‘l burilishni oshirib, harakatga qarshi va o‘qdan boshqa tomonga barmoqlar bilan qo‘yiladi. Qachonki elkalar taxminan 135° ga burilganda; bunda oyoqlar hali to‘liq juftlashmagan paytda (5) gimnastikachi qo‘llarda tik turishga o‘tadi. Keyingi harakatlar – tanani faol bukish va harakat izidan qo‘llar bilan “etkazib itarilish” (5-7) bilan kurbet.

Rondat harakatlari nosimmetiriklik bo‘lishiga qaramay, tananing OTM orqaga-oldinga yuzada aniq harakatlanadi, mashq yakunlanganda oyoq panjalari harakat chizig‘i o‘qidan ikkala tomonga bir-birining yoniga qo‘yiladi (11-rasmga qarang).



12-rasm.

Rondatni ijro etish mahorati – gimnastikachining akrobatik tayyorgarligida eng muhim shartlardan biri hisoblanadi. Bu elementlarni turli tezlikda, turli bog‘lanishlarda bajara olish, hamda bog‘lanish va ma’lum harakat vaziyatlari tavsifidan kelib chiqib, kurbetni “olib tashlash”ni bilishi kerak.

O‘rgatish ketma-ketligi

Dastlabki baza. 1.YOylangan bel bilan tez yonbosh to‘ntarilish va harakat yo‘nalishi bo‘yicha yugurish.

2. Qo‘llarda tik turishdan gavgdani tez yozilishi bilan kurbet.

Asosiy mashqlar. 1. To‘ntarilishdan to‘ntarilishga tez o‘tish bilan valsetdan keyin 5-6 tadan yonbosh to‘ntarilishlar seriyasi.

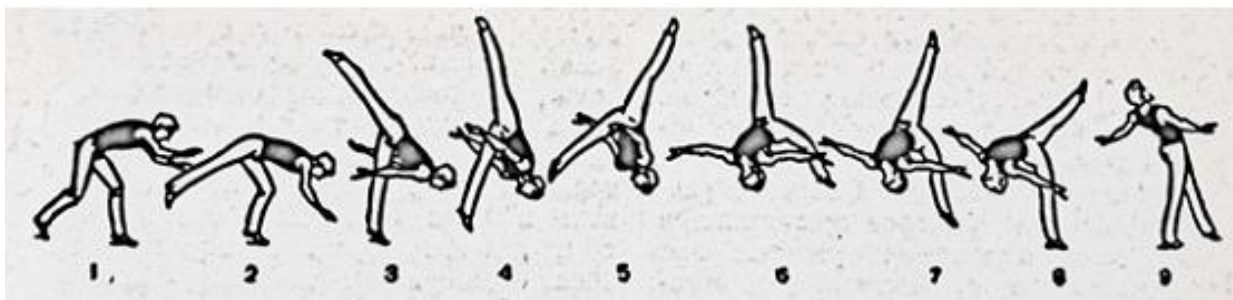
2. Rondat bo‘yicha o‘tkazish. Oyoqlarni bir vaqtda 90°ga burilish bilan bog‘lab qo‘llarda tik turishda to‘xtash bilan joydan (ushlab turish bilan) yon tomongato‘ntarilib, oyoqlarga qo‘nish va gavgdani yozish. Mashqni takrorlanish darajasiga ko‘ra oyoqlarni birlashtirish, burilish va kurbet tezligi ortishi kerak.

3. Valsetdan bukilib turishga burilish bilan yon tomonga to‘ntarilish. Qo‘llarda itarilishdan keyin tanani yozilish tezligi ortishi va oyoqlarga qo‘nish paytida sportchi gavgdasi gorizontalgaga nisbatan 45°dan kam bo‘lmagan burchakkacha yozilishga ulgurib sakrashni bajarish.

4. 2-3 qadam yugurishdan rondat. Agar oyoqlarga qo‘nishdan keyin sportchi yoylashgan tana bilan qo‘llar oldinda-yuqorida orqalab oldinga harakatlanishni

davom ettirsa (agar u bajarilgandan keyin flyak so‘rala), demak sakrash o‘zlashtirilgan deb hisoblanadi.

Siltanish bilan salto joydan, yugurishdan to‘ntarilishdan keyin bittaga bajariladi (13-rasm). Dastlabki harakatlarni yakunlab, gimnastikachi oldinga (yarim tashlanish harakati bilan) tashlashi kerak; bu paytda elkalarni oldinga ortiqcha chiqarmaslik kerak.

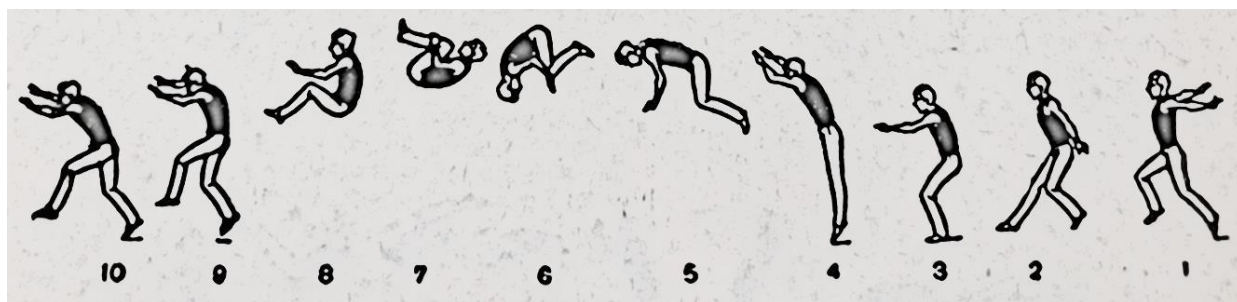


13-rasm.

Harakatni bu qismining muvoffaqiyati depsinuvchi oyoqni yozilishi, boshqa oyoqni siltanishi va qo‘llarni gavda yonida pastga va orqaga tez siltanishi muvofiqlikda bajarilishiga bog‘liq (2-,4-lavha). Oyoqda depsinish yakunlanayotgan paytda qo‘llarda siltanish sekinlashadi. Parvozda tananing etakchi qismi orqaga-yuqoriga, keyinchalik (doira bo‘ylab) oldinga-pastga harakatlanuvchi siltanuvchi oyoq hisoblanadi. Parvozda qo‘llarni yon tomonga yozib, boshni orqaga (tayanchga uzoq qarash) egish muhim. Depsinuvchi oyoq parvozda siltanuvchidan biroz orqada qoladi. Qo‘nish paytida boshni orqaga egilgan holatini saqlab qolib tosni faol oldiga chiqarish zarur.

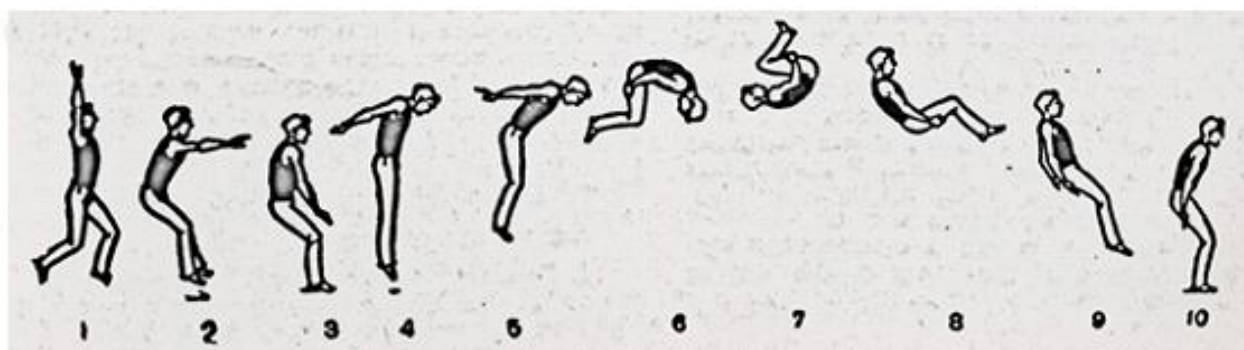
G‘ujanakda oldinga salto. Bu sakrash ko‘pincha kombinatsiyaning boshlang‘ich elementi bo‘lib hizmat qiladi va 2-3 qadam yugurishdan bajariladi (14-rasm). Ushbu holat uchun qo‘llar qarshi depsinish bilan bir vaqtda oldinga va yuqoriga siltanishni bajaradigan usul afzal hisoblanadi. Depsinish yakunlanishigaelkalar depsinish joyidan tanani bukish natijasida emas, balki tanani egilgan holati va engil yoylashgani hisobiga oldinda joylashishi kerak (4-lavha). YOysimon bel bilan salto bo‘yicha aylanishni boshlab, sportchi g‘ujanaklanib, bosh pastga holatda qo‘llar bilan tizzalarning ustidan ushlashi lozim (6-lavha).

Aylanish tempidan kelib chiqib boshni oldinga egish bilan g'ujanakni ko'proq yoki kamroq ushlab turiladi.



14-rasm.

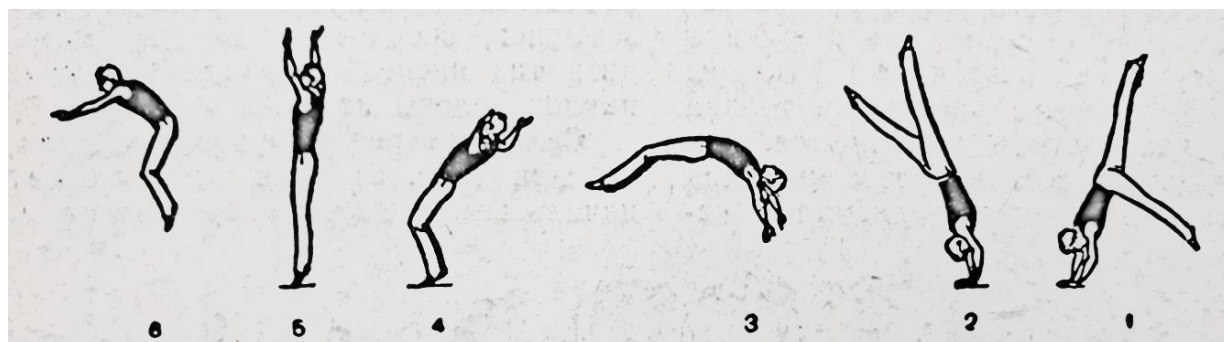
Tanani to'g'rilanishi gavda vertikalga yaqinlashganda (8-lavha) oyoqlarni oldinga va pastga yoy bo'yicha yozish bilan boshlanadi. Bunda qo'llarni o'tish uchun qulay holatda oldinga va yuqoriga ko'tarish lozim.



15-rasm.

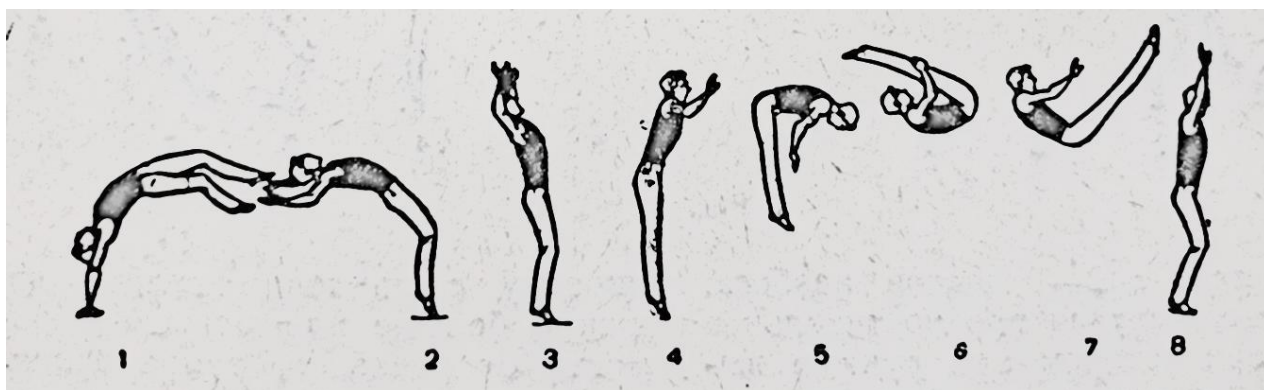
Qo'llarda orqaga siltanish bilan saltoni bajarish usuli (15-rasm) ko'pincha sakrab etishni bajarishda qo'llaniladi. Bu holatda g'ujanak qo'llar bilan sonlarni orqasidan ushlab bilan saqlab qolinadi (6-lavha).

Oldinga to'ntarilish va oldinga salto. Bu eng muhim bog'lanish murakkab elementlarning katta guruhiga olib keladi. Qo'llarda itarilishdan keyingi oldinga to'ntarilishda uchish fazasi bu erda odatdagi to'ntarilishga nisbatan qisqa.



16-rasm

Gimnastikachi iloji boricha tezroq saltoga depsinish uchun qulay holatda oyoqlarga qo'nishi lozim. To'ntarilishning birinchi qismida oyoqlarda tezkor siltanish tanani "tortilgan kamon" holatigacha kerilishiga yordam beradi (16-rasm. 3-lavha; 17-rasm. 1,2-lavha). Gavdani oldingi yuzasidagi "mushak prujinasi" taranglashadi va oqibatda qo'llarda itarilish yakunida tezda qisqaradi. Oyoqlarga qo'ngandan so'ng iloji boricha tezroq vertikal holatga erishish lozim. Agar tanani oldinga aylanishi jadal bo'lsa va oyoqlar "o'z ostiga" qo'yilsa bu vazifani hal etilishi engillashadi. Aks holda oyoqlarni qo'yilishi to'xtatuvchi tavsifga ega bo'ladi va vertikal holatga o'tish sekinlashadi, oyoqlar saltoga depsinishda esa tayanchga "yopishib qoladi". Depsinishni barcha holatlarida tayanch vertikalдан o'tgandan keyingina belni yoylash lozim (17-rasm. 4-lavha).



17-rasm.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Tezkor uchish fazasi va qo'nishdan keyin sakrash bilan oldinga to'ntarilish.

2. Batutda, tramlindan, ko'prikdan (joydan) porolonli o'raga g'ujanakda oldinga salto.

3. Oldinga to'ntarilish – sakrab oldinga o'mbaloq oshish.

Asosiy holatlar. 1. Oldinga to'ntarilish va yoylangan bel bilan, qo'llar yuqorida va oldinda yugurish. Agar gimnastikachi ushlanib qolmadan to'ntarilishdan yugurishga irg'ish bilan o'tsa mashq to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

2. Oldinga to‘ntarilish – sakrab oldinga o‘mbaloq oshish. D-3 mashqni takomillashtirib, gimnastikachi oyoqlarda deysinishdan keyin iloji boricha baland uchishga intilishi kerak. To‘siq (porolonli matlar o‘rami va hokazo) orqali o‘mbaloq oshishni bajarish tavsiya qilinadi.

3. O‘raga yoki porolonli matlarga g‘ujanakda o‘tirib yoki o‘tirib qo‘nish bilan oldinga to‘ntarilish va uchta chorak salto.

4. Qisqa yugurishdan oldinga salto. Templi irg‘ib sakrashni bajarishda to‘ntarilishdan keyin salto kabi qo‘llarni yuqoriga va orqaga siltash uchun chetlashtirish lozim. Porolonli matlarga joydan qo‘llar yuqoriga tik turishdan oldinga salto bajarishni sinab ko‘rish foydali.

5. oldinga to‘ntarilish – oldinga salto. Birinchi urinishlarni porolonli o‘raga, so‘ng matlarga (gilam) qo‘nish bilan amalga oshirish. Balandlikni ko‘paytirish uchun sakrashlarni to‘siq (murabbiy qo‘li, arqon va hokazo) orqali ijro etish. Zaruriyat tug‘ilganda yordam ko‘rsatish: murabbiy to‘ntarilishdan keyin qo‘nish vaqtida gimnastikachini “olishi” kerak; agar straxovkachi o‘ng tomonda turgan bo‘lsa, u o‘ng qo‘l bilan gimnastikachining belidan, chap qo‘lda esa qornidan ushlashi kerak.

O‘rgatishdagi murakkabliklar.

Oldinga past salto.

1. Gimnastikachi saltoga juda uzoq deysinadi, to‘ntarilish va salto orasida pauza. A-2, 3, 5 mashqlarga qaytish va to‘ntarilishdan saltoga tez o‘tish qayta ishlab chiqish lozim. YO-3 mashqni qo‘llash maqsadga muvofiq.

2. Deysinish to‘liq kuch bilan bajarilmagan. Mashg‘ulotga oldinga saltoga deysinish sharoitini modellashtiruvchi portlash tavsifidagi yuqoriga sakrash bilan maxsus mashqlar.

3. Saltoga deysinishda qo‘llarda siltanish yuqoriga, oldinga va pastga yoy bo‘yicha emas, darhol pastga yo‘nalganda. A-2 mashqni YO-5 mashqdagi kabi qo‘llar harakatiga urg‘u berib, baland sakrash bilan bajarish lozim.

Salto bo‘yicha etarli bo‘lmagan aylanish.

4. Buralishva oldinga harakatlanish tezligini o'chirish bilan to'ntarilishda oyoqlarni to'xtatuvchi qo'yish. A-1 mashqni takrorlab, depsinish uchun qulay oyoqlarni qo'yish burchagini tanlash. Agar gimnastikachi yugurish bilan yuqoriga va oldinga sakrashga engil o'tsa vazifa bajarilgan bo'ladi.

5. Elka bo'g'implari va umurtqada harakatchanlikni kamligi.sportchi aylana traektoriya bo'yicha oyoqlarda siltanishni bajara olmaydi, to'xtab qoladi. Elka bo'g'implari uchun (iloji boricha yuq bilan) cho'zilishga mashqlar va ko'prikn muntazam bajarib borishi kerak.

6. Gimnastikachi saltoga depsinishda gavdasini sekin to'g'rilaydi (belini yoylashtiradi) hamda qo'llarda siltanishni sekin bajaradi. A-2, 3 mashqlar oxirigacha takomillashtirilmagan.

Qo'llarda kuchliroq itarilish va gavdani tezroq yozilishiga e'tibor qaratib YO-3 kabi mashqlarni qo'llash kerak. Orqaga egilish bilan oyoqlarni gimnastika devoriga qayd qilib, qo'llar polda, xarida sonlarga yotgan holatdan tanani to'g'rilash, qo'llar oldinga yuqoriga.

7. To'ntarilishda oyoqlarga qo'ngandan keyin amortizatsiya fazasining kattaligi. Gimnastikachi to'ntarilishni juda past bajaradi, oyoqlar esa haddan ortiq qotadi. Xatolarni hisobga olib harakatlarni to'g'rilash. Ehtimol xatoni sabablaridan biri – ijrochi balki etarlicha jismoniy tayyorgarlikka ega emasdir.

YOrdamchi mashqlar.1. Batutda.Snaryad chetida uni markaziga yuzlanib turib, qo'llar yuqorida-orqada, joydan depsinib oldinga salto. Agar salto to'liq bo'yga qo'nish bilan bajarilsa mashq foydali hisoblanadi.

2. Tramlinda. Asta-sekin oshirib boriladigan tayanchga qo'nish bilan YO-1 mashqni bajarish. Qo'nish joyi oshganligiga qaramay, to'g'rilangan holatda qo'nishga intilish.

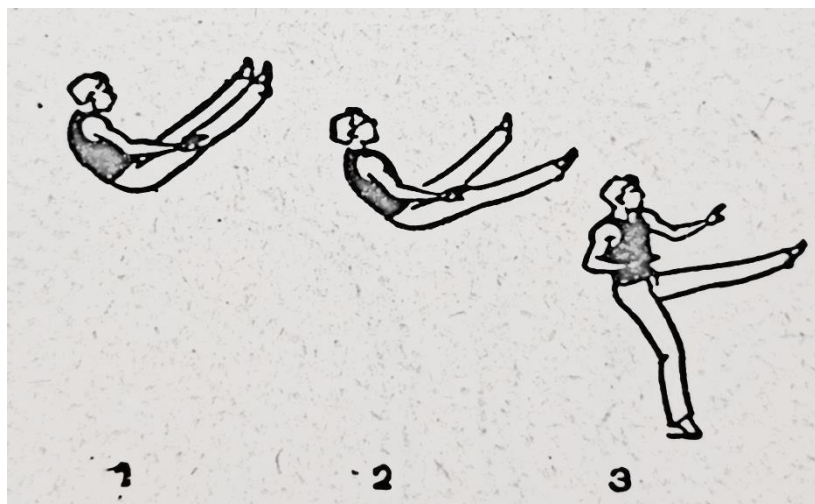
3. Osilgan harakatlanuvchi belbog' bilan yo'lakda (gilamda). A bo'limdagi barcha mashqlarni takomillashish darajasigacha olib borish. Murabbiy 1,5-2 mga yugurishda gimnastikachidan o'zib ketishi, so'ng sportchi to'ntarilishga depsinganda unga qarshi bajarishi uchun templi irg'ib sakrash bahariladigan paytda

to'xtashi kerak. Faqat depsinishda yordam berish kerak: to'ntarilishda trosni uncha katta bo'lmagan taranglikda ushlab turish.

4. Porolonli o'raga qo'nish bilan 2-3 qadam yugurishdan planka orqali ko'prikdan depsinib oldinga salto. Planka ko'priq chetidan yarim mert masofada qo'yiladi.

5. Imitatsiyali mashq. Polda kerilib tik turib, qo'llar yuqorida-orqada qo'llarga qarab, boshni ko'krakka egib va belni yoylashtirib, qo'llarda yuqoriga-oldinga siltanish. SHu mashqni yuqoriga-oldinga sakrashlar bilan bajarish mumkin.

Oldinga to'ntarilish va bukilib oldinga salto. Salto oldidan to'ntarilish (18-rasm) g'ujanakda saltoga nisbatan qo'llarda kuchli itarilish va elkalarni tezda yuqoriga va oldinga chiqarish bilan ancha faollroq bajariladi. Depsinishdan keyin oyoqlar tana bukilgani oqibatida biroz vaqtga aylanishni yo'qotadi (5-lavha), elkalar ka qo'llar esa yoy bo'ylab tezda unga yaqinlashadi.



18-rasm

O'tishga salto bajarishda (18-rasm) to'ntarilish oldidan yugurish, tez va temli sakrash – gorizontal tezlikni qo'qotmasdan bajarilishi kerak. Saltoga tana kuchli aylanma harakatga o'tishi uchun zarur sharoit yaratib odatdagiga nisbatan ko'proq depsinish lozim. Gavda vertikalga nisbatan taxminan 45-50° burchak ostida joylashganda saltoni oxirgi choragidagina o'tish uchun oyoqlarni ochish mumkin (2-lavha).

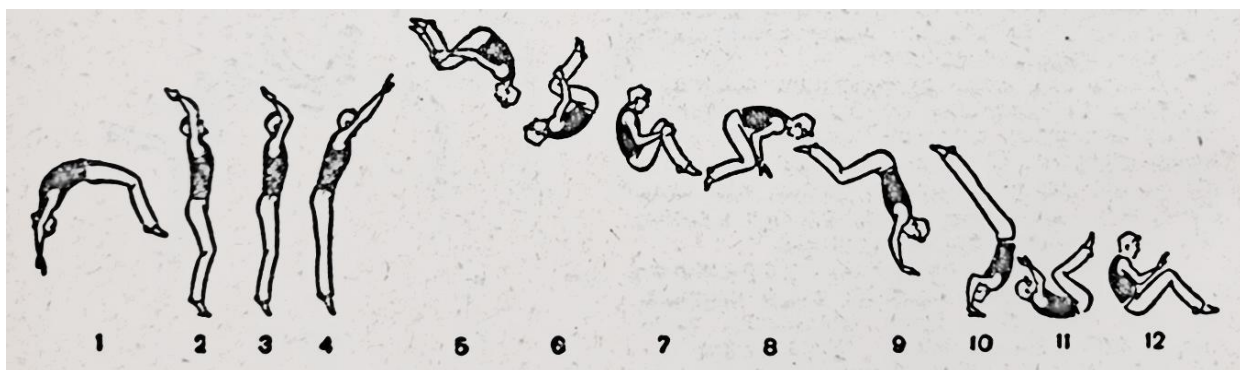
Oldinga to‘ntarilish va to‘g‘rilanib oldinga salto. Egallanganligi to‘ntarilishdan keyin 360 va 540°ga burilish bilan salto o‘zlashtirilishini ahamiyatli darajada telashtirishga imkon beruvchi bog‘lanish (19-rasm).



Oldinga to‘ntarilish va to‘g‘rilanib oldinga salto

Oldingi asosiy sakrashga to‘ntarilishni yuqoriga va oldinga saltoga depsinish bilan tez yugurishdan keyin bajarish lozim (6-lavha). Haddan ortiq balandga yo‘naltirilgan depsinish maqsadga muvofiq emas. Uchish boshidagi biroz yoylangan tana keyinchalik to‘g‘rilanadi. Subektiv jihatdan ko‘pgina sportchilar aytaylik harakatni boshqaradi, qo‘nish paytida esa (19-lavha) bunday vazifani gavda bajaradi.

Oldinga to‘ntarilish va o‘mbaloq oshishga bir yarim salto. Murakkab va original bog‘lanish (20-rasm) bo‘lib bajarish uchun juda tez yugurish kerak. Boshni ko‘krakka egish bilan zich g‘ujanak yordam beradigan katta buralishni olish uchun saltoga odatdagi oldinga qaraganda ko‘proq depsinish kerak (6-lavha).



20-rasm

Qo'llarni oldinga tayanchga chiqarib (9-lavha) va salto bo'yicha aylanishni davom ettirish bilan gavda gorizontal holatga (8-lavha) erishgandagina to'g'rilanish lozim.

Vertikalga nisbatan 20-15° burchak ostida qo'llarga qo'nish kerak.

O'rgatish ketma-ketligi.

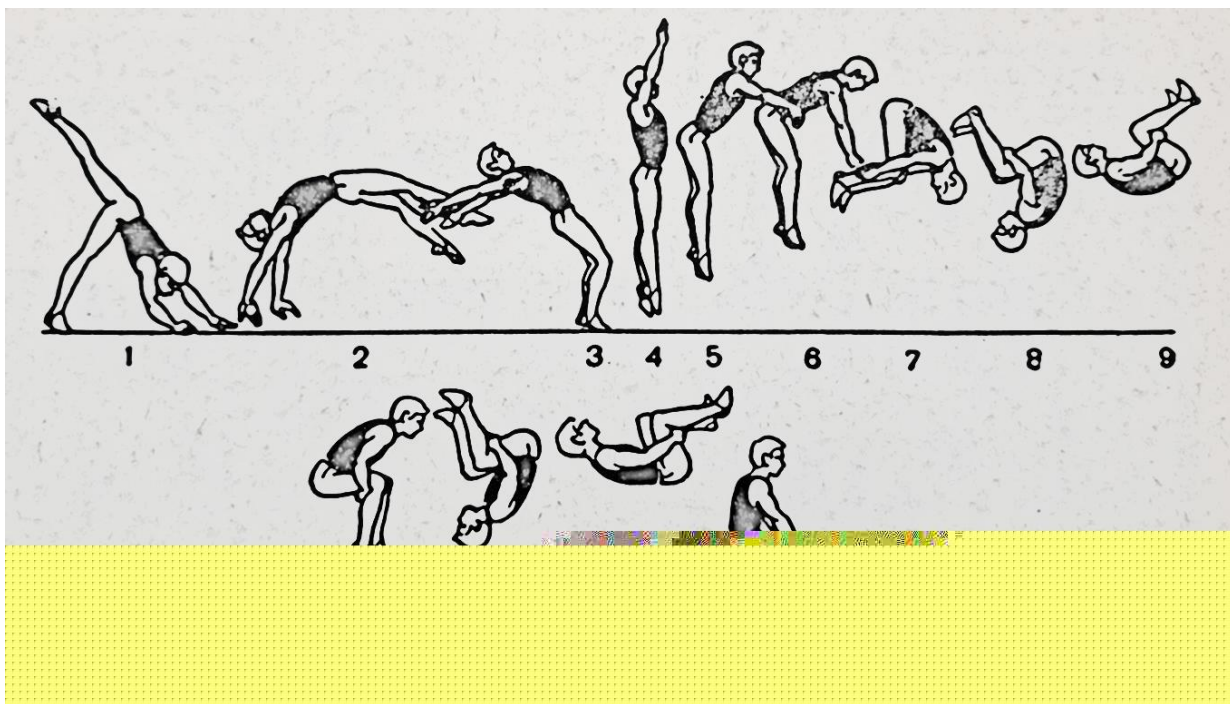
Asosiy mashqlar. 1. Batutda (porolonli matga orqalab qo'nish bilan) oldinga bitta uchta chorak aylanish.

2. SHu mashqning o'zi, faqat porolonli o'raga qo'nish bilan tramlindan.

3. Oldinga to'ntarilish va g'ujanakda (buralishga) oldinga baland salto.

4. joydan ko'llarda tik turishga sakrash va oldinga o'mbaloq oshish. Batutda yuqoridan qo'llarga tik turishga qo'nish bilan oldinga bir yarim saltobajarishni belbog' bilan o'rgatish tavsiya qilinadi. Bu sakrashni belbog'siz matga o'mbaloq oshib bajara olish darajasigacha etkazish. Osilgan harakatlanuvchi belbog' bilan yo'lakda barcha mashqlarni bog'lash va takomillashtirish.

Oldinga to'ntarilish va g'ujanakda ikkitalik salto. Qoida bo'yicha, qisqa yugurishdagi yuqori tezlikni to'plash, uni tez oldinga to'ntarilishda saqlab qolish va ikkitalik saltoda kerakli vertikal uchish tezligiga erishish bu bog'lanishni bajarish imkoniyati hisoblanadi (21-rasm).



21-rasm

Oldinga to‘ntarilish va g‘ujanakda oldinga ikkitalik salto.

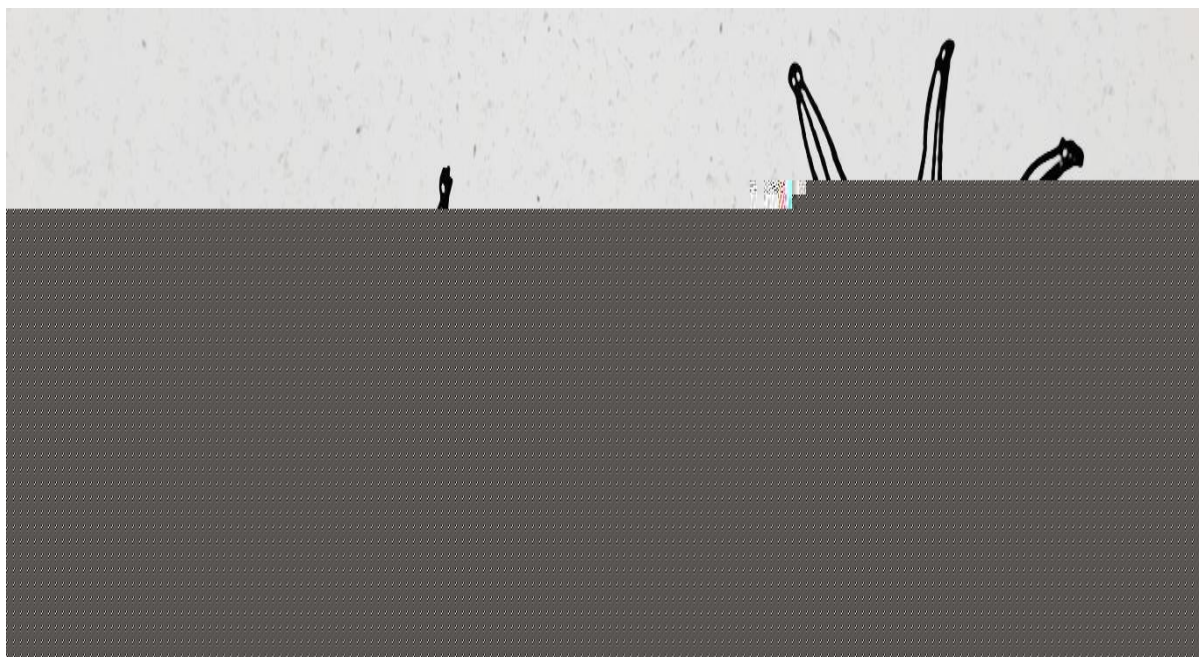
Depsinish uchun dastlabki holat aniqligi hamda “tortilgan kamon” holati juda muhim. To‘ntarilishda bir oyoqda depsinib va boshqasida kuchli siltanish oyoqlarni tayanch oldida birlashishi va ularni aytaylik “o‘z ostiga” qo‘yish bilan, yakunlanishi, biroq to‘xtash sezilishi kerak. Turi bo‘yicha qisqa depsinish tanani tez to‘g‘rilanishi va qo‘llarni yuqoriga-oldingayo‘nalishda, so‘ng esa pastga g‘ujanakka aylana siltanishi bilan uyg‘unlashadi. To‘xtatuvchi depsinish vertikalga nisbatan burchak ostida ungacha yakunlanadi. Uchish va g‘ujanaklanish paytida tanani etakchi qismida bel yoylangan bo‘lishi kerak. Sportchi elkalari bilan o‘z oyoqlariga etib olishi va g‘ujanaklanishi lozim. Oyoqlarni ushlashni ikki varianti mavjud: qo‘llar bilan yuqoridan (boldirlardan) va pastdan (son ostidan). Variantlar tanlovi individual bo‘lib, boldirlar ustidan ushlab g‘ujanaklanish salto texnikasi, bajarilish usuli nuqtaiy nazaridan foydali va qulay hisoblanadi.

Oldinga to‘ntarilish va 180, 360°ga burilish bilang oldinga salto. Oldinga yarim piruetga burilish (22-rasm) faqat yarim bukilgan holatdan bajariladi. Uni saltoni ikkinchi choragida keyinchalik burilish tomonga oldinga-yonbosh yo‘nalishda bukilibtos-son bo‘g‘imlaridan qisqa to‘liq bo‘lmagan yozilish bilan boshlash lozim. Bu bukilish tanani yoylashishga o‘tishi (9-lavha) va to‘liq burilish bilan yakunlanishi kerak.

22-rasm

Burilishga kirishda burilish tomondagi qo‘lni ko‘krakka tushirish, boshqasi bilan esa aytaylik boshni yuqoridan-yonboshdan yopishi va u bilan burilish tomonga tortilish kerak. Bu sakrashlarni to‘liq o‘zlashtirilishida ta’riflangan qo‘llar harakati yaqqol ifodalanmasligi mumkin. Bog‘lanish o‘rganib olinganidan keyin

360°ga burilish hamda o'tishga yarim piruetlar o'zlashtiriladi. Oxirgi holatda burilish bilan saltoni uzunasi o'q atrofida erta burilishdan saqlanib ancha uzoqroq bajarish lozim.



23-rasm

Oldinga to'ntarilishdan keyin bajariladigan oldinga piruet (23-rasm) burilishga ancha erta (darhol deysinishdan keyin) chiqilishi bilan farqlanadi (10, 11-lavha). Burilishga kirish texnikasi bu erda yarim piruetdagi kabi bajariladi. 180°ga burilishni yakunlab va to'liq to'g'rilanib, sportchi burilishni gavyani yozish va qo'llarni yuqoriga va biroz orqaga chiqarish bilan davom ettirish lozim.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Oldinga to'ntarilish va uchishda ahamiyatsiz bukilish yoki kerilish bilan oldinga salto.

2. Batutda, tramlinda 180°, 360°ga burilish bilan oldinga salto.

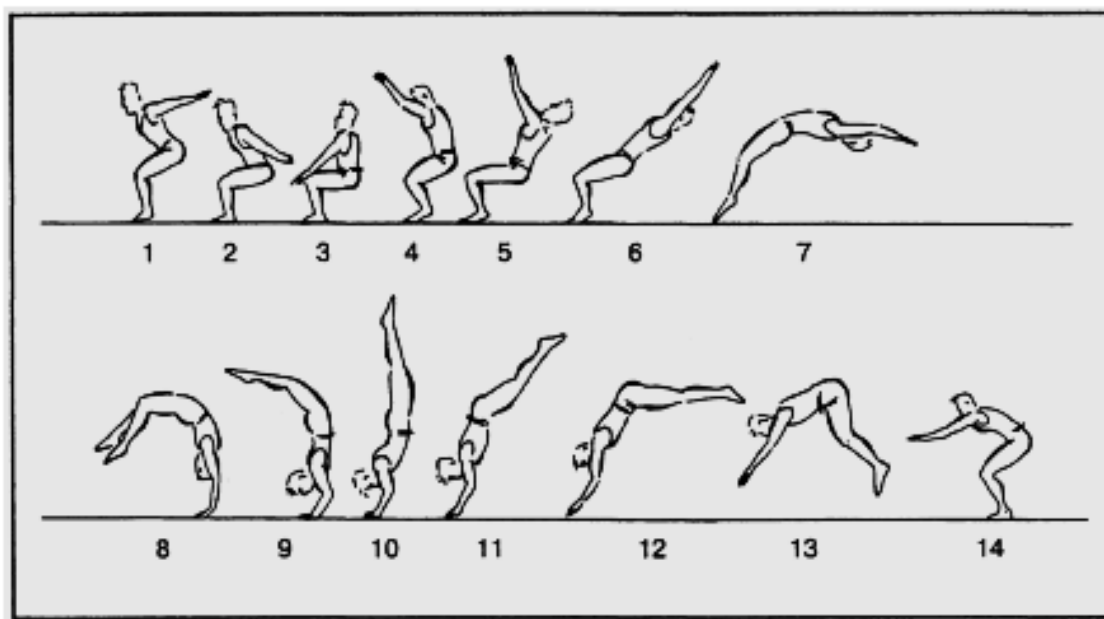
Oldinga to'ntarilish va 540°ga burilish bilan oldinga salto. Bu bog'lanishda saltoni sakrab etish va flyak yoki orqaga saltoga o'tishda bajarish mumkin (24-rasm). Ushbu holatda burilish bilan salto bir-birini ortidan birga boradigan piruet va yarim piruetdan tashkil topgan. Burilish oldinga-yonbosh yo'nalishda katta bo'lmagan bukilish bilan tayanch holatidayoq (6-lavha) boshlanadi.

24-rasm

Butun burilish maksimal tez tempda, juda zich bajariladi; burilishning barcha fazalarida harkatlar aniqligi talab qilinadi. Umuman saltoga ham yuqori talab qo'yiladi (ayniqsa uchish balandligiga).

3.2. Orqaga to'ntarilishlar va orqaga salto

Flyak (orqaga templi to'ntarilish) – gimnastikachining akrobatik tayyorgarligida juda muhim element hisoblanib, sakrash kombinatsiyalarida tuzlashtiruvchi va bog'lovchi rolini o'ynaydi. Flyak – oyoqlardan qo'llarga (25-rasm, 2-8-lavha) va qo'llardan oyoqlarga (8-14-lavha) sakrash sikllarini tashkil etuvchi orqaga ikkita yarim to'ntarilishlardan tashkil topgan bog'lanishi.



25-rasm. Joydan orqaga to'ntarilish (flyak).

Fizika nuqtaiy nazaridan flyak tanani aylanishi kabi, orqaga harakatlanishini ham o'z ichiga olgan uni o'ziga hos tebranishini nazarda tutadi. Flyak tezlashtiruvchi element sifatida aytib o'tilgan ikkita komponentlar bo'yicha faol harakatlar bilan kuzatilishi kerak.

SHuni yodda tutish kerakki, to'g'ri flyak – bu “to'shamaga” mo'ljallangan past sakrash bo'lib, balandlikka emas, balki gorizontal bo'yicha tezkor harakatlanishdir. YUqoriga kuchli sakrash qo'pol xato hisoblanadi. Parvozda (7-8) gimnastikachi asosan tayanchga (5) qo'llarni qo'yishda seziladigan kerilgan holatini saqlashi kerak. Bunda qo'l panjalari elka kengligida, barmoqlar oldinga (barmoqlarni bukmasdan) qo'yiladi. Qo'llarga tushayotgan yuklanish ortgan paytda tirsaklar biroz bukilishi mumkin, ammo sub'ktiv jihatdan bu doim to'g'ri qo'llarda bajarilishi kerak. Oldingi sakrashdan keyin kurbetni bajarib, gimnastikachi oyoq panjalarini anchagina “o'ziga” yaqin qo'yadi (9-14-lavha).

Oyoqlar tayanchga kelgandan keyin darhol amortizatsiya fazasi boshlanadi (14-lavha): gimnastikachi oyoqlarini bukib biroz o'tiradi. Bu fazada hali oldinda depsinish turgan bo'lsa ham, gimnastikachining tanasi orqaga aylanishni davom ettiradi.

Flyakning birinchi qismida qo'llarni va gavdani siltanish harakatlari (1-7-lavha) muhim ahamiyatga ega. Qoida bo'yicha, bu harakatlar yuqorida aytib

o'tilgan zvenolar bilan sinxron emas: boshlanishida gavda orqaga o'zib ketuvchi harakatni bajaradi, aytaylik gimnastikachi qo'l panjalarini yuqoriga-orqaga uloqtiruvchi harakatlar bilan kutadi. SHundan keyin (5-lavhadan) ular qo'yiladigan joy yo'nalishida aylana bo'ylab yuqoriga-orqaga kuchli harakatlanadi. Tana vertikaldan o'tgandan keyingi ularning ishi ayniqsa faol bo'ladi, ya'ni amortizatsiyadan keyin – oyoqlarda depsinish boshlanadi: aynan shu fazada tananing tayanch bilan o'zaro ta'siri harakatlarning yangi porsiyalari bilan to'ldiriladi.

Flyakning birinchi qismi erishilgan tezlik, ijro usuli, keyingi harakatlardan kelib chiqib yakunlanadi. Kichik tezlikda aylanishda oyoqlar birinchi yarim burilish oxirida sezilarli darajada harakatdan orqada qoladi, yuqori tezlikda esa bu qo'llarda tik turishga yaqin holatda sodir bo'ladi.

Flyakning ikkinchi qismi – kurbet (5-12) – kuchli kerilgan holatdan boshlanadi, so'ng tana to'g'ri holat (10-11) orqali o'tib tez va faol bukiladi. Ob'ektiv jixatdan, kurbetda (9-11) bosh holati biroz ko'tarilgan bo'lishi kerak, ammo sub'ektiv idrok bo'yicha "yopiq" bo'lishi lozim, bu qo'llar bilan itarilishni tashkil etish uchun juda muhim. Kurbetda (flyakning birinchi qismidagi kerilish kabi) tananing bukilish darajasi, to'g'ridan to'g'ri orqaga harakatlanishda erishilgan tezlikka bog'liq. SHuni ham bilib qo'yish joiz, kerilib – flyakda tana bukilishini hech qanday yagona "to'g'ri" darajasi mavjud emas; tanani gorizontal siljish tezligi qanchalik kam bo'lsa, bo'g'im burchaklari shunchalik kuchli ifodalanadi, tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, tana shunchalik to'g'ri harakatlanadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Starxovka bilan yaxshisi mustaqil to'liq ko'priikka tusha olish.

2. Oxirigacha qo'llarda yuqoriga va orqaga erkin siltanish bilan yuqoriga va orqaga tez depsinishni bilish.

Asosiy mashqlar. 1. Balandligi bel darajasigacha porolonli matlar uyumiga orqalab qo'nish bilan qo'llarda qamchisimon siltanish bilan orqaga-yuqoriga sakrash. Mashqning vazifasi – matlarda kerilib yotish holatigacha orqaga va

yuqoriga tez harakatlanishga o'rganish. SHu maqsadda murabbiy beldan ushlab turgan holatda orqaga va yuqoriga sakrashlarni bajarish ham mumkin.

2. Ko'tarilgan tayanchda qo'llarda tik turishdan oyoqlarda kuchli qachisimon siltanish bilan qo'llardan oyoqlarga sakrash. harakatni o'zlashtirilganlik darajasidan kelib chiqib, qo'nish joyining balandligi oshiriladi. Mashqning asosiy vazifasi – tezkor kuchli kurbet bajarishni o'rganib olish.

3. Gimnastika devoriga oyoq panjalari bilan tayanib va boldirlarni bukish bilan qo'llarda qiya turishdan qo'llardan oyoqlarga sakrash.

4. YOrdam yoki starxovka bilan joydan flyak. Murabbiy bir qo'lida o'quvchining belidan, boshqasida son ostidan ushlab turadi. Ushlab turishni suiiste'mol qilmaslik tavsiya qilinadi. Sportchi bosh orqali to'ntarilishni va qo'llarga qo'nishni ishochli bajarishni o'rganib olgandan keyin u flyakni mustaqil ijro etishga kirishishi mumkin.

5. Qo'llarni pasaytirilgan tayanchga qo'yish va balanddan kurbetni bajarish bilan flyak. Bu mashq o'quvchi ongida element modeli yaratilishiga yordam beradi. Boshlanishiga tayanch joyining quyidagi balandlik nisbati tavsiya qilinadi: 0,4; 0,3; 0,2 m. Keyinchalik qo'llarga va oyoqlarga qo'nish joyini me'yorgacha ko'tarish lozim.

6. Pasaytirilgan tayanchdan depsinish bilan flyak. Mashqning vazifasi – gimnastikachini balandligi bo'yicha zarur aylana kurbet bilan ancha kuchli flyak bajarishga o'rgatish.

O'rgatishdagi murakkabliklar.

Flyakni sekin bajarilgan, gimnastikachi sakrash yakunlangandan so'ng bukilgan holatda uzoq qolgan.

1. Gimnastikachi orqaga sakrashni sust va past bajaradi, qo'llarni to'xtatib qo'yadi. A-1 mashq o'zlashtirilmagan. Xatolarni hisobga olib unga qaytish kerak. Harakatni zarur tezligini his qilish hamda A-5 mashqni ko'p marta bajarish ham yordam beradi.

2. Kurbetda oyoqlar bilan kuchli qamchisimon siltanish o'rniga gimnastikachi oyoqlarini tayanchga sust tushiradi. A-2, 3 mashqlarga kam e'tibor berilgan. Ularni

hamda A-5 mashqni bajarayotganda gavdani faol yozish bilan tayanchga nisbatan oyoqlarda tezkor siltanishga e'tibor qatarish lozim.

3. Qo'llarga qo'nishda elkalar oldinga "qulaydi". Bu past flyak oqibati. A-4 mashqni bajarayotganda tayanchni flyak yo'nalishiga qarama-farshi tomonga o'zidan uzoqlashtirishga harakat qilish kerak.

Flyaklar kompozitsiyasi va seriyalarida sekin flyak.

4. Oyoqlar bilan depsinishda gavda va tosni orqaga-yuqoriga past faollikda harakatlanishi. YO-2 mashqni bajarishda aytaylik to'siqni yo'ldan surib orqaga va yuqoriga orqalab ketish, bunda qo'llarda siltanishni ancha yuqori traektoriyada bajarish lozim.

5. Qo'llarni tayanchga ortiqcha to'xtash (o'tkir) bilan qo'yilishi. Qo'llarda siltanishni yuqori traektoriyada bajarib, ularni oyoqlarda tayanch joyiga yaqinroq "o'z ostiga qo'yish.

6. Kurbet harakatini erta boshlanishi va yakunlanishi. Ijrochi diqqatini flyak davomida tos bilan faolroq harakatlanishiga va ortidan sonlar va boldirlar bilan siltanishni tezlashtirishga qaratish lozim.

YOrdamchi mashqlar. 1. Murabbiy yordamida to'rda yotgan matga qo'llarda tayanish bilan batutda flyak.

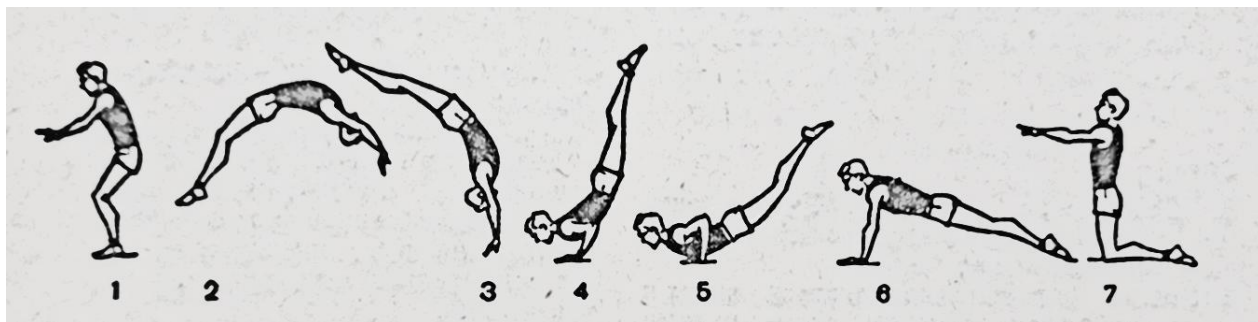
2. Qayshqoq dorda harakatlanuvchi belbog'dan foydalanib yo'lakda flyaklar seriyasi. Alohida flyak kabi sakrashlar seriyasini ham mustaqil o'rganish uchun qo'llaniladi. Vazifa – flyak balandligini kamaytirmasdan yo'l-yo'lakay harakatlanish tezligini oshirib borish bilan seriyalarni bajarish.

3. Gimnastikachi harakatlanishiga dinamik qarshilik bilan trenajyorda flyaklar.

4. Murabbiy tomonidan harakatlanish tezligi haqida qo'shimcha xabar berib turish bilan flyaklar seriyasi. Bu mashq gavdani tez orqaga yozilishigava qo'llarda siltanishni tezlashishiga yordam beradi.

Orqaga to'ntarilish va ko'krakka dumalash. Bu sakrashni (26-rasm) joydan va kombinatsiyada uni yakunlab bajarish mumkin. YUqoriga odatdagidan ko'proq orqaga depsinib, gimnastikachi qiya turish holatida qo'llarga qo'nishi

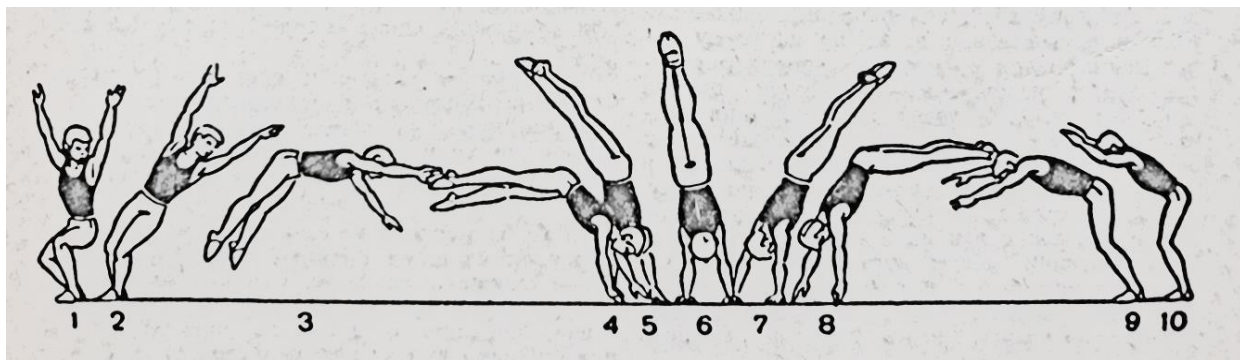
lozim (3-lavha). Qo'llarni ortiqcha tez aylanishdan voz kechib, ko'proq "o'z ostiga" qo'yishi kerak.



26-rasm

Sportchi bir vaqtda qarshilik bilan qo'llarini bukib elkalarini oldinga chiqarishi va tayanib yotish (6-lavha) yoki tizzalarda tik turish (7-lavha) holatida dumalash yakunlanganicha kerilgan holatni saqlab qolishi kerak. Dumalashni yakunlab, gimnastikachi qo'llarda kuchli itarilishi lozim.

360°ga burilish bilan orqaga to'ntarilish. Orqaga to'ntarilish birinchi qisminibajarib (27-rasm), sportchi depsinishdan keyin parvozda qo'llarga qo'nishgacha 180°ga burilishi kerak (3-lavha). Uzunsi o'q atrofida burilishni qayshqoq-qattiq holatga olib kelingan qo'llar, gavda va tosni yahlit harakati bilan oyoqlarda depsinish oxirida boshlash lozim.



27-rasm

Birinchi 180°ga burilishni to'ntarilishni ikkinchi choragida biroz bukilib yoylangan tana holati bilan yakunlash kerak (4-lavha). Burilish yo'nalishidagi qo'l boshqasidan biroz oldinga (5-lavha) qo'l panjalari biroz burilgan qo'yiladi. So'ng qo'llarda tik turishda vertikalidan o'tib, sportchi yozilib, yana 180°ga burilishi va bu burilishni kurbetga qo'llarda itarilish bilan yakunlashi (7-lavha) kerak. Keyingi

180°ga burilish shu tomonga amalga oshiriladi, biroq endi oyoq panjalaridan bajariladi.

Orqaga yarim to‘ntarilib bukilib tayanib yotish. “YAponcha” flyak odatda tik turishdan yoki orqaga o‘mbaloq oshishdan bajariladi. Sportchi qo‘llarda keng siltanishni bajarib, qo‘llarga tik turishga yuqoriga va orqaga sakrashi kerak. Sakrashda tananing etakchi qismi qo‘llar va gavdani kerilgan old yuzasi hisoblanadi. tanani aylanishi chegaralangan, oyoqlar tanani umumiy harakatidan ortda qolishi kerak. Qo‘llar tayanchga tekkan paytda boshni tezda ko‘krakka egib, quraklarga yumshoqtushish va oyoqlarni keng tekis harakatlantirib bosh orqasidan qo‘llarga tayanib chalqancha (kuraklarga) yotish holatini qabul qilish lozim. Bu elementning davomi yozilib ko‘tarilish, tayanib yotishga yozilib ko‘tarilish, chalqancha tayanib yotishga 360°ga burilish bilan yozilib ko‘tarilish, qo‘llarda tik turishga yozilib ko‘tarilish bo‘lishi mumkin.

To‘g‘rilanib salto. Bu sakrash texnik kabi, uslubiy jihatdan ham sodda saltolar guruhida asosiy hisoblanadi.



28-rasm

To‘g‘rilanib orqaga salto (28-rasm) ronaldat yoki flyakdan keyin bajarilishi mumkin. Rondat yoki flyakning (kurbet) yakuniy qismi oldinga salto – unga kirish. Sportchi tayanchga nisbatan 48° dan - 51° gacha o‘tkir burchak ostida tarang oyoq panjalariga qo‘nishi kerak (1-lavha). Kurbet yakunlanishida oyoq gavda bilan faol yozilishni boshlab, sportchi tana to‘liq to‘g‘rilanganicha tayanch holatda uni davom ettirishi lozim. Qo‘llarda itarilgandan so‘ng ular bilan yuqoriga va biroz orqaga tez siltanishni bajarish favqulotda muhim. Qo‘llarda siltanishning maksimal

tezlanishi oyoq uchlari amortizatsiya oxirigacha tayanchga tegishi bilan mos keladi. Aynan shu paytda sportchi tayanch-harakat apparatida juda katta yuklanishni boshdan o'tkazadi. Agar sportchi oyoqlarda deysinsh paytida gavadasi bilan sekin yozilsa, demak qo'llarda siltanish ta'siri ahamiyatsiz bo'ladi. Qo'llarda siltanishni sekinlashishi gavadani to'g'ri yoki tanani biroz kerilgan holatigacha to'liq yozilishi (2-lavha) bilan muvofiq bo'lishi kerak. Itarilish paytida gimnastikachi elkarni orqaga harakatini uni qulashiga yo'l qo'ymasdan chegaralashi lozim. SHu bilan birga, tanani old yuzasi mushaklarining taranglashishi bilan nazorat qilinadigan gavadani yumaloqligini saqlab qolish muhim hisoblanadi. Elkalar tayanchning vertikal o'qi bilan kesishguncha saltoga itarilishni yakunlash maqsadga muvofiq. Bir vaqtning o'zida qo'llarda siltanishni faol sekinlashuvi va elkarni orqaga harakatlanishi aylanma harakatni pastda joylashgan tana zvenolariga uzatilishiga olib keladi.

Akrobat-sakrovchilar uchishda go'yo o'zini aylantirish mumkin bo'lgan saltoga uchishda oyoqlarda oldinga va yuqoriga qamchisimon siltanish to'g'risida tez-tez gapiradilar. Tanani tayanchda to'g'rilangan yoki ahamiyatsiz kerilgan vaqtida uning old yuzasidagi mushaklarni dastlabki tezkor yozilishidan keyin uchishdagi bunday qisqa harakat haqiqatdan ham mavjud. Biroq agar qamchisimon siltanish tanani to'g'rilanishi bilan yakunlansa (4-8-lavha), u haqiqatdan ham uchishda qomatni saqlab qolishga yordam berib buralishni biroz sekinlashtiradi.

Parvozda qo'llarni ko'krakka siqib, ko'krak oldida yoki gavda yonida ushlashmumkin. Tananing aylanishi elka sohasi orqali o'tuvchi o'q atrofida sodir bo'ladigan salto afzal hisoblanadi. Bunday "elkalar atrofida" aylanish – to'g'rilanib saltoga sekinlashgan aylanishda baland uchish natijasi (ammo aylanish o'qini qo'chirilishi emas). Saltoning uchinchi va to'rtinchi choragi chegarasida qo'nishga tayyorlanish kerak. SHu bilan birga sportchi biroz bukilib, qo'llarini oldinga, yuqoriga va yon tomonga chiqarishi va o'tkir burchak ostida qayshqoq tarang oyoq uchlariga qo'nishi lozim.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. YUqori tezlikda aylanish va harakatlanish bilan kiruvchi tezashtiruvchi elementlarni (rondat, flyak) bajara olish.

2. Bosh orqali, shu jumladan qattiq va qayshqoq tayanchdan depsinib orqaga aylanish barcha ko'nikmalari.

Asosiy mashqlar. 1. Batutda to'g'rilanib orqaga salto. To'r chetida turib, gimnastikachi joydan depsinib snaryad markaziga harakatlanish bilan orqaga salto bajarish. Boshlang'ich bosqichda osilgan belbog' bilan, so'ng belbog'siz bajariladi. O'tirishda depsinishga tayyorlanib, iloji boricha boldirlarni oldinga bukmasdan vertikal holatni saqlab qolish lozim.

O'rganilayotgan mashqni belbog' bilan bajarishda murabbiy hali depsinish oldidanoq trosni o'rtacha tortishi va qo'nishgacha ijrochi bilan faol aloqani saqlab qolishi kerak.

2. Tramlindan to'g'rilanib salto. Dastlab belbog' bilan, so'ng belbog'siz bajariladi. Sakrashni o'zlashtirilish darajasiga ko'ra, tramlinni qayshqoqelastik yo'lakka yaqinlashtirib, uni qayshqoq qattiqligini oshirish tavsiya qilinadi. Tramlinni prujinali doskasi darajasida yoki balandroq yotqizilgan matlar uyumiga qo'nish.

3. Belbog'da harakatlanishni ortib boruvchi tezligi bilan joydan elastik yo'lakda flyaklar seriyasi, so'ng to'g'rilanib salto.

4. Rondatdan keyin 4-5 ta flyak va to'g'rilanib saltodan seriyalar. 2-4 qadam yugurishdan bajariladi.

5. Joydan templi irg'ib sakrash, rondat, flyak, to'g'rilanib salto. Templi irg'ib sakrashdan boshlab murabbiy sportchi harakatidan o'zib ketishi va arqondan tortib unga harakatlanishni qo'shimcha tezligi haqida xabar beriishi kerak.

6. Gilamda rondon va flyakdan keyin to'g'rilanib salto. Agar mashq yugurishsiz (joydan sakrash bilan valset) bajarilsa uni o'zlashtirilgan deb hisoblash mumkin.

O'rgatishdagi murakkabliklar.

Saltoda aylanishning sekinlashgan tezligi, sportchi "osilib qoladi" va saltoni ikkinchi qismida bukiladi.

1. Kurbetda oyoqlarni qo'yish burchagi va tana harakatining dastlabki tezligi nomuvofiq. Oyoqlarni odatiy qo'yishda rondatdagi kichik tezlik buralishni kuchsizlanishiga olib keladi. Bunday vaziyatda tananing harakatlanish tezligini oshirish lozim. Agar buning ilojisi bo'lsa, unda kurbetda oyoqlarni qo'yish sustroq to'xtatuvchi bo'lishi kerak.

2. Saltoga depsinish etarli darajada kuchli emas. YUgurish tezligini ko'paytirib, osilgan harakatlanuvi belbog' bilan elastik yo'lakka qaytib tez to'g'rilanib salto ko'nikmasini bog'lanishda mustaxkamlash.

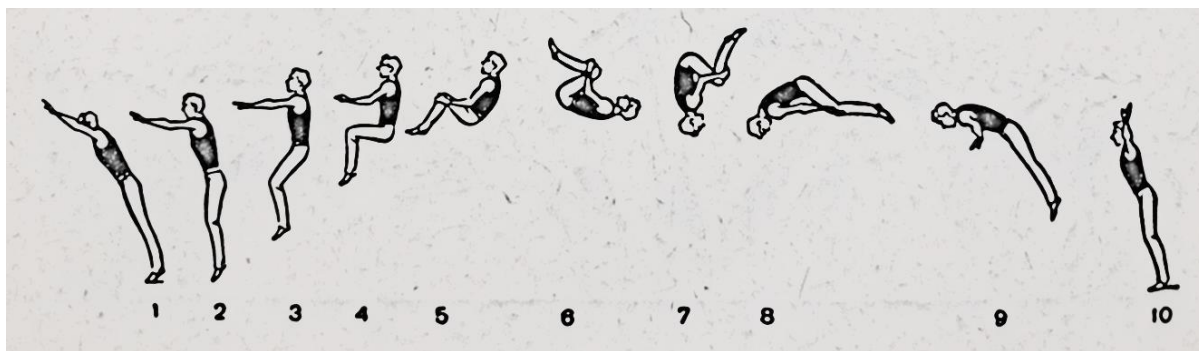
Salto tez bajariladi, biroq uchishning butun davrida yarim bukilish holati saqlanib qoladi.

3. Sportchidepsinishda etarlicha to'g'rilanmaydi, qo'llarda siltanish elka bo'g'imlari o'qi darajasidan pastda yakunlanadi. A-1, 2 mashqni bajarib, takomillashuv darajasigacha olib borish kerak. Qarshi vazifa to'g'ri tana bilan aylanishga yordam beradi: kerilib salto bajarish; bosh ortigacha qo'llarda siltanishni, xatto yuqoriga depsinib, elkalarni orqaga "tashlab" bajarish.

To'g'rilanib salto o'rniga gimnastikachi kerilib saltoni bajaradi.

4. Depsinishda gimnastikachi keriladi, elkalar orqaga "ag'dariladi", qo'llarda siltanish juda baland. A-1 mashq yordamida parvozda tanani to'g'ri holatini his qilish. Polda turib saltoga qo'llarda siltanishni ko'p marta imitatsiya qilish. Siltanish tez, qamchisimon va elka bo'g'imlari gorizontal o'qidan 45°dan baland bo'lmasligi kerak. Siltanishni yakununi belni yoylashishi, qorinni tortilishi va boshni oldinga yarim egilishi bilan uyg'unlashishi lozim. O'zlashtirilgan harakatlarni M-1, 3, 4 mashqlarga kiritish.

G'ujanakda orqaga salto. Bu sakrashniqo'nish paytida holatlarni hilma-hil varianiti bilan, yugurishdan rondan, flyakdan keyin bitta va ikkala oyoqda depsinib joyda bajarish mumkin.



29-rasm

Rondat va flyakdan keyin gʻujanakda orqaga salto bajarib (29-rasm)elkalarni ortiqcha orqaga egmasdan tanani toʻliq toʻgʻrilanishi bilan toʻxtatuvchi depsinishdan soʻng sonlarni yoy boʻyicha yuqoriga va orqaga tez harakatlanishi bilan gʻujanakni qabul qilish zarur. Saltoga qoʻllarda siltanish erkin, ammo koʻz darajasidan yuqori boʻlmasligi kerak (1-lavha). Depsinish vaqtida boshni orqaga egish mumkin emas. Sekinlashgan siltanishdan keyin qoʻllarni joyda ushlab qolish (3-lavha) va oyoqlarni tizzalardan ushlab uchun ularni asta-sekin bukilib yozilishga yaqinlashishini kutish. Saltoni uchinchi choragi oʻrtasida oyoqlar bilan otish koʻrinishiga ega erta gʻujanakdan yozilib salto ahamiyatli hisoblanadi.

Bukilib-yozilib orqaga salto. Fizika nuqtaiy nazaridan parvozda tanani bukilib yozilib gʻujanak kabi boʻlib, buralishni koʻpaytiradi, shuning uchun bukilib-yozilib salto baland uchish bilan sakrash sxemasi boʻyicha, ammo kuchsiz aylanish bilan qurilishi kerak. Buning uchun saltoga kurbet uzoqroq olinadi, depsinish esa vertikalgacha tana kerilmasidan yakunlanadi.

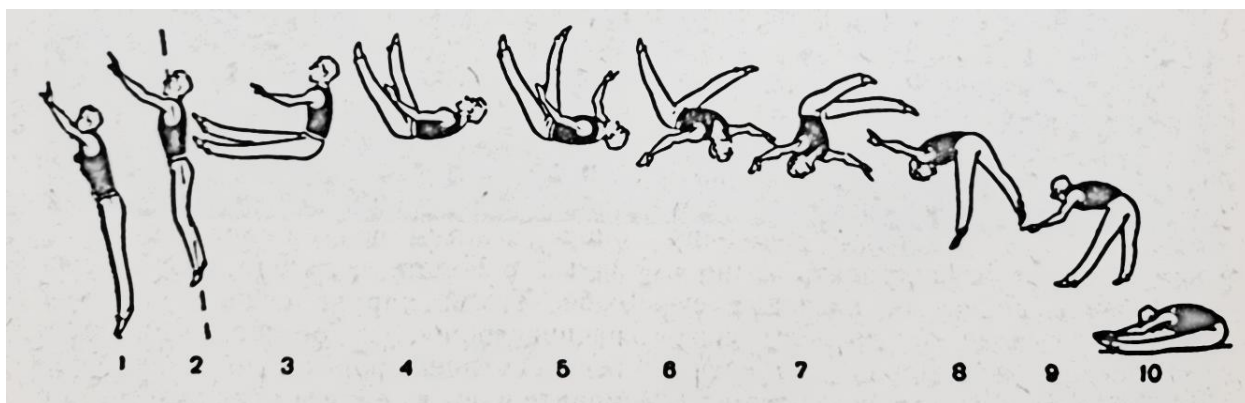
Bu salto ijrosining ikki varianti mavjud. Birinchisi, sportchi uchib koʻtarilayotganda oyoqlarni oʻziga hos tartibda tortib bukilgan holatni qabul qiladi. Ikkinchi variant, gimnastikachi uchishda keriladi, soʻng oyoqlarda qamchisimoni siltanish bilan bukilgan holatni qabul qiladi. Birinchi variantda boldirlarni orqa tomondan ushlab bilan bukilgan holatni qayd etish mumkin. Ikkinchisida qoʻllar bilan oyoq panjalariga tortilish va ularda tegish kerak. Qoʻnish oldidan yozilishni ikkala holatda ham taxminan gavda bosh pastda gorizontol holatiga nisbatan 45° burchakka erishgan paytda saltoni uchinchi choragi oʻrtasidan boshlash maqsadga

muvofig. Agar sportchi parvozda 45° ga yaqin o'tkir burchak ostida bukilgan bo'lsa, demak bukilib-yozilib salto to'g'ri bajarilgan hisoblanadi.

Oyoqlarda shunga o'xshash depsinish va orqaga siljimasdan veritikal saltoga yorqin ifodalangan uchish asosida kichik akrobatikaga tegishli bir qator o'ziga hos hilma-hil elementlar bajariladi: shpagatga orqaga salto, g'ujanakda orqaga salto yoki tayanib yotishga bukilib va yozilib.

Agar salto tayanib yotishga bajarilsa, unda g'ujanakda aylanish yoki bukilib oyoqlarni yuqoriga-orqaga tez yozish kerak. Aylanishni to'xtatish (salto bo'yicha o'ziga hos oxirigacha buralmaslik) qo'llarga tayanishga olib keladi va tayanib yotish holatiga o'tishni yumshatadi.

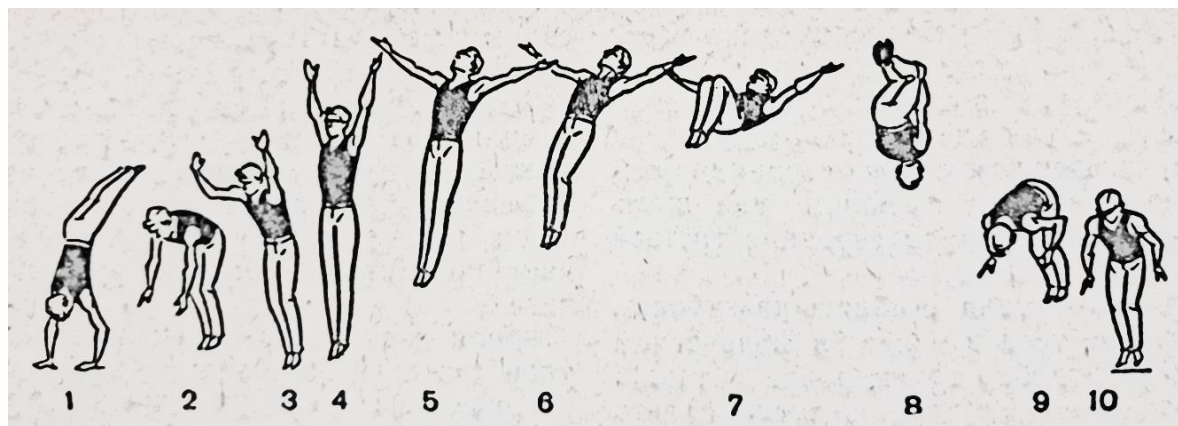
Bukilib salto va oyoqlarni ochib bukilib o'tirish buralishni undan ham kattaroq chegaralash bilan bajariladi (30-rasm).



30-rasm

Saltoga depsinish nafaqat yuqoriga, balki biroz oldinga (2-lavha) yo'nalgan aynan to'xtatuvchi bo'lishi kerak. Bunday depsinish qiya traektoriya bo'yicha uchishni va sakrash yo'nalishi bo'yicha minimal tezlikda harakatlanish bilan qo'nishni ta'minlaydi. Tarang oyoq uchlariga qo'nish lozim. Agar gimnastikachi oyoqlar tayanchga tekkan paytdan to oxirgi holatgacha gavda va oyoq mushaklari tarangligini saqlab qolib, tanani biroz qayshtirib va boshini oldinga tortib (qo'llar bilan oyoq uchlariga) amortizatsiyalanganda bukilib o'tirishga yumshoq o'tish mumkin.

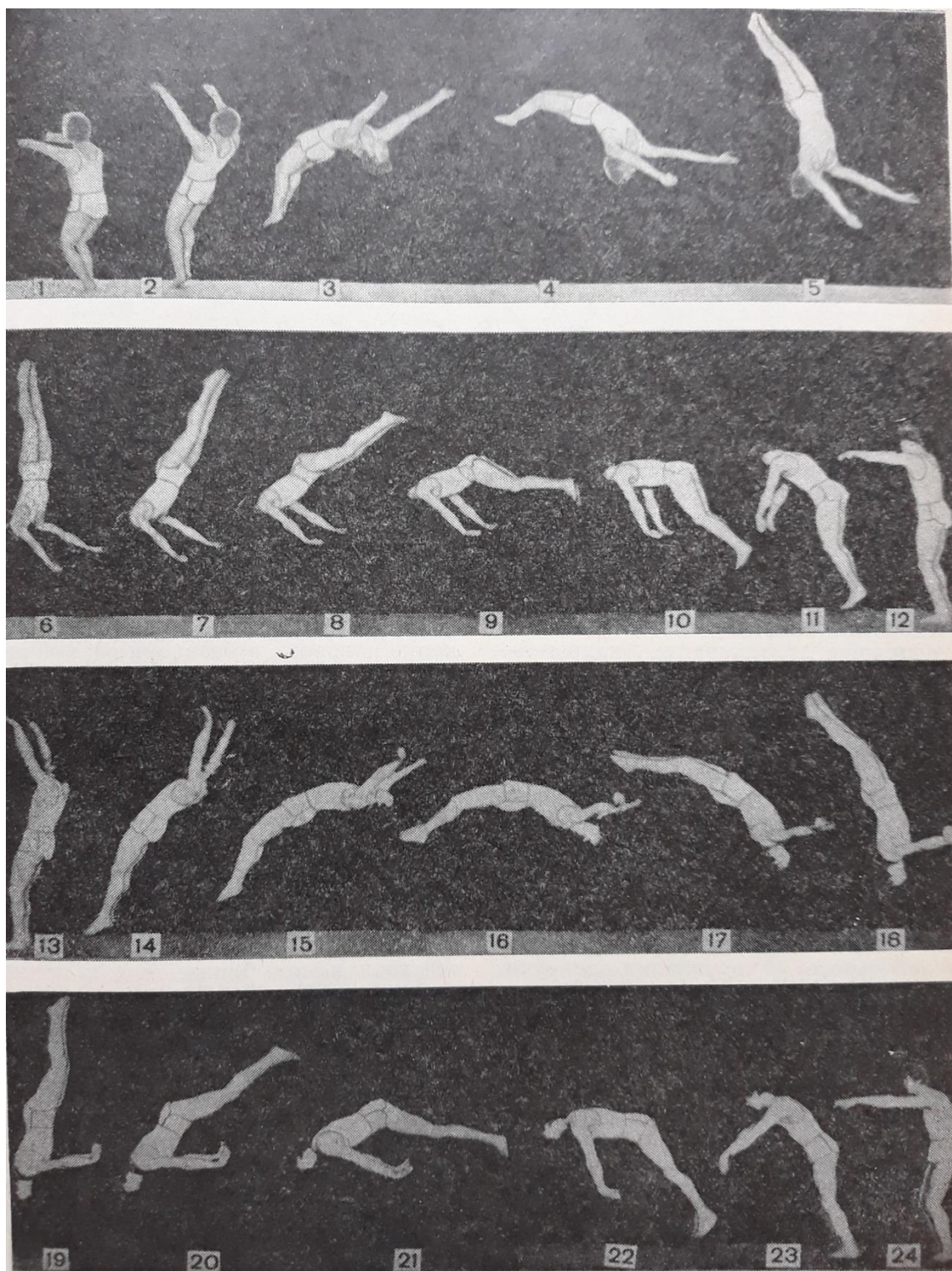
Orqaga cho‘zilib salto ham buralishni chegaralash bilan bajariladi. Sakrashda (31-rasm) to‘xtatuvchi depsinishda qo‘llarda siltanish balandga oxirigacha, so‘ng yon tomonga (4-lavha) vazmin bajariladi.



31-rasm

Uchib ko‘tarilayotganda boshni ko‘krakkab egish va butun g‘ujanaksiz uchish vaqtida shu holatni ushlab turish kerak. Parvozda iloji boricha buralgan to‘g‘ri holatni uzoqroq saqlab qolish zarur. Salto bo‘yicha aylanish tezligi minal bo‘lishi kerak. G‘ujanaksiz parvozni uchishning eng baland nuqtasiga etgandan keyin yakunlash lozim, so‘ng sportchi g‘ujanaklanadi va to‘g‘rilanib qo‘nadi (7-lavha).

Orqaga templi salto. Templi saltodan oldingi elementni (rondat, flyak) qayshqoq-qattiq oyoqlarni biroz oldinga qo‘yib, iloji boricha tanani zichroq to‘g‘rilash bilan yakunlash lozim (32-rasm, 1-12-lavha).

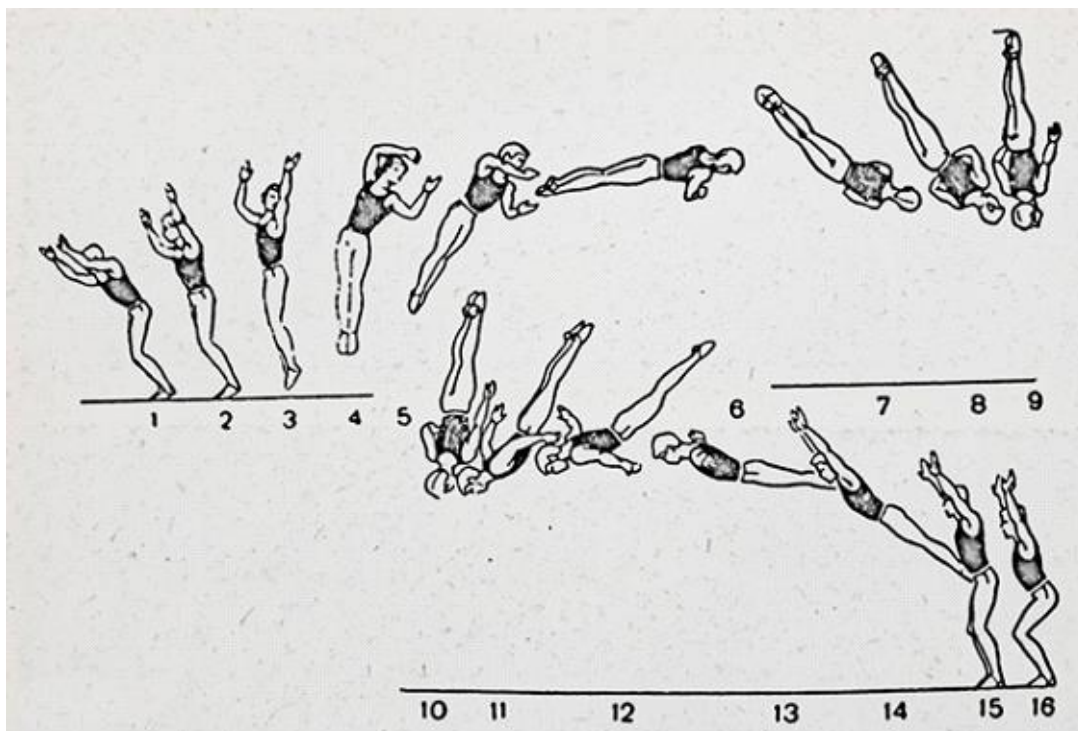


32-rasm

Saltoga depsinish oldidan tayanchni kutib olish burchagi har bir ijrochi uchun individual bo‘lib sportchining texnik mahorati kabi, jismoniy tayyorgarligiga ham bog‘liq. Templi yoki kurbetga oyoqlarni qo‘yish bilan bir vaqtda depsinishgacha qo‘llarda siltanish boshlanadi. Salto bo‘yicha harakat yo‘nalishini yoylashgan bel (2-lavha) va qo‘llarda siltanishni maksimal tezlashtirish (2-13-lavhalar) bilan

amalgaga oshirish lozim. SHuni ham yodda tutish kerakki, sportchining bunday harakati elkalarni qulay holatga olib chiqish bilan qo'llarda kuchli tezkor va qisqa siltanishni amalgaga oshirish uchun zarur. Siltanishni tez to'xtashi va qo'llarni shunday tezlikda pastga qaytishi tahminan maksimalga, ammo nazoratdagi kerilishga mos kelishi kerak (3-15-lavhalar). Elkabo'g'implari muvofiq "yo'lak" chegarasidan chiqarmasdan qo'llarda siltanish harakatlarini sagital yuzada aniq amalgaga oshirish kerak. Templi salto samaradorligi ko'p jihatdan faqat inersiya kuchi chaqiriladigan oyoqlarni minimal bukilishi bilan qisqa, qayshqoq bo'lishi kerak bo'lgan oyoqlar bilan to'g'ri deysinishga bog'liq. Tormozlanishdan keyin qo'llarni pastga holatga qaytarish, ya'ni kelgusi elementga siltanish uchun gavdaga qulay holatga olib kelish lozim (5-10-lavhalar). Qo'llarni siltanishda qaytishi bilan bir vaqtda tez bukilish lozim, bunda oyoq panjalari go'yo to'siq orqali kabi doira traektoriyasi bo'yicha harakatlanishi kerak.

Piruet. Sakrovchini mahorati va harakat manyovri, burilishlarni ijro etish usuliga bog'liq bo'lgan bunday sakrashning bajarilishida ko'pgina texnik tuslar mavjud. Ijro usuli bo'yicha burilishni murakkablashtirishi bilan farqlanadigan uchta asosiy piruet turlarini ajratish mumkin. Birinchisi – faqat tayanchda so'raladigan va saltoda butun tayanchsiz harakatlar mobaynida davom etadigan burilish bilan piruet. Haqiqatdan ham bunday piruet texnikasi hozirgi kunda juda kam uchraydi va mohiyatiga ko'ra istiqboli past. Ikkinchi usul – tana tayanchdan to'liq ajralgandan keyin boshlanadigan burilish bilan piruet. Bunday piruet nisbatan "erta" yoki "kech" temp bilan bajarilishi mumkin, ammo uning texnik mohiyati o'zgarib bo'lib qoladi. O'ziga hos jihati esa u birinchi turdagi piruetdan mutloq al'lo hisoblanadi. Uchinchi usul birinchi ikkitaning alomatlarini o'z ichiga oladi: burilish tayanchda boshlanadi, so'ng ikkinchi usuldagi kabi parvozda harakatlar bilan bajariladi. Bunday piruet hozir juda ommalashgan va murakkablashtiruvchi burilishni erta boshlashni talab qiladigan salto variantlariga qo'llanuvchi ancha istiqbolli harakat shakli bo'lib qolmoqda.



33-rasm

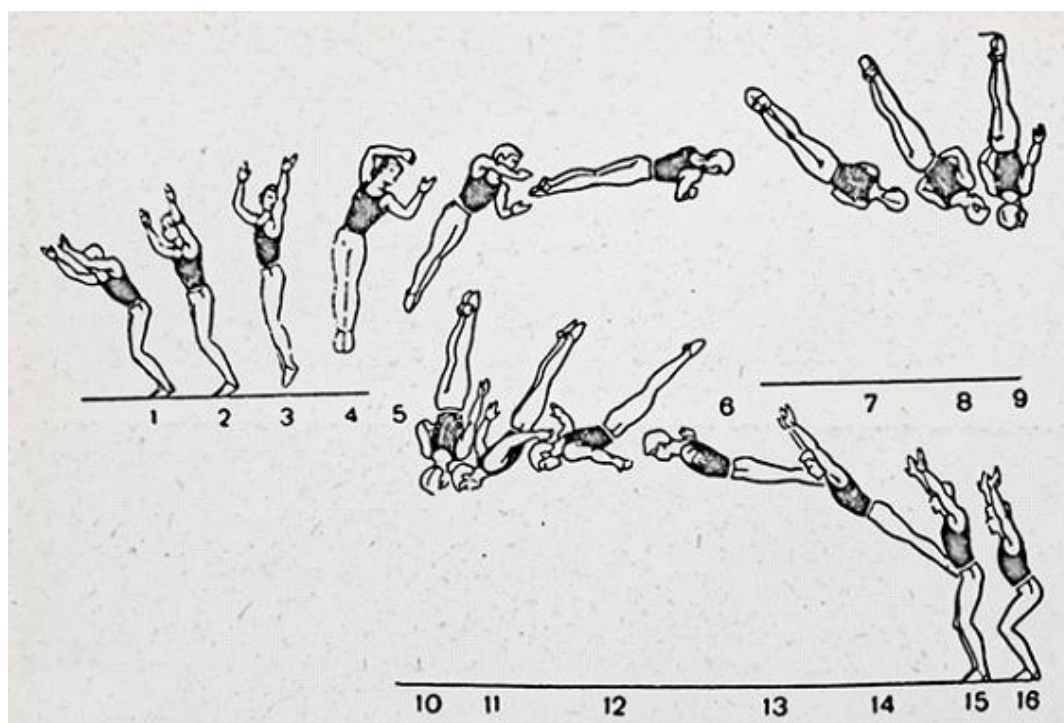
33-rasmda oxirgi turdagi urilish taqdim etilgan. Ushbu holatda salto bo'yicha aylanishni beruvchi harakat tarkibi, to'g'rilanib salto kabi: to'xtatuvchi depsinishni amalga oshirib (1-3-lavhalar), gimnastikachi qo'llarda siltanishni bosh ustida to'xtatib, tana to'g'rilanadi (3-lavha). Biroq aynan o'sha faza tayanchda burilish boshlanishiga asoslangan harakatlar tarkibini o'z ichiga oladi: gimnastikachi itarilib boshini va elkalarini kerakli tomonga (bu erda chapga) buradi. Tayanchdan oyoq panjalari uzilgan paytda umumiy burilish kamida 45° ga etadi. SHuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, haqiqiy hayotda bunday harakatlar tanani ketma-ket buralishi-buralishdan yozilish tavsifiga ega, ya'ni: dastlab (tayanch bilan aloqa saqlanganda) o'zib ketuvchi harakat bilan erkin zvenolar (qo'llar, bosh, elkalar) buriladi, tayanchga ulangan zvenolar esa burilishda orqada qoladi, so'ng tayanch bilan aloqa uzilgandan keyin buralish to'xtatiladi va tana inersiya tufayli yaxlit buriladi. SHunday qilib, bunday burilish "polda butun tana bilan darhol" bajarilishi mumkinligi to'g'risidagi tasavvurlar xato hisoblanadi. Biroq subektiv jihatdan piruetning ushbu fazasini bundan ta'riflangan harakatlarga sozlash foydalidir.

Gimnastikachi parvozga o'tish paytida (3-4-lavha) biroz keriladi. Bu kerilish – burilishni tayanchsiz holatda ushlab qolishga asoslangan oyoqlar va gavdani

zarur siklik harakatlarini boshlanishi. Ko‘rinib turibdiki, kerilishdan keyin gimnastikachi yonbosh qiya bukilishga kiradi (4-lavha), so‘ng to‘g‘rilanadi yoki biroz bukiladi. Umuman olganda bu harakatlar xula-xup tavsifiga ega. SHuni yodda tutish kerakki, bu harakatlar faol davom etayotgan bo‘lsa, demak parvozda tezlashgan burilish ham davom etadi (agar burilish tayanchdan uzilgandan keyin boshlanganda). Bu harakatlar qanchalik tez, ixcham va tana qanchalik to‘g‘ri holatga yaqin bo‘lsa (xula-xupni ijro etish imkoniyatini saqlab qolishda), burilish shunchalik tez bajariladi. Burilishni ijro etishda qo‘llar harakati ham tavsifli hisoblanadi. Qo‘llar bilan harakatning oddiy sxemasi quyidagicha: burilish tomondagi qo‘l yuqorida holatidan tirsak bilan tezda belga tushadi, boshqa qo‘l esa yuqorida ushlanadi; birinchi yarim piruet bajarilgandan so‘ng boshqa qo‘l ham belga nisbatan yoy bo‘yicha tezkor harakat bilan tushadi. 25-rasmda sakrovchining harakati biroz tartibsiz, ular deyarli sinxron tarzda belga tushyapti.

Sakrashning oxiri (10-16-lavhalar) to‘g‘rilanib salto kabi bajariladi. Burilishning yakunidan qo‘nishgacha pauza qanchalik katta bo‘lsa, piruet ijrosining toifasi shunchalik baland bo‘ladi.

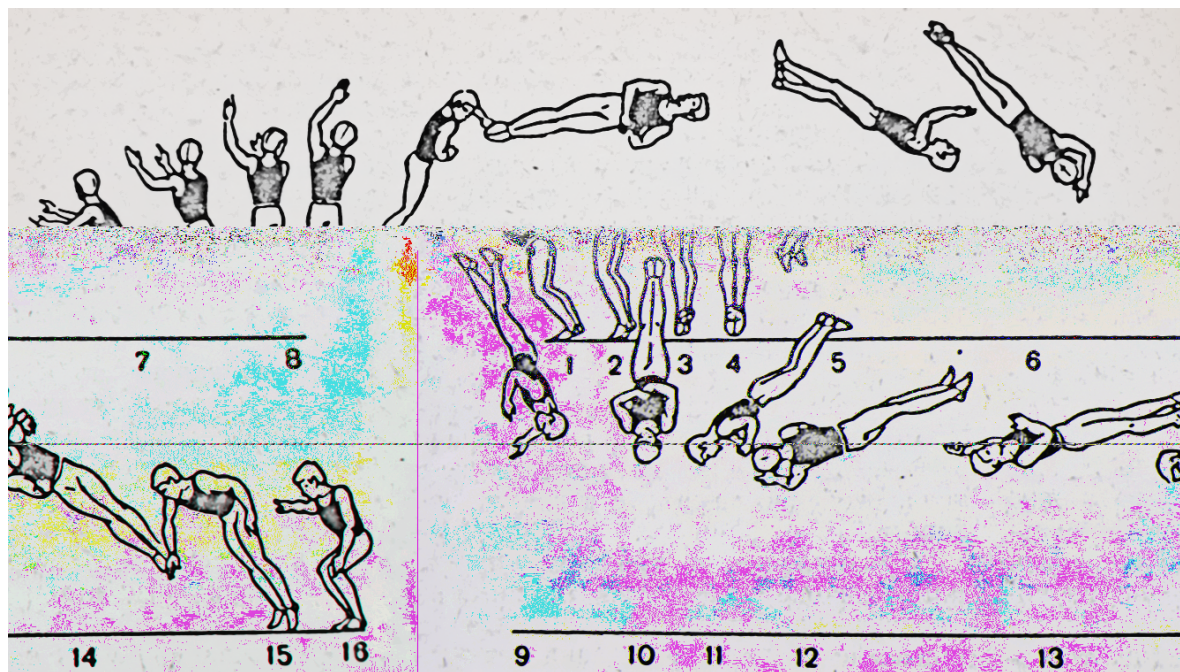
Ikkitalik piruet. Salto va vintli aylanishlarga asoslangan harakatlar bittalik piruetga nisbatan faolroq bo‘lishi kerak (34-rasm).



34-rasm

Uzunasi o'q atrofida burilishga ancha faol, tez kirish uchishda tanani minimal kerilishini nazarda tutadi. Qo'llar harakati bittalik piruetdagi kabi, biroq ancha tez bo'lishi kerak. Birinchi 360°ga to'liq burilishnisaltoning ikkinchi qismida yakunlash maqsadga muvofi (7-lavha). Bu paytda sportchi piruetdagi kabi iloji boricha kamroq qiya bukilish bilan aynan o'sha konussimon harakatni bajarishi lozim. YOnboshga qiya bukilishni qamaytirish uchun uchish vaqtida tos-bel sohasini mustaxkamlash zarur. To'liq ikkitalik burilishni qo'nish vaqtiga ega bo'lish uchun saltoning uchinchi choragida (12-lavha) yakunlash maqsadga muvofiq.

Uchtalik piruet. Asosiy texnik alomatlariga ko'ra uchtalik piruet ikkitalik piruetdan umuman faqlanmaydi, biroq sakrashning barcha fazalarida harakatlarning aniqligi va individulligiga bo'lgan barcha talablar qattiqlashadi. Agar gimnastikachi ishochli egallangan harakatlar bilan bittalik piruetni (33-rasmga qarang)ayrimtexnik erkinlikda (masalan, qo'llarni sochilishi, keraklidan ortiq kerilib yoki bukilib) bajara olsa, unda ikkitalik piruetda bu erkinlik juda minimal, uchtalik piruetda esa deyarli yo'q; gimnastikachi juda tartibli, texnik jihatdan virtuoz harakatlanishi kerak, aks holda sakrash omadsiz chiqishi mumkin.



35-rasm

35-rasmda o'nga burilish bilan uchtalik piruet ijrosi tasvirlangan. Tayanchdayoq boshlangan (1-3-lavha) piruet bo'yicha erta jadal ish ko'rinib turibdi; yuqorida ta'riflangan sxema bo'yicha qo'llar bilan asimmerik harakatlar, ayniqsa burilish boshida sezilgan tana yirik zvenolarining xula-xul aylanishi tavsiflidir.

Uchtalik piruetda qo'nish sakrash yaxshi ijro etilganda boshqa o'xshashharakatlardagi qo'nishdan deyarli farqlanmaydi. Agar gimnastikachi qo'nish paytiga burilishni kerakli 1080° ga etkazishga qiyinchilik bilan erishayotgan bo'lsa, demak qo'nish qiyinlashadi. Bu o'z navbatida, salto bo'yicha aylanish aniqligi (burilishni davom ettirish zaruriyati gimnastikachiga salto bo'yicha aylanishga tuzatishlar kiritish imkoniyatini qoldirmaydi) va aynan burilish aniqligini aks ettiradi. Agar burilish juda kuchli tayanch qismiga ega bo'lsa (36-rasm, 1-4-lavhalar) tanani muvofiq inersiyali aylanishi qo'nishda ham aks etishi mumkin: gimnastikachi tayanchda piruet yo'nalishi tomonga chiqib etishi mumkin; bunda burilish texnikasi qanchalik qo'pol (qo'llarni sochilishi, noaniq qomat, bukilgan oyoqlar) bo'lsa, yuqorida eslatib o'tilgan qiyinchiliklar shunchalik kuchli aks etadi.

O'rgatish ketma-ketligi

Uzunasi o'q atrofida burilishlarni ikki usulda o'zlashtirish. Birinchi usul – saltoga asta-sekin burilishlarni ko'paytirib borishni (180° ga, so'ng 270° va 360°) nazarda tutadi. SHu bilan birga, qo'nish uchun engillashtirilgan va havfsiz sharoitlarda: batutda va trampolda, osilgan universal belbog' bilan yoki belbog'siz alohida sakrash kabi piruetni o'rgatish. Saltoni oldinga elementlar (rondat, flyak) bilan bog'lash elastik yo'lakda (avval sirg'anuvchi belbog' bilan, so'ng belbog'siz) va nihoyat gilamda o'zlashtiriladi.

Ikkinchi usul darhol 360° ga burilishni egallashni nazarda tutadi. O'rgatish jarayoni to'g'rilanib salto va tanani konussimon harakatlarini hamda kelgusida ularni parvozda uyg'unlashtirishni mustaxkam egallashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Birinchi usulda piruetni o'rgatish hususiyatlarini ko'rib chiqamiz.

Dastlabki baza. Rondat yoki flyakdan keyin maxsus to'g'rilanib salto. Qo'nishga nisbatan majburiy talab: oldinda vertikalga tanani egilgan holati, belni yoysimonligini saqlab qolish.

Asosiy mashqlar. Piruet uchun. 1. Osilgan harakatlanuvchi belbog' bilan yoki belbog'siz batutda, trampolda va yo'lakda to'g'rilanib salto.

2. Rondat va flyakdan keyin to'g'rilanib salto.

3. 180°ga burilish bilan to'g'rilanib salto. Vazifani bajarishda sportchi qo'nish oldidan orqaga burilishi kerak. Yo'lak darajasida yoki uning yuzasidan balandroq matlar bilan yopilgan prorolonli o'raga qo'nish. Mashqni o'zlashtirilish darajasiga ko'ra burilishni oyoq uchlari tayanchga kekkunga qadar, ammo saltoni yarimi bajarilgandan so'ng boshlash kerak.

4. 270°ga burilish bilan salto. Sportchi tahminan saltoni uchinchi choragi ohirida burilish tufayli butun tanasi bilan (nafaqat boshi) tayanchni ko'rganda, burilishni A-3 mashqqa nisbatan ertaroq boshlashi kerak.

5. 360°ga burilish bilan salto. Birinchi urinishlarda uzunasi o'q atrofida burilishsaltoni yarimi yakunlangandan keyin, ya'ni sportchi bosh pastda holatini eagalanganda boshlanishi kerak. Agar qo'nish paytida tana harakati sakrash yo'nalishi bo'yicha davom etmasa, demak u to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

Ikkitalik piruet uchun. 360°ga burilish bilan orqaga to'g'rilanib salto ikkitalik piruetni egallash uchun maxsus sakrash hisoblanadi.

6. 540°ga burilish bilan salto. Bajarishga bo'lgan talab A-3 mashqdagi kabi, biroq bu holatda 180°ga burilish harakati piruetdan keyin boshlanadi.

7. 630°ga burilish bilan salto. Talab A-4 mashqdagi kabi, ammo dastlab 540°ga burilishni badarish lozim.

8. 720°ga burilish bilan salto. Harakatni o'zlashtirish davrida burilishni saltoni birinchi yarimidan keyin uzunasi o'q atrofida iloji boricha kechroq boshlash maqsadga muvofiq.

9. 1080°ga burilish bilan salto. Uchtalik piruet uchun oldingi mashq – ikkitalik piruet hisoblanadi. Ikkitalik piruetga avval qo'nish paytida 180°ga burilish, so'ng 270°ga va hokazo qo'shiladi. Boshlang'ich bosqichda parvozda

maqsadga yo'naltirilgan qo'llar harakatini o'rgatish tavsiya qilinmaydi, aksincha sportchidan tana bilan uzunasi o'qqa maksimal yaqinlashishni talab qilish maqsadga muvofiq.

O'rgatishdagi murakkabliklar.

Tayyorlov yarim piruetda 180°ga burilishni uddalay olmaslik (A-3 mashq).

1. Burilishga yo'nalgan tos-son – bel sohasida faol harakatning yo'qligi, sportchi boshini faqat burilish tomonga buradi. Piruet texnikasi ta'rifiga, ayniqsa uning birinchi qismiga qarang, qo'nish oldidan tos-son bo'g'imlarini yozilishi hisobiga burilishni boshlanishiga alohida e'tibor qaratib A-3 mashqni tramplinda takrorlash. Qo'llar bosh oldida, tana yoylanib polda turgan holatda; yozilib to'g'ri holatni qabul qilish va bir vaqtning o'zida matlar uyumiga orqalab qulash bilan 180°ga burilishni aks ettirish mumkin.

Uzunasi o'q atrofida burilish tezligi etarli emas.

2. Gimnastikachi parvozda konussimon harakatlar kordinatsiyasini o'zlashtirmagan. YO-2, 3, 4 mashqlarni takrorlash kerak.

3. Saltoga burilish etarli darajada faol boshlanadi, biroq keyinchalik uning tezligi keskin tushib ketadi. To'liq piruetga yoki piruetdan ikkitalikka sakrab etishda bajariladigan o'rganilgan yarim piruetdan o'tish uchun tavsifli xatolik. Batutda, tramplinda va osilgan harakatlaniuvchi belbog' bilan yo'lakda yarim piruet, piruetga, piruetdan ikkitalik piruetga o'tishgaqaytish. Talab YO-2, A-3, 5 mashqlariga qo'yilgani kabi.

4. Burilishning birinchi yari tez, ikkinchisi – “vint bo'yicha” etarlicha burilmasdan, oyoqlar va gavda bilan katta burchakli konussimon harakatlar bilan sekin. batutda, tramplinda, belbog' bilan yoki belbog'siz yo'lakda saltoga burilishlarni tez bajarilishiga erishish kerak.

Uzunasi o'q atrofida so'ralgan burilish bajariladi, biroq salto bo'yicha aylanish sekinlashgan, sportchi osilib qoladi, so'ng qo'nish paytida bukiladi.

5. Saltoga depsinish eratlicha kuchli emas. YO-2 mashqni ko'p marta takrorlash, gavda bilan tez yozilishni o'zlashtirib olishga yordam beradi.

6. Gimnastikachi tayanchda burilishni juda erta boshlaydi. Eng asosiysi salto bo‘lib, burilish faqat uning oxirida bajarilishini yodda tutish lozim.

Salto etarlicha baland emas, biroq ishonchli burilish bilan.

7. Sportchi oyoqlarda oxirigacha deysinmasdan, itarilishni buzadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish lozim.

Sportchi piruetda ortiqcha buraladi; qo‘nib, qulaydi yoki sakrash yo‘nalishi bo‘yicha harakatlanishni davom ettiradi.

8. YUgurish va dastlabki elementlarni katta tezlikda bajarilishi saltoga deysinishda elkalarni orqaga “qulashiga” olib keladi. Elkalarni orqaga uloqtirmasdan to‘xtatuvchi harakatlar bilan deysinish va qo‘llarda siltanishni esa odatdagidan ko‘proq oldinga yoy bo‘yicha yo‘naltirish kerak.

YOrdamchi mashqlar. Batutda. 1. 180°ga burilish bilan orqaga salto. Uzunasi o‘q atrofida burilish harakatlarini rag‘batlantirish uchun mo‘ljallardan foydalanish tavsiya qilinadi. Bajarishga bo‘lgan talab A-3 mashqda bayon etilgan.

2. 270°ga burilish bilan orqaga salto. Dastlab sportchi qo‘nishgacha 180°ga burilishni aniq bajarishi undan keyin esa turda turib 270° va 360°gacha burilishi kerak. Burilishni oxiriga etkazish tanani katta bo‘lmagan bukilishi bilan amalga oshiriladi. Burilishni bajarilish sharti A-4 mashqda taqdim etilgan.

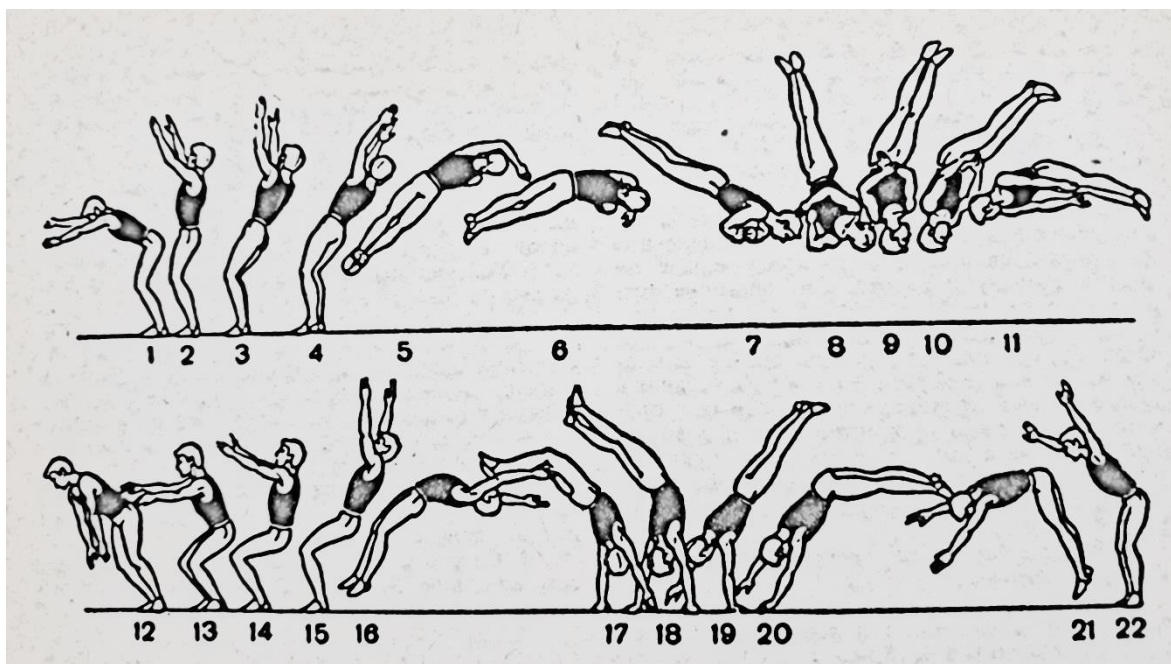
3. 360°ga burilish bilan salto. Gimnastikachi parvozda tananing yopiq holatini saqlab qolib, deysinishda elkalarni “qulashiga” yo‘l qo‘ymasdan ko‘ndalang o‘q atrofida kerakli aylanish so‘ralganda saltoning ikkinchi choragidan keyin tez aylanish bilan saltoga burilishni boshlashi lozim. Joydan piruet ishonchli bajarilganda uni sakrashlar balandligini asta-sekin oshirib borib 2-3 ta irg‘ib sakrashlardan keyin bajarish mumkin.

4. Tayanchda burilishni 720°gacha etkazish bilan 360°ga burilish bilan salto. Bajarilishga bo‘lgan talab YO-3 mashqdagi kabi.

O‘tishga piruet. Bu elementlar ko‘pincha keyingi flyak, afsuski kamdan-kam salto bilan bog‘lanishda bajariladi.

Keyingi holatga o‘tish paytida, piruet oxirida tayyorlik holatini qabul qilish ularni tavsifli alomati hisoblanadi. Bu holat (36-rasm, 13-lavha) flyakdan yoki

templi saltodan flyakka o'tishdagi kabi holatga maksimal darajada o'xshashi kerak, chunki faqat ushbu holatdagina gorizontaal va aylanish tezligini saqlab qolish bilan tekis o'tishni amalga oshirish mumkin. Tez, uzun (buralishga) to'g'rilanib orqaga saltoda buni uddasidan chiqish mumkin.



36-rasm

O'tish uchun qo'nish vaqtida oyoqlarni vertikal yoki templi saltodan templiga o'tish texnikga o'xshash vertikal ortigaqo'yish mumkin. Ikkala holatda ham tayanchni qayshqoq-qattiq oyoqlarda, yoylashgan bellarda (12-lavha) kutib olish, so'ng gavgani tezda yozish va flyakka yoy bo'yicha qo'llarda siltanishni bajarish lozim.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Sakrab etishga piruet.

2. Turli qiyinchiliklarga o'tishdapi ruetlar uchun maxsus hisoblangan to'g'rilanib tezkor uzoq salto.

3. Ancha to'g'rilangan tana bilan, biroq iloji boricha aylanishning aynan o'sha tezligida templi salto.

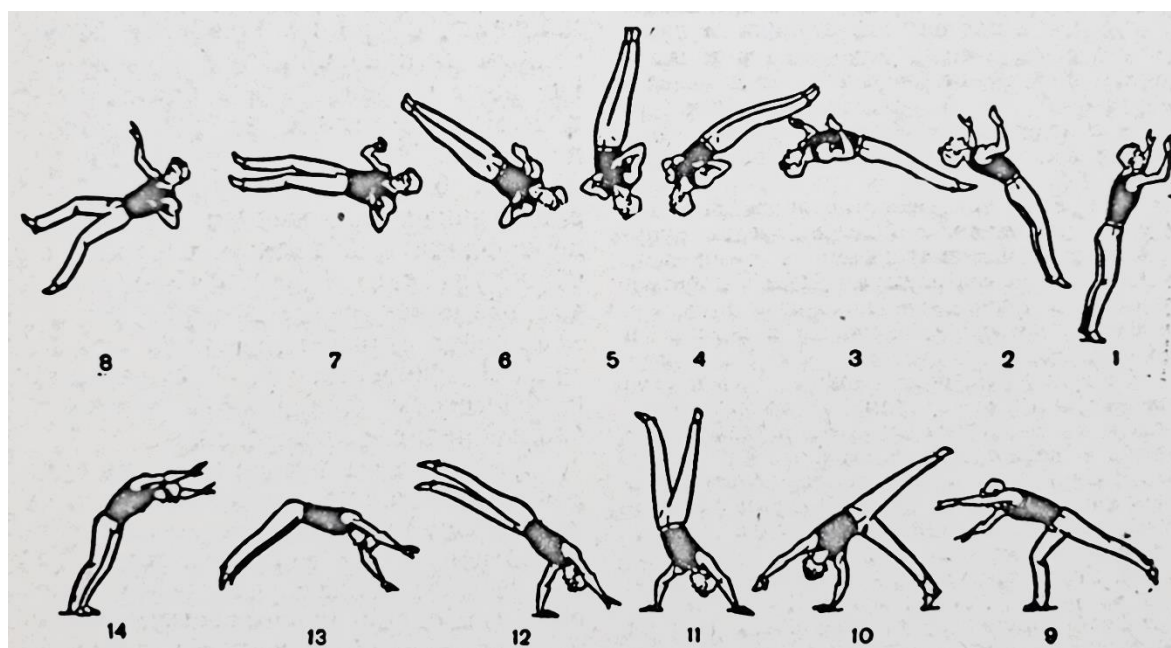
Asosiy mashqlar. 1. Rondat – flyak – templi salto – flyak. Bu kelgusi mashqlarni bajarish uchun nazorat-tekshiruv kombinatsiyasi.

2. Rondat – flyak – to‘g‘rilanib salto.

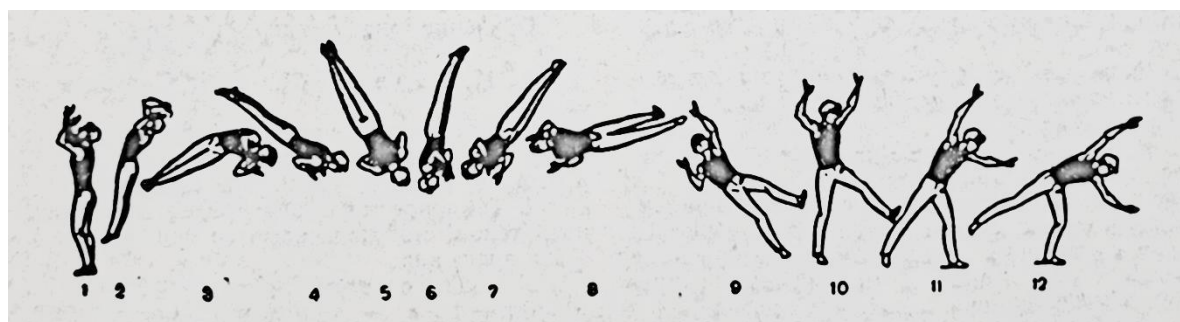
3. Rondat – flyak – piruet.

4. Rondat – flyak – piruet – flyak. Avval piruetdan keyin flyakni “bir, ikki” hisobdan keyin bajarish, keyinchalik esa – “bir” hisobdan keyin piruetlar va keyingi flyak orasidagi pauzani asta-sekin kamaytirish lozim.

O‘tishga 180, 540 va 900°ga burilish bilan salto. O‘tishga yarim piruet (37-rasm) va bir yarim (38-rasm) hamda ikki yarim piruetni bajarishda, sakrab etishga piruetlarni bajarishga qaraganda ahamiyatli darajada katta gorizonttal harakatlanish tezligiga erishish kerak.



37-rasm



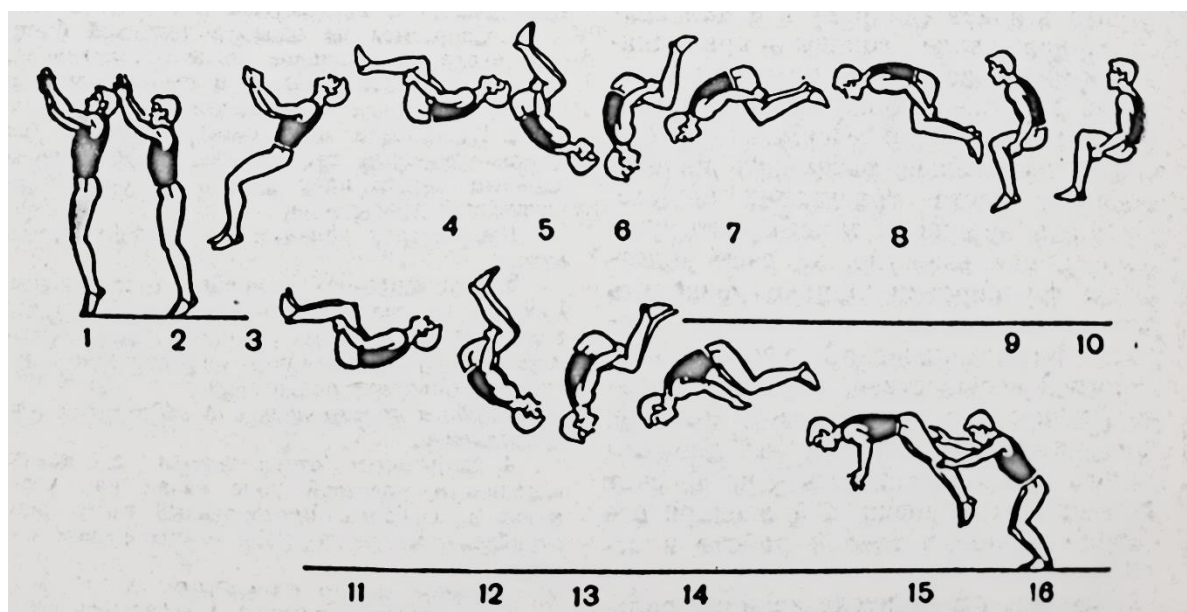
38-rasm

Saltoga to‘g‘ri tana bilan yuqoriga uzunlikka (2-lavha) depsinish hamda parvozda qo‘llarni tez aylantirish bilan ularni ko‘krakka siqish (3-4-5-lavhalar) kerak. Uzunasi o‘q atrofida burilishni ehtimol kechroq, tos-son bo‘g‘imlaridan

yoʻzilib saltoni ikkinchi yarimida boshlash maqsadga muvofiq. Qoʻnish oldidan oyoqlarni saltoning toʻrtinchi choragidan keyin ochish (7-lavha) lozim. Qoʻnayotganda birinchi tayanch oyoqni “oʻz ostiga” qoʻyish va boshqa oyoq bilan oldinga keng qadam tashlash (9-lavha) kerak. Saltoning birinchi yarimida boshni orqaga biroz egilishiga ruxsat beriladi, burilish boshlanishi bilan esa qoʻnish paytida tanani toʻgʻri holatini qabul qilish uchun uni koʻkrakka egish zarur. Oʻtishda belni yoʻylab va tos-son boʻgʻimlaridan xaddan ortiq bukilmasdan qoʻllar bilan tayanchga oldinga uzoqroq tortilish lozim. Oʻrgatishni batutda qoʻnish bilan va yoʻlakka, tramplinga, belbogʻ yoki belbogʻsiz, osilgan harakatlanuvchi belbogʻ bilan elastik yoʻlakka oʻtish bilan oʻtkazish tavsiya qilinadi.

Gʻujanakda orqaga ikkitalik salto. Ikkitalik salto faqat rondat va flyakdan keyin kamdan-kam holatlarda darhol rondatdan keyin bajariladi.

Ikkitalik saltodan oldin valsetni yuqoriga va mashq yoʻnalishi boʻyicha kuchli va tezkor harakatlanish bilan koʻproq oldinga itarilish bilan hamda rondatga shunday kirish bilan bajarish lozim (39-rasm).



39-rasm

Kurbetda saltoga deysinishdan oldin oyoqlar tayanchga nisbatan (48 dan 53°gacha) oʻtkir burchak ostida qoʻyiladi. Kurbet oxirida gavgdani yozishni boshlab, sportchi bevosita deysinishda uni keskin faollashtirishi kerak.

Ko'z darajasida bajariladiga qo'llarda siltanishning eng katta tezlanishi faza oxiridagi amortizatsiyaga to'g'ri keladi va undan keyin siltanish keskin sekinlashadi. Sportchida qo'llar elka darajasiga (2-lavha) borganda go'yo qayshqoq to'siqqa urilib undan tezda orqaga qaytayotgandek hissiyot paydo bo'lishi kerak. Depsinish paytida elkalar tayanch vertikal bilan kesishgunga qadar qo'llarda siltanish sekinlashadi. Gimnastikachi ikkitalik saltoda tanani deyarli to'g'ri holatigacha (tos-son burchagi 170 dan 180°gacha) yozilishi kerak. Uning harakatini oxirlari tizzalarga va gavgaga maxkamlangan anchagina qattiq metall prujinani cho'zishga o'xshatish mumkin. Qo'llarni tormozlanishi va pastga qaytishi bilan bir vaqtda faol itarilish ham yakunlanadi va uning oxirida, ya'ni uchib chiqish paytida oldin cho'zilgan mushak prujinasi ishlab ketishi kerak. Bunday harakatlar ortidan oyoqlar va elkalarning qarshi faol harakati ergashadi. Bundan tashqari, itarilishda tana yozilishini keskin tormozlanishiga qaraganda bunday harakatlar samarali hisoblanadi. Sonlar keyinchalik to'liq g'ujanak va qo'llar bilan boldir ustidan yoki sonlar ostidan ushlab bilan aylana traektoriya bo'yicha yuqoriga va orqaga harakatlanishi kerak.

Qo'llar bilan boldirlarni ustidan ushlab sakrashni yaxshiroq bezatish uchun ancha zich, ixcham g'ujanak usuli kabi ikkitalik saltoda qo'llaniladi. Sonlar ostidan ushlab bilan g'ujanak, bukilib ikkitalik saltini o'zlashtirish uchun istiqbolli bo'lib, markazdan qochuvchi katta kuchlar (aylanishning yuqori tezligida) ta'siri ostida g'ujanak uzilishidan tanani ishonchli saqlab qolish usuli sifatida maqsadga muvofiq hisoblanadi. g'ujanak birinchi saltoning ikkinchi choragi oxirida yakunlanadi (6-lavha). Uchishga kirishdan boshlab (2-lavha) boshning holati keyinchalik ham ko'tarilgan bo'ladi; boshni ko'krakda ushlab qolish (ayniqsa sakrashni o'rganish jarayonida) noma'qul. Birinchi bir yarim saltoni iloji boricha uchish traektoriyasining ko'tarilgan qismida bajarish maqsadga muvofiq. Aylanish tezligi, ma'lumki, g'ujanakni zichlashishi hisobiga ortishi mumkin, biroq buning uchun tizzalarni yon tomonga ochish kerak emas. Ushbu harakatlarning biomexanik ta'siri ahamiyatli emas, tashqi sato esa ahamiyatli darajada yutkazadi.

Umuman olganda ikkitalik saltoda zich g'ujanak hisobiga emas, balki depsinishdagi kuchli va aniq ish tufayli buralish jadallashuviga erishish kerak.

Ikkitalik saltoni mohir ijrochilari ikkitchi saltoni oxirgi choragiga o'tguncha oyoqlarni orqaga va yuqoriga o'ziga hos otishlar bilan g'ujanakdan yoziladilar. G'ujanakdan yozilish va qo'nishda tanani dumaloqligini saqlab qolish, qo'llarni oldinga-yuqoriga va yon tomonga chiqarish kerak. Tarang tortilgan oyolarning uchiga qo'nish lozim. SHuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, qo'nish va keyingi amortizatsiya paytida barqaror qo'nishning zarur sharti sifatida gavdani tayanchga nisbatan doimiy egilishini saqlab qolish muhim hisoblanadi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Rondat, flyakdan keyin to'g'rilabi va g'ujanakda salto. Salto baland va turli g'ujanakdan yozilishlar bilan bo'lishi kerak.

2. Batutda, tramlindan, osilgan harakatlanuvchi belbog' bilan elastik yo'lakda ikkitalik salto.

3. Maxsus sakrash tayyorgarligining yuqori darajasi.

Asosiy mashqlar. 1. Rondat, flyak va g'ujanakda orqaga salto. Saltoga ikkitalikdagi kabi kuch bilandepsinish va uni uchish traektoriyasining ko'tarilish qismida bajarish lozim.

2. Porolonli o'raga orqalab qo'nish bilan rondat, flyak, g'ujanakda salto (buralishga).

3. Porolonli o'ragayordam va straxovka bilan rondat, flyak va orqaga ikkitalik salto.

4. Ikkitalik saltoni kombinayiyada mustaqil bajarish.

O'rgatishdagi murakkabliklar.

Ikkitalik saltoga uchish baland, biroq "osilib qolish" bilan va oxirigacha buralmasdan

1. Sportchi depsinishdan keyin tez aylanishga kirish texnikasini o'zlashtirmagan. Batutda, tramlinda va belbog'li yo'lakda uchish va g'ujanakni qayta ishlab chiqish kerak.

2. Saltoga depsinishdan oldin oyoqlarni xaddan ortiq to'xtatuvchi qo'yish. Ikkitalik saltodan oldingi kurbetni aylana traektoriyada bajarish lozim.

Omadli qo'nish, biroq ikkitalik salto past.

3. Depsinish etarlicha kuchli emas. Gimnastikachi A-3 mashqni o'zlashtirmagan. SHu vazifaga qaytish va bir vaqtning o'zida tezkor-kuch, sakrovchanlik tayyorgarligiga e'tibor berish maqsadga muvofiq.

Ikkitalik salto past va qo'nishda oxirigacha buralmagan.

4. Sportchi uzunlikka depsinadi, elkalar orqaga "qulaydi" yoki ortiqcha keriladi. Vertikal uchishni harakatlanuvchi belbog' bilan yo'lakda qayta ishlab chiqish lozim.

Buralishga ikkitalik salto.

5. Qo'nish texnikasi o'zlashtirilmagan. Gimnastikachi g'ujanakdan yozilishni boshlanish paytini sezmaydi, bu harakatlarni sakrash balandligi bilan muvofiqlashtirmaydi, g'ujanakda ushlanib qoladi. Belbog' bilan YO-1, 2, 3 mashqlarni bajarish kerak. Murabbiy qo'nishda o'quvchiga harakatlarda katta erkinlikni ta'minlashi va oyoqlarni qarshi qo'yishni (oyoqlar bilan tayanchdagi shartli mo'ljalga tortilish) talab qilishi kerak.

YOrdamchi mashqlar. Batutda. 1. Ikkitalik salto. Ikkitalik saltoni o'rganishda sportchi ko'pincha depsinishni buzadi va oyoqlarni oxirigacha yozmaydi. Bunday vaziyatda saltoga depsinishdan oldin oyoqlarni to'rga ancha qattiq, deyarli to'g'ri qo'yishi va tayanchni bosganda ularni bukmaslikka harakat qilishi kerak. Bu qattqlikni bo'g'imlarda saqlab qolish sakrash balandligini ko'paytirishga olib keladi.

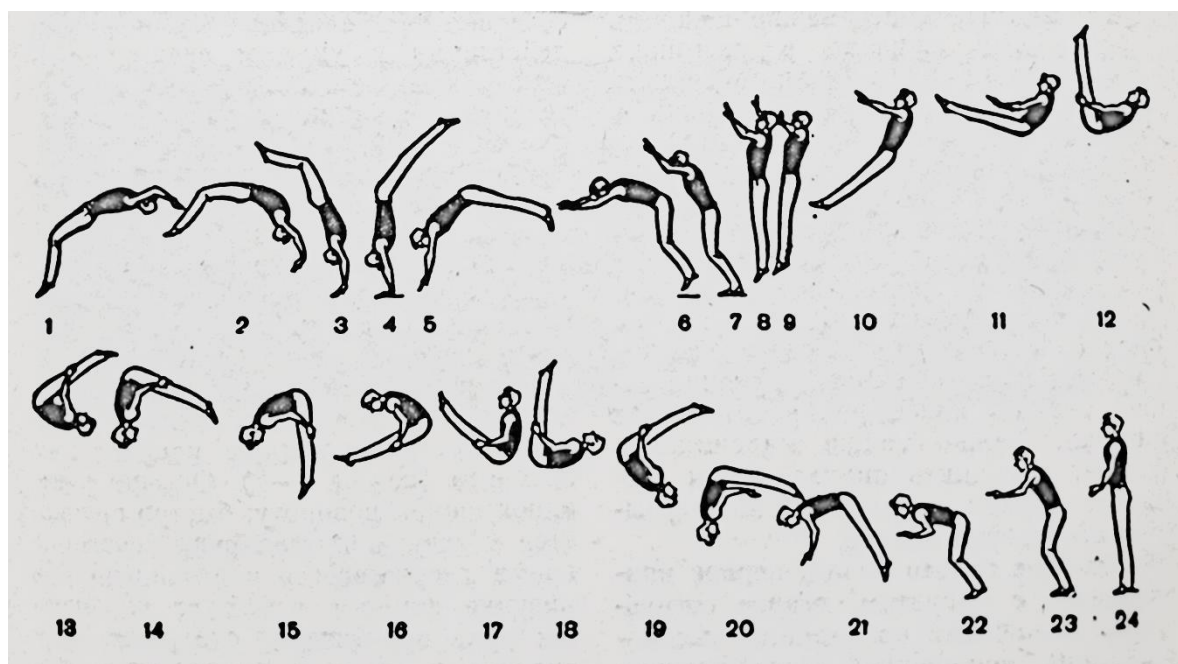
Vazifani depsinishda darhol qo'nish joyiga belbog'sizbajarishda batutning ikki tomonga bir-biriga zich ikkita prorolonli matlarni yotkizish kerak, bu esa o'quvchilar orasidan ikki assistent majburiyatiga kiradi. Ijrochini ramaga tushishidan yoki batut ortiga uchib ketmasligi oldini olsh maqsadida uni batutning orqa qismida (sportchiga nisbatan) straxovka qilish lozim.

2. 5-6 ta flyaklar seriyasidan keyin ikkitalik salto. Bu bog'lanishni ko'p marotaba takrorlash maqsadga muvofiq. Ikkitalik altoni o'zlashtirib, asosiy

sakrashdan oldinga flyaklar sonini kamaytirish lozim. Ikkitalik saltoni dastlabki ijrolarida sportchiga birinchi saltoni kerilib, ikkinchisini – g‘ujanakda bajarish ko‘rsatmasi berilishi kerak. Bunday usul yordamida depsinishda gavdani oxirigacha yozilmaganligini oldindan bilish mumkin.

3. Rondat va flyakdan keyin ikkitalik salto. Ikkitalik saltoni kombinatsiyada birinchi ijrosida, sportchini asosiy sakrash o‘ylaridan chalg‘itish uchun uning diqqatini dastlabki elementlarni sifatli bajarishga qaratish lozim.

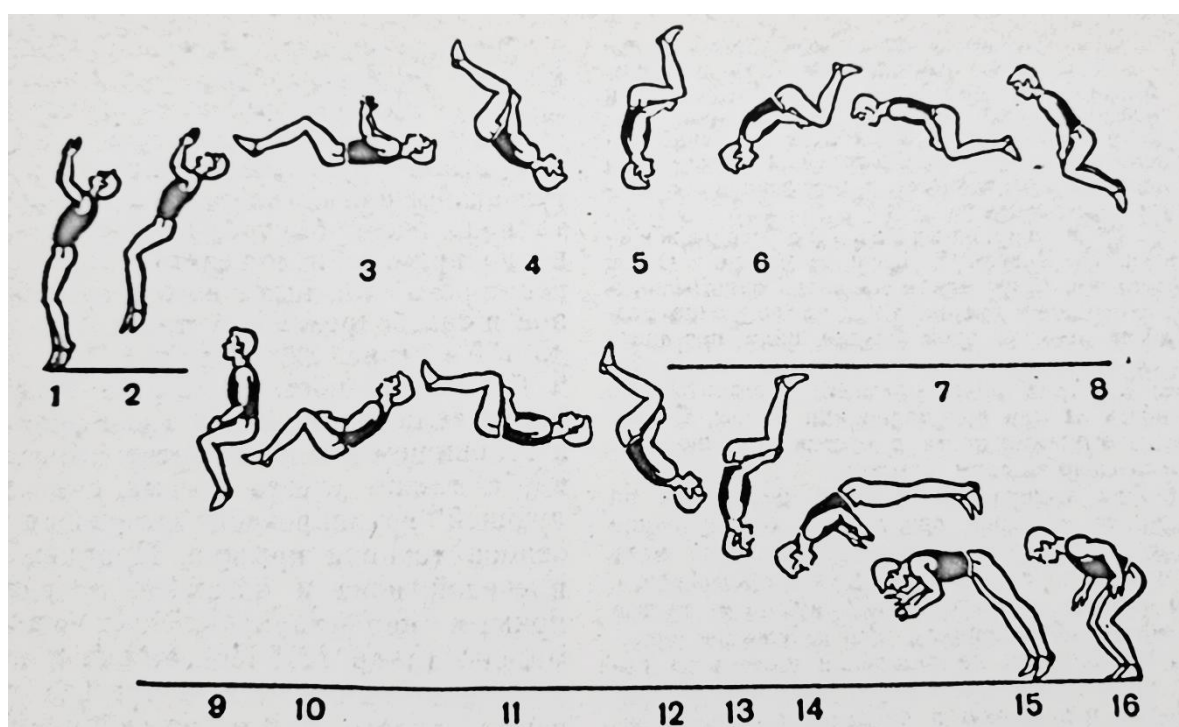
Bukilib ikkitalik salto. Asosiy sakrashdan oldingi elementlar zich ikkitalik saltoga qaraganda ancha kuchli bajarilishi kerak. Saltoga depsinishda gavda bilan tez, biroq bu erda tanani to‘g‘ri holatigacha emas, balki tos-son bo‘g‘imlarida (180° dan 195° gacha) ayrim (qulay) kerilishgacha yozilish kerak (40-rasm, 8-lavha).



40-rasm

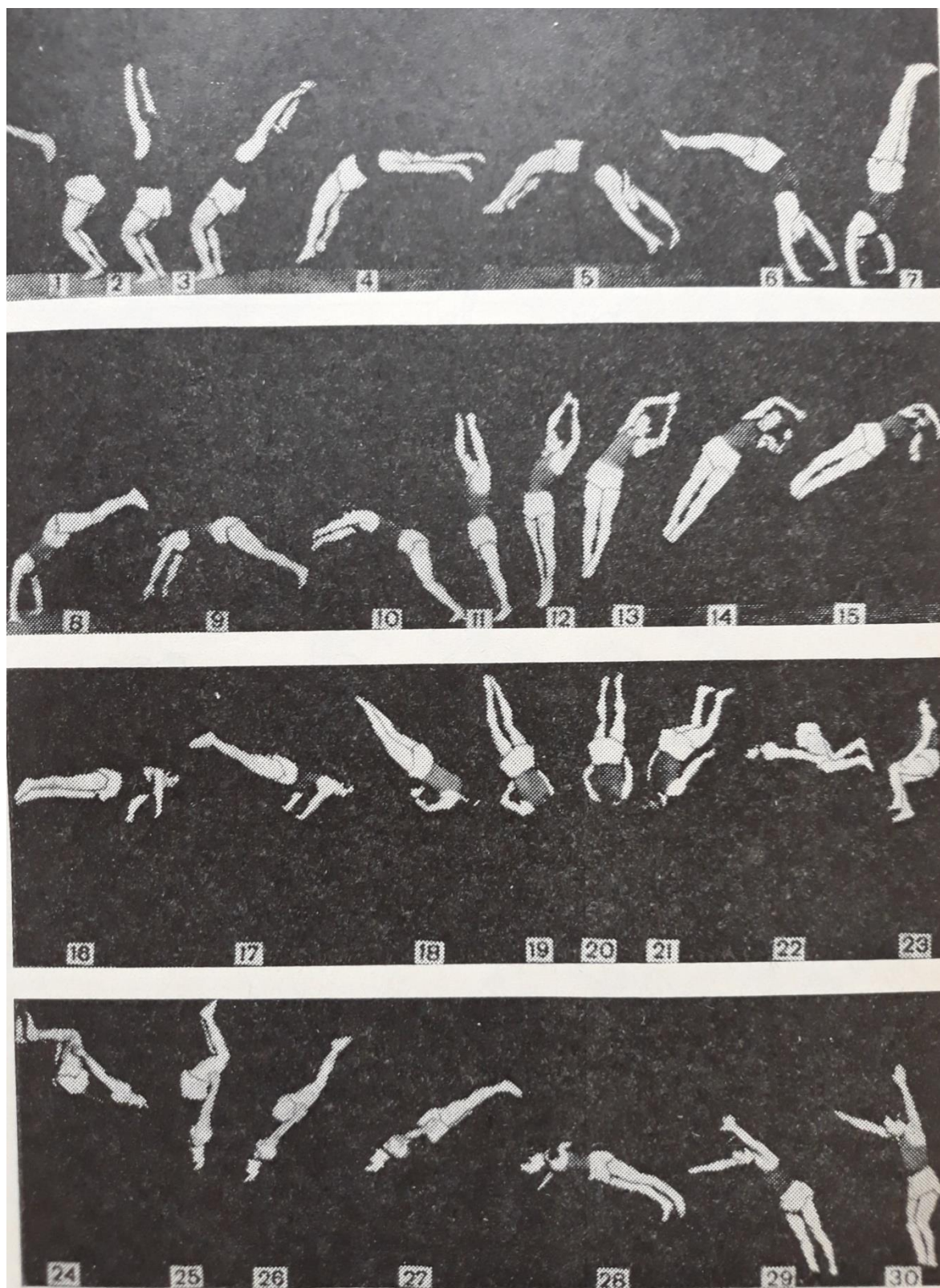
Faol depsinish paytida tanani tez yozilishi, qo‘llarda va gavda bilan tormozlanish hamda keyinchalik bukilib g‘ujanaklanish bilan oyoqlarda qamchi harakatning muvofiqligi sakrash texnikasi asosi hisoblanadi. elkalarni oyoqlarga (to‘g‘ri oyoqlarni orqadan ushlab) maksimal yaqinlashtirish lozim (13-lavha). Qo‘nishga tayyorgarlik tanani yozish va oyoqlarni orqaga tayanchga qarshi chiqarish bilan ikkinchi saltoning uchinchi choragida boshlanadi.

YArim g'ujanakda ikkitalik salto. Bu sakrashni (41-rasm) uzunasi o'q atrofida burilish bilan ikkitalik saltoni o'zlashtirish uchun xizmat qiluvchi maxsus mashqlardan biri sifatida ko'rib chiqish lozim. G'ujanakda ikkitalik salto texnikasiga ko'ra yuqorida ko'rib chiqilgan ikkitalik saltoga o'xshash, biroq yugurish ancha tez valset, rondat va flyak esa ancha baland, ammo tanani gorizontal harakatlanish tezligi pasaytirilmasdan bajariladi. Uchib ko'tarilishda ancha qisqa, ammo sonlar bilan tez qamchi harakatlanish bilan bir vaqtda gavgdani yarim g'ujanak holatigacha dumaloqlash lozim. Ma'joziy ma'noda parvozda aylanish "bukchayib o'tirish" holatida amalga oshiriladi.



41-rasm

Birinchida 360°ga, ikkinchisi g'ujanakda burilish bilan orqaga ikkitalik salto. Idealda sportchi to'g'ri tana bilan birinchi saltoda to'liq piruetni, so'ng g'ujanaklanib ikkinchi saltoni bajarishi kerak (42-rasm). Tezlashtiruvchi elementlarda etarlicha tezlikni to'plash ham juda muhim. Rondatga kirish tez bo'lishi kerak, kuchli kurbet bilan tezkor flyak esa gavgdani tez yozish bilan muvofiqlashtirilishi lozim (10-11-lavha). Bu sakrashni ommaviy egallashning zamonaviy bosqichida depsinish oldidan yozilish iloji boricha erta (tayanchdayoq) burilish bilan kuzatilishi kerak.

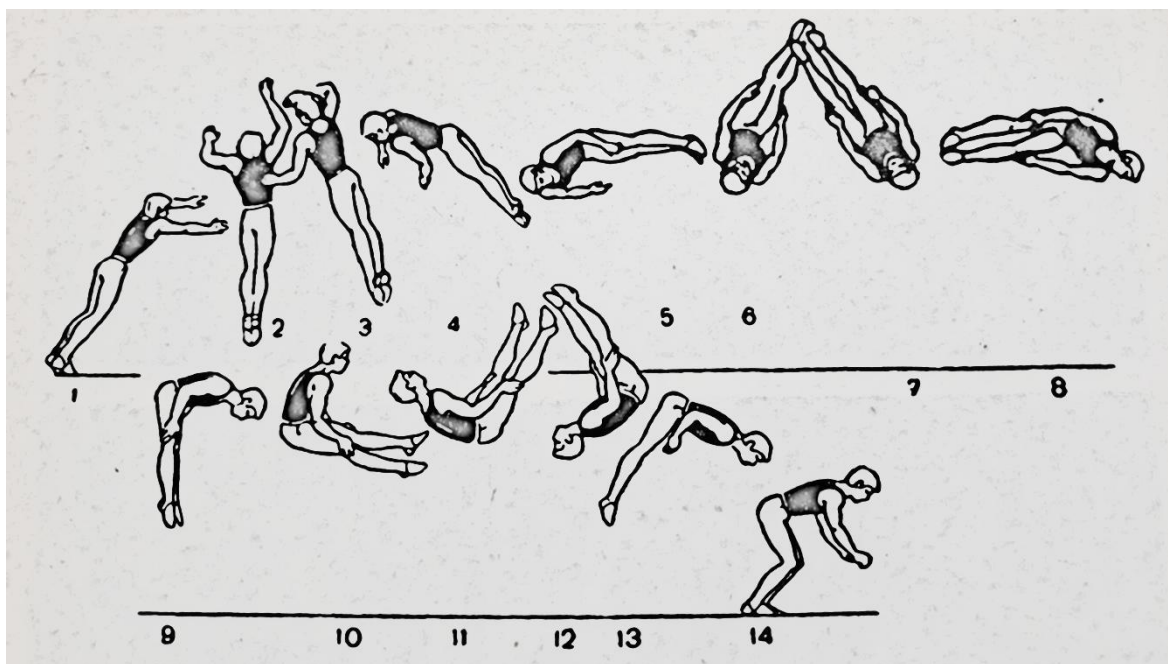


42-rasm

Erta gʻujanaklanish kabi harakatlar xato sifatida toifalanishi lozim. Aylanishtezligini pasaytirmasdan ikkinchi saltani bajarish uchun piruetnimaksimal tezlikda yakunlash ham muhim hisoblanadi.

Orqaga ikkitalik salto: birinchisi piruet bilan kerilib, ikkinchisi bukilib.

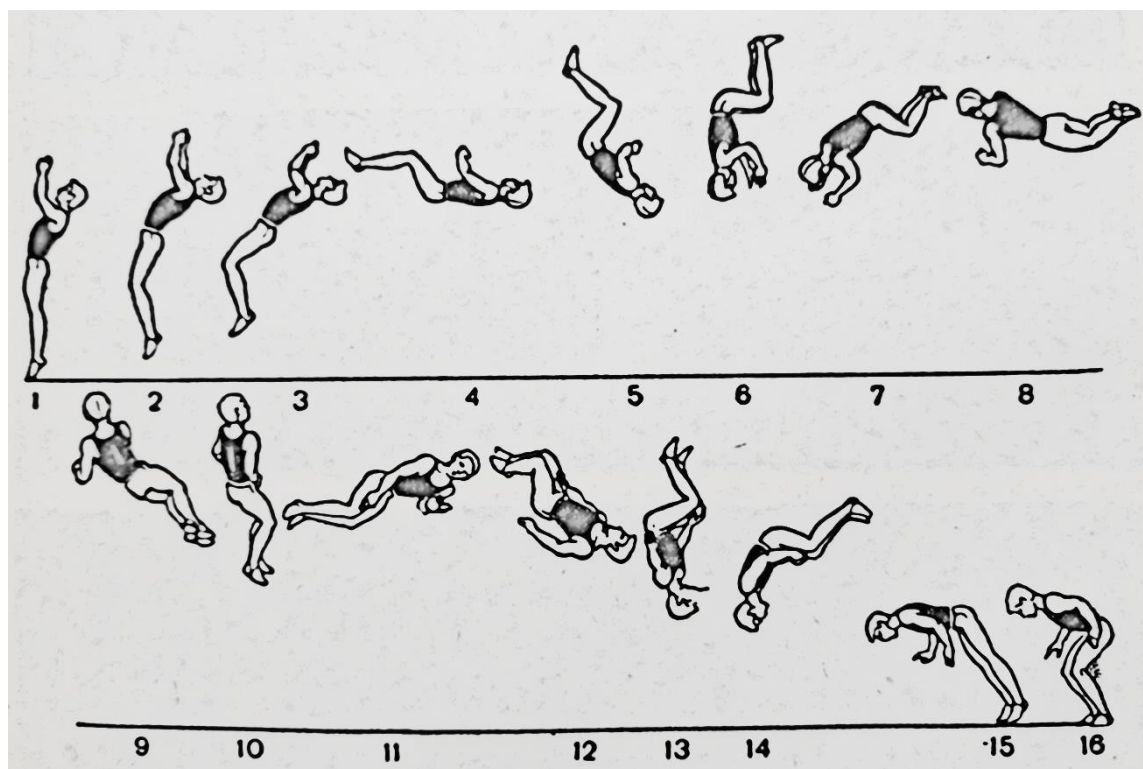
Bu sakrashni yuqori yuqori mahorat bilan ijro etilganligining asosiy alomati tezkor piruet va ikkinchi saltoni uchinchi choragidan erta bo‘lmagan ancha kech tanani bukilishi hisoblanadi, idealda esa – to‘g‘ri tana bilan 360°ga to‘liq burilishdan keyin.



43-rasm

Piruetning birinchi qismini bajarib (43-rasm), oyoqlarni sonlarni pasidan ushlab uchun qo‘llarni tezda pastga qaytarish lozim. Bukilish oyoqlar va gavdaning o‘zaro tezkor qarshi harakatlari bilan amalga oshiriladi. Tayanchsiz harakatlar mukammal o‘zlashtirilganda va tezlashtiruvchi elementlarda yuqori texnik harakatlar orqali ushbu harakatlarning oqilona quvvat bilan ta’minlanishiga ega bo‘lgandagini bu sakrashni ishonchli bajarish mumkin.

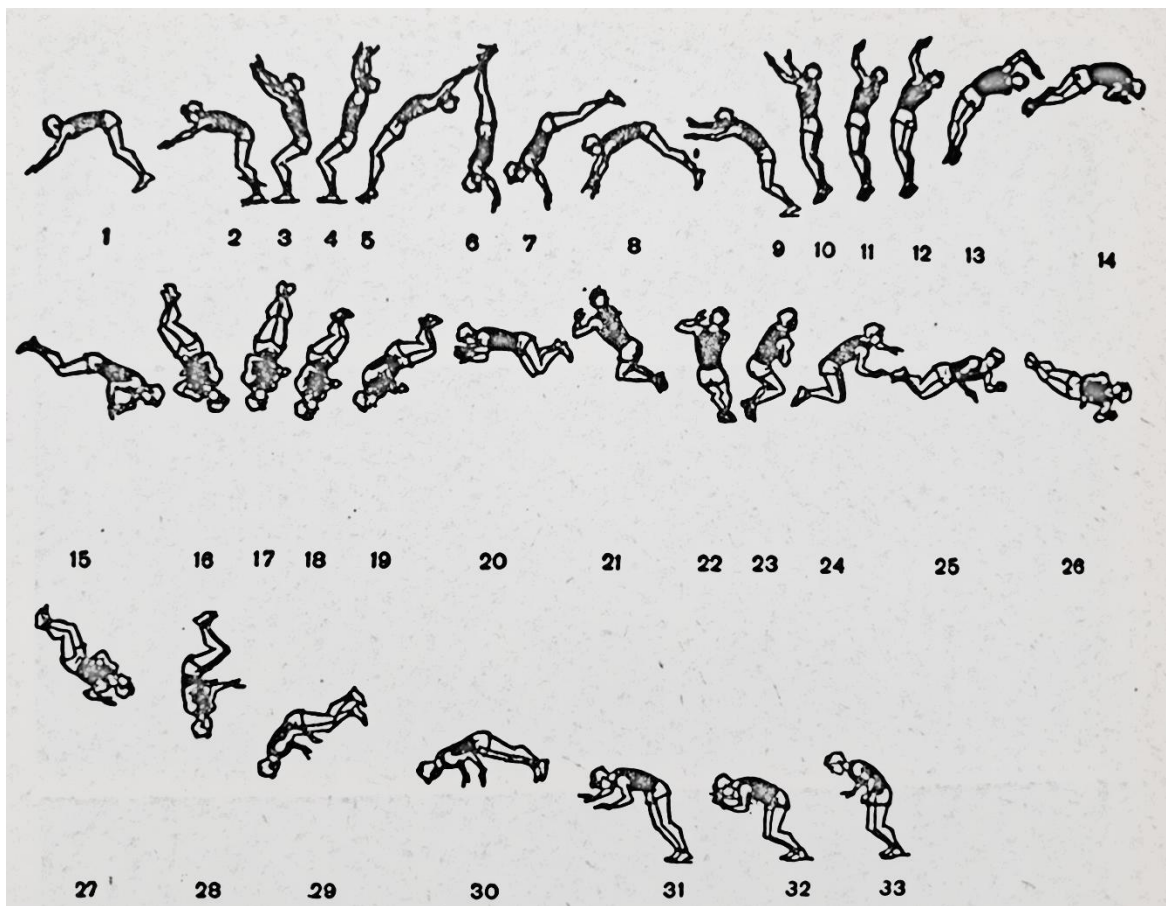
Ikkinchida piruet bilan yarim g‘ujanakda ikkitalik salto. Birinchi salto yarim g‘ujanakda ikkitalik salto kabi bo‘lishi kerak (44-rasm). Uzunasi o‘q atrofida burilishga chiqishni birinchi saltoning oxirgi choragida boshlash lozim (8-lavha). Burilish tanani engil yozilishi va uning yon tomonga yonbosh bukilishi bilan burilishga qarama-qarshi yo‘nalishda (7-8-lavha) boshlanadi. Odatda burilish tomondagi qo‘l tez tosga tushadi, boshqa qo‘l esa biroz vaqt bosh ustida ushlanib qoladi.



44-rasm

Rasmda gimnastikachi sodda harakatlanadi: qoʻllar deyarli sinxron tarzda koʻkrakka tushadi va u erda oxirgi burilishgacha qayd qilinadi (8-14-lavha). Burilishning eng tez qismi tanani toʻgʻrilangan holatdagi harakatiga toʻgʻri keladi (9-11-lavha). YArim gʻujanakda ikkitalik salto va tayanchsiz holatda burilish boshlanishi bilan piruetni bajara olish mahorati bu sakrashni oʻzlashtirib olish uchun dastlabki baza hisoblanadi.

Ikkitalik piruet bilan ikkitalik salto. Burilishni boshlanish vaqti va ijro tempidan kelib chiqib, bu sakrash texnikasi va tashqi shakli boʻyicha koʻrinishi oʻzgaradi. Burilishni tayanchsiz harakat boshida ixcham ejro etish (qoʻnish oldidan yaqqol ifodalangan pauza bilan), bunday burilishni kech temp bilan (depsinishdan keyin choʻzilish bilan) ijro etish, burilishni butun parvozni qamrab oluvchivaqt boʻyicha ancha choʻzib ijro etish mumkin. SHuni ham yodda tutish kerakki, salto va piruet boʻyicha aylanish orasida hech qanday prinsipyal bogʻliqlik yoʻq; burilish ruxsat berilgan texnik chegaralarda, butun tayanchsiz harakat vaqtida erkin bajarilishi mumkin, shuning uchun har birida piruet bilan ikkitalik salto turdagi sakrashlarni ajratish mantiqsiz boʻlib, bundan mashqlarni tahlil qilishda va ularni oʻzlashtirishda moʻljaldan adashtiradi.



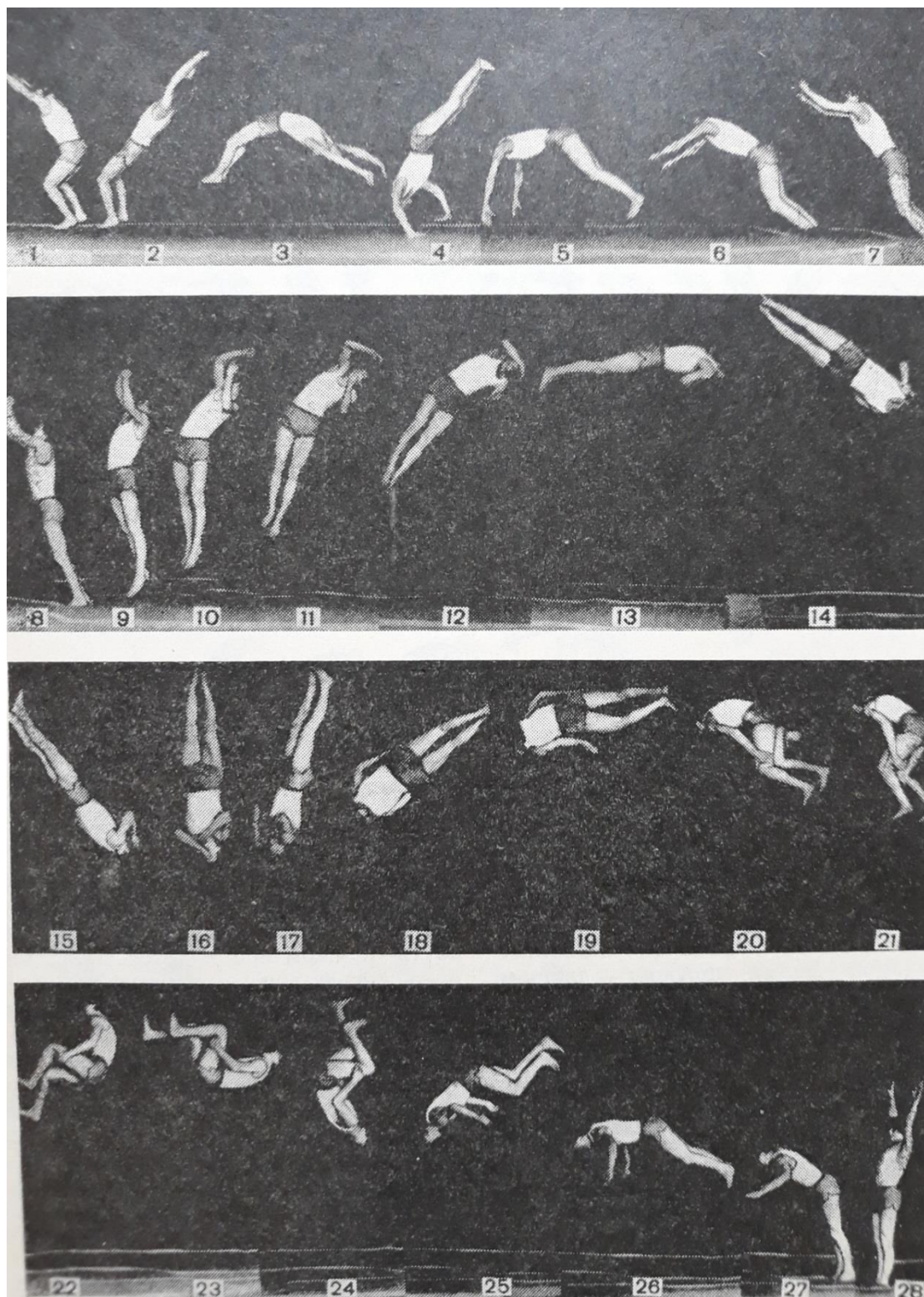
45-rasm

45-rasmda sakrashning ancha oson shakli – nisbatan sekin burilish bilan yarim piruetda ikkitalik salto ko‘rsatilgan. Saltoni nisbatan kamdan-kam templi bilan bog‘lanishi (1-9-lavha) taqdim etilgan. Burilish tanani kerilgan holatida (9-11-lavha) faol boshlanadi va yuqorida bayon etilgan erta piruetlar bo‘yicha o‘tadi. Salto bo‘yicha aylanish darajasiga ko‘ra, gimnastikachi oyoqlarini bukadi va yarim g‘ujanak holatiga o‘tadi. Bu burilish tempini sekinlashtiradi; bu erda birinchi piruet birinchi saltoning oxirgi choragi boshida yakunlanadi (20-lavha) va “piruet bo‘yicha” harakatlarda o‘zgarishlarsiz davom etadi.

Qo‘nishdan oldin bosh pastda holatida yakunlanadigan ikkinchi piruet tahminan shuncha vaqtni egallaydi (28-lavha). SHunday qilib, ushbu sakrashda ikkitalik piruetni ijro etish uchun bir yarim salto kerak bo‘ladi.

46-rasmda ancha takomillashgan va tomoshabop, biroq sakrashning ancha qiyin varianti ko‘rsatilgan: birinchi salto deyarli yaxlit to‘g‘rilanib ijro etilganligi

tufayli (19-lavha), uning yakunida butun burilishni yakunlash mumkin. Ikkinchi salto (20-25-lavha) odatda yarim g'ujanakka yaqin salto holatida bajariladi.



46-rasm

SHunday qilib, ushbu saltoda burilishni boshqacha ijro etilishi boshqa harakat bazasini talab qiladi: gimnastikachi to'g'rilanib tekis saltoni (ikkitalik

piruetni bajarish uchun vaqtga ko'ra etarlicha to'g'rilangan holatni ushlab qolish) ishonchli bajarishi va ijro tempi bo'yicha 3-4 talik piruetlarga mos keladigan yuqori jadallikda ko'p karra piruetlarni egallab olgan bo'lishi kerak.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. Ikkitalik piruetni ijro etish uchun ushbu gimnastikachiga qulay holatda aylanish bilan ikkitalik salto. Minimal talab – yarim g'ujanakda ikkitalik salto o'zlashtirilgan.

2. 360°ga burilish bilan ikkitalik salto. Burilish birinchi saltoda yakunlanishi va tez bajarilishi kerak.

3. O'raga qo'nish bilan akrobatika yo'lagida kamida ikkitalik piruet; batutda uchtalik piruet o'zlashtirilgan.

Asosiy mashqlar. 1. Batutdan o'raga 720°ga burilish bilan yarim g'ujanakda ikkitalik saltoni o'zlashtirish. Asosiy vazifa – burilish oxiri va qo'nishni ajratib turadigan holatni qayd qilish bilan burilishni ijro etish tezligi va ixchamliligini muntazam oshirib borish.

2. SHuning o'zi, akrobatika yo'lagidan porolonli o'raga. Qo'nish darajasi o'raga yotqizilgan porolonli matlar hisobiga asta-sekin oshib boradi.

3. Sakrashniyo'lakda va yo'lak-o'ra majmuasida ijro etish va takomillashtirish. Gimnastikachi vaqti-vaqti bilan o'zi uchun maksimal tezlikda (o'ra qo'llanilganda aniq qo'nish shart emas) bittalik va ikkitalik saltoda piruetli aylanishlarini bajarib, batutga qaytishi kerak.gimnastikachining texnik imkoniyatlari va muvoffaqiyatlaridan kelib chiqib, mashqni o'zlashtirilishi yoki cho'zilgan ikkitalik piruet shaklida, yoki ikkitalik piruet – yarim g'ujanakda salto turdagi ixcham shaklda qoladi. Oxirgi vaziyatda bazaviy saltoni (to'g'rilanib ikkitalik saltoga yaqinlashlashtirilgan) keyinchalik takomillashtirish sharti bilan, uchtalik piruet bilan ikkitalik salto turdagi sakrashlarni o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

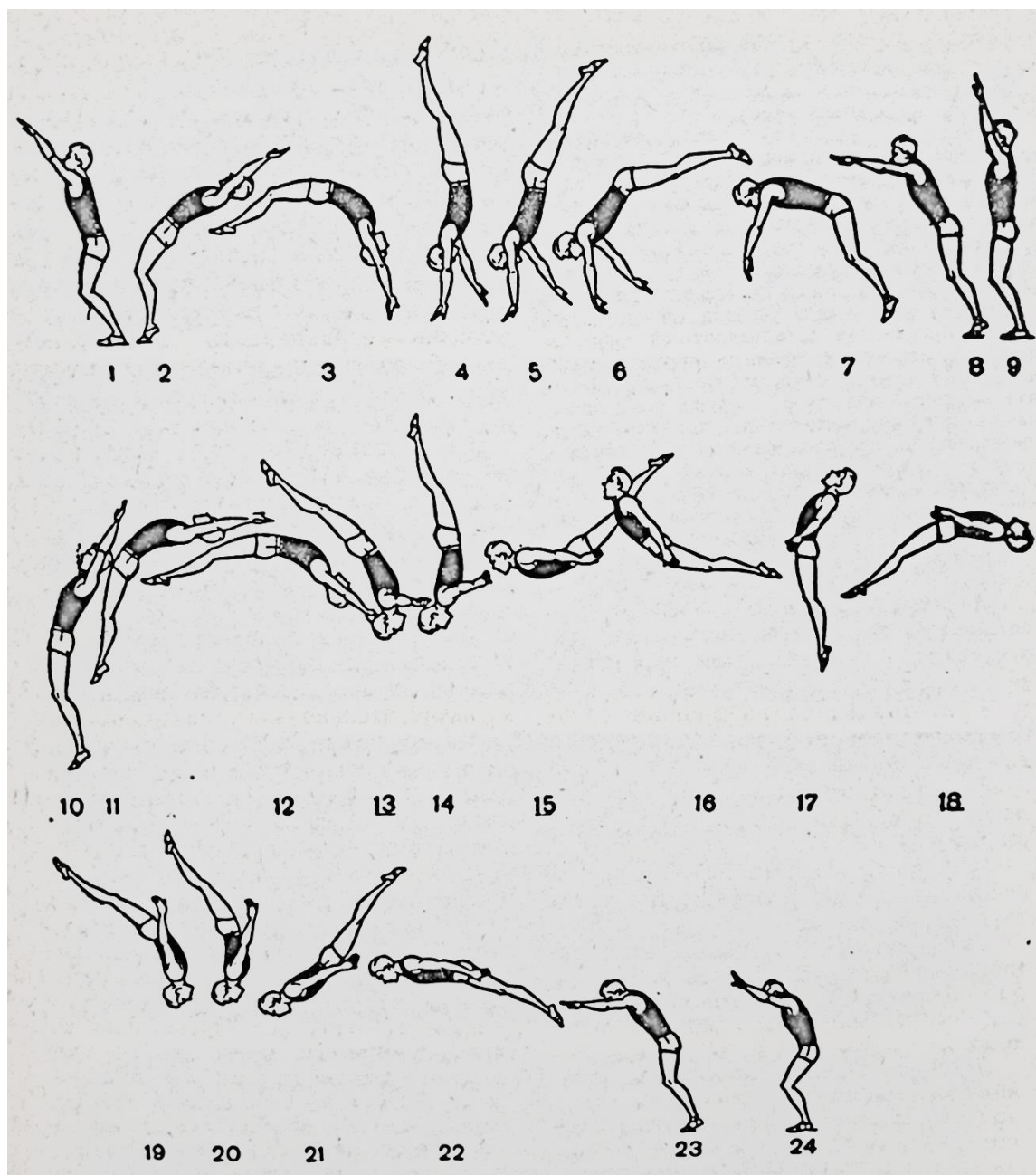
O'tishga ikkinchi saltoda 180°ga burilish bilan g'ujanakda ikkitalik salto.

Bu sakrash texnikasida eng muhimi quyidagilar hisoblanadi:

- odatdagidan ko'proq uzunlikka yo'naltirilgan ikkitalik saltoga depsinish;

- qoʻllarda sonlarni orqasidan ushlash bilan juda zich gʻujanak;
- 180°ga burilishni ikkinchi saltoning ikkinchi va uchinchi choragi chegarasidan erta boshlamaslik;
- burilishni oʻtish paytida tanani bukmasdan tos-son boʻgʻimlarida tezkor yozilish bilan bir vaqtda bajarish.

Kerilib ikkitalik salto. Ikkitalik blanshni rondat, rondat va flyakdan keyin, templi saltodan keyin, hatto ancha murakkab sakrashlardan keyin ham bajarish mumkin. Koʻpchilik usta-akrobatikachilar kerilib ikkitalik saltoni templi saltodan keyin bajarishni afzal deb biladilar (47-rasm), haqiqatdan ham sportchi flyak yoki rondatdan keyingiga qaraganda templi saltoda depsinishga tezroq tayyor boʻladi. Gimnastikachi depsinish paytigacha tezroq aylanish va harakatlanish uchun iloji boricha katta energiyani toʻplashi kerak. Bundan kelib chiqadiki, uzunligi uncha katta boʻlmagan yugurishda ham, soʻng tuzlashtiruvchi elementlarda ham sportchining barcha harakatlari sakrash quvvat taʼminotining bosh vazifasiga boʻysunishi lozim.



47-rasm

Kerilib ikkitalik saltoga depsinishni uzunlikka yuqoriga va orqaga yo‘nalishda bajarish lozim (9-10-lavha). Tananing yuqori tezlikda harakatlanishi, oyoqlarda to‘xtatuvchi depsinish, gavnani faol yozilishi va keyinchalik yuqoriga va orqaga depsinish yo‘nalishida qo‘llarda kuchli siltanish bilan uyg‘unlikda kerilgan tana bilan tezkor ikkita burilishni ta‘minlashi mumkin. Sub’ektiv jihatdan to‘g‘ri qo‘llar bilan siltanishni keyinchalik uni keskin to‘xtatish va qo‘llarni orqaga qaytarish bilan ko‘z darajasidagi tirsaklar holati bilan chegaralash maqsadga muvofiq (16-lavha). “Ikkitalik blanshni” mukammal texnikasiga ega bo‘lgan mahoratli

sportchilar qo'llarda siltanishdan erkin foydalanishlari mumkin. Sakrovchi parvozda maksimal darajada kerilishga intiladilar, bu esa tana aylanishini engillashtiradi.

Rasman parvozda kerilgan holat o'zgarishsiz saqlanishi kerak. Biroq haqiqatda holat ahamiyatsiz, ammo o'ziga hos tarzda o'zgaradi. Demak, gimnastikachi tayanchda kuchli qayta ishlab va uchishga kerilish bilan o'tib (9-11-lavha) tanani old yuzasi mushaklarini keskin tortadi. Bunday sharoitlarda holatni qayt etish qiyin, shuning uchun sportchi keyinchalik to'g'rilanadi (11-14-lavha). Tanani to'g'rilanishi salto bo'yicha aylanishni befoyda sekinlashtirganligi sababli sakrash ijrochisi yana kerilishga intiladi (14-15-lavha). Bu kerilish uncha ahamiyatli emas va qo'nish fazasiga o'tishgacha saqlanib qolishi mumkin (15-20-lavha). Parvozda bayon etilgan holatni o'zgarishi tabiiy va sakrash kuchi etarli bo'lganida muhim emas. SHu bilan birga, gimnastikachi salto bo'yicha aylanish tezligini nazorat qilishga intilib, holatni maqsadga muvofiq boshqarishi mumkin, masalan: chetlanishdan keyin tananing kerilish darajasini ko'paytirish, iloji boricha uni ushlab qolish yoki aksincha tezroq to'g'rilanishga o'tish va hokazo. To'g'rilanib saltoda bunday boshqaruv imkoniyati minimal (bu bittalik saltolarga ham tegishli). SHuning uchun gimnastikachi qanchalik ko'p to'g'rilanib saltoni o'zlashtirishga talabgor bo'lsalar, uning harakatlari avvaldanoq kuchli va aniq bo'lishi kerak. Yillar davomida akrobatikachilar va gimnastikachilar tomonidan o'zlashtirilgan kerilib ikkitalik salto texnikasining ijrosi o'zgarib bordi. Ushbu mashqni birinchi tajribalari kerakli sakrash tayyorgarligisiz va zamonaviy qayshqoq qoplamalarsiz bajarilgan. SHuning uchun ishning birinchi bosqichida ushbu saltolar kerilib-bukilib ikkitalik salto ko'rinishida bo'lgan. Keyinchalik sportchilar sakrashni tana harakatining baland-uzoq traektoriyasi bilan parvozda kerilgan holatni aniq ifodalab o'zlashtira boshlaganlar. Ushbu bosqichda kerilib ikkitalik salto ancha tartibli bajariladi.

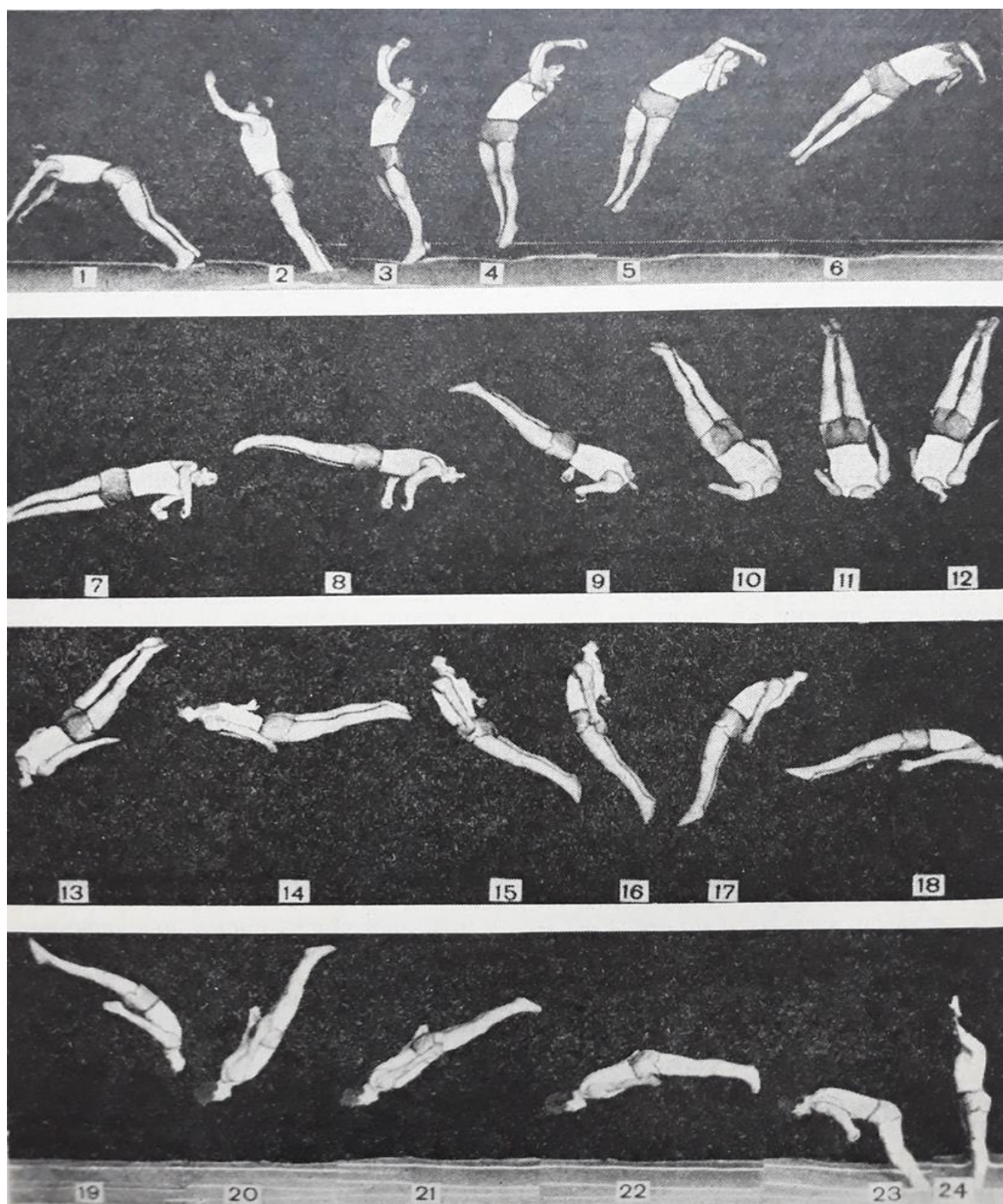
Kerilib ikkitalik saltoni o'zlashtirish uchun dastlabki baza.

1. Batutda kerilib ikkitalik salto.

2. Qo‘nishda sakrash yo‘nalishi bo‘yicha orqaga harakatlanish bilan elastik yo‘lak va gilamda yarim g‘ujanakda ikkitalik salto.

Erta va kech templi piruetlar bilan va ikkitalik piruet bilankerilib orqaga ikkitalik salto. Ushbu sakrash yuqori darajada egallangan burilish bilan ikkitalik saltoga o‘tishni nazarda tutadi. Barcha asosiy texnik elementlar va gimnastikachining harakat tayyorgarligiga bo‘lgan talablar yuqorida chegaralangan va ancha sodda o‘xshash sakrashlar na‘munasida qo‘rib chiqilgan. Ma’lumki, sanab o‘tilgan sakrashlardan birortasini o‘zlashtirishga qaror qilgan gimnastikachi oliy darajadagi harakat ko‘nikmalarini yuqori darajada egallagan bo‘lishi kerak. Bu: engil kerilib yoki to‘g‘rilanib ikkitalik salto, yo‘lakda (batutda-shu turdagi yana ham murakkab sakrashlar) ikkitalik, uchtalik piruet, kech (parvozda) burilish bilan piruetli sakrashlarni mutloq ishonchli (bazaviy harakat darajasida) ijro etish.

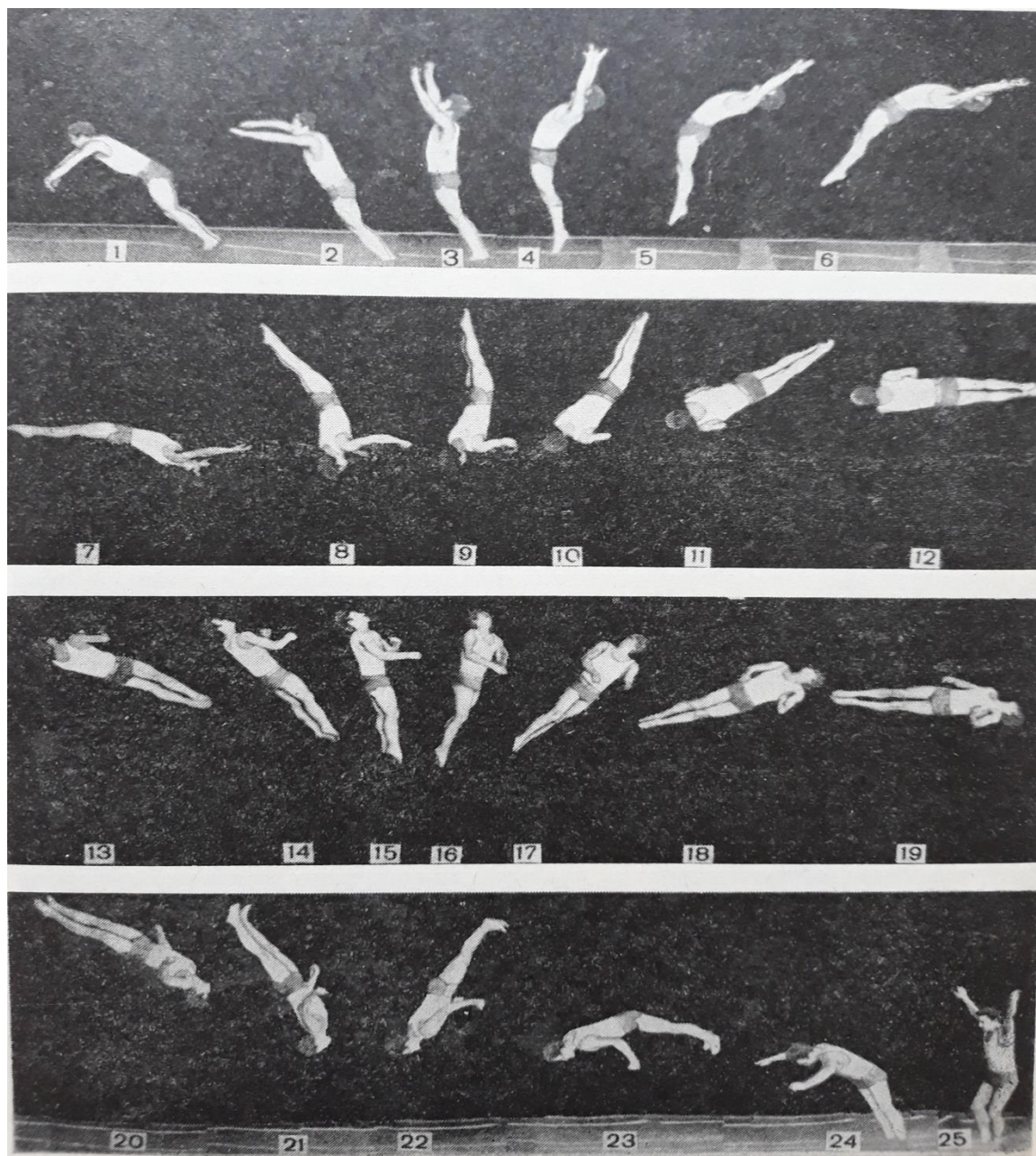
48-rasmda erta tempda 360° ga burilish bilan kerilib ikkitalik salto ko‘rsatilgan. Bunday sakrashlar texnikasi yuqorida bayon etilgan. Ushbu holatda sakrovchi to‘liq piruetni ijro etishga bittadan kam bo‘lmagan bir nechta birinchi salto sarflaydi (2-15-lavhalar). SHunisi tavsifliki, burilishning eng tez qismida (7-13-lavhalar) sportchi to‘g‘rilanib aylanadi, bu esa o‘z navbatida salto bo‘yicha aylanish zahiralar bilan ta‘minlanishi kerak. Saltoga uchishning ikkinchi qismi mutloq ikkitalik blanshdagi kabi (15-23-lavhalar) bajariladi.



48-rasm

49-rasmda kech tempda burilish bilan sakrash ko'rsatilgan. Burilish birinchi saltoda (8-lavha) keyin biroz cho'zilib qolish bilan boshlanadi. SHunday qilib, gohida ikkinchi saltodagi burilishsiz bu ikkitalik salto, burilish bilan esa vaqt bo'yicha biroz nari surilgan hisoblanadi. Burilishga kirish tayanchda harakatdagi kabi, ammo bosh pastda holatida bajariladi. O'rgatishda bu farqlanishahamiyatli bo'lishi mumkin, shuning uchun kech burilishlarni (tayanchsiz kabi) o'zlashtirish

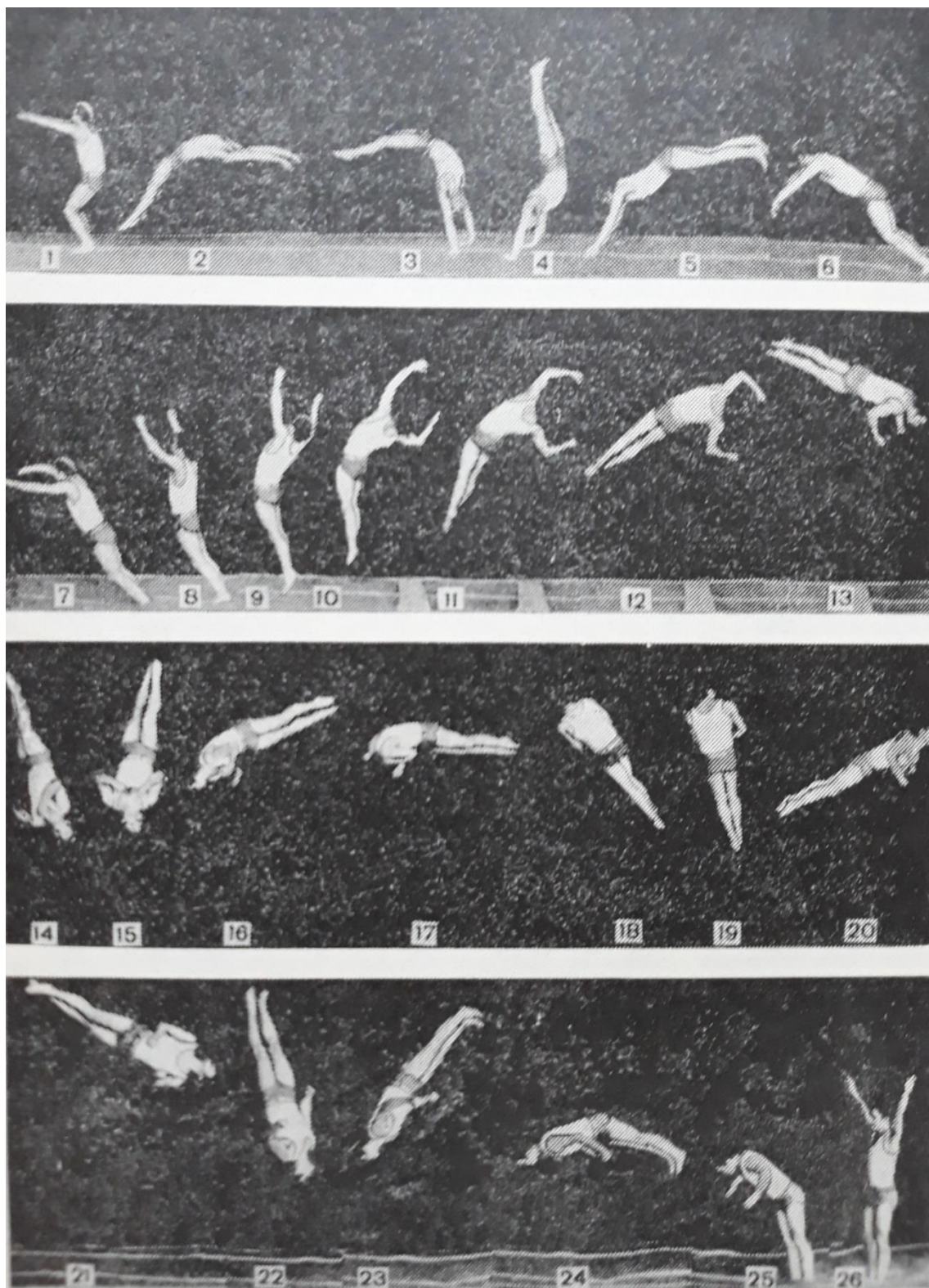
texnik tayyorgarlikda rejalashtirilishi kerak. Oldingi sakrashdagi kabi burilishning katta qismi bu erda to'g'rilangan holatda amalga oshiriladi (11-20-lavha).



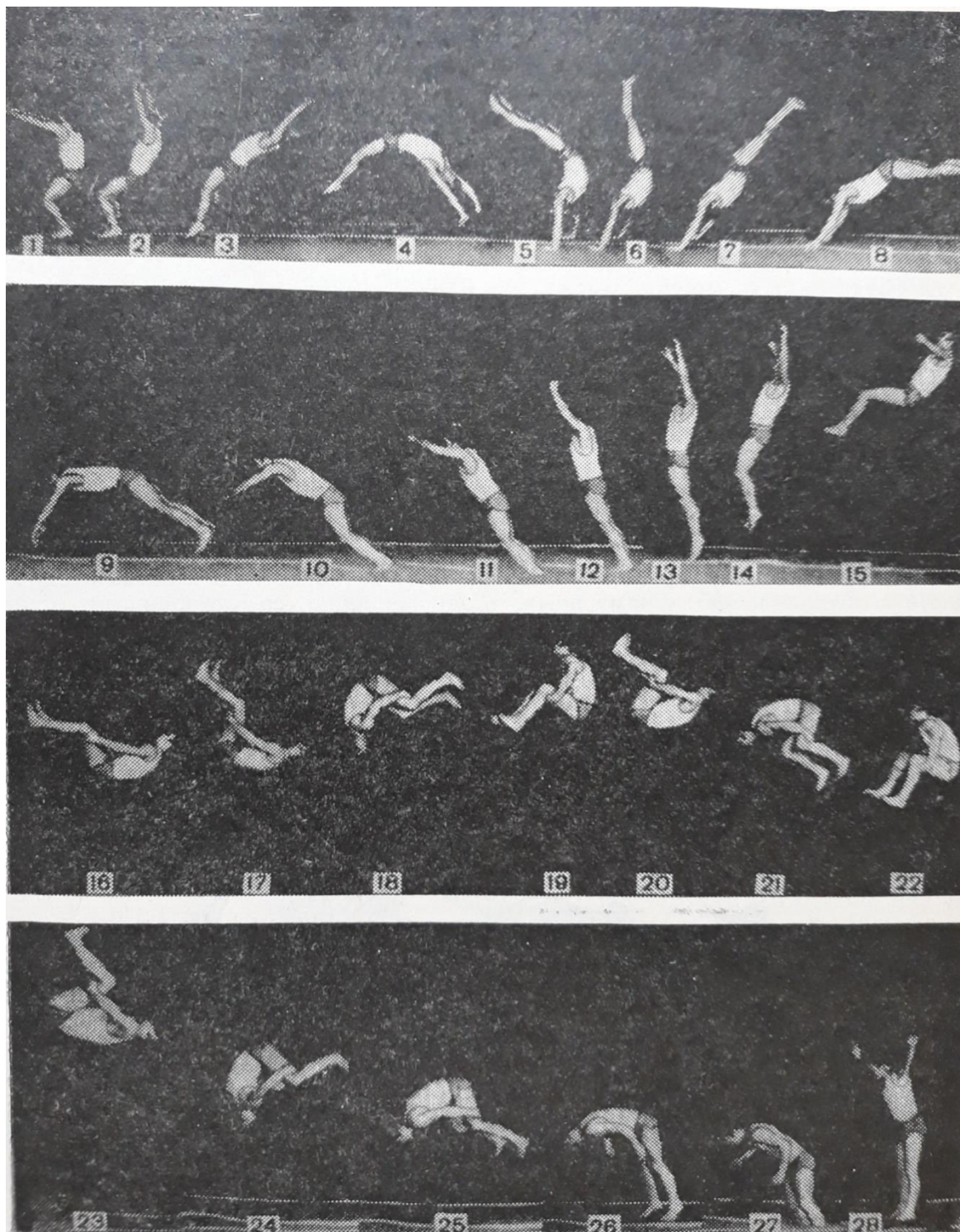
49-rasm

50-rasmda taqdim etilgan sakrash oldingi ikki sakrashning jamlanmasi hisoblanadi. sakrash flyak bilan bog'lanishda ko'rsatilgan. Sakrovchini yo'lak bo'yicha yuqori tezlikda harakatlanayotganligi haqida gapirayotgan flyakning (ayniqsa ikkinchi qismda, 3-6-lavhalar) cho'zilgan shaklitavsiflidir. Kurbet yaqqol ifodalangan o'tkir burchak ostida olinadi (6-lavha), deysinish to'xtatuvchi tavsifga ega, biroq bunda hali tayanchdayoq tananing kerilishi (7-9-lavhalar) yakunlanadi, bu esa salto bo'yicha kuchli buralish olish uchun juda muhim.

Gimnastikachi burilishga chiqqanda (8-11-lavhalar) piruet (11-23-lavhalar) bo'yicha tezkor, ixcham aylanishga erishish uchun deyarli to'g'rilanadi.



50-rasm



51-rasm

Uchtalik salto. Na'munali uchtalik salto qo'nishni barqarorlashtirish maqsadida uchtalik saltoni uchinchi choragi oxirida zich g'ujanakda (oyoqlarni ochmasdan) va ochilish bilan bajariladi.

Murakkab harakat vazifasi, masalan, ikkitalik saltodagiga qaraganda dastlabki elementlarni (rondat, flyak) ancha faol bajarilishini talab qiladi.

Hozirgi kunda uchta saltoga yugurishni qisqartirish tendensiyasi kuzatilmoqda. Bunda kombinatsiyaning oldingi elementlari roli ahamiyatli darajada o'sadi, chunki ular nafaqat yugurishda to'plangan tezlikni saqlab qolishi, balki uni oshirishi ham kerak. Sportchi rondatdan keyin qo'nayotganda oyoqlarini bukmaslikka intiladi va shu bilan flyakka kuchli kuchaytiruvchi harakat uchun mustaxkam qayshqoq-qattiq asos ta'minlanadi (51-rasm). Uchish oldidan tayanchni hujum burchagijuda o'tkir ($40-42^\circ$) bo'ladi.

Kurbetni bo'g'imlari deyarli to'g'ri, qayshqoq-qattiq oyoqlarda bajarish lozim. To'xtatuvchi deysinish sakrashni zarur balandligini ta'minlash (tananing tayanch markazi 260sm.gacha) bilan vertikal yo'nalishda uchishga imkon beradi. Qo'llardagi siltanish qo'nishda yuqoriga maksimal tez ko'tarilish va keyinchalik to'xtash bilan bajarilishi kerak. Uchishda g'ujanak qo'llar bilan oyoqlarni faol ushlash (15-16-lavhalar) bilan amalga oshirilishi lozim. Oxirgi yillarda ijrochilar soni va sifatga bo'lgan talabni ortishi tufali tayanchsiz harakatlarni qo'llar bilan oyoq boldirlari ustidan ushlash bilan oyoqlarni ochmasdan bajarish g'oyasi kuzatilmoqda, bu esa o'z navbatida, gimnastikachilar uchun bunday rekord sakrashni amalga oshirishni engillashtiradi.

G'ujanak zichligi ikkinchi saltoda maksimal bo'lishi va aylanishning katta tezligini ta'minlashi kerak. Uchish traektoriyasining ko'tarilish qismidayoq salto bo'yicha aylanishni maksimal tezlanishiga intilish kerak. Bu sakrashni muvoffaqiyatli yakunlanishini ta'minlaydi.

Gilamda uchta saltoni bajarish uchun dastlabki baza.

1. Sportchi uchish traektoriyasining boshidan to pasayish qismigacha g'ujanakdan yozilishiga imkon beruvchi parvoza balandligi bilan ikkitalik salto.
2. Ijrochi bo'yidan kam bo'lmagan balandlikka qo'nish bilan akrobatika yo'lagida (gilamda) ikkitalik salto.
3. Batutda, trampolin taxtasiga teng yuzaga qo'nishda minimal yordam va ushlab turish bilan osilgan harakatlanuvchi belbog' bilan trampolindan mustaqil uchta salt.

4. Elastik yo‘lakka qo‘nish bilan batutdan (batut to‘rining yuzasi yo‘lak yuzasiga teng) depsinish bilan uchtalik salto.

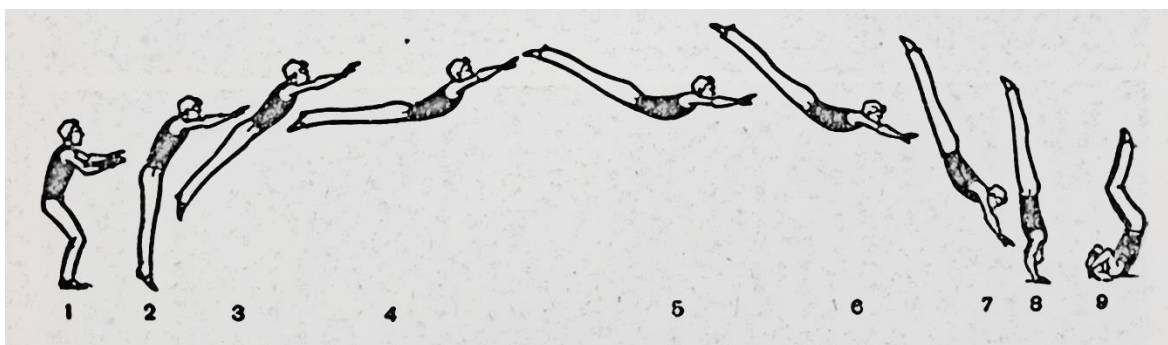
5. Harakatlanuvchi arqonli osma belbog‘ bilan yo‘lakda (gilamda) rondat, flyak, uchtalik salto (murabbiy yordami va straxovkasi va uni asta-sekin kamaytirish bilan).

6. Cho‘ziluvchan osma belbog‘ bilan yo‘lakda (gilamda) rondat, flyak, uchtalik salto (murabbiysiz).

7. Murabbiyning yordami va straxovkasi bilan rondat, flyak, uchtalik salto.

3.3. Uchib-o‘mbaloq oshib sakrashlar va tvistlar.

Uchib-o‘mbaloq oshish. Sakrashni ikki usulda bajarish mumkin. Birinchi usulda (52-rasm) qo‘llarda siltanish va depsinish payti pastga oldinga va yuqoriga qarshi harakat bilan bajariladi (1-2-lavhalar).

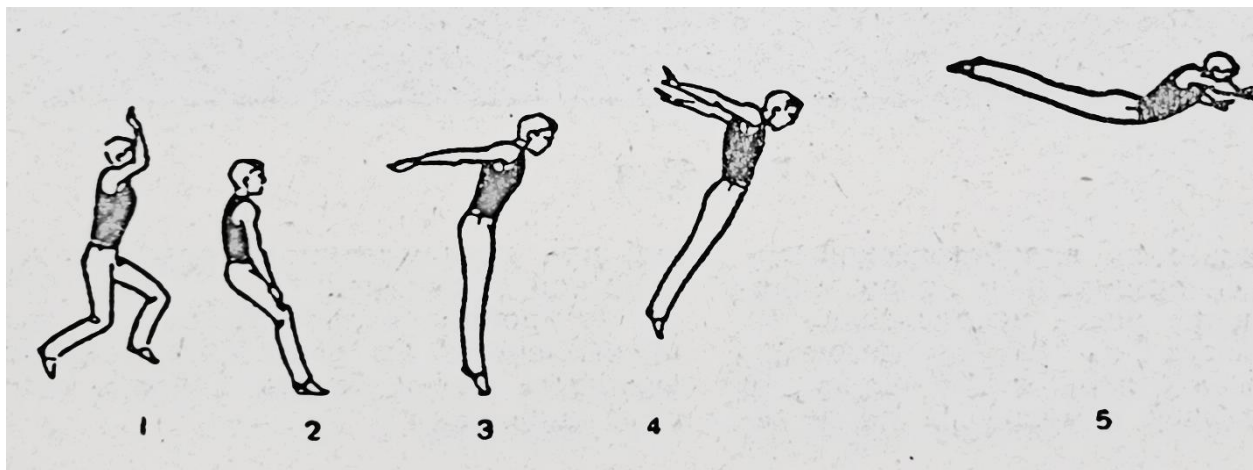


52-rasm

YUgurishdan keyingi to‘xtatuvchi depsinish oxirigacha qo‘llarda yuqoriga va yon tomonga siltanish hamda keyinchalik ko‘tarilgan bosh bilan tanani tezda kerilishi bilan yig‘ilib yaxshi balandlikda oldinga o‘rtacha aylanishni beradi va kerilib sakrash shaklini namoyish etadi. Mashqning samaradorligi parvozda qabul qilingan holatni iloji boricha uzoq qayd eta olish mahoratiga bog‘liq. Qo‘nish vertikalga nisbatan 30° oralig‘ida burchak ostida amalga oshirilishi kerak (7-lavha). Boshni ko‘krakka egib va qo‘llarni bukib, gimnastikachi belga oldinga dumalashdi.

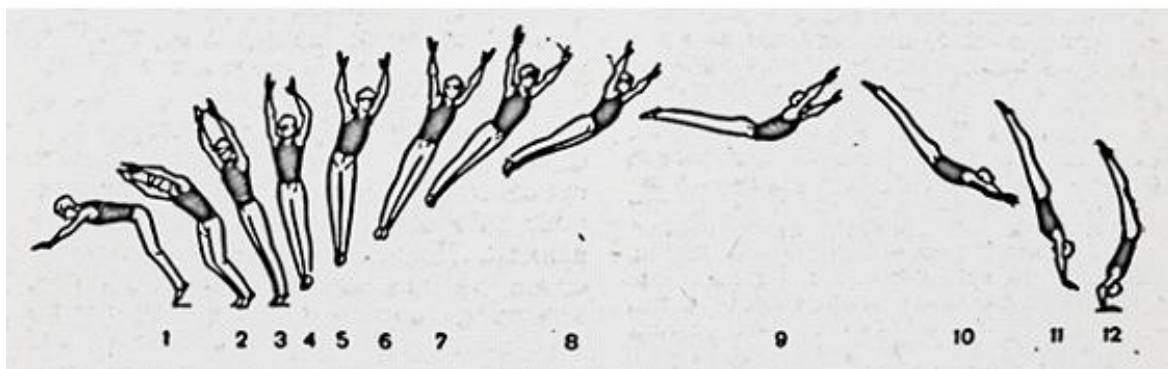
Qo‘llarni keyinchalik oldinga aylanma harakat bilan yuqoriga olib chiqish bilan (4-5-lavhalar) ularda pastga va orqaga siltanish ikkinchi usulning hususiyati hisoblanadi (53-rasm). Bunday harakatlar oldinga katta aylanishga yordam

berganligi tufayli depsinishdagi to'xtash kuchayishi kerak.



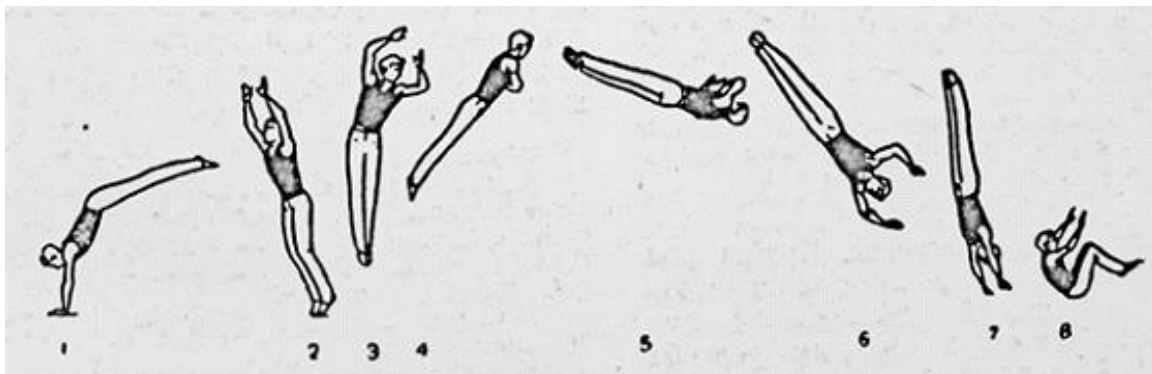
53-rasm

Rondatdan keyin orqaga aylanish bilan orqaga sakrash. Depsinish (54-rasm) etarlicha harakatlanish tezligi bilan tezkor rondatda bo'lishi mumkin bo'lgan to'xtatuvchi bo'lishi kerak (3-lavha). Buriish depsinishning ikkinchi yarimida bir vaqtning o'zida tanani yozish bilan tayanchda boshlanadi. Gimnastikachi uchib ko'tarilayotganda elkalarini 90° ga burishi kerak. Qo'llarda siltanish yuqoriga va burilish tomoniga bajarilishi lozim.



54-rasm

Rondatdan keyin 540° ga burilish bilan orqaga sakrash. Uzunasi o'q atrofidagi burilish hali tayanch holatidayoq (55-rasm, 2-lavha) bir vaqtning o'zida to'xtatuvchi depsinish va qo'llarda yuqoriga va burilish tomonga tez siltanish bilan boshlanadi.



55-rasm

Koordinatsiyasi bo'yicha bu harakatlar orqaga piruetlarda burilishlarga o'xshash. Birinchi 180°ga burilish qo'llarni dumaloq tana bilanko'krakka keltirib deyarli sezilarsiz bukilish bilan yakunlanadi (4-lavha). Tos-son bo'g'imlarida yozilib va oldinga aylanishni davom ettirib, gimnastikachi yana 180°ga buriladi (5-lavha). Aynan shu vaqtda tayanchni kutib olish uchun qo'llarni oldinga chiqarish zarur. 540°ga burilish oxirida tahminan vertikalga nisbatan 30° burchak ostida qo'llarga qo'nish bilan tanani qisqa (dumaloq) bukilishi sodir bo'ladi.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. Rondat va o'mbaloq oshishga orqaga burilish bilan kerilib orqaga sakrash. Sakrashning uchish fazasini to'g'ri tana bilan bajarish lozim.

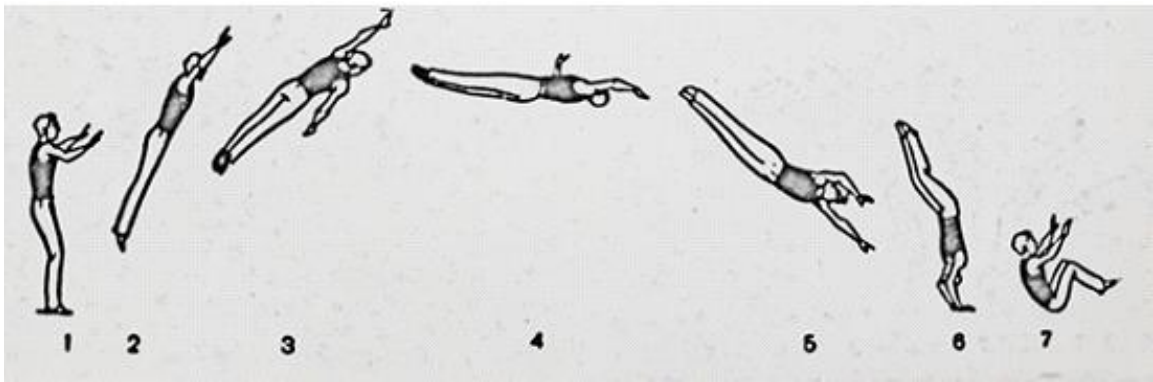
2. Oldinga o'mbaloq oshishga 360°ga burilib sakrash.

3. Batutda, trampindan oldinga bir yarim piruet.

4. Yo'lakda bir yarim piruet va ikkitalik piruet.

5. Bitta halqaga osilib, oyoqlar bilan konussimon harakatlar hisobiga tez aylanish.

O'mbaloq oshishga 360°ga burilish bilan oldinga sakrash. Bu sakrash parvozda o'tish tavsifiga ko'ra (56-rasm) oldingi ikkita sakrashdan farqlanadi. Gimnastikachi yugurishdan oldinga yuzlanib, baland-uzoq uchishni (1-2-lavha) mo'ljal qilib qo'llarda oldinga-yuqoriga siltanish bilan kuchli sakrab ko'tarilishni bajaradi. Parvozdagi keyingi harakatlar bu erda oldinga salto kabi quriladigan ijrochining burilishi bilan uzviy bog'liq. Burilish tomondagi qo'l (bu erda chap) odatda tayanchga kelgunga qadar yuqoriga ko'tarilgan holatda qoladi (5-lavha).



56-rasm

Boshqa qo‘lning harakati juda tavsifli bo‘lib, u piruet bo‘yicha pastga (2-6-lavhalar), (2-6-lavhalar) ichkariga-chapga (3-4-lavhalar) va yuqoriga (4-5-lavhalar) to‘siq‘nalishda aylanma harakatni amalga oshiradi. Bu o‘z navbatda piruet bo‘yicha aylanish olishga imkon beradi, uni chaqiruvchi harakatlar qanchalik faol bo‘lsa, u shunchalik faol bo‘ladi, burilish qanchalik tez bajarilsa, sakrash oxiri shunchalik samarali va ishochli bo‘ladi. Mashq yakuni yuqorida ta’riflangan sakrashlardan texnikasi bo‘yicha farqlanmaydi.

O‘rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. To‘g‘ri tana bilan uchib-o‘mbaloq oshish.

2. Batutda, trampilindan o‘raga oldinga piruet.

Asosiy mashqlar. 1. Oyoqlarda tik turishda burilishni aks ettirish (imitatsiya): qo‘llar yuqorida tik turishdan gimnastikachi qo‘llarda faol aylanish bilan (chapga burilishda o‘ng qo‘lda) 360°ga buriladi va yana qo‘llar yuqorida tik turishga keladi. Boshqa qo‘l doim bosh ustida qoladi.

2. Murabbiy qo‘llariga yoki matlar uyumiga yarim piruet bilan sinov sakrash. Gimnastikachi A-1 mashqqa muvofiq qo‘llarni harakatlantirish bilan, gorizontal holatda murabbiy qo‘liga yoki matlar uyumiga kuchsiz oldiga sakraydi. Oxirgi holat – chap qo‘l yuqorida, o‘ng belda chalqancha yotish.

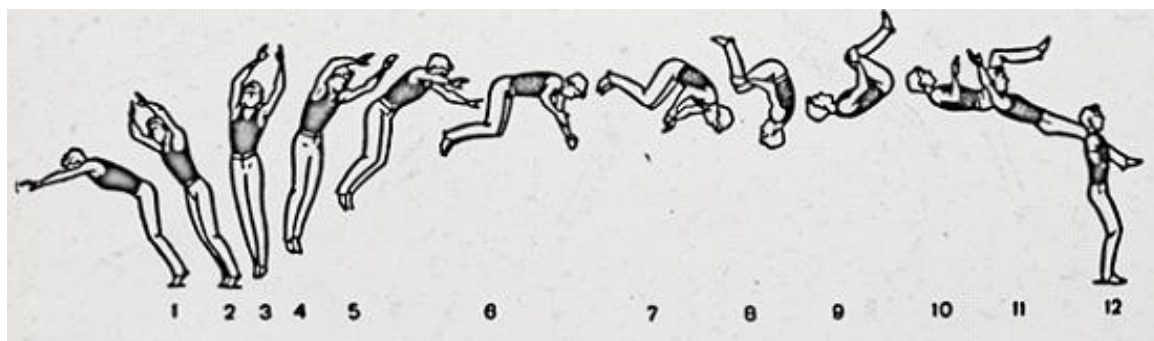
3. Burilish tugashi bilan sakrashni ikkinchi yarimini aks ettirish (imitatsiya). A-2 mashqning davomi kabi bajariladi. Agar mashq murabbiy qo‘llarida bajarilayotgan bo‘lsa, chalqancha yotgan holatdan gimnastikachini engil turtib qo‘llari bilan tayanchga jo‘natadi va qo‘llarda tik turib bir vaqtning o‘zida ularni yuqoriga chiqarish bilan burilishning ikkinchi qismi bajariladi. Agar mashq matlar

uyumida bajarilayotgan bo'lsa, uni qo'llarni tayanchga qo'yish bilan burilishga qulash kabi mat uyumlari chetida bajarish lozim.

4. A-2 kabi, faqat 360°ga burilish va qoringa kelish bilan bajarish. Dastlab murabbiy qo'llarida (zarur maydon bilan), so'ng matlar uyumiga sakrash bilan ijro etish maqsadga muvofiq.

5. O'raga batutdan, yo'lakdan 360°ga burilish bilan sakrash, yo'lakda – porolonli matlarga o'mbaloq oshish va hokazo.

G'ujanakda tvit. Rondat yoki flyakda kurbet iloji boricha erta boshlash kerak bo'lgan tayanchda tanani juda tez yozilish bilan kurberda qo'llarda kuchli itarilishni davom ettirib oyoqlarni to'xtatuvchi qo'yish bilan yakunlanishi kerak (57-rasm).



57-rasm

YOzilish bilan bir vaqtda uzunasi o'q atrofida burilish ham boshlanadi. Burilish o'z vaqtida va oyoqlarda depsinishning ikkinchi qismida (erta emas) boshlanishi kerak. Qo'llar yuqoriga va biroz orqaga boshga (quloqlarga yopishgan, 3-lavha) maksimal yaqinlashganda bajariladigan qo'lalrda siltanish texnikaning eng muhim qismi hisoblanadi. Bu siltanish yuqoriga kabi, burilish tomonga ham bir hil faol bo'lishi kerak. Depsinishda boshni egish mumkin emas. Sportchi nigohi bilan burilish tomondagi elka harakatini kuzatib borishi lozim. Burilish darhol tayanch vertikal (5-lavha) ortida yakunlanishi (aniqrog'i, keskin sekinlashishi kerak) va qo'llar va elkalar harakati go'yo to'siq orqali kabi yoy bo'yicha oldinga va pastga tekis o'tishi lozim. Sub'ektiv jihatdan salto bo'yicha aylanishda belni dumaloqlashish payti etakchi harakat hisoblanadi. Burilishdan keyin oyoqlar elkalarga va qo'llarga yaqunlashguncha iloji boricha uzoqroq ularni bukmaslik

tavsiya qilinadi. Oyoqlarni bukib va qo'llar bilan boldirlarni ustidan ushlab g'ujanaklanish lozim (8-rasm). G'ujanakdan yozilish saltoni uchinchi choragida boshlanadi (10-lavha): bunda qo'llar oldinga va yon tomonga chiqariladi.

O'rgatish ketma-ketligi

Dastlabki baza. 1. Oldinga o'mbaloq oshishga orqaga burilish bilan joydan yoki rondatdan yoki flyakdan keyin yuqoriga va orqaga sakrash. Sakrash dumaloqlangan bel bilan baland bo'lishi kerak.

2. Katta bo'lmagan yugurishdan g'ujanakda oldinga salto.

Asosiy mashqlar. 1. Joydan orqaga burilish bilan valset, rondat, flyak va sakrash. Murabbiy gimnastikachining oldinda ko'kragi ostidan ushlab turadi.

2. Porolonli matlar uyumi yoki porolonli o'raga qo'nish bilan yugurishdan rondat, flyak va twist. Straxovka oldinga salto kabi; o'ng qo'lda gimnastikachining belidan ushlab, chap qo'lda – saltoni ikkinchi yarimida uning belidan buraladi.

O'rgatishdagi murakkabliklar.

Majburiy juda erta g'ujanak.

1. Orqaga burilish bilan depsinish o'zlashtirilmagan. Sportchi D-1 mashqni egallamagan yoki ishonchli bajarolmaydi. YO-2, 3 mashqlar yordamida YO-4, 5 mashqlarni takomillashtirish lozim.

2. Depsinish etarlicha kuchli emas, gimnastikachi bukilgan oyoqlarda ketadi, uchish balandligi etarli emas. YO-6, 7 mashqlarni qayta ishlab chiqish lozim.

3. Harakatlanish tezligi etarli bo'lmaganda haddan ortiq to'xtatuvchi depsinish. YUgurishni tezlashtirish yoki depsinishda to'xtashni kamaytirish kerak.

4. Gimnastikachi sekin g'ujanaklanadi yoki burilish va g'ujanakni haddan ortiq ajratadi. Avval belbog' bilan tramlinda, keyin yo'lakda kombinatsiyada tezkor g'ujanakni qayta ishlab chiqish.

Gimnastikachi twistga depsinishdan oldin kurbetda oyoq panjalarini oldindan buradi.

5. Burilish texnikasi etarlicha o'zlashtirilmagan. YO-1, 2, 3 mashqlarni muntazam bajarish lozim.

Qo'nishdan keyin oldinga harakatlanish bilan muvozanatni yo'qotish.

6. Oyoqlarda depsinishdan keyin sakrash yoʻnalishi boʻyicha harakatning ortiqcha tezligi, gimnastikachi elkalarini orqaga tashlab uzunlikka ortiqcha depsinadi. Depsinishda tana kerilishiga yoʻl qoʻymasdan va qoʻllarda siltanishda tirsaklarni iloji boricha keng yozishni (depsinishda tanani ortiqcha kerilishini oldini olish uchun) talab qilib toʻxtatuvchi depsinishni kuchaytirish lozim.

YOrdamchi mashqlar. Imitatsiya mashqlari. 1. Asosiy holatga orqalab polda tik turib, quloqlargacha qoʻllarda tez yuqoriga qamchisimon siltanish. Bel dumaloqlangan, kuraklar yozilgan.

2. Polda tik turib, bosib oʻtmasdan oyoq uchlarida orqaga burilish bilan qoʻllarda siltanish (1-mashqdagi kabi). Burilishning oxiri qoʻllarda siltanish va gavdani dumaloqlanish yakunlanishi bilan mos boʻlishi kerak. Siltanish oxirida qoʻl panjalarini birlashtirish tavsiya qilinadi. Boʻksa mushaklarini taranglash, belni muxtaxkamlash.

3. Polda gimnastika devoriga (undan 1,5 qadam) orqalab turib, orqaga burilish bilan qoʻllarda yuqoriga siltanish va muvozanatni yoʻqotib qoʻllarda devorga tayanish. Oxirgi holatda tana 45° burchak ostida joylashadi. A-2 mashqda koʻrsatilgan shartlarga rioya qilish.

4. Qoʻllar yuqorida (boshga yopishgan) tik turishdan toʻsiq (yoʻlaklar oʻrami) orqali sakrab oʻmbaloq oshish. Mashqni oxirigacha dumaloqlangan belni saqlab qolib, qoʻllarni yuqoriga-oldinga-pastga yoy boʻyicha harakatlantirish.

5. Ikkita porolonli matlardan uyumga orqalab turib, orqaga burilish bilan qoʻllarda siltanish va oyoqlarda depsinib oldinga oʻmbaloq oshish (4-vazifa shartlariga rioya qilish). Matlar uyumini asta-sekin maksimalgacha oshirib, soʻngesa uni pasaytirib mashqni belga $\frac{3}{4}$ saltogacha etkazish.

6. YUgurishdan rondat, flyak va murabbiy ijrochi koʻkragi ostidan yoki toshohasidan ushlab, orqaga burilish bilan yuqoriga sakrash.

7. yugurishdan rondat, flyak va twist. Oldinga saltoni 180° ga dastlabki aniq burilish bilan kechroq bajarish lozim.

Bukilib twist. Bu elementning texnik murakkabligi salto boʻyicha aylanish yaratishni qiyinligida. Bu vazifani hal etilishi sportchini mashqning yugurishdan

boshlab barcha fazalarida, ancha faol harakatlanishini nazarda tutadi. Tana bukilishi qo'llarda oyoq boldirlari ostidan ushlab yoki ushlamasdan to'liq 180°ga burilishdan keyin amalga oshiriladi.

Agar sportchi asosiy sakrash kabi g'ujanakda tvist texnikasini mutloq o'zlashtirgan bo'lsa, bukilib tvistni o'rgatish muvoffaqiyatli bo'ladi.

Bundan tashqari, sportchi bukilib oldinga salto sakrashni ham o'zlashtirgan bo'lishi kerak.

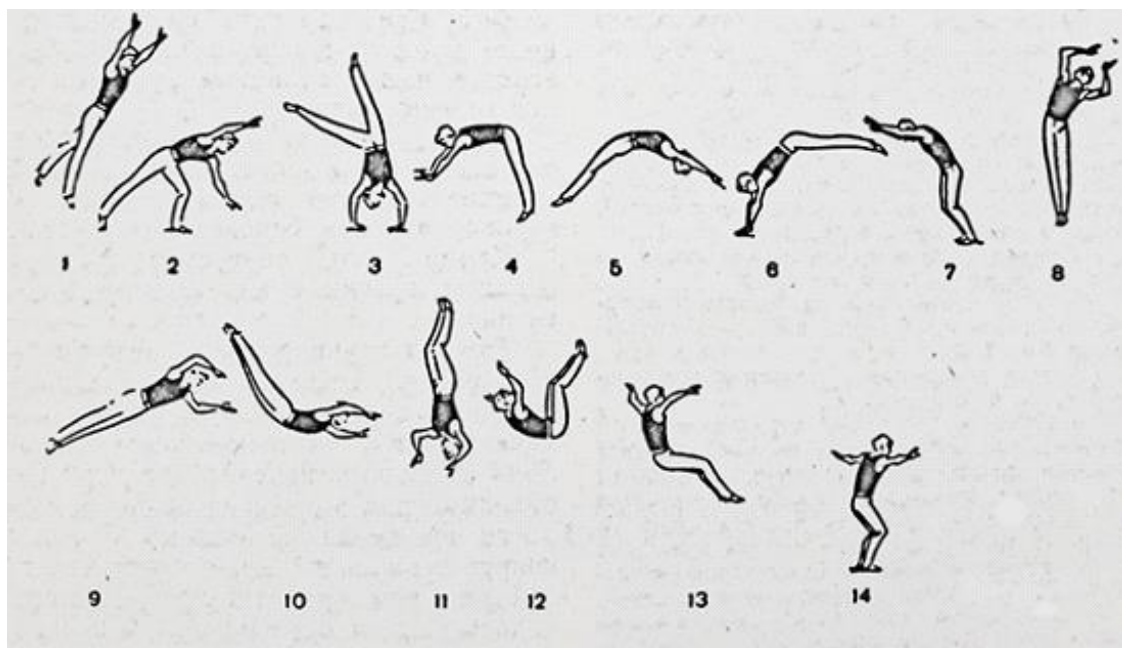
O'tishga g'ujanakda va bukilib tvist. Bu sakrashlar texnikasi elkalarni orqaga ahamiyatsiz "qulashi" bilan kamroq to'xtatuvchi deysinishni nazarda tutadi. Bu salto bo'yicha katta tezlik olish uchun zarur. Uzunasi o'q atrofida burilishni sakrab etishga tvistni bajarishga qaraganda tezroq amalga oshirish lozim. Qo'nishda va keyingi elementga o'tishda gavdani dumaloqligini saqlab qolish juda muhim. Elkalar qo'nish paytida aniq tayanch oyoq ustida yoki xatto undan oldinroqda joylashishi uchun birinchi tayanch oyoqni uchiga biroz "o'z ostiga" qo'yish lozim.

180°ga burilish bilan bukilib tvist. Uzunasi o'q atrofida tezkor birinchi burilishda va salto bo'yicha katta vaqt bilan bu elementni muvoffaqiyatli bajarish mumkin. Gavda gorizontalga nisbatan taxminan 135° burchak ostida bosh bilan pastga egilgan paytda tos-son bo'g'imlarida yozilish bilan saltoni uchinchi choragida 180°ga ikkinchi burilishni boshlash lozim.

Keyinchalik flyak va har biron-bir salto bilan 180°ga burilish bilan bukilib ronda – flyak – tvist bog'lanishi original bo'lishi mumkin. Bu vaziyatda tvistni uzunroq, flyakka o'tishda esa gavdani dumaloq holatini saqlab qolib oyoqlarni aylana traektoriya bo'yicha tayanchga biroz "o'z ostiga" qo'yish lozim.

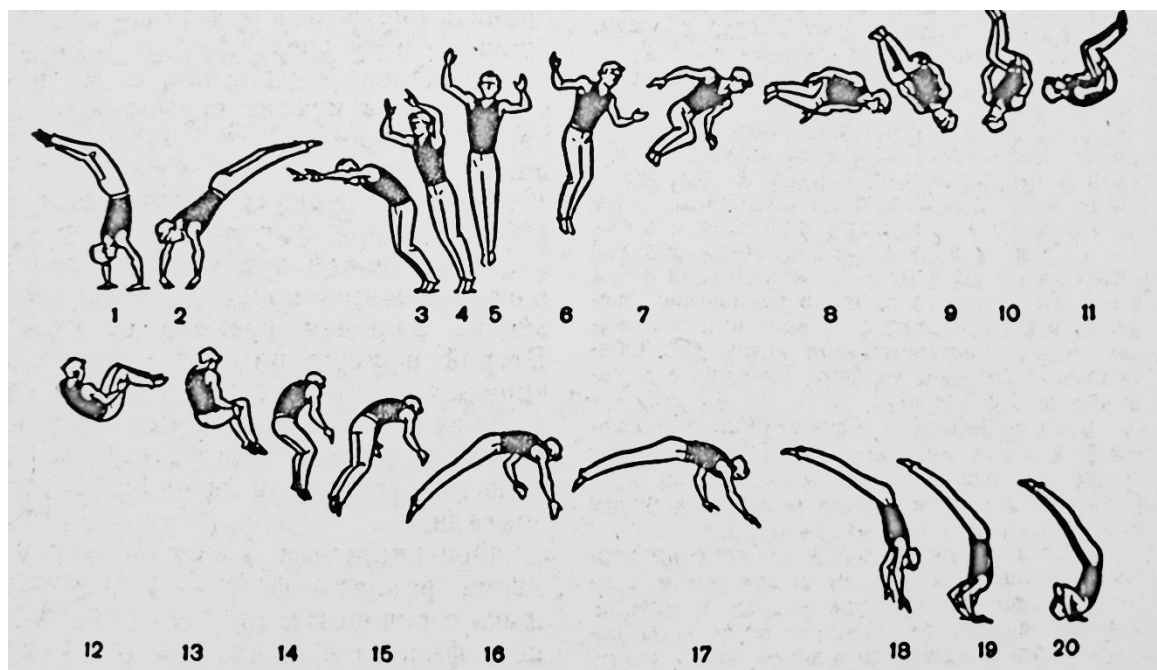
CHO'zilgan tvist. Bu sakrash g'ujanakdan oldin uchish fazasining uzoqligi bilan farqlanadi. CHO'zilgan tvistni bajarishda kurbet kamroq to'xtatuvchi, gavdani yozilishi aytaylik umumiy harakatni qo'llarda yuqoriga va orqaga siltanish bilan ancha tez va kuchli bo'lishi kerak. CHO'zilgan tvist bajarishning ikki varianti mavjud. Birinchida g'ujanakkacha faza va uzunasi o'q atrofida burilish ham cho'ziladi. Ikkinchi variantda (58-rasm) burilish tez bajariladi, trampkindan oldinga

cho‘zilgan salto kabi g‘ujanakkacha uchish (9-10-lavhalar) cho‘ziladi. Aynan ikkinchi usul keng tarqalgan.



58-rasm

Oldinga o‘mbaloq oshishga bir yarim tvist. Sportchi oldida o‘mbaloq oshishgachiqish uchun etarlicha balandlikda uchish bilan salto bo‘yicha aylanish zahirasi yaratish qo‘shimcha vazifasituradi (59-rasm). Buning uchun uzunlikka biroz cho‘zilgan (3-7-lavhalar) ancha kuchli depsinish talab qilinadi. Oldinga to‘liq salto uchish traektoriyasini pastlash qismiga o‘tish paytida bajarilishi kerak. Balandlik zahirasi etarli bo‘lganda g‘ujanakdan yozilish qo‘llarni qo‘nishga tayyorlash bilan (17-lavha) oyoqlarni yoy bo‘yicha orqaga va yuqoriga chiqarish bilan amalga oshiriladi. Gavda vertikalga nisbatan 30° burchak ostida egilganda va elka bo‘g‘imlari burchagi 150° ni tashkil etganda qo‘nish va o‘mbaloq oshishga kirish ancha havfsiz hisoblanadi.



59-rasm

Past saltoda o‘mbaloq oshish uchun tos vertikalga etgan paytda g‘ujanakdan yozilish kerak. Ko‘rib chiqilayotgan elementning mumkin bo‘lgan modifikatsiyasi keyinchalik to‘g‘ri oyoqlar bilan o‘mbaloq oshish hisoblanadi; uni qo‘llarga qo‘nish bilan tanani deyarli vertikal holatida bajarish lozim.

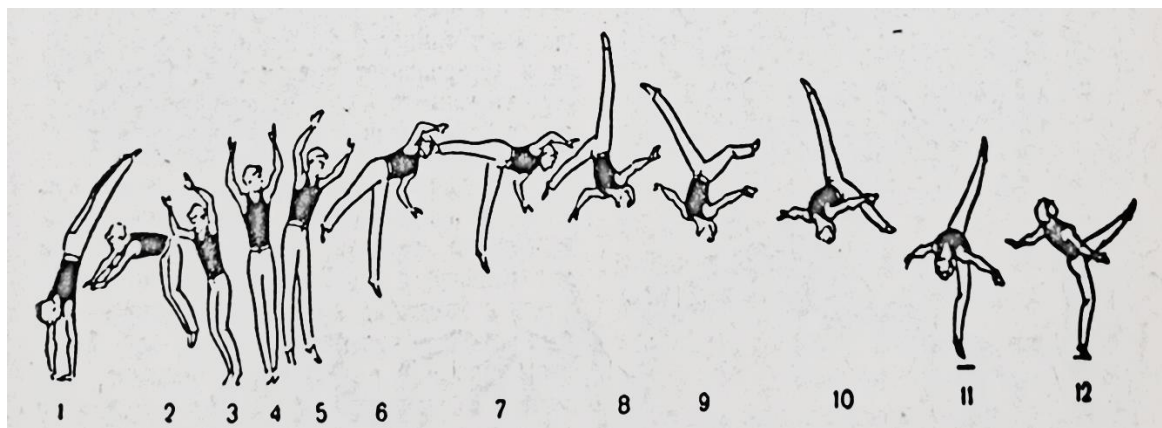
O‘rgatish uchun dastlabki baza.

1. G‘ujanakda maxsuslashtirilgan tvist.
2. Yo‘lakda oldinga ikkitalik salto.
3. Batutda oldinga ikkitalik salto.

Ikkitalik tvist. Kuchli to‘xtatuvchi depsinishdan keyin 180°ga tezkor va zich burilish sakrash texnikasining eng muhim komponenti hisoblanadi. Bu va keyingi harakatlarni samaradorligi u xatto qisqa bo‘lsa ham yugurishni qo‘shib, juda yuqori tezlikdagi kuchaytiruvchi elementlar bilan ta’minlanadi. Uchishda aniq to‘g‘ri tana bilan burilish lozim. Qo‘llarda siltanish boshqa sakarashlardan farqli o‘laroq baland va burilish oxirida esa qo‘llar yuqorida bo‘lishi kerak. Burilishda boshni oldinga yarim egish bilan belni dumaloqlash tavsiya qilinadi. Elkalarni oyoqlarga faol harakatlantirib, qo‘llar bilan oyoq boldirlari ustidan ushlab tezda g‘ujanaklanish lozim. Zich g‘ujanak tez aylanish uchun yaxshi imkoniyat hisoblanadi. Sportchining elkalarni tayanch vertikal bilan kesishishini ushlab

qolishga va gavadani oldinga ko'proq egilishiga yo'l qo'ymaslikka intilishibarqaror qo'nish imkoniyati hisoblanadi.

Kolpincha salto. Twist turdagi sakrashlarni tuzilmaviy guruhiga bu elementni shartli ravishda kiritish mumkin (60-rasm). U keyinchalik kerilib orqaga burilish bilan yuqoriga-orqaga sakrab, oyoqlarni oldinga-orqaga yo'nalishda yozish va salto bo'yicha oldinga aylanish bilan oyoqlarga navbatma-navbat qo'nishni nazarda tutadi.



60-rasm

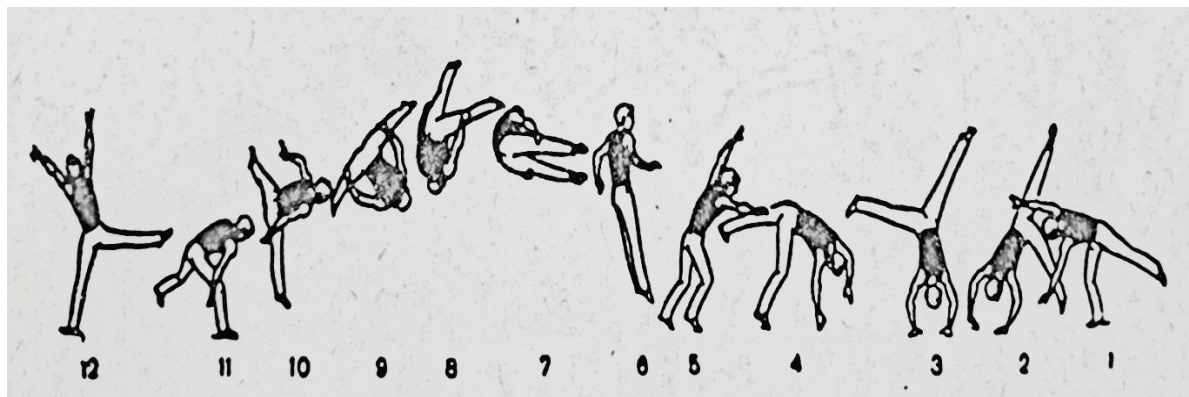
SHuni ham ta'kidlab o'tish joizki, burilishga kirishda bosh va elkalarning burilish tomonga harakati bu erda twistga qaraganda tez bajariladi va tanani ko'krak qismida kerilishiga o'tadi. Gavadani dumaloqligini saqlab qolish shart emas, biroq burilishga kirishda tanani juda erta kerilishi hamda oyoqlarni erta ochilishiga yo'l qo'ymaslik kerak. O'tishga kolpincha saltoni bajarish uchun uni salto bo'yicha katta aylanish va sakrash yo'nalishi bo'yicha zarur harakatlanish tezligiga ega bo'lish maqsadida ancha uzun bajarish lozim. Kolpincha saltoning o'ziga hosligini bu elementlarga o'rgatish jarayonlarida hisobga olish shart. Ushbu sakrashlarni o'zlashtirishda uzunasi o'q atrofida (piruet) burilishni boshlanish paytini differensiyalash uchun ularni vaqt bo'yicha ajratish maqsadga muvofiq.

Dastlabki baza. 1. Oldinga siltanishli salto, qo'llarda siltanish odatdagi pastga va orqaga yo'nalishda siltanish o'rniga oldinga va yuqoriga bajariladi.

2. Birinchi qismida baland-uzoq uchish bilan kolpincha to'ntarilish. Amaliyot ko'rsatganidek, kolpincha saltoni twist bilan parallel ravishda o'zlashtirish maqsadga muvofiq. Ayniqsa kolpincha saltoni universal belbog' bilan tramplinda

hamda sirgʻanuvchi belbogʻ bilan yoʻlakda flyak bilan bogʻlanishda oʻrgatish samarali hisoblanadi.

YOn tomonga toʻntarilishdan keyin yonbosh salto. Toʻntarilish (61-rasm) koʻpincha templi irgʻib sakrash yoki katta boʻlmagan yugurishdan keyin bajariladi.

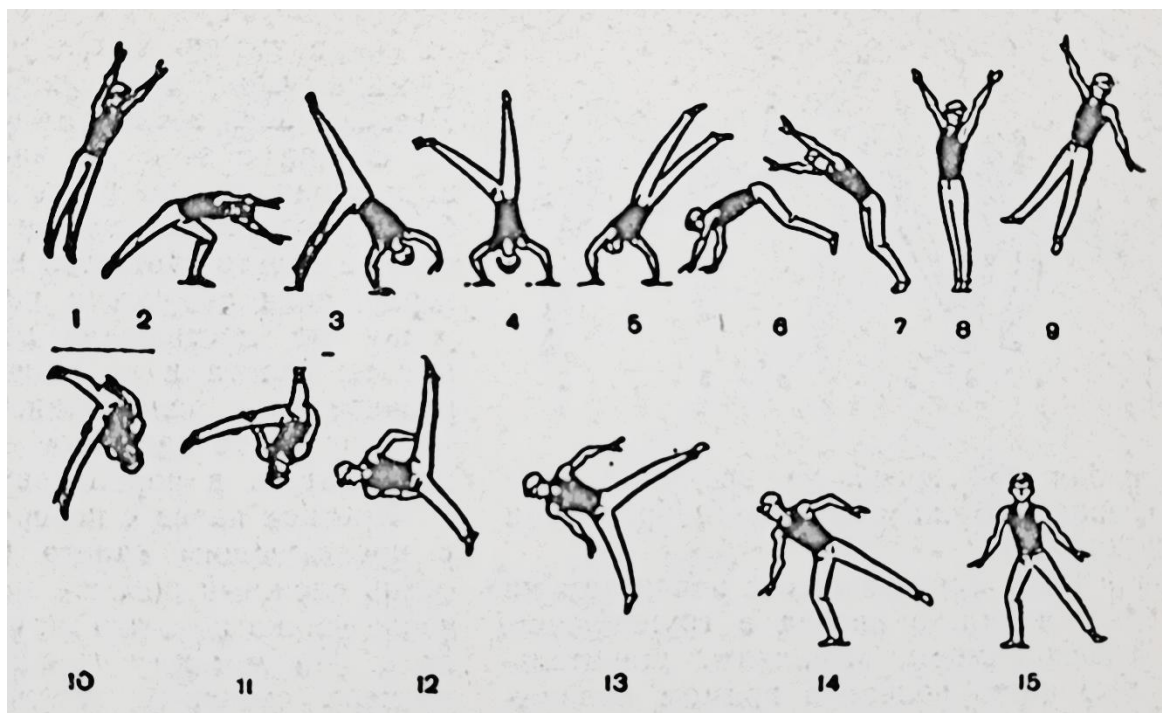


61-rasm

Barcha variantlarda u bitta oyoqda kuchli depsinish va boshqa oyoqdatez siltanish bilan pastroq boʻlishi kerak. Toʻntarilishda qoʻllar biroz bukiladi, bu esa tana aylanishini tezlashtirish, toʻntarilish yakunida esa qoʻllarda kuchli itarilish va gavgdani tez yozilishiga yordam beradi. Ikkala oyoqni tayanchga ketma-ket qoʻyish orasidagi interval minimal boʻladi. Sportchi gavgda bilan yozilib qoʻllarda yuqoriga juda tez siltanishi kerak, bunda chap qoʻl (saltoda oʻng qoʻl) old yuzada yoyni ifodalaydi. Depsinish oxirida qoʻllarda siltanish keskin sekinlashadi va ularga oyoqlar yaqinlashadi. Gimnastikachi bukilib gʻujanakda yoki bukilib salto bajarilyaptimi yoʻqmi bunday qatʻiy nazar oyoqlarini iloji boricha keng ochadi: bu esa oʻz navbatida tanani parvozda ancha barqaror aylanishini taʼminlaydi. Qoʻnishga tayyorgarlik saltoning (10-lavha) ikkinchi qismi oʻrtasida tanani yozilishi bilan boshlanadi. Biroz bukilgan, biroq qayshqoq oyoqlarga qoʻnib, boshqa oyoq tomonga keng qadam tashlash va qoʻllarni yon tomonga yozish kerak.

Rondat yoki flyakdan keyin gʻujanakda yoki oyoqlar ochiq bukilib yonbosh salto. Uzunasi oʻq atrofida burilish (62-rasm, 7-9-lavhalar) depsinish bilan bir vaqtda bajariladi. Burilishda qoʻllar va elkalar etakchi hisoblanib, butun tana bilan burilish lozim. Depsinish paytida gavgdani dumaloqlashtirib (qorinni tortib), gimnastikachi qoʻllarda yuqoriga va burilish tomonga juda tez va

qamchisimon siltanadi, bunda chap qo'l (chapga burilishda) o'ng qo'lga nisbatan ikki barobar tez siltanishi kerak.



62-rasm

Gimnastikachi uchish paytida chapga burilishda chap qo'lda oyoqlarga yon tomonga va pastga keng yoy bo'yicha kuchli harakatni davom ettiradi. Sportchi boshqa qo'lda siltanishni yuqoriga yo'naltiradi va keyin unishu tomondagi oyoqqa pastga qaytaradi. Qo'llarni tushirish bilan bir vaqtda oyoqlarni ochish sodir bo'ladi va bukilgan yoki to'g'ri oyoqlar bilan (oyoq tizzalari ostidan ushlab) g'ujanak qabul qilinadi. Burilish 90°ga bajarilgandagina g'ujanakni boshlash mumkin. Sportchi g'ujanaklanib, oyoqlarini iloji boricha keng ochishga va tizzalarini elkalarga yaqinlashtirishga intilishi kerak.

YOnbosh salto keyinchalik yon tomonga to'ntarilish, rondat yoki shunday salto bilan o'tishga bajarilishi mumkin.

O'rgatish ketma-ketligi.

Dastlabki baza. 1. 2-3 qadamdan bittada siltanib va boshqasida deysinib yonbosh salto.

2. Rondatdan keyin g'ujanakda orqaga salto.

Asosiy mashqlar. 1. Polda asosiy yoʻnalishga orqalab tik turish holatidan bir vaqtning oʻzida 90°ga oyoq uchlarida burilish bilan qoʻllarda yon tomonga-yuqoriga va tashqariga-pastga yoysimon siltanish. Qoʻllarda siltanishni tez, qamchisimon, burilish bilan birga bajarish lozim, bunda burilish tomondagi qoʻlning siltanishi yuqoriga va bosh yonidan (qoʻlqoqqa tegib) burilish tomonga yoʻnaladi. Bu mashqni xatto chigil yozdi mashqlariga ham kiritib, muntazam va koʻp martatakrorlash maqsadga muvofiq.

2. Toʻsiq orqali yonbosh oʻmbaloq oshish (matlar uyumi yoki voylokdan akrobatika yoʻlagi oʻrami). Dastlab yonbosh oʻmbaloq oshishni tanlangan tomonga tik turishdan takrorlash mumkin. Soʻng dastlabki holatni asta-sekin asosiy yoʻnalishga yaqinlashtirish va toʻsiq balandligini koʻpaytirish lozim.

3. Rondat va flyakdan keyin yonbosh oʻmbaloq oshishga 90°ga burilish bilan yuqoriga va orqaga sakrash. Oʻraga yoki porolonli matlarga bajariladi. Birinchi urinishlarda burilishdan keyin oʻmbaloq oshishga kirishib birinchi tayanch oyo bilan yoʻlakka tegish mumkin.

4. Rondat va flyakdan keyin yonbosh salto. Mashq oʻrtacha yugurishdan, ammo rondat, flyakda faol harakatlanish bilan bajariladi.

Saltoning ikkinchi yarimida murabbiy ikkala qoʻlida gimnastikachining belidan ushlab qoladi va qoʻnishni nazorat qiladi. Birinchi mustaqil sakrashlarni porolonli oʻraga qoʻnish bilan bajarish tavsiya qilinadi.

Oʻrgatishdagi murakkabliklar.

Sakrash shakli noaniq, sportchi yonbosh salto va orqaga salto orasida oʻrta shaklni bajaradi va qoʻnishdan keyin orqaga qulaydi.

1. Depsinishda 90°ga burilish oʻzlashtirilmagan. A-1, 2, 4 mashqlarga qaytish va avvalo tez va aniq burilishga eʼtibor qaratib ularni batutda, tramlinda oʻzlashtirish kerak.

2. Depsinishda elkalar orqaga “qulaydi”. YOnbosh saltoni bajarishda iloji boricha sakrash yoʻnalishi boʻyicha va depsinish oxirida elkalar harakatini cheklash tavsiya qilinadi. Depsinish va burilishda oyoq uchlari, qorinni tortish bilan belni dumaloqligiga eʼtibor qaratish lozim.

Gimnastikachi saltoda oxirigacha buralmaydi, oyoqlarga qoqiladi va yonboshga qulaydi.

3. Gavdani sekin yozilishi bilan oyoqlarda kuchsiz depsinish. YUqoriga kuchli itarilib sakrash bilan ko'tarilgan va odatiy tayanchda qo'llarda itarilish bilan kurbetni ko'p marta takrorlash lozim. A-4 mashqni takomillashtirishda depsinishda gavdani tez yozilishiga, uchishda oyoqda yon tomonga-yuqoriga siltanishga va g'ujanakni qabul qilinish tezligiga e'tibor berish maqsadga muvofiq.

4. G'ujanak zich emas, gimnastikachisekin aylanadi. Snaryadlarda va yo'lakda yonbosh saltoni takrorlash paytida qo'llar bilan oyoqlarni yon tomonga kengroq ochishga va ularni elkalarga yaqinlashtirishga harakat qilish lozim.

Qo'nish barqaror emas (beqaror), gimnastikachi sakrash yo'nalishi bo'yicha harakatlanishda davom etmoqda.

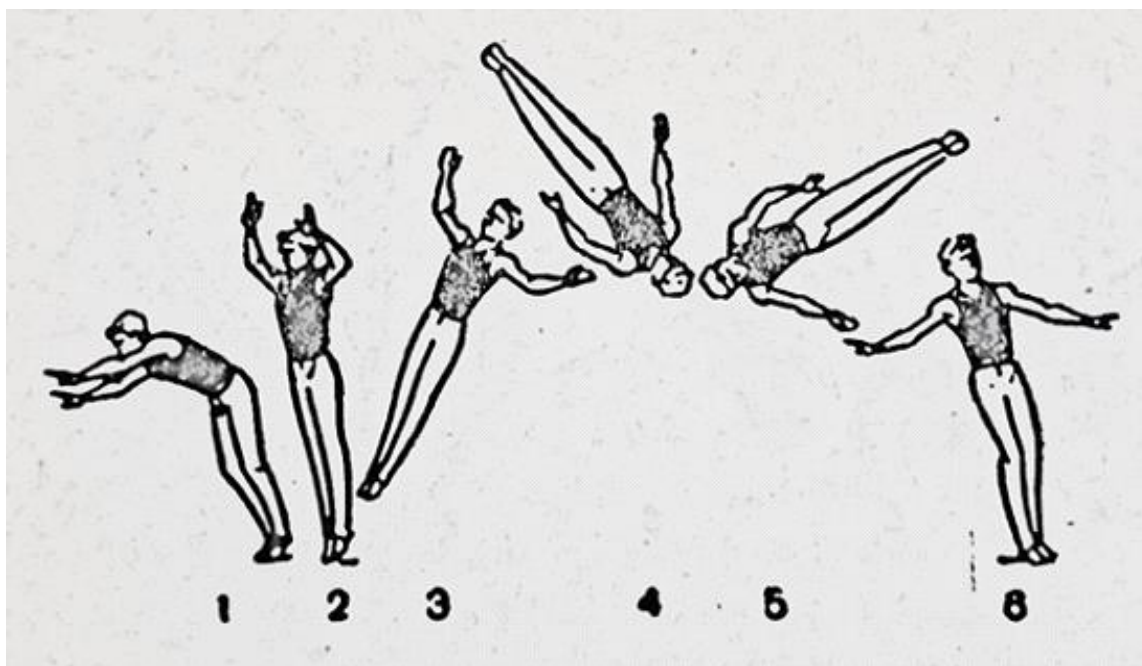
5. Depsinishda elkalarni "kulashi" bilan tez yugurish, sababi – gorizontal harakatlanish tezligi ortiqcha. YUgurish tezligini kamaytirmasdan, depsinishning to'xtatuvchi ta'sirini ko'paytirish. Ayrim holatlardagina butun harakat jadalligini pasaytirish mumkin.

6. Salto balandligi etarli bo'lganda "ikkinchi" tayanch oyoq tor turishga – beqaror holatga "birinchiga" yaqin qo'yiladi. A-4 mashqni takrorlayotganda qo'nishda harakat yo'nalishi bo'yicha keng qadam qo'yish lozim. G'ujanakdan yozilishni uzoq oyoqni yon tomonga (yumshoq tayanchga qo'nish bilan) keng qadam bilan uni "uloqtirish" bilan o'zlashtirish foydali hisoblanadi.

Yordamchi mashqlar. 1. Bir oyoqda siltanib va boshqasida depsinish bilan yonbosh saltoni o'rganish uchun imitatsiya mashqlari. Dastlabki holat: gimnastika devoriga yuzlanib, chapda katta bo'lmagan tashlanish bilan turish, o'ng qo'l oldinda siltangan holatda, chap orqada – chapda depsinib va o'ngda siltanib, bir vaqtning o'zida yon tomonga va yuqoriga qo'llarda turli yo'nalishda siltanish bilan devorga sakrash va unga chap qo'lida oxirgi yuqori holatda tayanish.

To'g'rilanib yonbosh salto. Ijrochining vazifasi depsinishda kuchli aylanish yaratish. Agar bukilib yonbosh saltoni bajarishda g'ujanakda saltoga nisbatan rondat, flakda taxminan 1,5 marta harakatni faollashtirish kerak bo'lsa, bu holatda

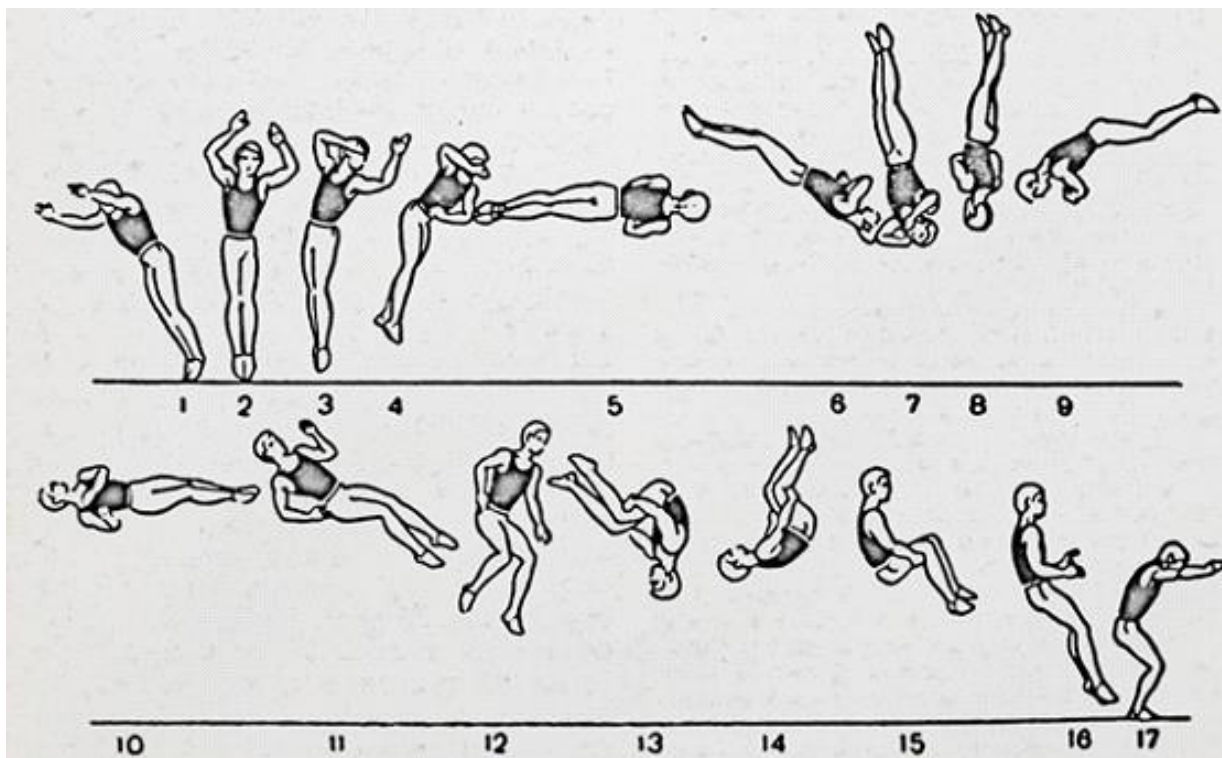
esa oldingi harakatlar ikki barobar ko'p bo'lgandagina sakrashni muvofaqiyatli bajarish mumkin.



63-rasm

Depsinish oxirida qo'llar gavgaga yopishadi va boldirlar orqasidan ushlaydi yoki tana yonidan joy egallaydi. Oyoqlar kuchli siltanish bilan yon tomonga va yuqoriga ochiladi. To'g'rilanib yonbosh salto (63-rasm) parvozda oyoqlarni ochmasdan ham bajariladi. Oyoqlarda depsinish paytida oxirgi sakrash oldidan gavgani juda tez yozish lozim. Depsinish yakunida gavgda 90°ga tez burilib, yonbosh yo'nalishda biroz bukiladi (3-lavha). Keyin parvozda tana to'g'rilanadi va bukilish qo'nish vaqtida endi boshqa yo'nalishda bo'ladi (6-rasm).

540°ga burilish bilan kerilib tvist va g'ujanakda oldinga salto. Gimnastikachini depsinishni ancha kuchli amalga oshirishga majbur qilib, uchishni ahamiyatli qismini to'g'ri holatda bajarish. Burilish o'xshash orqaga saltodagi kabi bajariladi (35-rasmga qarang). Sakrashni oxiri g'ujanakda oldinga ikkitalik saltoning ikkinchi yarimidagi harakatlar tavsifiga mos keladi (64-rasm).



64-rasm

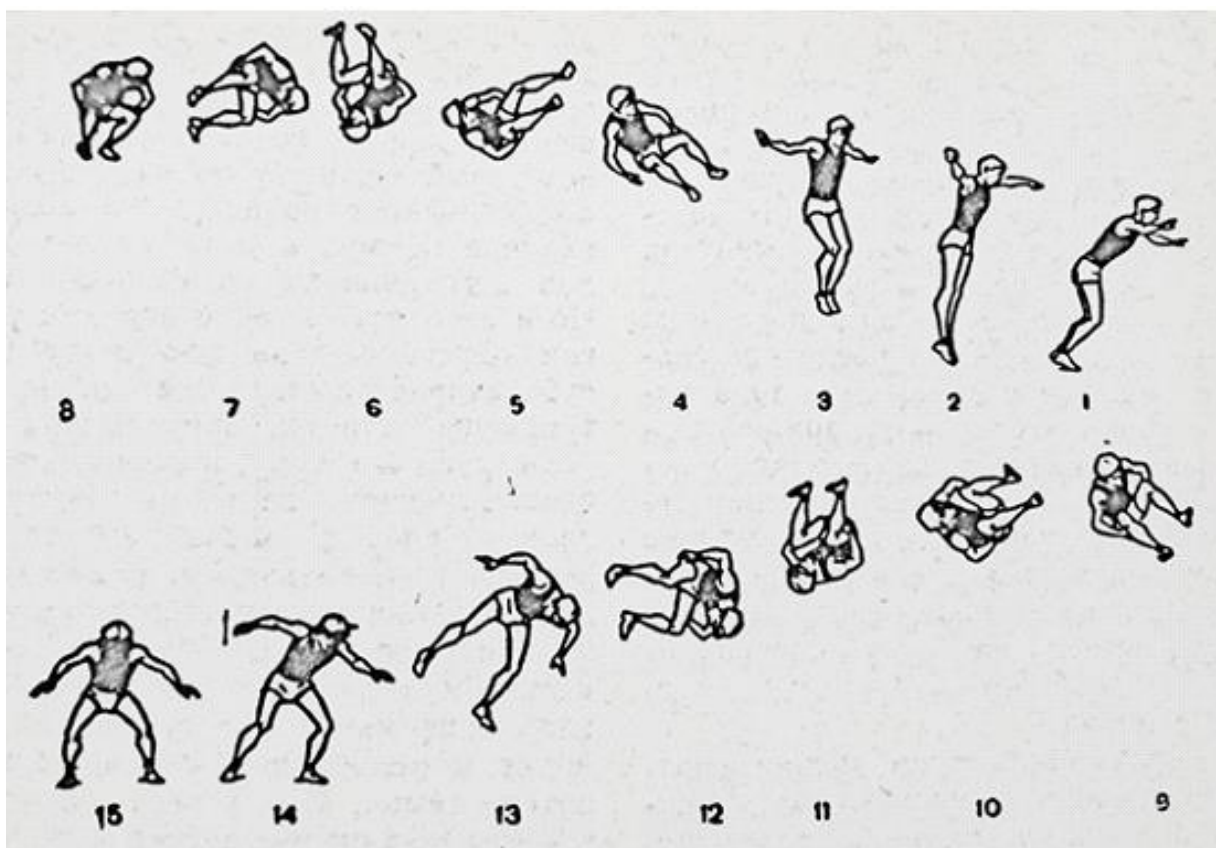
Yonboshda cho‘zilgan salto. Bu juda ta’sirli sakrash g‘ujanakda yonbosh salto va oyoqlarni birlashtirish bilan to‘g‘rilanib yonbosh salto texnikasi elementlarini o‘z ichiga olgan. 90°ga tez burilish bilan saltoga depsinishdan keyin parvoznining katta qismida saltoga minimal aylanish bilan tanani to‘g‘ri holatini saqlab qolish lozim. Cho‘zilgan saltoning birinchi qismi to‘g‘rilanib saltoni shu qismiga juda o‘xshash, biroq bu erda oyoqlarda depsinish ancha to‘htatuvchi bajariladi. Agar sportchi uchishni maksimal balandligiga erishganda va gorizontal holatdan etganda g‘ujanaklanishni boshlasa, demak cho‘zilgan salto to‘g‘ri bajarilgan hisoblanadi. Cho‘zilgan saltoni batutdan porolonli o‘raga o‘rganish ancha qulay.

Keyinchalik yonbosh salto bilan 450°ga burilib orqaga sakrash. Bu juda murakkab sakrashni flyakdan keyin yoki eng yaxshisi rondatdan keyin bajarish mumkin. G‘ujanaklanish paytigacha bu sakrash oyoqlar juftlashgan yonbosh saltoga, burilish bilan bog‘liq bo‘lgan uning birinchi qismi esa ikkitalik yoki uchtalik piruetning shu qismiga o‘xshash. Sakrash uzunligi va salto bo‘yicha aylanish tezligini biroz ko‘paytirish uchun gimnastikachi kuchsiz to‘xtatuvchi kurbetni bajarishi kerak. Depsinishda kuchli yozilib, to‘g‘ri tana bilan uzunasi o‘q

atrofida burilishga tezda kirishib, qo'llarni ko'krakka siqish va salto bo'yicha aylanishning birinchi choragi yakunlanayotgan paytda 360°ga burilish kerak. Sportchi yana 90°ga burilib tezda oyoqlarni ochib g'ujanaklanishi kerak, bu esa salto bo'yicha aylanish tezligini oshiradi va elementning ikkinchi qismini bajarishga imkon beradi.

G'ujanakda ikkitalik yonbosh salto. Bu sakrash (65-rasm) – ikkitalik saltoning eng murakkab turlaridan biri. Sportchi kurbetdan keyin gavdani tez yozadi va iloji boricha barcha harakatlarda sinxronlikka erishib 90°ga buradi (3-lavha). Burilish vaqtida u tanasini qayshqoq-qattiq holatda ushlashi kerak. Qo'llarda, ayniqsa burilish tomondagi qo'l yuqoriga va yon tomonga, so'ng pastga oyoqlarga siltanishi juda tez bo'lishi kerak. Sportchi boshqa qo'l bilan go'yo avval yuqoriga, burilishdan keyin esa g'ujanak vaqtida oyoqlarni ushlash uchun pastga shu tomondagi oyoqqa qarshi harakatni bajaradi.

Depsinish oxirida kerilish va elkalarni orqaga egish mumkin emas. Tez g'ujanaklanish lozim. Depsinishdan keyin bir yarim burilib ikkitalik yonbosh saltoning mukammal ijrosida birinchi saltoning oxirida va ikkinchining boshlanish (8-lavha) paytida maksimal zich g'ujanak bilan uchish traektoriyasining ko'tarilish qismida bajariladi. Ikkinchi saltoning oxirgi choragida, eng yaxshisi uchinchi choragida gimnastikachi qo'nishga tayyorlanishi kerak (12-lavha).



65-rasm

Ikkitalik yonbosh saltori (uning barcha turlari) universal belbogʻ bilan va usiz batutda oʻrganish maqsadga muvofiq. Oʻxshash bittalik saltodan keyin qoʻnish uchun meʼyorlashgan balandlikni qoʻllash va balandlikni taxminan sportchining boʻyigacha etkazish juda foydali.

3.4. Qarshi va sodda sakrashlar

Oxirgi yillarda akrobatik bogʻlamlar va kombinatsiyalarni tuzishda original echimlarni topish istagi akrobatikachilar va gimnastikachilarni avval nafaqat erishib boʻlmas, balki texnik jihatdan notabiiy hisoblangan bogʻlanishlardan foylanishga olib keldi. Avvalo hech qachon kombinatsiyaga kiritilmagan tajriba sifatida kamdan-kam joydan bajariladigan orqaga salto – oldinga salto turdagi bogʻlanish nazarda tutiladi. Ayni paytda akrobatikachilar va gimnastikachilarni sakrash tayyorgarligini oshirish hamda sakrovchini tayanch-harakat apparatini avaylashga imkon beruvchi qayshqoq qoplamalarni qoʻllanishi nafaqat qarshi bogʻlanishlardan foydalanish imkoniyatlari va ruxsat etilishiga boʻlgan qarashlarni

keskin o'zgartirish, balki ularni amaliy o'zlashtirish bilan yaxshi natijalarga erish imkoniyatini yaratdi. Mavjud qarshi sakrashlar uchun orqaga salto – tanani orqaga aylanishi bilan sakrashlarni tabiiy ketma-ketligida oxirgi element, oldinga salto esa – uning aksincha yakunlanishi yoki tanani oldinga aylanishi bilan birinchi sakrash seriyasini boshlanishi bo'lgan yuqorida ta'kidlab o'tilgan orqaga salto – oldinga salto bog'lami tayanch bog'lanish bo'lib qoldi. Hozirgi kunda eng mahoratli gimnastikachi-sakrovchilar orqaga ikkitalik salto – bittaga oldinga salto – burilish bilan oldinga to'ntarilish – orqaga aylanish bilan sakrash turdagi bog'lanishlarni bajarmoqdalar.

Texnika nuqtaiy nazaridan qarshi sakrashlarning murakkabligi aylanish kabi, o'zgaruvchi harakatlarni ham yo'nalishini o'zgartirmasdan hamda temp va ijro sifatni yo'qotmasdan amalga oshirilishida. Agar an'anaviy bog'lamlarda har bir keyingi sakrash mavjud bo'lgan foydali harakatlarga tuzatishlar va quvvat ta'minotini kiritish turiga ko'ra qurilgan (depsinish fazasida) bo'lsa, unda ushbu vaziyatda oldingi sakrashlardan meros bo'lgan jismoniy harakat to'liq o'chirilgan bo'lishi, keyingisi esa oldingi sakrashlarda yangidan yaralgan sharoitlarda shakllanishi kerak. Bunday sharoitlarda qarshi sakrashlarni tuzish imkoniyatlari, uning variatliligi keskin chegaralanadi va ijrochidan harakatlarda yuqori aniqlilikni talab qiladi. Qarshi sakrashlarning qiyinligi shundan iboratki, tayanchda harakatlar kuchiga bo'lgan talab keskin ortadi, sportchining tayanch-harakat apparat jiddiy yuklamalarga duchor bo'ladi. Ishning noaniqligi bu erda oyoq panjalari va boldirlarini (ayniqsa axill paylari) shikastlanishiga yoki jarohatlanishiga olib keladi, shuning uchun qarshi sakrashlarga murojat qilgan gimnastikachidan oyoq panjalari apparati, boldirlar, tizza bo'g'imlarini mustaxkamlash bo'yicha etarli darajada uzoq va puxta tayyorgarlik talab qilinadi.

Sakrash kompozitsiyasida orqaga salto – oldinga salto bog'lanishini ijro etish uchun aytib o'tilgan harakatlardan birinchisi oldinga aylanish bilan irg'ish hisobidan bajariladi. Bu orqaga salto oxirigacha buralmaganligini bildiradi, ya'ni gimnastikachi tayanchga oldinga saltoga depsinish uchun tavsifli oldinga egilgan holatda tushadi. Oyoqlar butun panjalarga qyshqoq tushish bilan orqadan oyoq

uchlariga qo'yiladi (sub'ektiv jihatdan sakrovchi buni sezmaydi), gavda oldinda dumaloqlangan, qo'llar yuqorida, ya'ni oldinga saltoni yuqori tempiga mos holatda qoladi. Amortizatsiya fazasi bu erda tayanch apparati qattiqligi, qayshqoqligini saqlab qolish bilan kechishi kerak, chunki gimnastikachining har qandan ortiqcha oyoq mushaklarini bo'shashtirishi (ayniqsa gimnastikachi tomonidan anglangan) depsinishni susayishiga va tepmni yo'qotilishiga olib keladi. Gimnastikachi depsinishga to'g'ri tushganda bitta tegishdayoq oldinga saltoga oldinga-yuqoriga itariladi. To'xtashga salto ijro etilganda g'ujanak nisbatan erta ochiladi, oyoqlar qo'nishga biroz oldinroq qo'yiladi. O'tishga bir oyoqqa salto ijro etishga urinishda oldinga aylanishga bo'lgan talab ortadi, g'ujanaka uzoq ushlanadi oyoqlar esa ko'proq "o'z ostiga" qo'yiladi.

Qarshi bog'lanishlarni o'zlashtirish ishlash uchun qulay sharoitlarda boshlanadi – batutda, ya'ni uzun seriyalarda qarshi sakrashning ikkala ketma-ketligi (orqaga-oldinga va oldinga-orqaga) mutloq erkin bajariladi. Keyinchalik gimnastikachi asosiy qarshi bog'lanishni joydan, akrobatika yo'lagida va shoxsupada ijro etishni o'rganishi kerak. So'ng rondat – flyak – g'ujanakda salto – oldinga harakatlanish bilan irg'ib sakrash, irg'ib sakrash – uchib o'mbaloq oshish, irg'ib sakrash – salto va hokazo turdagi qisqa bog'lamlaro'zlashtiriladi. Dastlabki bosqichlarda musobaqa bog'lanishlarini o'zlashtirishda nisbatan pastroq, tekis bajarish mumkin bo'lgan qarshi bog'lanishga kiruvchi orqaga salto bog'lanishlariga alohida o'rin beriladi; bu depsinishda yuklanishni kamaytiradi va gimnastikachiga ancha ishonchli harakatlanishga imkon beradi. Kelajakda barcha salto va piruetlarni qarshi bog'lanishlari ham paydo bo'lishi mumkin.

Oyoqdan oyoqqa sakrash. Bunday sakrashlar guruhi texnikasida qo'llarda yuqoriga siltanish tanani to'g'rilash bilan uyg'unlashgan oyoqlarda kuchli siltanish umumiy hisoblanadi. Shu bilan birga tanani parvozdagi barqarorligini ta'minlash hamda aylantiruvchi harakatni yo'qotish juda muhim: aynan shunga tayanib sakrashga buyurilgan shaklni berish bilan turli harakatlarni bajarish mumkin. Masalan, gimnastikachi depsingandan va yuqoriga uchgandan keyin bukilishi, oyoqlar ochiq yozilishi, kerilishi va hokazo mumkin. Sakrashni bezaydigan

gimnastikachining harakatlari sakrash traektoriyasini ko'tarilish qismida, faqat parvozning yuqori nuqtasida bajarilishi kerak.

Oyoqlarni ochib bukilib sakrash. Oyoqlarda kuchli depsinish va qo'llarda yuqoriga siltanish uchishda oyoq uchlarini tortilishi bilan butun tanani to'g'rilanishi bilan yakunlanadi. Tanani bukilishi gavda va oyolarni bir vaqtda bir-birga harakatlanib qo'llar oyoq uchlariga tekuncha sodir bo'ladi. Parvozda tana holatini tasavvur qilish uchun oxirgi holatda pauza bilan oyoqlarni ochib o'tirishda oldinga egilishni bajarib ko'rish maqsadga muvofiq. Sakrashni ijro etishdagi xatolik – oyoqlar balandda joylashgan elkalarga tortilishi kerak bo'lganda elkalarni tushirish bilan gavdani oyoqlarga harakatlanishi bilan tananing bukilishi. Xato sababi – depsinishda tana kuchsiz depsinadi. Uni to'g'rilash uchun gimnastikachi qo'llarda va gavda bilan yuqoriga urg'u berilgan (ayniqsa oxirida) siltanishning muhimligini bilishi shart. Faqat shunday harakatlardagina gimnastikachining (uning istagidan qat'iy nazar) oyoqlari bukilish vaqtida gavdaga etib oladi.

Sakrashni o'rgatishda orqada turib va sakrash va tana bukilayotgan paytda ikkita qo'lda ijrochini belidan ushlash lozim. Bu sakrashlarni tempda birnecha bor ketma-ket bajarish tavsiya qilinadi.

Qo'llarda tik turishga bukilib va yozilib sakrash. Bunday ajoyib sakrash xalqaro amaliyotda yaponcha nomini olgan. U qo'llarda pastga-orqaga kuchli siltanish bilan bajariladi. Qo'llar pastki holatdan o'tgan paytda biroz oldinga egilish (45° gacha) va ozgina o'tirish kerak. Keyin qo'llar orqaga va yuqoriga oyoqlarda tez depsinib, elkalarni va boshni tushgan holatini saqlab qolib, tosni yuqoriga ko'tarib (qo'llar go'yo tosni bir yo'nalishda tortayotgandek) kuchli bukilish lozim. So'ng tayanchsiz holatda oxirgi holatdan tez va keskin harakatlanish bilan qo'llar polga o'tkaziladi va bir vaqtning o'zida yuqoriga oyoqlar bilan yozilish va qo'llarda tik turish sodir bo'ladi. SHu bilan birga, oyoqlar tayangan joyga qo'llar bilan kelishga ("o'z ostiga" sakrashni bajarish) intilish kerak. Sakrash turlari – 45° , 90° , 180° ga burilish bilan bukilib va yozilib sakrashlar. Gavdani burilishi qo'llarda pastga siltangan va oldinga egilgan (buralish) paytda, tos va oyoqlarning burilishi esa depsinishdan keyin tayanchsiz holatda boshlanadi.

CHapga burilishda o'ng qo'lni siltanishiga urg'u beriladi va aksincha. Tik turishga bukilib-yozilib sakrashniqo'llarga kelish va keyinchalik oldinga o'mbaloq oshish bilan matlar uyumiga prujinali ko'prik chetidan o'rgatishni boshlash maqsadga muvofiq. Eng asosiysi – qo'llarda tayanguncha tanani (tovonlar bosh ustida) to'liq yozilishiga erishish.

Qo'llarda tik turishga sakrash. Bu sakrashni qo'llar yuqorida holatdan deyarli kerilib tos-son bo'g'imlarida bukilib va yozilib bajarish mumkin. Bunday holatda gimnastikachi oldinga egilib va oyoqlarda depsinib darhol qo'llarda tik turishga keladi. Harakat ikki oyoqda depsinib oldinga to'ntarilishni birinchi qismiga o'xshash. Qo'llar oyoqlarda depsinish joyidan tayanchga keladi.

3.5. To'ntarilishlar, dumalashlar, oyoqda siltanib o'tishlar va muvozanat.

Oldinga sekin to'ntarilish. Qo'llarda tik turishdan yoki qo'llarda tik turish orqali bajariladi. Tik turish holatida butun tana bilan qo'l panjalaridan oyoq panjalarigacha yoysimon burilish ijro etiladi. Ko'priikka oyoqlarni bosh orqali harakati qo'llarda muvozanatni saqlab qolib elkarni orqaga olish bilan uyg'unlashishi kerak. Bo'g'imlar harakatchanligini barcha imkoniyatlaridan voz kechib, muvozanatni yo'qotib qo'llardan oyoqlarga o'tish. Polgp tnkan paytda oyoq uchlarini biroz ochish (tashqariga) lozim. Qo'llarda itariligandan so'ng sonlarni tayanch chizig'i otiga oldinga kuchli chiqarish kerak. To'ntarilishni o'zlashtirilganlik darajasiga ko'ra juftlashgan oyoqlarga turish mumkin.

To'ntarilish variantlari:

- tizzalarda turishga to'ntarilish (sonni oldinga chiqarishda gimnastikachi turmaydi, balki tizzalarga tushadi);

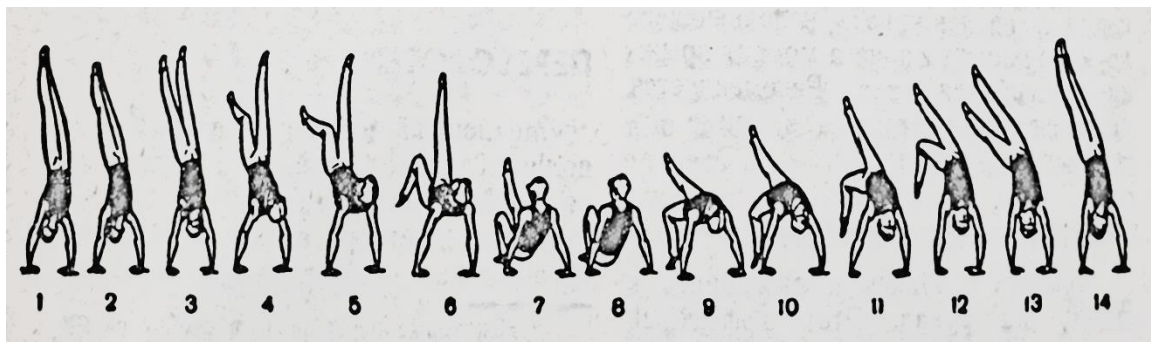
- bitta oyoqqa to'ntarilish (bu variant yaxshi egiluvchanlikni talab qiladi; bitta oyoqqa tushishda boshqasi oldinga maksimal ko'tarilgan holatda qolishi kerak).

To'ntarilishlarga o'rgatishda quyidagi mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi:

- devor yonida oyoqlarga tayanish bilan qo'llarda tik turib orqaga itarilish bilan kerilish;

- ko'priikka qo'llarni bukib yozish va qo'llardan oyoqlarga tebranish;
 - sherik yordamida beldan ushlab tebranishdan keyin ko'prikdan turish;
- Ko'priikka sekin to'ntarilish va so'ng sherik yordamida turish.

Buralish bilan oldinga to'ntarilib orqadan tayanib o'tirish. Qo'llarni poldan uzmasdan qo'llarda tik turishdan bajariladi (66-rasm). Bu erda barmoqlar ichkarida (katta barmoqlar orqaga) qo'llarga keng tayanish tavsifli. Bu elkalarda buralish uchun juda zarur. Elka bo'g'imlarining harakatchanligi yaxshi bo'lgan gimnstikachilar uchn bu element oson hisoblanadi. Buralish qo'llarda tik turishdan o'tgandan keyin (3-5-lavhalar) sodir bo'ladi va boshni ko'krakka egilishi va keyinchalik tos-son bo'g'imlarida bukilish bilan uyg'unlashadi.



66-rasm

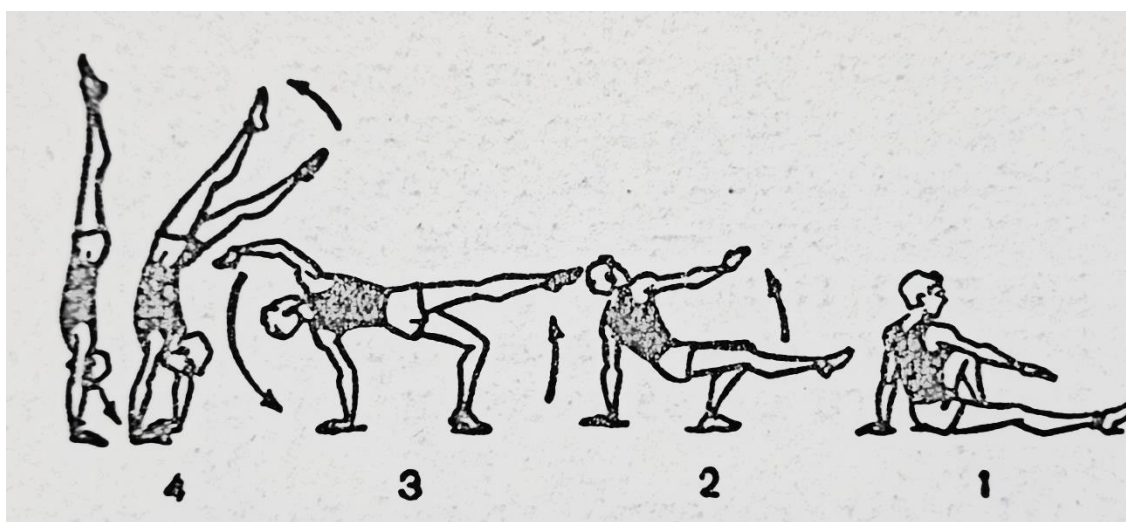
Orqaga sekin to'ntarilish. Oldinga to'ntarilishdan keyin o'rgatiladi. Bu elementda oldinga to'ntarilish harakati aksincha tartibda, ya'ni orqaga aylantirilgan kinoplyonka namoyishi kabi bajariladi.

O'rgatishda o'xshash mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi.

CHalqancha tayanib o'tirishdan orqaga to'ntarilish. CHap qo'lga tayanib, o'ngda siltanish bilan chapga orqalab tayanib o'tirishdan qo'llarda tik turishga to'ntarilish eng sodda hisoblanadi (67-rasm). Tik turishga to'ntarilish ko'qrak bilan kuchli jadal harakatlanish hisobiga sodir bo'ladi. Undan oldin gimnastikachi go'yo ko'priikka bir qo'lda tayanish bilan turish kabi bir oyoqda siltanishi va boshqasida itarilishi kerak. Qo'llarni supinatsiyalangan holatida chap qo'lni tayanchga barmoqlar bilan orqaga qo'yish tavsifli. Tik turishga to'ntarilishni o'rgatishda to'ntarilishni alohida komponentlarini qyta ishlab chiqish uchun mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi: bel ortidan ushlab turgan sherik yordamida yonbosh

tayanishga turish bilan oyoqda uzun siltanish; shuning o'zi, faqat qo'llarda tik turishga yonbosh to'ntarilish bilan (chiziqqa tik turishda qo'llar dastlabki holat tayanich chizig'iga nisbatan perependikulyar qo'yiladi).

To'ntarilish turlari – orqalab tayanib o'tirishdan ikkala oyoqda depsinib tik turishga to'ntarilish va 360°ga burilish bilan tik turishga orqaga to'ntarilish (qo'shpoyada “diomidov charxpalagi” varianti). Ikkala to'ntarilish oyoqlarda depsinish va bir qo'lga tayanish tavsifiga ko'ra umumiylikka ega. O'rgatishda bel ostidan ushlab yordam berish usullari qo'llaniladi.



67-rasm

Orqalab tayanib o'tirishdan buralish bilan tik turishga orqaga to'ntarilish. Olimpiyada chempioni italiyalik sportchi F. Menikelli bu elementning birinchi ijrochisi hisoblanadi (67-rasm). Dastlabki holatda qo'llarni ichkariga va barmoqlarni tashqariga burish bilan ularni keng qo'yish lozim. Elka bo'himlari harakatchanligi yaxshi gimnastikachilar uchun bu element oson bajariladi. “Orqaga” harakat – yuqorida bayon etilganidek buralish bilan orqalab tayanib o'tirishga oldinga to'ntarilish (1-7-lavhalar). Tik turishga to'ntarilishlarni boshqa elementlar bilan bog'lash juda oson, chunki dastlabki holatni o'tirishdan, orqalab tayanib yotishdan, chalqancha yotgan holatdan qabul qilish mumkin, oxirgi holat esa keyingi elementlarni bajarish uchun qulay bo'lgan qo'llarda tik turish.

Qo'llarda tik turishdan to'g'ri qo'llar va to'g'ri oyoqlar bilan oldinga to'ntarilib oyoqlarda tik turish. Dastlabki holatda tovonlardan butun tana bilan turnikda ushlangan nuqta atrofida aylanma harakat kabi oldinga qulashni boshlash kerak (68-rasm). Qo'l panjalarini barmoqlar tashqariga va katta barmoqni qolganlariga birlashtirish bilan burish lozim.

Dumaloqlangan bel orqali dumalash vaqtida oyoqlar polga nisbatan keng yoy bo'yicha harakatlanishda davom etadi. Ular tovonlar bilan polga tushishidan oldin gimnastikachi bel orqali tez demalash bilan o'tiradi va tayanchda dumaloqlangan tanani tebranishini eslatuvchi harakat tezligini saqlab qolib, tezda oyoqlariga egiladi. O'tirish va oldinga egilish paytida bir vaqtning o'zida qo'llar bilan tosonida tayanish va gavgdani oyoqlarga egilishiga hamroh kuchli va uzun orqaga depsinish bajariladi. Bu harakatlar natijasida toson tayanchdan uziladi va gimnastikachi oyoqlarga turadi.



68-rasm

Dumalab oyoqlarni ochib turish (bu holatda qo'llarda tayanish oyoqlar orasida sodir bo'ladi) va qo'llarga tayanmasdan dumalab oyoqlarni ochib turish dumalash turlariga kiradi.

O'tirish va qo'llarda tik turishga to'g'ri oyoqlar va qo'llar bilan orqaga o'mbaloq oshish. Ushbu mashq qaysidir ma'noda yuqorida ta'riflangan dumalashni aniq takrorlaydi, biroq aksincha ketma-ketlikda. Gimnastikachi oldinga kuchli egilishda orqag o'tirib, tayanchni iloji boricha erta qo'llari bilan kutib oladi va shu bilan o'tirishni yumshoqlashtiradi. Tos bilan tayanchga tegib, u to'g'rilanadi va orqaga dumalash bilan oyoqlarni bosh ustida nuqtaga yo'naltiradi va bir vaqtning o'zida to'g'ri qo'llarni (barmoqlar ichkariga) bosh ortiga tayanchga tushiradi. Sportchi bel orqali dumalab aylanma harakatni go'yo qo'llarga cho'zilgan kabi tez tos-son bo'g'imlarida yozilish bilan uyg'unlashtirib bajaradi. O'rgatishda eng ta'mirli usul tik turishga o'tishda yozilish paytida oyoqlardan tortish bilan sherik yordami. CHalqancha yotish holatidan qo'llarni tayanchga qo'yish va tik turishga o'tish qismlarini alohida qayta ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

CHalqancha tayanib yotishga oyoqlarni ochib siltanib o'tish.Element tayanib yotishdan boshlanadi (69-rasm). Gimnastikachi prujinasimon kerilishdan keyin keskin harakatlanib bukiladi va bir vaqtning o'zida oyoq uchlari bilan poldan itariladi hamda oyoqlarni ochadi. SHu harakatlardan izidan keyinchalik tos-son bo'g'imlaridan juda tez bukilish bilan qo'llarda itarilish sodir bo'ladi (2-lavha). Tavsifiga ko'ra kurbetni eslatuvchi harakatlar natijasida gavda tayanch ustiga ko'tariladi, bir vaqtning o'zida oyoqlar qo'llar oldinda tayanish chizig'idan o'tadi va birlashadi.



69-rasm

Siltanib o'tish vaqtida elkalar tayanch joyi ustida qoladi. Depsinish va qisqa harakat bilan tovonlar polga tekkan paytdagi siltanib o'tishdan keyin qo'llar

tayanchga orqadan qo'yiladi (oxirgi holatdagi tayanch joyi dastlabki holatdagi tayanch joyga nisbatan orqaga suriladi). Oyoqlar va qo'llarga tayanib, gimnastikachi chalqancha tayanib yotishda tanani to'g'rilash bilan barcha harakatlarni yakunlaydi.

Burchakka bukilib siltanib o'tish (baland burchakka). Mashq ijrochidan bo'g'imlarda yaxshi harakatchalikni talab qiladi, chunki qo'llarni tayanchdan uzmasdan bajariladi. Siltanib o'tishni tayanib yotishdan yoki qo'llarda tik turishdan bajarish mumkin. Har qanday variantda siltanib o'tish tayanch chiziq ortidan qo'llarga tayanish dastlabki holatdan oyoqlarni kiritish uchun etarli vaqt bilan ta'minlovchi qo'llarda balanslanish bilan bog'liq bo'lib barcha harakatlarni oyoqlarni polga tekkazmasdan etarlicha sekin bajarishga imkon beradi. chiziq ortidan qo'llarda tayanib siltanib o'tishda tos-son bo'g'imlaridan maksimal bukilishva elkalarda itarilish kerak. Gavda va qo'llar bir chiziqda joylashishi lozim. Bu poldan tosgacha katta masofani ta'sinlaydi va siltanib o'tishni engillashtiradi. Ayrim ijrochilar shu maqsadda barmoqlari uchida baland tayanishdan foydalanadilar. Agar siltanib o'tish tayanib yotishdan bajarilsa, unda oyoqlarda deysinib tosni tezkor harakat bilan qo'llarda tayanish joyi ustida baland holatga o'tkazish va shu bilan balanslanish uchun sharoit yaratish kerak.

Yon tomonga aylana va ikkitada siltanib o'tish. Bu elementlar mutloq otda mashqlarga o'xshash, biroq kuchli va aniq ishlashni talab qiladi. Ot dastagiga qaraganda ancha past, pol yuzasi bilan chegaralangan tayanish tufayli gimnastikachi oyoqlarni qo'llarda tayanish nuqtasidan pastga tushira olmaydi. SHuning uchun u otdagiga nisbatan ancha tez va kuchli aylanma harakatlarni amalga oshirishi kerak. Bu erda vazifa qo'llar tayanishda almashgada oldingi joyga qo'yish majburiy emasligi bilan engillashadi. Aylanalar joydan – tayanib yotishdan kamdan-kam boshlanadi. Gimnastikachilarning ko'pchiligi oldingi bir oyoqda aylanalar va boshqa harakatlarni tezlashtirish uchun aylanalardan foydalanadilar.

Ikkitada aylanalarni o'zlashtirish uchun quyidagi asosiy mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

1. Oyoqlardan ushlab turgan (oyoq panjalaridan) sherik yordamida dastakli otda ikkala oyoqda ohista keng aylanalar;

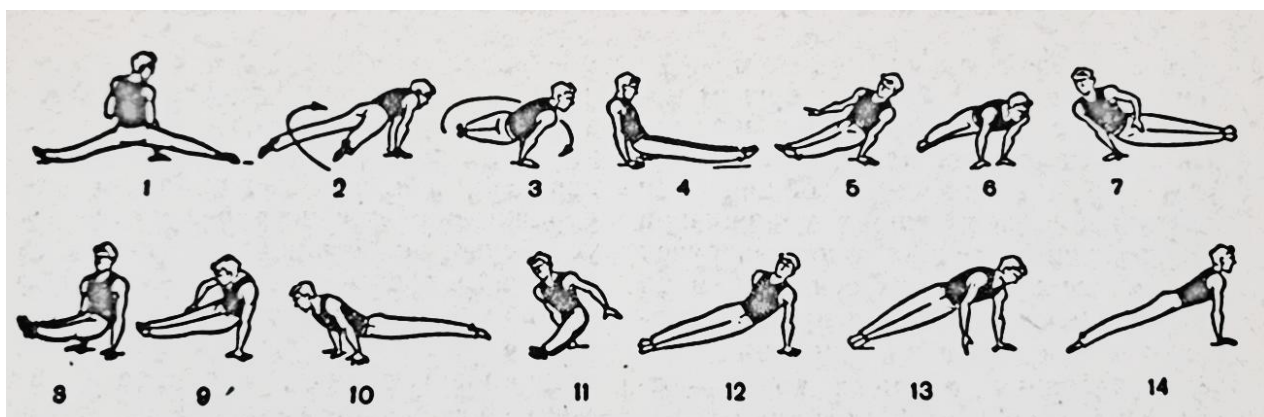
2. Oyoqsiz dastakli otda (otning tanasi polda) ikkitada keng aylanalar yoki qo'ziqorinda aylanalar;

3. Mat chetida qo'llarga tayanish bilan aylanalar (variantlar: yaqin yoki uzoq chetiga tayanish).

O'rgatishda birinchi aylanma harakatda vujudga kelgan inersiyadan foydalanib darhol bir nechta aylanalarni bajarishga intilish maqsadga muvofiq.

Ikkitada aylanalarga tayyorgarlikda aylanma siltanib o'tishlarni bajarish tavsiya qilinadi: tayanishdan chapga burilish bilan chalqancha tayanib yotishga va hokazo. Biroq shuni esda tutish kerakki, qo'l panjalarini mustaxkamlovchi va ikkitada aylana texnikasi haqida tasavvur hosil qiluvchi bu elementlar yuqorida bayon etilgan mashqlar o'rnini to'ldira olmaydi.

Burilish bilan ikkitada aylana. Ikkitada bitta aylanani ijro etishda otga chiqish bilan aylanaga o'xshash (6-8-lavhalar) oyoqlarda orqaga ("chexcha" aylana kabi, 70-rasm, 4-5-lavhalar) va oldinga harakatlar bilan bajariladigan 90°ga burilish ham mavjud. Ikkinchi aylana (7-10-lavhalar) vaqtida gimnastikachi shunday tartibda yana 90°ga buriladi. Ikkitada ikki marta aylanada orqaga to'liq burilish amalga oshiriladi. Burilish oldidan engillashtirish maqsadida tezlanish uchun bir yoki bir nechta aylanalarni burilishsiz bajarish mumkin.



70-rasm

Ikkitada aylana va burilish bilan ikkitada aylanalarni o'zlashtirishda gimnastikachilarga qo'llarni belgilangan joyga aniq qo'yish talab qilinmasligi

kerak. Eng asosiysi – tana holatini me'yorlarga muvofiqligini va katta tezlikda keng aylanma harakatlarni bajarishga intilishlarini nazorat qilish lozim.

Burilish bilan kerilib ikkitada aylanalar. Texnik jihatdan otda ijro etiladigan “ruscha” aylanaga, aniqrog'i – ot tanasida 360°ga va undan ortiq burilishlar bilan aylanaga o'xshash. Oldingi ikkitada aylanalar bilan dastlabki tezlanishdan keyin gimnastikachi oyoqlarni orqada holatini va butun tanani o'zgarishsiz holatini saqlab qolib tayanchda qo'llarini tez ko'chirib qo'yish hisobiga burilishni amalga oshiradi. Aylana bo'yicha tananing umumiy harakatlanish tezligi qo'llarni joydan joyga qo'chirib qo'yishda ularning tezkor harakatini ham aniqlab beradi (kech qolmaslik, halal bermaslik, to'xtab qolmaslik). Boshqa aylanalarga qaragada 360°ga va undan ortiq burilishlar bilan aylanalarda qo'llarni qo'yish muvozanat saqlanishini ta'minlashi kerak. Bundan tashqari, gimnastikachining kuch tayyorgarligi ham katta ahamiyatga ega. Butun kerilib aylanish davomida qo'llar bilan tananing gorizontal tayanishni eslatuvchi biroz kerilgan holatini ushlab qolish va harakatlantirish lozim.

O'rgatishda otda kabi, poda ham bir-birini to'ldiruvchi mashqlar katta ahamiyatga ega.

Otda: dastakda va tanada 360, 540, 720°ga burilish bilan kerilib ikkitada aylana. Bu mashqlar oyoqlardan (oyoq panjalari) ushlab turuvchchi sherik yordamida har qanday oraliq holatda qayd qilish usulini qo'llash bilan bajariladi. SHundan keyin element gilamda hech qanday qiyinchiliksiz o'zlashtiriladi.

Oyoqlarni ochib ikkitada aylanalar (“delasal”). Erkin mashqlar tarkibiga bunday aynalar va ularning turlari uning birinchi ijrochisi nomi bilan ataluvchi Delasal Tomas aylanalari kompozitsiyalarda eng etakchi o'rinlardan birini egallagan otda mashqlar zahirasidan kirib kelgan. Bu elementlarni erkin mashqlarga, shu jumladan qo'llarda tik turishga chiqishni kirtigan birinchi pionerlar sovet gimnastikachilari hisoblanadi. Elementning texnika asosida tayanib yotishdan juftlashgan oyoqlar yoki siltanib o'tishlar bilan ikkitada dastlabki tezlashtiruvchi aylanalar bilan tanada keng aylanma harakatlar yotadi. Tanani tayanishdan orqada tayanishga harakatlarda va orqadan tayanishdan tayanishga

harakatlarda yakka tayanch holatlari momenti texnikani to'g'riligi haqida guvohlik beruvchi tavsifli nazorat nuqtasi hisoblanadi.

Bu vaqtda gavda va tayanch qo'l tomondagi oyoq yagona to'g'ri chiziqni tashkil qiladi. Ikki tayanchli fazalarda (tayanishda va orqadan tayanishda) boshqaruvchi qo'llar harakati bilan (tayanchdan markazga qarshi yo'nalishda depsinish) va tos harakatlari (yon tomonga aylanma harakatning umumiy yo'nalishiga qarama-qarshi burilish) bilan engillashtiriladigan oyoqlarnitez o'zgartirish holati sodir bo'ladi.

Oyoqlarni yon tomonga va old-orqa yo'nalishda keng ochish imkonini beruvchi tos-son bo'g'imlari harakatchaligi yaxshi gimnastikachilar bu aylanani uddalay oladilar. Agar gimnastikachilar otda bunday elementni o'zlashtirib olgan bo'lsalar, demak aylanlarga o'rgatish engillashadi. Bunday vaziyatlarda o'rgatish kirish tezlashtiruvchi harakatlar va yakunlash usullari – aylanadan chiqishlarnio'rgatishga qaratiladi. SHuni ham ta'kidlab o'tish joizki, ularni otda va erkin mashqlarda bajarish ko'nikmalariga ega bo'lish maqsadidagi oyoqlarni ochib aylanalarga o'rgatish yosh gimnastikachilarning bazaviy tayyorgarligida katta ahamiyatga ega. O'rgatishda qo'ziqorin, tayanch dastaklarni qo'llash bilan tayyorlov mashqlari samarli hisoblanadi. Tayanch nuqtalariga – texnikaning ma'suliyatli paytiga urg'u berish uchun qayd etish usullari va harakatlar bo'yicha o'tkazishlar ham maqsadga muvofiq.

Aylanalarni seriyali, burilishlar bilan, ularni oyoqlarni juftlash bilan bog'lanishda va qo'llarda tik turishga chiqish bilan va aksincha bajarib takomillashtirish mumkin.

Qo'llarda turishga ikkita oyoqda ochib aylanalar. Aylana bo'ylab tana harakatini vertikal yuzada harakatga o'tkazish qo'llarda tik turishga chiqishni belgilovchi texnikaning muhim qismi hisoblanadi. Gimnastikachi bunga orqdan tayanishda siltanib o'tishdan keyin oyoqlarni to'xtatish hisobiga erishadi. Ko'rinib turibdiki, aylana bo'yicha oyoqlar harakatini to'xtashi ikkinchi qo'lni tayanishga tezda qo'yib qo'llarni tayanchga kuchli bosish bilan bog'liq. SHu harakatlar tufayli gimnastikachi tosni ko'taradi, bukilib va yozilib, oyoqlarni juftlamasdan qo'llarda

tik turishga chiqadi. Qoldiq aylanma harakat qo'llarni qo'yish va tana og'irligini qo'ldan qo'lga o'tkazish bilan bajariladigan qo'llarda tik turishga burilish uchun impuls sifatida qo'llaniladi. Bunda oyoqlar, qoida bo'yicha yon tomonga keng ochilgan holatda qoladi. Umuman olganda qo'llarda tik turishga burilish bilan ikki oyoqda ochib aylanalarni bunday bog'lanishi juda dinamik va tomoshabop bo'lib, davomi ko'p variantlarga ega: yana aylanaga o'tish, shpagatga siltanib o'tish, oldinga dumalash va hokazo.

Muvozanat (oldinga va yondosh). Muvozanatni bajarishda tizzalar elka darajasidan past bo'lmasligi kerak. Qaysi usul qo'llanilishidan qat'iy nazar muvozanatning oxirgi holatiga o'tishni tez bajarish kerak – bunday elementlar va bog'lanishlarni deyarli bir vaqtda bir-ikki hisobda o'zlashtirib olish tavsiya qilinadi. Muvozanatni bajarish texnikasi zarur holatni saqlab qolish mahorati va ko'nikmalaridan tashkil topadi. SHuning uchun muvozanatlarga o'rgatishda oxirgi holatni (devor yonida, sherik yordamida va hokazo) o'rganish bilan bir vaqtda yaxshi barqarorlikni ishlab chiqish uchun mashqlar bajarish maqsadga muvofiq: vaqtga ikki va bir oyoqda oyoq uchida tik turish. Bunday turdagi muvozanatlarni o'zlashtirishda eng muhim vazifalardan biri – butun tana mushaklari tarangligininazarda tutuvchi, ayniqsa asosiy bo'g'imlarni nazarat qiluvchi, to'g'ri qomatni tarbiyalash. Muvozanat holatini yahlit kabi his qilishga erishish juda muhim: tanani har qanday bo'shashishi, holatni ishochsizligi darhol barqarorlikda aks etadi. Muvozanat va bog'lanish variantlari qo'llar holati (yuqorida, bel orqasida, orqada va hokazo) va bajarilish usuliga (sakrash bilan, qadam bilan, tayanib o'tirishdan va boshqalar) bog'liq.

Muvozanat bilan bog'lanishlar: muvozanatga utkazuvchi sakrash; oldinga to'ntarilish va oldinga qadam yoki muvozanatga sakrash bilan; oyoqlarni ochib bukilib sakrash va tepmda oyoqda siltanib ushlab bilan frontal muvozanat.

Muvozanatni saqlash gimnastikachi tomonidan faqat qo'l panjalari, barmoqlarini kuchaytirish hisobigaamalga oshirilganligi qo'llarda tik turishni to'liq o'zlashtirilganlik alomati hisoblanadi.

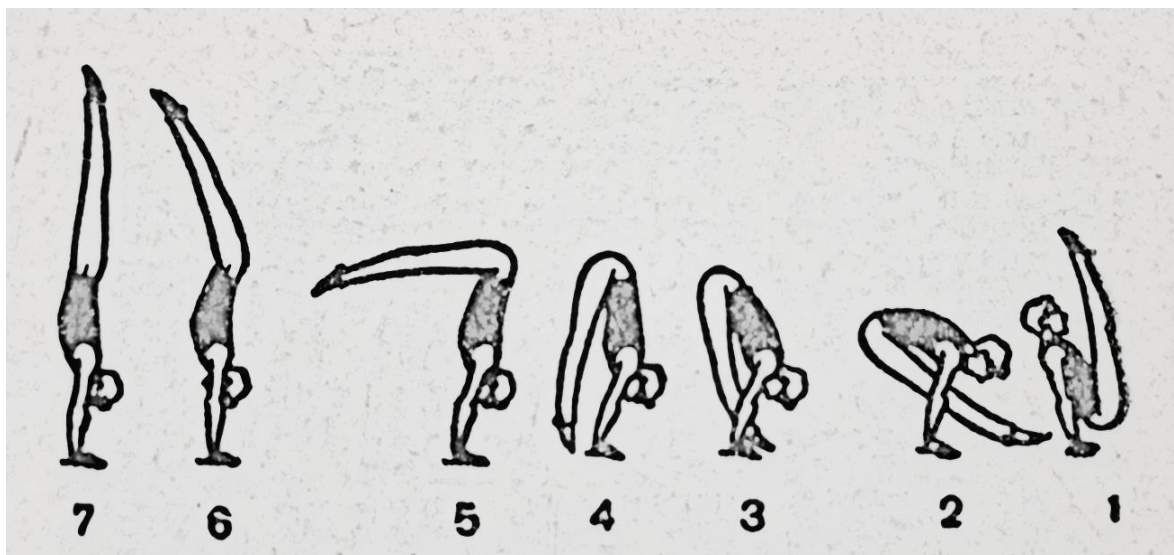
Siltanish bilan qo'llarda tik turish. Bu element, qoida bo'yicha, gimnastika mashg'ulotlarini boshlang'ich bosqichida o'zlashtiriladi. SHu bilan birga ularni ishonchli o'zlashtirish uchun har bir mashg'ulotda tik turishni ko'p marotaba bajarish lozim. Bunday muntazam qayta ishlash natijasida muvozanatni saqlash uchun beriladigan kuchni barmoq uchlarda taktil-mushak nazoratigacha bo'lgan texnikaning eng kichik detallari ham sayqallanadi. Tik turishga to'ntarilishning turli variantlarini o'zlashtirib olish zarur: tez siltanish bilan, boshqa oyoqni deyarli siltanish harakatisiz oyoqdan qo'llarga sekin harakat bilan. Birinchi martasiga chigilyozdi mashqlarisiz, va hokazolar barqaror turishni bajarish vazifasi bilan nazorat musobaqalarini o'tkazish tavsiya qilinadi. Tik turishda gimnastikachining tanasi to'g'ri bo'lishi kerak. Tik turishning "kerilgan" yoki "bukilgan" holatini to'g'rilash uchun quyidagi mashqlar va usullardan foydalanish kerak:

1. CHalqancha yoki qorinda yotib tik turish holatini aks ettirish.

2. SHuning o'zi, oyoqlarda tik turib. SHerik yuqoridan kaftlarni yoki qo'llarni bosadi, gimnastikachi esa tanani to'g'ri holatdaqayd etib kerilishga qarshilik ko'rsatadi.

3. Tayanib yotishdan tanani to'g'ri holatini saqlab qolib (taxtacha) tik turishga oyoqlardan ko'tarish.

To'g'ri qo'llarda bukilib kuch bilan tik turish. Turikni bajarish uchun to'g'ri oyoqlarda tik turib, to'g'ri qo'llarda oyoq uchlaridan 15-20 sm masofada tayanib oyoq uchlariga turish va tana og'irligini sekin, ohista qo'llarga uzatib to'g'ri oyoqlarni tik turishga ko'tarish (71-rasm). Bunda elkalar deyarli oldinga chiqarilmaydi, qo'llar va gavda esa bir chiziqni tashkil etadi. O'rgatishdatos-son va elka bo'g'imlarida egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq, bu esa dastlabki holat va oyoqlardan qo'llarga o'tish fazalarini to'g'ri bajarish uchun zarur: oyoqlarni ushlab o'tirib oldinga egilish; oyoqlarni ko'krakka tekkazib turish; oyoq uchlaridan qo'l panjalariga o'tish va aksincha. Ikkinchi qismni o'zlashtirish uchun qo'llarda tik turgan holatda, bir necha marta sherik yordamida to'g'ri oyoqlarni tushirish va ko'tarishni bajarish lozim.



71-rasm

Baland burchakdan bukilib siltanib o'tish va to'g'ri qo'llar va oyoqlar bilan bukilib, kuch bilan qo'llarda tik turish. Gimnastikachi gavda va oyoqlar orasidagi burchakni o'zgartirmasdan oyoq uchlari bilan polga tegmaslikka harakat qililibsiltanib o'tishni bajarishi kerak. Oyoq uchlari qo'llarda tayanish chizig'idan o'tayotganda engil sirg'anuvchi tegishga ruxsat beriladi. Buning uchun oyoq uchlarini boshga yaqinlashtirib, qo'llarda maksimal darajada bukilib-yozilish (elkalarda cho'zilish) kerak. So'ng siltanib o'tishdan keyingi harakat bukilib tayanib turishdan tik turish kabi bajariladi.

Oyoqlar ochiq tik turishdan kuch bilan qo'llarda keng tik turish. Qo'llar barmoqlar tashqariga holatda oyoq panjalari yoniga polga qo'yiladi. Tik turishga kuch bilan chiqishni boshlashdan oldin oyoq uchlariga turish lozim. Bunday tik turishda ko'krak qismda engil kerilishga ruxsat beriladi. Tik turishga o'rgatishda keng tayanishda qo'llarni maxsus tayyorgarligiga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq. Aynan shu maqsadda quyidagi mashqlar tasiya qilinadi:

1. Tayanib yotishdan qo'llarni barmoqlarda ushlash bilan asta-sekin keng tayanib yotishga harakatlantirib shu holatda pauza qilish;
2. To'g'ri keng ochilgan qo'llar bilan boshda tik turish;
3. Qo'llarda keng tayanib turishdan oyoqda siltanish;
4. SHerik yordamida tik turish.

Bir qo'lda tik turish. Bir qo'lda tik turishda ayniqsa gavdani va qo'lni bitta yuzada joylashtirish– turishni to'g'rilash, elkalarni olishjuda muhim, aks holda muvozanatni saqlash uchun ko'p kuch sarflanadi. Bir qo'lda tik turishda tana zvenolarining holati asimmetrik bo'ladi. Erkin elka tayanch elkaga qaraganda biroz ko'tarilgan. Oyoq panjalari odatda oldinga va tayanch qo'l tomonga biroz "qulaydi". Tayanch panjadan tayanch elka va gavda orqali o'tuvchi yagona chiziqni his qilish juda muhim; gimnastikachining barcha sezgilari avvalo tayanch qo'lga jamlangan bo'lishi kerak. Gimnastikachining boshi yanoq bilan tayanch elkani deltasimon mushagiga tegib turishi kerak. Erkin qo'l balanslanishga yordam beradi va yon tomonga ko'tarilgan. Ikkita qo'lda tik turish to'liq o'zlashtirib olinganidan so'ng bittada tik turishni o'zlashtirishga o'tish mumkin va quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

1. Tana og'irligini bitta qo'lga uzatish bilan ikkitada tik turish (vaqtga);
2. Boshqasini engil ushlashi bilan bittada tik turish;
3. Oyoqlarda devorga engil tayanish bilan bittada tik turish;
4. Past qo'shpoyada bir qo'lda tik turish.

Kuch bilan bir qo'lda tik turish. Bir qo'lda tik turish ishochli ijro etilgandan keyin o'zlashtirish uchun bazaviy hisoblanadi. qo'lga tana og'irligini uzatish bilan muvozanatdan oyoqlar ochiq yon bosh turishga ancha sodda kuch bilan chiqishlar. O'rgatishda tiu turishdan bir qo'l orqali ohista tushish bilan (aksincha harakat bilan) hamda sherik yordamida tiu tkrishga o'tish mashqlari qo'llaniladi. Gimnastika devorida gavdani yonbosh yuza mushaklari va keng orqa mushaklar uchun "bayroqcha" turdagi mashqlar tavsiya qilinadi.

Nazorat savollari

1. Ko'pkurash turlariga mansub erkin mashlar texnikasi
2. To'ntarilishlar templari
3. Flyaklar kompozitsiyasi va seriyalari
4. Saltoda 180°ga burilish bilan g'ujanakda ikkitalik salto
5. Gilamda uchtalik saltoni bajarish uchun dastlabki baza
6. Uchib-o'mbaloq oshib sakrashlar va tvistlar
7. Qarshi va sodda sakrashlar
8. Burchakka bukilib siltanib o'tish (baland burchakka)
9. To'g'ri qo'llarda bukilib kuch bilan tik turish
10. Oyoqlar ochiq tik turishdan kuch bilan qo'llarda keng tik turish

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с.
2. Гимнастическое многоборье: Мужские виды. Изд. перераб. /Под. ред. Гавердовского Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. -336 с., ил.
3. Гавердовский Ю. К., Лисицкая Т. С., Розин Е. Ю., Смолевский В. М. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва 2005. – 511 с.
4. Гимнастика: учебник для вузов /под. ред. М.Л.Журавина. М.: Академия, 2008. – 448 с.
5. Гимнастика: учебник /В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314, [1] с. : ил. (Высшее образование).
6. Каримов М.К. Акробатика Т.: 2002. -38 б.
7. Спортивная акробатика. / под ред. Коркина В.П. - М.: ФиС, 2001. - 384 с.
8. Тухватулин Р.М. Вольные упражнения. Лекция для студ. спец. спортивной гимнастики. – Смоленск, 2001. – 18с.
9. Умаров М.Н., Якубова Н.Х. Қўлларда тик туриб мувозанат сақлаш машқларни алгоритмик шаклдаги кўрсатмалар усулиятини асосида ўргатиш (Услубий қўлланма) Т.: 1999. -85 б.
10. UmarovM.N. Gimnastika. O'quvqo'llanma. "VNESHINVESTROM" nashriyati.T.: 2015. – 400 b.
11. EshtayevA.K., Umarov M.N.ва бошк. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik., T.: 2017.-500b.
12. Umarov M.N. va boshqa. Gimnastika, darislik. T. Co'lpon nomidagi BMIU, 2018.- 552 b.