

**SPORT GIMNASTIKASIDA HARAKATLAR KETMA-KELIGINING
NAMOYON BO'LISHI.**

Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich

hikmatulloaefiyev@gmail.com

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrası o'qituvchisi
(Asia International University)

Anatatsiya: Insonning chaqqon, harakatchan bo'lishida gimnastikaning ahamiyati kattadir. Gimnastika mashqlari xilma-xil bo'lib, sport turlarining barchasida bu mashqlardan foydalaniladi. Ular gavda mushaklarini rivojlantirishga yordam berib, to'g'ri qomatni shakllantiradi. Shuning uchun ham o'quv muassasalarida, davolash-profilaktika ishlarida va ishlab chiqarish sohalarida, harbiy xizmatda keng qo'llaniladi.

Kalit so'z: Sport gimnatika, tayanish, o'tirishlar, Cho'qytirish, turish, Tashlanish, sakrash, yugurish, osilish.

Gimnastika mashqlarining yana bir ahamiyatli tomoni shundaki, bu mashqlar organizmning barcha a'zolariga birdek ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya darslarida siz hayotiy o'ta zarur bo'lgan yugurish, yurish, arqonga tirmashib chiqish, to'siqlardan oshib o'tish, muvozanatni saqlash, sakrashlarni bajarishga oid ko'nikma va malakalarni hosil qilasiz.

„Gimnastika“ tushunchasi keng ma'noni anglatib, uning sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, ritmik, akrobatik gimnastika kabi turlari mavjud.

Mazkur bo'limda siz gimnastikaning bir necha mashqlari bilan tanishib, sport anjomlarida eng oddiy akrobatik mashqlarni hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi alohida mashqlarni bajarishni (arqonda sakrash, press, chamberaklar bilan mashq bajarish, qo'llarni bukib-yozish, tortilish, umbaloq oshish, kuraklarda tik turish va hokazo) o'rganasiz.

Gimnastika termini yoki atamasi deganda alohida yoki kompleks harakat holatining qisqa shartli nomlanishi tushuniladi. Atamalar o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi muomala-munosabatda ortiqcha tavsifdan qochish imkonini beradi va faqat harakat, mashqlarning eng xarakterli xususiyatlarini ko'rsatish bilan chegaralanadi. Gimnastika atamaları qulayligi, aniqligi va qisqaligi bilan farq qiladi. Atamalar esda qoladigan bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida gimnastika mashqlari va ularning atamalari bilan tanishasiz. O'quv va mustaqil mashg'ulotlarda tez-tez uchraydigan harakat va holatlarning atamalarini esda saqlab qoling.

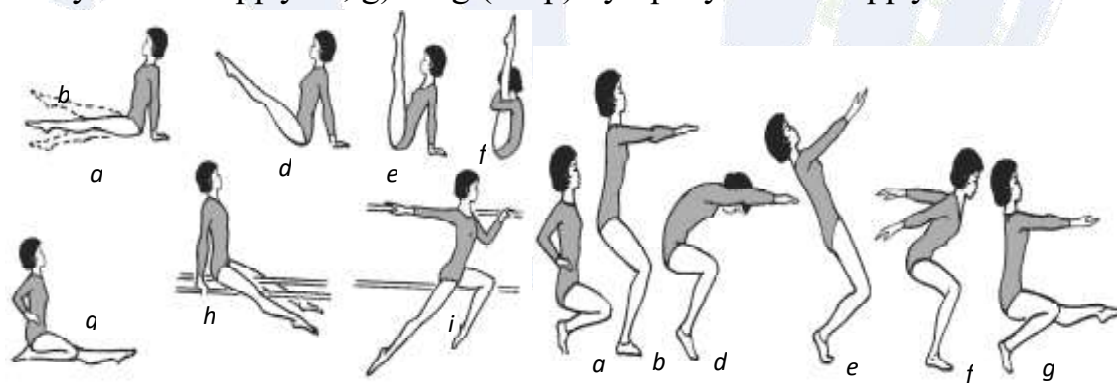
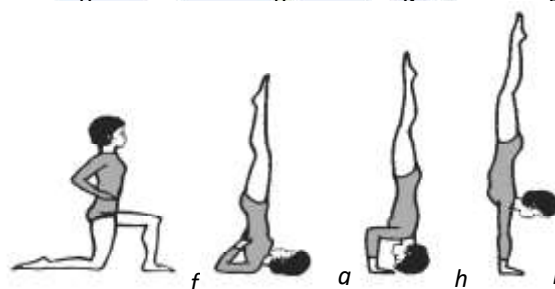
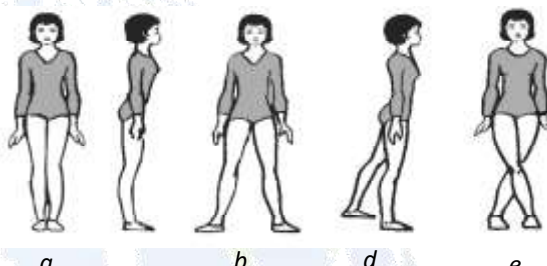
Turishlar (10-rasm): a) asosiy turish; b) oyoqlarni yelka kengligida ochib turish; d) o'ng (chap) oyoqni oldinga bir qadam tashlagan holda turish; e) oyoqlarni chalishtirib turish; f) o'ng (chap) tizzada turish; g) kurakda turish; h) boshda turish; i) qo'llarda turish.

O'tirishlar — polda yoki gimnastika anjomida o'tirish holati (11-rasm): a) o'tirish; b) oyoqlarni yelka kengligida ochib o'tirish; d) burchakli o'tirish; e) oyoqlarni tepaga ko'tarib o'tirish;

f) tepaga ko'tarilgan oyoqlarni ushlab (quchoqlab) o'tirish;

g) o'ng (chap) tovonga o'tirish; h) oyoqlarni yelka kengligida ochib, qo'shpoya ustida o'tirish; i) sonda o'tirish.

Cho'qqayishlar (12-rasm): a) cho'qqayish; b) yarimcho'qqayish; d) do'ngsimon yarimcho'qqayish; e) orqaga engashib yarimcho'qqayish; f) oldinga engashib yarimcho'qqayish; g) o'ng (chap) oyoqda yarimcho'qqayish.

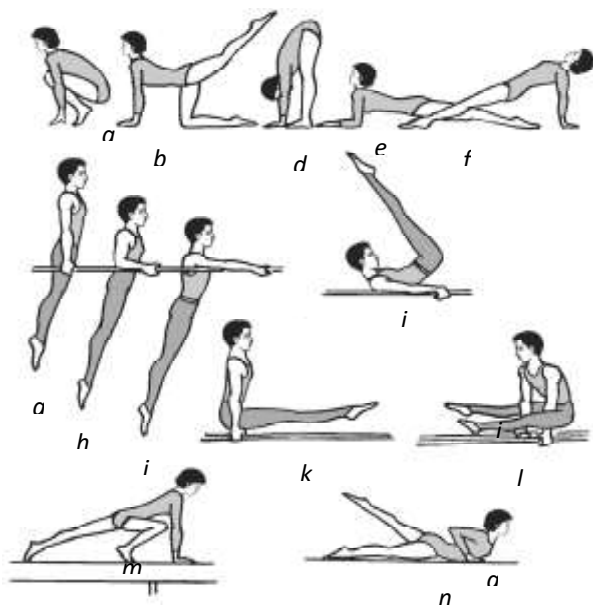


Tayanishlar: a) cho'qqayib tayanish; b) o'ng tizzaga tayanib, chap oyoqni ko'tarish; d) qo'llarga tayanib, to'liq egilish; e) tirsaklarga tayanib yotish; f) orqa bilan qo'llarga tayanish;

g) qo'llarni to'g'ri ushlab tayanish (qo'shpoyada); h) qo'shpoyada qo'llarni tirsakdan bukib tayanish; i) qo'shpoyada qo'llarni oldinga-to'g'riga uzatib tayanish; j) qo'shpoyada oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, qo'l va kurakda tayanish; k) qo'shpoyada burchakli tayanish; l) qo'shpoya ustida oyoqlarni keng ochib tayanish; m) o'ng yoki

chap oyoqda cho‘qqayib tayanish; n) qo‘llarni tirsakdan bukkan holda qorin bilan yotib tayanish, chap oyoqni orqaga ko‘tarish; o)oyoqlarni keng ochgan holda egilib, qo‘llarga tayanish. g

Tashlanishlar — o‘ng (chap) oyoqni biron tomonga tashlab, tizzadan bukish

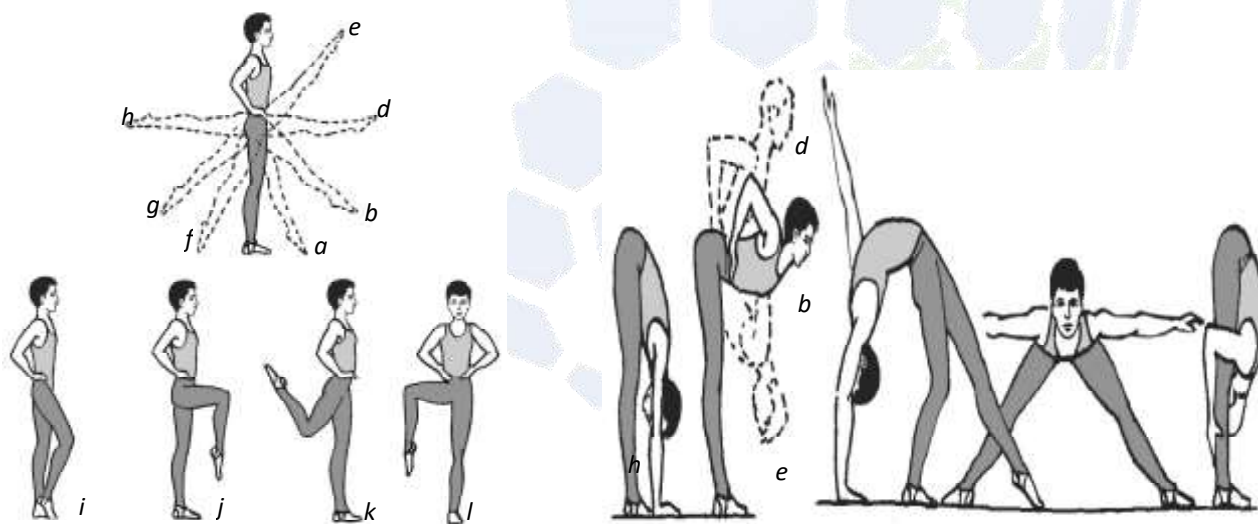


harakati yoki shundan keyin hosil bo‘lgan holat (14-rasm): a) tashlanish; b) tashlanib, yon tomonga engashish; d) o‘ngga tashlanib, oldinga engashish; e) o‘ng (chap) tomonga chuqur tashlanish; f) chap oyoq bilan o‘ngga tashlanish.

Qo‘llar harakati va holati (15-

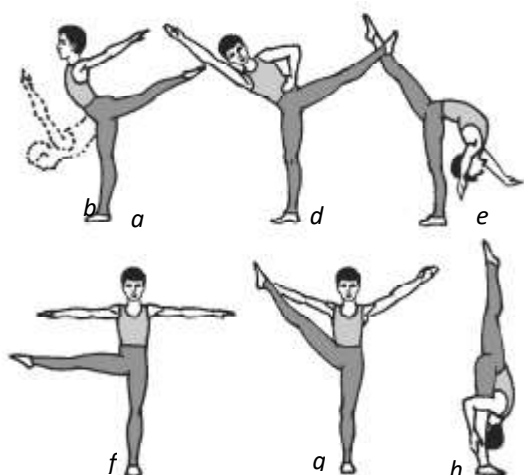
rasm): a) to‘g‘ri tik turgan holda qo‘llar pastda; b) qo‘llar yon tomonda pastda; d) qo‘llar yon tomonda to‘g‘rida; e) qo‘llar yon tomonda yuqorida; f) qo‘llar yuqorida; g) qo‘llar yonda, tirsakdan bukilgan; h) qo‘llar yelka tepasida,

tirsakdan bukilgan.



Oyoqlar harakati va holati a) chap

(o‘ng) oyoqni biroz oldinga ko‘tarish; b) oldinga-pastga; d) oldinga-to‘g‘riga; e) oldinga-yuqoriga; f) biroz orqaga ko‘tarish; g) orqaga-pastga;



h) orqaga-to'g'riga; i) o'ng (chap) oyoqni tizzadan biroz bukish; j) chap (o'ng) oyoqni oldinga uzatib, tizzadan bukish; k) chap (o'ng) oyoqni orqaga olib, tizzadan bukish; l) chap (o'ng) oyoqni yon tomonga olib, tizzadan bukish.

Engashishlar — gavnani bukish (17-rasm): a) to'liq engashish; b) yarimengashish; d) oldinga biroz engashish; e) oldin-

ga-pastga engashish; f) orqaga engashib, bir qo'lni yerga tekkizish; g) oyoqlarni keng ochib, oldinga-to'g'riga engashish; h) to'liq engashib, oyoqlarni quchoqlash.

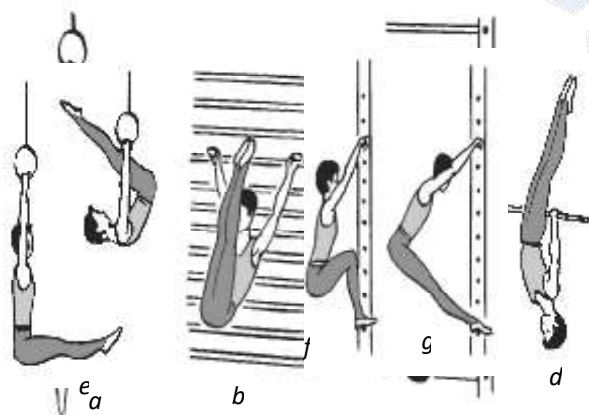
Muvozanat saqlash — shug'ullanuvchining bir oyoqda yoki tayanib turgandagi gorizontal holati (18- rasm): a) o'ng oyoqda muvozanat saqlash; b) engashgan holda muvozanat saqlash; d) bir oyoqni yon tomonga ko'tarib muvozanat saqlash; e) orqaga engashib muvozanat saqlash; f) chap (o'ng) oyoqni yonga uzatib muvozanat saqlash; g) yonga uzatilgan oyoqni ushlagan holda muvozanat saqlash; h) bir oyoq yuqorida, shpagat holatida muvozanat saqlash.

Arg'amchi bilan mashqlar (19-rasm): a) sirtmoqli sakrash; b) oyoqlarni oldinga uzatib sakrash; d) oyoqlarni almashlab sakrash.

Osilishlar — sport anjomlarida shug'ullanuvchining harakat va holatlari (20-rasm): a) osilish; b) osilgan holda bukilish; d) oyoqlar yuqorida, bosh pastda to'g'ri turib osilishlar;

e) burchakli osilishlar; f) cho'qqayib osilish; g) osilgan holda bukilish; h) yotgan holda osilish; i) yelka barobaridagi turnikda osilib turish; j) tizzadan bukilgan oyoqlarda osilish.

Ko'tarilishlar — osilib turishdan tayanishga va pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish (21-rasm): a) kuch bilan ko'tarilish; b) ko'tarilib, so'ng aylanish; d) bukilib, so'ng ko'tarilish; e) orqaga, qoringa, oyoqqa tayanib ko'tarilishlar; f) oldinga siltanib ko'tarilish; g) o'ng (chap) oyoqda oldinga ko'tarilish.



Akrobatika mashqlari (22-rasm): a) sakrab umbaloq oshish; b) o'ng tizzaga tayanib, orqaga umbaloq oshish; d) salto (siltanib);

e) ko'prik; f) shpagat va yarimshpagat.

Gimnastika tayoqchasi bilan asosiy holatlar (23-rasm):

a) tayoq pastda; b) tayoq ko'krakda; d) tayoq yuqorida; e) tayoq yelkada; f) tayoq boshning o'ng tomonida; g) qo'l o'ng tomonda-to'g'rida, tayoqning bir uchi yuqorida; h) tayoq yelkada, o'ng uchi yuqorida.

Gimnastika mashqlarining **yozuv shakllari** mavjud: tasviriy, atamaviy, chizmalı (24-rasm). Shu bilan birga, tasviriy-chizmalı shakli ham borki, unda mashqni yozish ularni tasvirlash bilan qo'shib olib boriladi.

Gimnastika turlari

Insonda turli harakatlarni bajarish qobiliyati mavjud. Shuning uchun ham gimnastika mashqlari xilma-xildir va bu mashqlar turlarga ajratilgan.

Asosiy gimnastika — gimnastikaning nisbatan mustaqil turi bo'lib, turli yoshdagi kishilarning umumiy jismoniy rivojlanishlari va salomatliklarini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiyada qo'llaniladi.

Mashg'ulotlarda saflanish, umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar, turli sakrashlar, gimnastika anjomlarida mashqlar, badiiy gimnastikaning oddiy elementlari va akrobatika mashqlari bajariladi. Organizmning ish qobiliyatini oshirish, to'g'ri qadqomatni shakllantirishda asosiy gimnastika katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar aniq tartib, qat'iy intizom va musiqa jo'rligida olib boriladi.

Ayollar gimnastikasi asosiy gimnastika turlaridan biri bo'lib, unda ayol organizmining xususiyatlari hisobga olinadi.

Ayollar gimnastikasida egiluvchanlikni, tortiluvchanlikni rivojlantirish, harakatni estetik ifodalash, ritm va tempni his qilish malakalari egallanadi, qad-qomat, yurish yaxshilanib, takomillashadi. Mashg'ulotlar, odatda, musiqa jo'rligida o'tkaziladi. Ularni haftasiga 2—3 marta o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Atletik gimnastika kuchni rivojlantirishga mo'ljallangan jismoniy mashqlar tizimi bo'lib, erkaklarning tashqi ko'rinishini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini shakllantirishga yo'naltirilgan.

Kasbiy-amaliy gimnastika jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lib, shug'ullanuvchilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga, ularning harakat qobiliyatini takomillashtirishga, tanlagan kasblarini muvaffaqiyatli egallashga yo'naltirilgan.

O'rta umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlari jarayonida bolalarni har tomonlama jismoniy tayyorlash uchun **harbiy-amaliy gimnastikadan** foydalaniladi.

Sport-amaliy gimnastikasi har bir sport turining umumiy va maxsus jismoniy tayyorlanish qismi hisoblanib, sport natijalarining o'sishini tezlashtirish imkonini beradi. Demak, gimnastikaning bu turi murakkab harakatlar bilan bog'liq bo'lgan sport turlarida (suvga sakrash, kurash va hokazo), akrobatika mashqlarida keng qo'llaniladi.

Gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishning ommabop vositasi hisoblanib, ular bilan turli guruhlarda, maktablarda darslar boshlanishi oldidan shug'ullanish mumkin. Mashg'ulotni nafaqat ertalab, balki kunduzi (ovqatlanib bo'lgach, 1,5 — 2 soat o'tgandan keyin) va kechqurun uyqudan 1 — 2 soat oldin o'tkazish mumkin. Maktab kun tartibida gigiyenik gimnastikadan o'quvchilarning o'quv-ish qobiliyatlarini oshirish, charchoqni tushirish, turli kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi.

Ommaviy sport gimnastikasi turlariga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakllangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang'ich elementlari umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan. Ular yordamida „Alpomish“ va „Barchinoy“ maxsus testlarining ayrim xususiy vazifalari hal qilinadi. Sportchilarni tayyorlash va sport musobaqalarini o'tkazish amaliyotida mashqlarning ikki klassifikatsion dasturi qo'llanadi. „B“ klassifikatsiyasi bo'yicha sportchilar ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'radilar. Bu dastur „A“ klassifikatsiyasiga nisbatan yengillashtirilgan va qator murakkab mashqlarga tayyorlangan sportchilar uchun, mamlakatda va xalqaro arenada yirik miqyosdagi musobaqalarni o'tkazish uchun kiritilgan.

Sport gimnastikasi erkak va ayollar mashqlari, ko'pkurash turlaridan iborat. Erkaklar ko'pkurashi tarkibiga erkin mashqlar, kon mashqlari, halqa, qo'shpoya va turnikdagi mashqlar kiradi. Ayollar ko'pkurashiga esa erkin mashqlar, tayanib sakrashlar, yakkacho'pda va har xil balandlikdagi qo'shpoya mashqlari kiradi.

Badiiy gimnastika har xil sport anjomlari bilan yoki ularsiz bajariladigan katta miqdordagi xilma-xil mashqlarni o'z ichiga oladi.

Sport akrobatikasi xilma-xil mashqlarga boy: akrobatik sakrash, juftlik mashqlari, „uchlikdagi“ (ayollar) va „to'rtlikdagi“ (erkaklar) mashqlar, shuningdek, aralash juftliklar uchun mashqlardan iborat.

Ertalabki gigiyenik gimnastika ritmik harakatlar bilan birgalikda bajariladigan gigiyenik gimnastika guruhini tashkil qiladi. Ularni sog'lomlashtirish maqsadi, umumiy sharoit va mashg'ulotni o'tkazish qoidalari birlashtirib turadi. Demak, barcha mashqlar shug'ullanuvchilar yoshi va tayyorgarligiga mos kelishi, ular uchun qulay bo'lishi lozim. Mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi, gavda bo'g'inlari va tana mushaklarini harakatga keltirishi darkor. Harakatlar turli yo'nalishlarda bajarilishi lozim: o'zgaruvchan tezlik va har xil xarakterdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zo'riqish va bo'shshish bilan va h. k.). Shu bilan birga, har xil nafas olishlarni (ko'krak, diafragmali, aralash) o'zlashtirishga e'tiborni qaratish va nafasni uzoq ushlab turishni o'rganish kerak.

Inson uxlayotganda nafaqat mushaklar, balki, eng avvalo, asab to'qimalari dam oladi. Ularda ozuqa moddalari va kislorodga bo'lgan ehtiyoj kamayadi. Yurak faoliyati va uning quvvati pasayib, nafas olish kamayadi. Mushak tonusi me'yoriy bo'ladi, to'qimalararo suyuqlik almashuvi sekinlashadi. Inson uyqudan turib, sekin-asta tetik bo'la boshlaydi va ish qobiliyatini tiklaydi. Maxsus tashkillashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar — ertalabki gigiyenik badantarbiya ish qobiliyatining nisbatan tez tiklanishiga ta'sir etadi, organizmga zaruriy jismoniy yuklamani beradi.

Qanday qilib ertalabki gigiyenik badantarbiyani muntazam mashg'ulotga aylantirish mumkin? Eng avvalo, uni yetarlicha uzoq davrga rejalashtirish kerak, masalan, bir yilga. Har oyda mashqlar majmuyini almashtirib turish va har bir mashq miqdorini 1 — 2 taga oshirib borish lozim. Mashqlarni bajarish paytida nafas olish tezligi e'tiborga olinadi.

Ertalabki gigiyenik badantarbiyaning ba'zi mashqlari sportchilarga biroz yengil ko'rinadi, ilgari bunday badantarbiya bilan shug'ullanmaganlarga esa murakkab tuyuladi. Shuning uchun har bir sportchi mashg'ulotlarga o'zi tuzatish kiritishi, hatto butun majmuani o'zlari qayta tuzishlari mumkin. Bunda gigiyenik jihatdan o'zini oqlagan mashqlarning quyidagi ketma-ketligidan foydalaniladi:

1. Ertalabki gigiyenik badantarbiyani organizmning tetiklikholatiga tez o'tishga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar bilan boshlash lozim (chuqur nafas olish, yurish, tortilish, xotirjam yugurish).

2. So'ng qo'l mushaklari uchun mashqlardan foydalaniladi (qo'llarni yozish va bukish, har xil yo'nalishlarda keskin harakatlar, bukilgan yoki to'g'ri qo'llar bilan doiralar). Bu mashqlar bo'g'inlarda harakatchanlikning oshishiga ta'sir ko'rsatadi.

3. Shundan keyin esa oyoqlar uchun mashqlarni bajarishtavsiya qilinadi (tizadan bukish va yozish, siltanishlar, yarimo'tirish, o'tirishlar, har xil siltanish, depsinishlar).

4. Keyingi navbatda gavda va bel mushaklari uchun mashqlar bajariladi (oldinga va orqaga, yon tomonga egilishlar, burilishlar, bosh va gavda bilan o'ng va chapga aylanma harakatlar). Bu guruh mashqlari o'quvchilar uchun juda muhim, chunki dars jarayonida uzoq vaqt partada o'tirishga to'g'ri kelinadi. Bu esa mushaklarning zaiflashishiga, belda og'riq paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Gimnastika anjomlarida mashqlar

Turnik, qo'shpoya (brus), yakkacho'p (brevno), „kon“larda mashqlar bajarish, arqonga tirmashib chiqish, tayanib sakrash va chamberak bilan hamda trenajorlarda mashqlar bajarish shug'ullanuvchidan katta kuch, mahorat, epchillik talab qiladi.

Arqonga tirmashib chiqish

Arqonga tirmashib chiqishning 2 usuli mavjud:

1. *Uchta harakat bilan tirmashib chiqish.* Qo'llarni tepaga ko'tarib, arqon mahkam ushlanadi. „Bir“ deganda, arqonga osilib, oyoqlarni tizzadan bukib, ko'krak tomon tortiladi va oyoqlar chalishtiriladi. „Ikki“ deganda, qo'llarni bukib, oyoqlar bilan arqonni qattiq qisib olinadi. „Uch“ deganda, oyoqlar bilan arqonni qisib olgan holda qo'llar bilan arqonni ketma-ket ushlab, tepaga tortilib harakatlaniladi.

2. *Ikki harakatda tirmashib chiqish.* „Bir“ deganda, oyoqlarni to'g'rilab, arqonni qo'llar bilan ushlab, ketma-ket yuqoriga tirmashib chiqiladi. „Ikki“ deganda, yana oyoqlarni tortib, arqonni mahkam siqib ushlanadi. Mashq shu tarzda davom ettiriladi.

Eslab qoling: arqonni tizzalarda emas, faqat oyoq panja-tovonlari bilan qattiq qisib ushlash lozim. Arqondan pastga tushishda ham qo'l va oyoqlar baravar ishlatiladi. Sirpanib tushish mumkin emas.

Turnikda tortilish. O'g'il bolalar baland turnikda qo'llarni tepadan ushlab, oyoqlarni yerga tekkizmay osiladilar, so'ng tortiladilar. Daxan turnikdan oshishi kerak. Bolalarning birontasi mashqni bajara olmasa, avval past turnikda chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib, mashq qilish lozim.

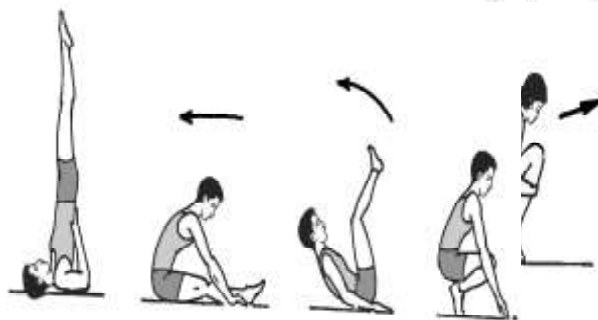
Yakkacho'pda mashqlar bajarish

Qizlar yakkacho'pda bir necha mashqlarni bajarishlari mumkin. Yurish, aylanish, bir va ikki oyoqda o'tirib-turish, bir oyoqda turib „Qaldirg'och“ mashqini bajarish va hokazo (25rasm). Bu mashqni o'g'il bolalar ham bajarishlari mumkin.

Akrobatik mashqlar

Oldinga umbaloq oshish. Buning uchun qo'llarni to'shakka qo'yib, tayanch hosil qilinadi, oyoqlar bilan itarilib, oldinga umbaloq oshiladi, so'ng yana dastlabki holatga qaytiladi (26rasm).

Ikki marta ketma-ket oldinga umbaloq oshish. Bunda bir marta oldinga umbaloq oshib, dastlabki holatga qaytgandan so'ng, yana cho'qqayib o'tirib, bir yo'la ikkinchi marta umbaloq oshiladi.



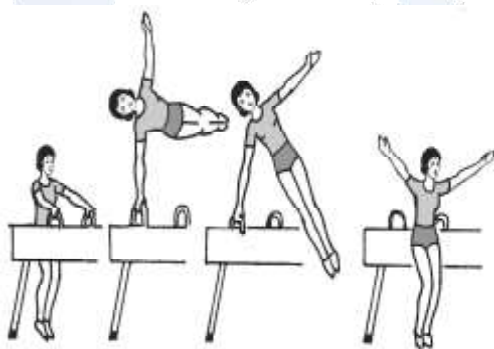
Kuraklarda tik turish. Ushbu mashq gavda mushaklarining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Mashqni o'g'il bolalar ham, qizlar ham asta-sekinlik bilan bajarishlari mumkin.

Bu mashqni bajarish uchun avval chalqanchasiga yotib, soʻng oyoqlarni bir tekis tepaga koʻtarish kerak. Qoʻllar yordamida gavdaning past qismi koʻtariladi va oyoqlar tik holatga keltiriladi.

Orqaga umbaloq oshib, kuraklarda tik turish. Buning uchun choʻqqaygan holda qoʻllarni polga qoʻyib, gʻujanak boʻlib oʻtiriladi. Soʻngra oyoqlarni poldan uzmay, yumalab kuraklarga turiladi. Keyin qoʻllarni tezda tirsaklardan bukib, tayanch holatiga keltiriladi, kaftlarni belga tirab, tosni tushirmasdan, gavda tik ushlanadi (27-rasm). Mashq bajarilayotganda yonida turgan sherigi uning belidan, oyoqlaridan ushlab, tik holatda turishiga koʻmaklashishi mumkin.

Oyoqlarni bukib, qoʻllar yordamida boshda tik turish. Bu mashqni bajarish uchun avval choʻqqayib oʻtiriladi, soʻng qoʻl kaftlarini yelka kengligida ochib, oldinroqqa polga, peshana ham kaft oldiga polga qoʻyiladi, goʻyo uchburchak hosil qilinadi. Oyoqlar bilan itarilib, ularni bukkan holda bir necha soniya ushlab turiladi. Soʻng dastlabki holatga qaytiladi. Mashq bajaruvchining yonida turgan sherigi unga oyogʻi

va belidan ushlab turishiga yordamlashishi mumkin.



Orqaga umbaloq oshib, yarimchoʻzilgan holda (yarimshpagat) oʻtirish. Bu mashq qizlar uchun moʻljallangan boʻlib, avval orqaga umbaloq oshiladi, keyin bitta tizzada turib qolinadi. Soʻng gavda toʻgʻrilanib, orqaga bir oyoq choʻziladi va yarimshpagat

holatda oʻtiriladi.

Chalqancha yotgan holatdan „koʻprik“ holatiga oʻtish. Chalqancha yotgan holda qoʻllar tepaga (bosh tomonga) choʻziladi, oyoqlar yelka kengligida ochiladi. „Bir“ deganda oyoqlarni tizzadan bukib, tovonlar toʻshakka tayanadi, qoʻllarni tirsakdan bukib, bosh orqaga qaytariladi. „Ikki“ deganda qoʻllarni toʻgʻrilab, gavda koʻtariladi va beldan qayishsimon egiladi. Shu holatda 2 — 3 soniya turiladi va dastlabki holatga qaytiladi. „Koʻprik“ mashqi organizmning qorin, bel, qoʻl va oyoq mushaklarini yaxshi rivojlantiradi.

Qisqa masofadan yugurib kelib, gimnastik „kon“ ustidan yonboshlab (koʻndalang) sakrash (qizlar uchun). Bu mashqni bajarish uchun koʻprikchadan dadil sakrab, qoʻllar „kon“ ustiga toʻgʻri qoʻyiladi, yonboshlagan holda gavdani koʻtarib, oyoqlar yonboshlagan tomonga buriladi. Oyoq uchlari „kon“ ustidan oʻtishi bilan oʻng qoʻlni yon tomonga koʻtarish yoki tanaga yopishtirib, keyin „kon“ga orqa qilib sakrab tushish lozim (28- rasm).

Tayanib sakrash. Buning uchun avval ikki oyoqlab sakrashni, koʻprikchaga depsinib chiqib, ikki oyoqlab tushishni oʻzlashtirib olish kerak. Sakrashni bajarishda

quyidagilar amalga oshiriladi: yaqinroq masofadan yugurib kelib ko‘prikcha ustiga ikkala oyoqda chiqish va qo‘llarni to‘g‘riga cho‘zib, sport anjomi („kozyol“) ustida tayanch hosil qilish, qo‘l va oyoqlar bilan itarilgan holda qo‘llarni tepaga ko‘tarib, yelka qismigacha olib chiqish. Sakrash mashqini bajarishga xavfsizlik choralari ko‘rilgandagina ruxsat beriladi.

Yonboshlagan holda 90° C ga burilib sakrash. „Kon“ ustidan burilib sakrashda, avval o‘ng qo‘l bilan itarilib (o‘ng tomonga sakrash uchun), yerga tushishda boshqa qo‘lga tayaniladi. Bu mashqni o‘g‘il bolalar ham bajarishlari mumkin.

„Kozyol“ ustidan oyoqlarni yozib sakrash (qiz va o‘g‘il bolalar uchun). Bu mashqni bajarish uchun avval qisqa masofadan yugurib kelib, ko‘prikchadan ikkala oyoq bilan depsinib, „kozyol“ ustiga qo‘llar qo‘yiladi va undan itarilib, ikkala oyoq ikki yonga yoziladi, bel biroz egilib, bosh ko‘tariladi. Yerga tushish oldidan oyoqlar juftlanib, biroz bukiladi. Mashqni bajarishdan avval quyidagilarni, ya‘ni turgan joydan depsinib tepaga sakrashni, oyoqlarni yozib, qayta juftlashni, qo‘llarni tayanch qilib yotgan holatda birdaniga sakrab turish va oyoqlarni bukib-yozishni, uzunlikka, chuqurga, balandga sakrayotganda oyoqlarni bukib-yozishni o‘rganib olish kerak.

Foydalangan adabiyotlar.

1. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Sportda murabbiylik faoliyatining psixologik tadqiqoti. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157) , 1 (9), 344–352.
2. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. *Sharqiy akademik va ko‘p tarmoqli tadqiqotlar jurnali* , 1 (3), 82-89.
3. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismidir. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157) , 1 (9), 338-343.
4. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o‘rgatish. E‘tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: *Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali* (2993-2599) , 1 (9), 87-94.
5. Ayubovna, S. M. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMIYATI VA TAMOYILLARI
6. Saidova, MA (2023). BO‘SH VAQTDAGI QILADIGAN SPORTNING Stress VA SALOMATLIKGA TA‘SIRI. *Umumjahon fanlari bo‘yicha ta‘lim tadqiqotlari* , 2 (11), 294–299.

7. Saidova, M. A. (2023). SPORT VA FALSAFANING ALOQASI. SALOMATLIKGA TA'SIRI. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 288-293.
8. Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). The Initial Exercise of Teaching Methodology to Gymnastics . American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 329–337.
9. Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich. (2023). Sport gimnastika mashg'ulotlarida asosiy harakat qobilyat (FMS), postural (muvozanat) nazorat va o'zini o'zi idrok etishga sport gimnastikasining ta'sir. Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research , 1(3), 74-81.
10. Hikmatullo Xayrullayevich Sayfiyev. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 353–359.
11. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 80–86.
12. Сайфиёв, Х., & Саидова, М. (2023). БАДМИНТОНИСТЫ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА И ЕМУ РАЗРАБОТКА МЕТОДЫ. Инновационные исследования в науке, 2(4), 45-54.
13. Sayfiyev , H. X. (2023). SPORT GIMNASTIKASI ORQALI YOSH BOLALARNING HARAKAT KO'NIKMASI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Educational Research in Universal Sciences, 2(11), 300–306.
14. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O 'LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILY-METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 2(22), 108-118.
15. Saidova, M. (2023). Jismoniy SIFATLAR TUSHUNCHASI. Zamonaviy fan va tadqiqotlar , 2 (10), 251–254.
16. Saidova, M. (2023). THE CONCEPT OF PHYSICAL QUALITIES. Modern Science and Research, 2(10), 251-254.
17. Ayubovna, S. M., & Komiljonova, K. I. (2022). Features of Application of Sports Games in Preschool Children. International Journal of Culture and Modernity, 16, 17-23.
18. Saidova, M., & Sayfiyev , H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. Modern Science and Research, 2(9), 192–199.

19. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Acrobat exercise and sports gymnastika sessions through the power of development method. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 460–467.
20. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 453–459.
21. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 373–380.
22. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(12).
23. Ikromova Sitora Akbarovna. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 68–77.
24. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.
25. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
26. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.
27. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 184-191.
28. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 192-197.
29. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.

30. Sadriddinovich, J. T. (2023). Capabilities of SPSS Software in High Volume Data Processing Testing. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 82-86.

31. Sadriddinovich, J. T. (2023, November). IDENTIFYING THE POSITIVE EFFECTS OF PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL WORK FACTORS BETWEEN INDIVIDUALS AND DEPARTMENTS THROUGH SPSS SOFTWARE. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 18, pp. 150-153).

32. Jalolov, T. S. (2023). TEACHING THE BASICS OF PYTHON PROGRAMMING. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(11).

33. Jalolov, T. S. (2023). Solving Complex Problems in Python. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(9), 481-484.

34. Jalolov, T. S. (2023). PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF DATA PROCESSING USING THE SPSS PROGRAM. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 2(23), 220-223.

35. Jalolov, T. S. (2023). ADVANTAGES OF DJANGO FEMWORKER. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(12).

36. Jalolov, T. S. (2023). ARTIFICIAL INTELLIGENCE PYTHON (PYTORCH). *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 123-126.

37. Jalolov, T. S. (2023). SPSS YOKI IJTIMOIIY FANLAR UCHUN STATISTIK PAKET BILAN PSIXOLOGIK MA'LUMOTLARNI QAYTA ISHLASH. *Journal of Universal Science Research*, 1(12), 207–215.

38. Jalolov, T. S. (2023). THE MECHANISMS OF USING MATHEMATICAL STATISTICAL ANALYSIS METHODS IN PSYCHOLOGY. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 138-144.

39. Jalolov, T. S. (2023). PROGRAMMING LANGUAGES, THEIR TYPES AND BASICS. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 145-152.

40. Jalolov, T. S. (2023). PYTHON TILINING AFZALLIKLARI VA KAMCHILIKLARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 153-159.

41. Jalolov, T. S. (2023). PYTHON DASTUR TILIDADA WEB-ILOVALAR ISHLAB CHIQISH. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 160-166.

42. Jalolov, T. S. (2023). SUN'IY INTELLEKTD A PYTHONNING (PYTORCH) KUTUBXONASIDAN FOYDALANISH. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 167-171.

43. Jalolov, T. S. (2023). WORKING WITH MATHEMATICAL FUNCTIONS IN PYTHON. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 172-177.

44. Jalolov, T. S. (2023). PARALLEL PROGRAMMING IN PYTHON. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 178-183.

