

YOSH GIMNASTIKACHILAR JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNI

USLUBIY ASOSLARI

K.Uktamova

FarDU talabasi

Annotasiya:

Maqolada gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikka qo'shma ta'sir etuvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati misolida yoritib berilgan

Kalit so'zlar: Sakrash, o'tirish, osilish, uloqtirish, gimnastik snaryadlarda mashq bajarish, tayanish, oddiy ushlar, tayanib turib tebranish, oldinga siltanish, oldinga tebranganda kutarilishi.

Sport amaliyoti tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan an'anaviy uslub va vositalar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining muayyan bosqichida o'z samaradorligini yo'qotishi yoki sustlashtirishi mumkin. Natijada, sport natijalari ham, jismoniy va funksional imkoniyatlar ham taraqqiyotdan to'xtashi ehtimoldan holi emas. Bunday vaziyatni kelib chiqishi tabiiy holatdir. Chunki organizmning yuklamalarga moslashish imkoniyati cheksiz bo'lmaydi, an'anaviy yuklamalarga ko'nikish hosil bo'ladi, ixtisoslashtirilgan maxsus mashqlar sport mahoratini o'sishiga «qudrati» yetmay qoladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida "Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovasion shakllar va usullarni joriy etish" zarurligi alohida ko'rsatib o'tilgan hamda joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali va shaffof to'rt bosqichli – tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish nazarda tutilgan

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuvlar va mutaxassis-trenerlar Bilan o'kazilgan suhbatlar asosida shunday xulosa qilish mumkinki, yosh gimnastikachilarda dastlabki tayyorgarlik bosqichidanoq gimnastik ko'pkurash mashqlarining koordinasion xususiyatlariga mos maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish o'ta muhim amaliy ahamiyatga ega.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini musobaqa mashqlari mazmuni va xususiyatlariga yaqin yoki mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir . Gimnastikachilar jismoniy sifatlarini

<https://conferencea.org>

rivojlantirish uslublari va vositalarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ko'pgina sportchilar 1 razryad va sport ustaligiga nomzod darajasiga yetgandan so'ng tayyorgarlikning ayrim ko'rsatkichlari bo'yicha avvalgi bosqichlarda zaif o'zlashtirilgan sifat va harakat malakalari (elementlari)ga qaytish hollari uchrab turadi. Bunga esa talaygina vaqt sarflanadi. Ayrim sportchilar yetarli jismoniy tayyorlarlikka ega bo'lsalarda texnik jixatdanmurakkab bo'lgan qator elementlarni qo'llarni bukib ijro etadilar (zamonaviy gimnastikada barcha elementlar yozgan xolatda bajariladi) yoki elementning yakuniyqismida «gimnastik qomatni» saqlab qololmaydilar. Statistika natijalari shuni ko'rsatadiki, 80-90% qobiliyatli gimnastikachilar sport ustaligiga nomzod darajasida ko'tarila olmaydilar. Sport ustaligi darajasiga faqat ayrim sportchilargina erishadi.

Yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ularning mashg'ulotlarida musobaqa mashqlari xususiyatiga mos hamda jismoniy va texnik tayyorgarlikka baravar ta'sir etuvchi prinsipda qo'llaniladigan mashqlar yetarli darajada o'z ifodasini topmaydi. Ushbu prinsipda qo'llaniladigan mashqlardan odatda trenerlar tayyorgarlikning ancha keyingi bosqichlarida foydalanadilar. Maxkur mashqlarni qo'llashda asosiy e'tibor qo'l va oyoqlarni «yozuvchi» va «olib keluvchi» (dastlabgi holatga) mushaklar harakati sifatlarini tarbiyalashga qaratildi.

Yosh gimnastikachilarda haftalik mikrosikl bo'yicha o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlari tarkibiga kiritilgan tayyorgarlik mashqlari va gimnastik ko'pkurash turlariga maxsus mashqlar xajmi (soati) hafta bo'ylab to'lqinsimon ravishda ortib borgan. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan mashqlar asosiy qismda rejalashtirilgan ko'pkurash turlari mashqlariga molsligi bilan izohlanadi. Jumladan, agar mashg'ulotning asosiy qismida brusya va turnikda bajariladigan mashqlar rejalashtirilgan bo'lsa, demak mashg'ulotning tayyorgarlik qismida shu mashqlarga hos egiluvchanlik va tezkor-kuch mashqlari qo'llaniladi va hakozi. Mashqlar majmualarini bajarishga 10-15 daqiqa vaqt ajratiladi, bu esa shu majmualarni 2-3 marta qaytarish imkoniyatini yaratadi. Alohida ta'kidlash joizki, barcha mashqlar o'yinsimon tarzda ijro etiladi. Masalan: «Kim oyog'ini to'g'ri yozib ko'tarib uzoq vaqt saqlay oladi», «Kim gimnastik o'rindiqdan chizilgan doiraning markaziga sakray oladi» va h.k.

Asosiy qismda ko'pkurash turlariga oid mashqlarni bajarishdan oldin shu mashqlarga hos bo'lgan jismoniy mashqlar bajariladi. Ushbu mashqlar musobaqa mashqlari xususiyatlariga hamohang bo'lishi darkor.

Har bir mashq majmuasi 2 marta – 2,3 daqiqa dam olish oralig'ida ijro etiladi. Gimnastikachilarga bajarilgan mashqdan so'ng yana bir bor mashqlar majmuasini bajarish taklif qilinadi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida gimnastikachilar umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi sekin shiddatli mashqlarni bajaradi.

<https://conferencea.org>

Mashg'ulotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarni bajarishga jami 30-40% vaqt sarflanadi. Har 2-3 haftada jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi nazorat mashqlari yordamida baholanib boriladi.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini baholashda trenerlar aksariyat pedagogik kuzatuv uslubidan foydalanar ekan. Bunday vaziyat maxsus pedagogik tajriba o'tkazishga vauning yordamida umumiy jismoniy mashqlar bilan maxsus jismoniy.

1 Jadval Nazorat va tajriba guruhlariga mansub yosh gimnastikachilarning tajribadan avvalgi va keyingi muddatlarda MHT va texnik mahoratini aks ettiruvchi o'rtacha ko'rsatkichlari

MHT va TM ko'rsatkichlari	Tajribadan avval		Tajribadan keyin	
	Nazorat guruhi $\bar{X} \pm \delta$	Tajriba guruhi $\bar{X} \pm \delta$	Nazorat guruhi $\bar{X} \pm \delta$	Tajriba guruhi $\bar{X} \pm \delta$
Maxsus kuch chidamkorligi (ball)	5,76±1,57	6,35±1,36	6,57±1,86	8,30±1,47
Tezkorlik-kuch tayyorgarligi (ball)	5,74±1,16	5,37±1,08	6,12±1,37	7,35±0,99
Egiluvchanlik (ball)	6,41±1,56	6,51±1,01	6,18±1,23	7,01±1,18
Koordinasion qobiliyat (ball)	5,52±0,82	5,54±0,64	6,10±0,50	6,91±0,69
MHT ko'rsatkichi (ball)	5,90±0,84	5,95±0,60	6,20±0,84	7,29±0,71
Ko'pkurash bo'yicha texnik mahorat (ball)	102,22±2,40	102,65±2,86	102,78±1,38	105,38±1,91

Jadvalda tasvirdan ko'rinib turibdiki, jismoniy tayyorgarlikka xos ko'rsatkichlar faqat tajriba guruhida yuksak ustivorlik bilan ifodalandi.

Gimnastik ko'pkurashning alohida turlariga xos maxsus harakat tayyorgarligi bo'yicha ham ustivorlik tajriba guruhidagi gimnastikachilarda kuzatildi (2-jadval). Ushbu tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhida ishonchli o'zgarmadi va kam ahamiyatli xususiyatga ega bo'ldi ($T_{pr}=7,2\%$ dan $10,3$ gacha), tajriba guruhida esa o'sishi dinamikasi ishonchli yo'nalishda o'zgardi ($T_{pr}=9,9\%$ dan $35,7$ gacha).

Gimnastika mashg'ulotlari orqali BO'SM bolalarida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, shug'ullanuvchilarning barcha organ va sistemalarini garmonik rivojlanishiga, ularning sog'lig'ini yaxshilashga, hayotiy faoliyatini oshirishga va BO'SM bolalarida to'g'ri qomatni va harakat funksiyalarini shakllantirishga qaratilgan.

Gimnastik mashg'ulotlari orqali bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun ularni jismoniy sifatlarini mashqlarga yoshligidan boshlab o'rgatish zarur. Ayniqsa, bolalarni bog'cha yoshidan boshlasa, maqsadag muvoffiqdir. Bola uchun 7 yosh uning hayotida burilish davri hisoblanadi. Bu davr takomillashish davri deyiladi. 14 yoshgacha harakat analizatorining faol rivojlanishi davri bo'ladi. 13-14 yoshlar rivojlanishi yuqori darajaga ko'tariladi.

<https://conferencea.org>

Biologik faktorlar va pedagogik faktorlarda:

Harakat analizatorining yetilishi.

Bosh miya qobig‘i va nerv muskul apparatining yosh xususiyatlari.

Biologik yetuklik.

Anseperasiya xodisasi.

Pedagogik faktor:

Jismoniy mashqlarni o‘rgatish.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Harakatning asosiy parametrlarini baholash.

Maxsus mashqlar yordamida vestibulyar analizatorining fireksiyasini oshirish.

Fiziologik ma’lumotlar bolalarning yoshi ulg‘ayishi bilan katta yarim sharlar qobig‘ining funksiyasi va ayniqsa fireksiyasini oshirish differensiyasi tormozlanishi (turli harakatlaraor o‘xshashlik va tafovutni ajrata olish qobiliyati) tez rivojlanishni tasdiqlaydi. Katta yarim sharlar qobig‘ini funksiyasi 13-14 yoshdagi o‘smirlarda 8-9 va 10-12 yoshdagi bolalarga nisbatan yaxshiroq rivojlangan bo‘ladi.

Bolalar va o‘smirlar harakat funksiyalarining shakllanishida biologik omillarni hisobga olish zarur. Biroq, harakat yetuklik yoshga bog‘liq holda o‘z-o‘zidan paydo bo‘lmaydi. U atrof-muhit ta’siri hamda harakat faoliyatini rejimi bilan o‘zaro chambarchas aloqada rivojlanadi va takomillashadi.

Pedagogik omilning birinchi tarkibiy qismi harakat faoliyatiga o‘rgatishdir. Bolalar va o‘smirlarning harakat funksiyalari harakat faoliyati orqali sodir bo‘ladi, harakat faoliyati esa, harakatlarni bajarish bilan shartli reflektor bog‘lanishlarning zapasiga bog‘liq bo‘ladi.

Ikkinchi tarkibiy qismi-jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi. Jismoniy sifatlarni qanchalik yaxshi rivojlangan bo‘lsa, harakat malakasi va harakat funksiyasi shunchalik muvaffaqiyatli shakllanadi.

Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirib, 7-10 yoshda yakka harakatlar tezligi irodaviy sifatlarni va chaqqonlikni rivojlantirishga 11-13 yoshdan tezkor kuchni, 15-16 yoshda maksimal kuchni va chidamlilikni rivojlantirishga ko‘proq e’tibor berish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Haydaraliev, X., & Malikov, I. (2022, June). LOADING AND ITS NORM IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS. In E Conference Zone (pp. 60-63).
2. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АНТИКОРРУПЦИОННОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ. World scientific research journal, 2(2), 202-210.

3. Guyokhon, Y. (2022, November). INFLUENCE OF METABOLIC THERAPY ON THE FUNCTIONAL STATE OF ATHLETES. In E Conference Zone (pp. 24-33).
4. Rasuljon, K., & Nomozbek, M. (2022, November). EDUCATION AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS THROUGH ACTIVE GAMES. In E Conference Zone (pp. 14-23).
5. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2022, November). PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF GENERAL EDUCATION SCHOOL STUDENTS (IN THE EXAMPLE OF PRIMARY CLASSES). In E Conference Zone (pp. 1-13).
6. Jalolov, S., & Abduraxmonov, S. (2022). Evaluation of the development of older school children on health tests. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(5), 927-930.
7. Jalolov, S., & Ilyasova, M. (2022). Resistant to the development of physical education in the lessons. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(5), 870-874.
8. Mamirjan, Y. (2022). DEVELOPMENT OF VALELOGIC PHYSICAL CULTURE OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 8, 57-62.
9. Yuldashev, M., & Yakubova, G. (2022, October). ADAPTIV JISMONIY TARBIYADA QAYTA TIKLANISH (REABILITATSIYA). In E Conference Zone (pp. 14-17).
10. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 76-81.
11. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). MAKTAB YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. *Conferencea*, 75-78.
12. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
13. Rasuljon, K., & Mukhtasarkhon, R. (2022). ACTION GAMES ARE A FACTOR THAT INCREASES THE PHYSICAL FITNESS AND HEALTH OF GIRLS. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 9, 11-20.
14. Rasul, H., & Shuhrat, N. (2022). CHANGES THAT OCCUR IN THE ORGANISM OF YOUNG PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF AGE CHARACTERISTICS AND THEIR PHYSICAL FITNESS. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 9, 1-10.
15. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.

16. Tulanboyevich, X. S., & Kamolaxon, U. (2022, October). GIMNASTIKA DARSIDA SNARYADLARDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O'RGATISH USULLARI. In E Conference Zone (pp. 68-73).
17. Khakimov, S. T. (2022). INCREASE IN THE LEVEL OF PHYSICAL TEXT CHAMPIONSHIP, DIFFERENTIATED BY YOUNG VOLLEYBALLS ACCORDING TO THE SPECIALTY OF THE GAME. Academic research in educational sciences, 3(3), 549-556.
18. ХАКИМОВ, С. Т. (2021). Ёш волейболчилар жисмоний тайёгарлигини ўйин ихтисослиги бўйича такомиллаштириш. Ташкилий кўмита, 234.
19. Ashurali, T., & Aziz, U. (2022). GENERAL LAWS AND CHARACTERISTICS OF GROWTH AND DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(11), 84-91.
20. Ubaydullaev, R., & Abdullaev, U. (2022, June). METHODS OF ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN. In E Conference Zone (pp. 74-78).
21. Rahimjan, U. (2022). TERRITORIAL PECULIARITIES OF DIFFERENTIAL ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF RURAL SCHOOLCHILDREN. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 9, 58-66.
22. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 11. Usmanov, ZN, & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции (Vol. 12, pp. 114-119).
23. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 1(2).
24. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. K. (2022). Features of physical education in grades 5-6 of secondary school. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(5), 1-9.
25. Хайдаралиев, Х., & Аълохонов, А. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.
26. Bobojonov, N., Qosimov, A., & Abdubannopov, M. (2022, June). AGE-SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PHYSICAL TRAINING OF COLLEGE STUDENTS. In E Conference Zone (pp. 64-67).
27. Akmal, K. (2022). Health Promotion of Children of School Age with the Help of Physical Education on the Basis of State of Health. Eurasian Scientific Herald, 9, 126-130.
28. Qosimov, A. (2022). TA'LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRISH VA NOMARKAZLASHTIRISH. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(4).