

YOSH GIMNASTIKACHILARNI JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISH

Feruza Kasimova

Andijon davlat universiteti

Pedagogika instituti 2- bosqich magistranti.

ANNOTATSIYA

Mazkur tadqiqot ishida yosh gimnastikachilarni jismoniy sifatlarini oshirish, ularning jismoniy rivojlanishi bo'yicha kerakli ma'lumotlar va tavsiyalar keltirilgan.

***Kalit so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, sakrash qobiliyati, mushaklararo muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, testlar.*

ABSTRACT

The article contains information on improving the physical qualities of young gymnasts and their physical development.

***Keywords:** physical fitness, physical qualities, physical training, jumping ability, intermuscular coordination, flexibility, tests.*

АННОТАЦИЯ

В статье содержится информация по совершенствованию физических качеств юных гимнасток и их физическому развитию.

***Ключевые слова:** физическая подготовленность, физические качества, физическая подготовка, прыгучесть, межмышечная координация, гибкость, тесты.*

KIRISH

Jismoniy tarbiya o'z oldiga qator vazifalarini qo'yadi. Jumladan, organizmni chiniqtirish, sog'liqni mustahkamlash va rivojlantirish, bolalarda yangi jismoniy harakat turlarini hosil qilish va qurollantirish, bolaning yoshiga, jinsiga chiniqqanlik darajasiga mos keladigan jismoniy harakat sifatlarini rivojlantirish va o'z sog'lig'iga ongli munosabatda bo'lishni tarbiyalashdan iboratdir. Bu vazifalarni xal qilishda jismoniy tarbiya aqliy, estetik va mehnat tarbiyalari bilan hamkorlik qiladi. Insonning sog'lom va barkamol o'sishi turli omil va vositalarga bog'liq.

Avvalo nasl toza, sog'lom bo'lishi kerak, shu sababli sog'lom ota-onadan albatta sog'lom farzand tug'ilishini alohida ta'kidlaydi. Qolaversa, yashash jarayonida sanitariya - gigiena omillariga amal qilishi, tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi omillar, ya'ni quyosh, havo va suv ta'siridan o'rinli foydalanish va jismoniy mashqlarda foydalanishni taqozo qiladi. Maqsad va vazifalarning to'la amalga oshishi mamlakatimizdagi ijtimoiy siyosiy muhitning yanada yaxshilanishiga olib keladi, jamiyatda yangi shaxs komil insonlar vujudga keladi. Ular hayotga tamomila

boshqacha nigoh bilan qaraydilar. Sogʻlom turmush tarzi - insonning kun tartibiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmini chiniqtirishi, sport bilan shugʻullanishi, toʻla va sifatli ovqatlanishi, gigienik qoidalarga amal qilishi, zararli odatlardan oʻzini tuta bilishidir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Malumki, jismoniy harakat sifatlarning rivojlanish darajasi bevosita tanlangan sport turlari boʻyicha sport va texnik yutuqlarga taʼsir qiladi. Ularning rivojlanish darajasi qanchalik baland boʻlsa, harakat harakatlarini oʻrgatish jarayoni qanchalik tez va sifatli davom etsa, sport natijasi shuncha yuqori boʻladi.

Y.V.Menxinning taʼkidlashicha, bugungi kunda badiiy gimnastika sportchining raqobatbardosh faoliyatga ishonchli tayergarligini taminlash maqsadida aniq asoslangan jismoniy tayyorgarlik va mashgʻulotlar metodologiyasiga, shu jumladan maqsadli taʼsir tizimiga egadir. YOsh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi nimaga asoslangan?

Muallifning fikriga koʻra, ushbu turdagi mashgʻulotlar quyidagi konseptual qoidalarga asoslanadi.

Birinchi konseptual vaziyatda taʼkidlanishicha, jismoniy tayyorgarlik dasturining taxminiy asoslari - bu tayyorgarlik faoliyati boʻlib, u oʻziga xos tarkibga ega va oʻzaro va atrof - muhit omillari bilan faoliyat tarkibiy elementlarining tabiiy oʻzaro bogʻliqligiga ega. Binobarin, butun jismoniy tayyorgarlik tizimi sportchi oʻz oldiga qoʻygan va qonuniy ravishda maqsad deb ataladigan faoliyatining oʻziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Bu holda gimnastikachilarning maqsadi - bu maxsus moslamalarda koʻp bosqichli jismoniy mashqlarni bajarish boʻlib, ular musobaqalarda belgilangan qoidalar tarkibiga (turli xil elementlar, birikmalar, kombinatsiyalar), uning tizimli va strukturaviy tuzilishiga, sifati va ishonchliligiga muvofiq bajarilishi kerak.

Ikkinchi konseptual vaziyatda harakat sifatlarning muntazam xususiyatlari, ularning odatiy va murakkab rivojlanish vositalari va usullarini tanlash uchun obektiv asos boʻlib xizmat qiladi.

Uchinchi konseptual vaziyat: gimnastikachi faoliyatining yuqori samaradorligini taminlashning asosiy sharti - bu koʻnikma, malaka sifatlari va mahoratlari oʻrtasidagi munosabatlarning qonuniyatlaridan foydalanish.

Toʻrtinchi konsepsiya qoidasi koʻpchilikka maʼlum faktdan kelib chiqadi: gimnastikachining sport faoliyati jismoniy imkoniyatlar chegarasiga yaqinlashgan holda amalga oshirilmasligi kerak.

XULOSA

Yuqorida keltirilgan asosiy konseptual qoidalar gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligining tegishli prinsiplarining haqiqiylikini oldindan belgilab beradi.

Y.V.Menxin fikriga ko'ra ushbu tamoillar quyidagilardir:

- 1) rivojlantiriladigan sifatlar va rejalashtirilgan faoliyatning o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan pedagogik tasirlar;
- 2) har qanday ko'nikma va malaka sifatini rivojlantirish jarayonida tana tizimlarini "o'ta yuqori darajadagi" ishlash darajasiga etkazish tufayli maksimal natijaga yo'naltirish;
- 3) uning ishonchligini taminlash maqsadida sport va o'quv mashg'ulotlarida jismoniy qiyinchiliklar;
- 4) sifatlar va qobiliyatlarning yuqori darajadagi namoyon bo'lishini doimiy ravishda rag'batlantirish bilan faqat yuklamaning submaksimal darajasida barqaror moslashish;
- 5) o'quv yuklamalarining boshqariladigan dinamikasi.

Umuman badiiy gimnastika haqida nima deyish mumkin? Aytish mumkinki, bugungi kunda gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligining yagona tizimi yaratilmagan. Sportchilarning yoshini hisobga olgan holda jismoniy mashg'ulotlar yuklamalarining dinamikasi, gimnastikachilarning yosh jihatidan jismoniy tayyorgarligining etakchi omillari aniqlanmagan.

Yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligida etakchi omillar o'zgarishini aks etdiradigan ko'rsatkichlar nima uchun muhim?

Birinchidan, yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligining omiliy tuzilishi yosh xususiyatlariga ega.

Ikkinchidan, struktura doimiy bo'lib qolmaydi, u gimnastikachilar o'rtasida "drift" deb ataladi. Masalan, badiiy gimnastika mashg'ulotlarining dastlabki bosqichida jismoniy tayyorgarlikning ustuvor vazifalari: sakrash qobiliyatini, so'ngra mushaklararo koordinatsiyani, so'ngra son va elka bo'g'imlarida harakatchanlik va belning egiluvchanligi rivojlantirish hisoblanadi.

Olti yoshda jismoniy tayyorgarlikning tuzilishi o'zgaradi. Bo'g'imlarda harakatchanlikni rivojlantirish va pastki orqa tomonda egiluvchanlikni rivojlantirish, so'ngra o'ng va chap oyoqlarda sakrash, elka-bo'g'inlarda harakatchanlik va orqa mushaklarning statik kuchga chidamliligi oshiriladi.

Yetti yoshda to'rtinchi ahamiyatga ega bo'lgan omil (pastki orqa tarafdagi egiluvchanlik omili) va besh yoshdagi omil etakchiga aylanadi. Ikkinchi o'rinda bu yoshga qadar o'zini ko'rsatmagan tezkorlik qobiliyatlari namoyon bo'la boshlaydi.

Uchinchi o'rinda egilish egiluvchanligi omili, to'rtinchisi - tezlik, bundan oldin ham o'zini ko'rsatmagan omil paydo bo'ladi. 8 yoshda moslashuvchanlik koeffitsienti uchinchi o'rinda qoladi va texnik koordinatsiya omili birinchi bor to'rtinchi o'rinda o'zini namoyon qiladi. Asosiy muhim omillar nuqtai nazaridan sakkiz yosh, go'yo besh yoshni takrorlaydi. 9 yoshda rivojlanishning ustuvor vazifalari yana egiluvchanlik, tezlik (ikkinchi omil), harakatlarning chastotasi va sakrash qobiliyati o'zini namoyon qila boshlaydi. 10 yoshda kuch chidamliligini rivojlantirish ustuvor vazifaga aylanadi. Ko'rinib turibdiki, bu kombinatsiyadagi ishlar hajmining oshishi bilan bog'liq bo'lib, ushbu sifatni rivojlantirishda o'z izini qoldiradi. Amaliyotda jismoniy tayyorgarlik sifatlarni rivojlantirishga tasir ko'rsatadigan mashg'ulotlar rejasidan samarali foydalanish mashg'ulotlar va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishni ta'minlaydi.

REFERENCES

1. Загrevский В. О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов: Дис. ... конфеты. пед. наука Омск, 1999. 174 с.
2. Меньхин Ю. В. Физическая культура и гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 1997. С. 39–40.
3. Шерин В. С. Совершенствование методики обучения перелетовым управлениям на перекладине на основе биомеханического анализа и техники: Автореф. дис. ... конфеты. пед. наука Сургут, 2008. 21 с.
4. Шилько В. Г. Физическое воспитание студентов на основе личностноориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. Томск: Том. Г-н. ун-т, 2003. 196 с.
5. Karimov. I. Barkamol avlod-O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T: SHarq, nashriyot-matbaa konsernining Bosh tahririyati. 1997. -378 b.
6. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida // Ishonch . 1999, - 29 may.
7. Анищенко А. А. Развитие координации женских у юных гимнастов на этапе отбора и начальной подготовки: Автореф. дис. ... конфеты. пед. наука - Л.: 1987. - 22с.
8. Астрахань Г. Х. Игровые приемы в процессе обучения юных гимнастов / Гимнастика: Ежегодник. - М. : 1983. - №1. - п. 42-44.

9. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - М., 1999. - № 4. - С. 21-40.
10. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 289 с.