

YOSH GIMNASTIKACHILARNING SPORT GIMNASTIKASI BO‘YICHA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VA TEXNIK MAHORATINI SHAKLLANTIRISH

Xakimjonov Mavlonbek Xusanboy o‘g‘li

Andijon davlat pedagogika instituti 2- bosqich magistranti.

Yuldashev Sardorbek Adilbekovich

Andijon davlat pedagogika instituti dotsenti.

ANNOTATSIYA

Maqolada yosh gimnastikachilarning sport gimnastikasi bo‘yicha jismoniy sifatlarini rivojlantirish va texnik maxoratini shakllantirish masalalari ko‘rib chiqildi.

***Kalit so‘zlar:** yosh gimnastikachilar, sport gimnastikasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik maxorat.*

ABSTRACT

In the article, the issues of development of physical qualities and formation of technical skills of young gymnasts in sports gymnastics were considered.

***Key words:** young gymnasts, sports gymnastics, development of physical qualities, technical skills.*

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрены вопросы развития физических качеств и формирования технического мастерства юных гимнасток в спортивной гимнастике.

***Ключевые слова:** юные гимнастки, спортивная гимнастика, развитие физических качеств, техническое мастерство.*

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport insonni jismoniy rivojlanishi, uning ontogenetik taraqqiyotida jismoniy sifatlari, morfofunktsional va psixologik imkoniyatlarining o‘zgarish qonuniyatlari bilan bog‘liqdir .

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni turli yoshdagi o‘quvchilarni jismoniy tarbiya tizimining ustivor va ajralmas qismiga mansubdir. Ko‘pgina tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu sifatlarni rivojlantirish samaradorligi harakat malakalariga o‘rgatish muddati va shu malakalarni o‘zlashtirish sur‘atini belgilaydi So‘nggi yillarda yosh gimnastikachilarga gimnastik elementlarning o‘rgatish jarayoni murakkablashib borishi, o‘qituvchi va murabbiylar vositalarni keng ishlatilmoqdalar o‘quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish va va texnik maxoratini shakllantirish

masalasiga alohida e'tibor qaratilmoqda xamda kerakli yordamchi jixozlarni qo'llamoqda.

Gimnastik mashqlarga dastlabki o'rgatish jarayonida bolalar trenerlari, aksariyat hollarda, ayrim muammolarga duch kelishi kuzatilib turadi. Jumladan, hatto eng oddiy gimnastik element texnikasiga o'rgatishda muayyan jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga tayaniladi. Ammo ko'pincha shu sifatlarning rivojlanganlik darajasi gimnastik elementlarni samarali o'zlashtirish imkonini bermaydi. SHunday vaziyatlarda odatda ikki yo'nalishda tashkil etiladigan maxsus mashg'ulotdan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu turdagi mashg'ulotlarning yo'nalishlaridan biri – bu harakat qobiliyatini shakllantirish, ikkinchisi – harakat ko'nikmalarini tarbiyalash. Qayd etilgan vazifalarni alohida mustaqil va birgalikda hal etish mumkinligidan qat'iy nazar muvofiq jismoniy sifatlarni ham bir yo'la rivojlantirish zarur bo'ladi. Binobarin, zamonaviy gimnastik mashqlarni samarali o'zlashtirish ustivor jihatdan ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikka bog'liqdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini o'z ichiga oladi.

Mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan yosh gimnastikachilarda shu yoshda qulay kechadigan jismoniy sifatlarni, jumladan, tezkorlik-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va alohida koordinatsion sifatlarni rivojlantirmoq lozim .

Ushbu jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qaysi biriga ustunlik bilan yondoshish masalasida mutaxassislar fikri turlicha. Bir guruh mutaxassislar tezkorlik, kuch-tezkorlik sifatlari va koordinatsion qobiliyatga urg'u berish lozimligini ta'kidlaydilar . Ular shu sifatlarga ustunlik berilishini bolalarning yosh xususiyatiga mutanosib ekanligi bilan izohlaydilar. Boshqa bir guruh olimlar jismoniy sifatlarni o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni e'tiborga olgan holda, mazkur yoshdagi bolalarda barcha sifatlarni barovar rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadilar.

SHu bilan bir qatorda yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligining asosiy jismoniy sifatlarni turli yo'nalishda, jumladan gimnastik elementlarga mos yo'nalishda o'rganish bo'yicha o'tkaziladigan tadqiqotlar deyarli yo'q ekanligi kuzatildi.

Kuch va kuch-tezkorlik sifatlarni tarbiyalash. O'quvchilarni jismoniy tarbiya darslar amaliyotida kuch sifati beqiyos ahamiyatga egadir. O'quvchi qanday harakat (chopish, sakrash, o'tirish, osilish, uloqtirish, gimnastik snaryadlarda mashq bajarish

va h.k.) qilmasin shu harakatning samaradorligi kuch bilan bog'liqdir. Qolaversa kuch xayotiy zarur tayyorgarlik jarayonida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. YU.V.Menxinlarning ishlarida o'quvchilarning kuch tayyorgarligi bilan murakkab gimnastik elementlarni o'zlashtirish o'rtasida uzviy bog'liqlik borligi e'tirof etishgan.

Ayrim tadqiqotchilar tarbiyalash mushkulroq bo'lgan nisbiy kuchni texnik natijalarga ijobiy ta'sir etishini aniqlaganlar. L.V.Kobzarning ta'kidlashicha, yosh ulg'aygan sari nisbiy kuchning rivojlanishi susayish bilan izohlanadi. Lekin, bu holat o'zga jismoniy sifatning (shu jumladan o'zga kuch sifatlarini ham) maksimal shakllanganligi bilan bartaraf etilishi mumkin. Aksariyat mutaxassislarning e'tirof etishicha, kuch tayyorgarligiga bolalik va o'smirlik yoshdan boshlab e'tibor qaratish lozim. Bolalikdan boshlab nafaqat umumiy kuch tayyorgarligini shakllantirish darkor, balki maxsus kuch sifatlarini ham rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

M.D. Juravin taklifiga ko'ra kuch tayyorgarligiga kichik yoshdagi o'quvchilar mashg'ulotlarda ham urg'u berish lozim, lekin bunday yondoshuv umumiy jismoniy tayyorgarlik doirasidan chiqib ketmasligi ma'qul.

Ayrim olimlar kuchni rivojlantirishning eng qulay davri 7-9 va 13-17 yoshlarga to'g'ri kelishi kerak deb ta'kidlaydilar.

Qayd etilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tabaqalashtirilgan tarzda bolalar va o'smirlar mashg'ulotlarida to'la-to'kis qo'llash mumkin. SHu bilan bir qatorda e'tiborli joyi shundaki, 6-10 yoshli o'quvchi bolalarda kuch sifatlarini qaysi tartib va yo'nalishda rivojlantirish zarurligi etarli darajada isbot qilinmagan.

Ko'pchilik olimlar, tezkorlik-kuch qobiliyatlarini o'rganish natijasida ularni shiddatli o'sishi 9-10 yoshdan boshlanib, 13-14 yoshgacha davom etadi degan xulosaga kelishgan. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida tezkorlik-kuch qobiliyatlari muayyan harakat malakalarini ijro etishda maksimal mushak kuchini qisqa vaqt oralig'ida namoyon bo'lishi bilan izohlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik shakllantirish doirasida tezkorlik sifatini rivojlantirish alohida ahamiyatga egadir. CHunki aynan harakat tezkorligi nafaqat maktab dasturini uzlashtirishga yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini yaratadi, balki bunday yo'nalishda kechadigan jarayon bolalarga keyinchalik sport turlarida o'z ifodasini topadi. Qator mutaxassislarning fikr bildirishicha, tezkorlik sifatini rivojlanishning eng qulay davri 9-13 yoshga to'g'ri kelar ekan. Tezkorlik sifatining salmog'i kuch va tezkorlik-kuch sifatlariga bog'liqdir. Binobarin, shug'ullanayotgan bolalarda ushbu sifatning etarli darajada shakllanmaganligi kelajakda uni tiklash imkonini bermaydi. Ma'lumki, harakat tezligini rivojlantirish samarali vositalardan biri

yugurishdir. A.I. Kravchuk va J.K. Xolodovlar maksimal va maksimalga yaqin tezkorlikni rivojlantirish uchun 20 m dan 60 m gacha yugurish vositasini taklif etadilar. Lekin, bunday mashqlar ta'kidlashicha, hajm jihatidan ko'p bo'lishi tavsiya etilmaydi. Ayrim tadqiqotchilar maksimal tezlikda yugurish bolalar organizmiga har doim ham ijobiy ta'sir etavermaydi degan xulosaga kelishgan.

Ko'pgina mutaxassislar tezkorlikka oid mashqlar o'z amplitudasi va mohiyati jihatlaridan o'rgatilayotgan harakat malakasiga yaqin, turdosh bo'lgani maqsadga muvofiqdir deyilar. Ularning fikriga ko'ra, bu borada o'rgatilayotgan harakat texnikasiga yaqin yoki mos harakatli o'yinlarni qo'llash mumkin S.S. Korovin. 6-10 yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyasida chidamkorlik sifati ham o'ziga xos, o'ta muhim xususiyatga egadir.

Chidamkorlik – bu mashqlarni ko'p marta takrorlash natijasida vujudga keladigan toliqish alomatlariga qarshi ta'sir ko'rsatuvchi sifatdir. Ayrim tadqiqotlarda kuch chidamkorligi va asta kechadigan kuchni gimnastik mashqlarni muvaffaqiyatli ijro etishdagi ahamiyati isbotlab berilgan.

L.P.Semyonov, A.G.Trifonov, A.P.Kolosov, V.M.Smolevskiy, Y.G.Gaverdovskiylarning nazariga binoan, yosh o'quvchilarning statik elementlarni mahorat bilan ijro etish ko'nikmasiga ega bo'lmaganidan, ular jismonan etuk emasligidan deb izohlanadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki o'qituvchilar aksariyat xollarda statik mashqlarga o'rgatishni yuqori sinf dasturi bo'yicha shug'ullanish davrida boshlaydilar. Ammo yuqorida ta'kidlanganidek, kuch tayyorgarligi, shu jumladan, statik kuch mashqlariga ham, bolalik yoshdan e'tibor qaratish zarur. Ushbu mutaxassis-olimlarning fikriga muvofiq, bolalik yoshidagi ham murakkab statik elementlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishlari mumkin. YU.V.Menxinning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, yosh gimnastlar 2-3 yil shug'ullangandan so'ng va etarli jismoniy tayyorgarlikka erishgandan keyin statik mashqlarga o'rgatish ijobiy natija beradi. Buning uchun yosh gimnastikachilar dastavval erishgan etarli maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari lozim.

Yuqorida zikr etilgan mualliflar fikrlaridan shu kelib chiqadiki, iqtidorli yosh gimnastikachilarni tayyorlash va kelajakda gimnastik ko'pkurash mashqlarini muvaffaqiyatli ijro etishda muhim bo'lgan maxsus chidamkorlikni mukammal shakllantirish uchun 6-9 yoshli gimnastikachilarni umumiy chidamkorlikni rivojlantirish zarurdir. Egiluvchanlikni va bo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalash. Egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligi o'quvchi bolalarni rivojlanishida ustivor ahamiyatga molikdir. Bolalarni harakat faoliyatida deyarli barcha mashqlar maksimal amplitudada ijro etiladi, binobarin, mazkur zaruriyat egiluvchanlik va qayishqoqlik

qanchalik muhim ekanligidan dalolat beradi. Aynan ushbu sifatlar gimnastik mashqlar texnikasini samarali o‘zlashtirish, jismoniy sifatlarni tejamli ijro etish va “Alpomish va barchinoy” testlarini natijalariga erishish istiqbolini ta’minlaydi. Ko‘p sonli manbalarga asosan egiluvchanlik va bo‘g‘imlar qayishqoqligini unumli rivojlantirishning ustivor uslubi – bu mushaklarni «cho‘zish» va «bo‘shashtirish» mashqlarini surunkasiga qaytarishdan iborat. Bunday mashqlarga faol va passiv egiluvchanlikka oid harakatlar, maksimal amplituda va tezlikda ijro etiladigan yoysimon harakatlar misol bo‘lishi mumkin. Ta’kidlash joizki, mazkur mashqlarni qo‘llashda, bolalarning jismoniy va morfofunktsional imkoniyatlar e’tiborga olinishi lozim.

XULOSA

Egiluvchanlik va bo‘g‘imlar qayishqoqligini tarbiyalashda sekin-astalik, izchillik, ketma-ketlik, mutanosiblik tamoyillariga amal qilish mashg‘ulotlar samarasini belgilaydi.

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya daksturining, jumladan, yangi xarakatlarni o‘zlashtirishda, koordinatsion qobiliyat ham dolzarb omillardan biridir.

Boshlang‘ich tayyorgarlikka ega bo‘lgan yosh gimnastikachilarni koordinatsion qobiliyatlarini o‘rganish masalalari A.A.Anişenko, M.D.Juravina, kabi tadqiqotchilar ishlarida o‘z aksini topgan.

Qayd etilgan adabiyotlar tahlili shundan darak beradiki, bolalarning kichik yoshdan boshlab yuksak sport natijalariga erishib kelayotganligi ularning harakat imkoniyatlari ulkan ekanligini isbotlaydi. Ana vaziyatni e’tiborga olgan holda ko‘pgina mutaxassislar jismoniy sifatlarni rivojlantirish sur’ati bolalikdan boshlab jadallashtirilishi lozimligiga ahamiyat qaratishadi . Yana boshqa bir guruh olimlar yosh gimnastikachilarni barcha sifatlarni bir maromda tarbiyalash zarurligiga e’tibor qaratish bilan bir qatorda, 6-7 yoshda harakat tezligi, egiluvchanlik, epchillik va statik kuchni, 8-9 yoshli bolalarda esa tezkorlik, epchillik, statik kuchni rivojlantirishga urg‘u berish muhimligini ta’kidlaydilar. Diqqatni tortadigan joyi shundaki, ko‘pgina tadqiqotlar jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibi va fundamental o‘zgarishi aynan dastlabki tayyorgarlik bosqichida amalga oshishini isbotlaydi .

REFERENCES

1. O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida // Xalq so‘zi . 2002, - 29 oktyabr.

2. Анализ нетрадиционных технологий обучения в учреждениях среднего профессионального образования // Новые исследования в профессиональном образовании: Сб. науч. трудов. - Москва-Ноябрьск, 1999. - С. 29-30.
3. Анищенко А.А. Развитие координации движений у юных гимнастов на этапе сбора и начальной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л.: 1987. – 22с.
4. Астраксан Г.Х. Игровые приемы в процессе обучения юных гимнастов / Гимнастика: Ежегодник. – М.: 1983. – №1. – с. 42-44.
5. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – М., 1993. – №4. – С.21-23.
6. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физ. культуры. – М., 1999. – №4. – С.21-40.