

АКРОБАТИКА МАШҚЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

А.Ж.Ешбаев – доцент

Ш.Б.Утениязова – талаба

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: техник тайёргарлик, ҳаракатлар “мактаби”, ҳаракатлар координацияси, артистизм, статистика, ҳаракатлар биомеханикаси.

Ключевые слова: техническая подготовка, «школа» движений, координация движений, артистизм, статистика, биомеханика движений.

Key words: technical training, “school” of movements, coordination of movements, artistry, statistics, biomechanics of movements.

Долзарблиги. Акробат махсус ўргатиш ва спортда такомиллаштириш жараёнида ўзи учун янги бўлган катта миқдордаги машқларни ўзлаштиради, олдин ўзлаштирган ҳаракатларини ижро этиш даражасини оширади. Шу нуктаи назардан, акробатикада техник тайёргарликнинг асосий предмети – ҳаракат кўникмаси ҳисобланади. Бу, асосий предметлар спортчининг мос равишдаги жисмоний (ҳаракат) ва психик сифатлари ҳисобланган тайёргарликнинг бошқа иккита туридан фарк қилади.

В.Н.Болобан, В.Н.Куришь, В.А. Скаунларнинг фикрига кўра, мусобақа машқларининг мураккаблигининг ўсиб бориши, ижро маҳорати сифатига нисбатан талабларнинг ортиши, акробатик элементларнинг спорт техникасининг барқарорлиги шароитларида амалга ошириладиган акробатларнинг техник тайёргарликлари (ТТ) кўп йиллик спортда такомиллашувнинг тизимли характерига эга бўлиши керак [1].

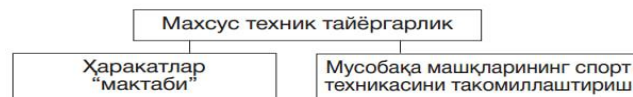
Биз ушбу мақоламизда акробатларнинг техник тайёргарликлари структурасини ўрганишни мақсад қилганмиз ва ушбу мақсадни амалга ошириш учун куйидаги усуллардан фойдаландик.

1. Акробатика ва бошқа спортнинг мураккаб координацион турлари бўйича илмий ва методик адабиётларни, акробатларни тайёрлашнинг малакавий, ўқув ва тренировка дастурлари мазмунини, эркин ва финал акробатик машқларнинг мазмунини, тренерлар ўртасида ўтказилган анкета-сўров материалларини, мусобақалар натижалари баённомаларини ўрганиш.

2. Тайёргарликнинг мақсадли дастурларини қўллаш орқали базавий акробатик машқлар спорт техникасининг асосий элементларини биомеханик кўрсаткичларини амалга ошириш асосида ўсмир акробатларнинг махсус техник тайёргарлиги самарадорлигини тадқиқ қилиш.

Тадқиқотларда спорт акробатикаси бўйича Нукус шаҳридаги гимнастика спорт турига ихтисослаштирилган спорт мактаби шароитида йўлакчада акробатик сакрашлар билан шуғулланадиган I ва II спорт разрядига эга бўлган 13-14 ёшдаги спортчилардан 20 нафари иштирок этди. Тадқиқотлар 2022-2023 йиллар давомида ўтказилди.

Тадқиқот натижалари. Кўп йиллик спорт такомиллашуви даврида акробатларнинг техник тайёргарликлари структурасини тадқиқ қилиш, унинг учта компонентини ажратиш имконини берди (**1-расм**). Акробатларнинг техник тайёргарликлари структураси компонентлари, ўзининг мақсади ва мазмуни бўйича кўп йиллик спортда такомиллашув босқичларига, яъни: ҳаракатлар “мактаби” – дастлабки тайёргарлик босқичига; махсус техник тайёргарлик – базавий босқичга; мусобақа машқларининг спорт техникасини такомиллаштириш – спортда такомиллашув босқичига функционал жиҳатдан мос келиши аниқланган. ТТ структураси компонентларининг ўқув материали кетмакетликка эга, функционал жиҳатдан ўзаро боғлиқ ва спорт тайёргарлиги вазифаларини ҳал қилишда ўзаро қўмаклашади.



1-расм. Акробатларнинг техник тайёргарликлари структураси компонентлари

ТТ структурасининг биринчи компоненти – ҳаракатлар “мактаби” спорт акробатикасининг ривожланиши аънасини ва бошқа омилларни ҳисобга олган ҳолда такомиллашишда давом этади. Координацияси мураккаб бўлган спорт турларида ўсмир спортчиларда ҳаракатлар “мактаби”ни шакллантириш бўйича бой тажриба тўпланган [2]. Бу, ҳаракатлар “мактаби”нинг тўғри шакллантирилган мақсадлари билан боғлиқ, яъни:

1. Ўсмир спортчиларнинг координацион қобилиятларини мувозанатга, ҳаракатлар ва машқларни фазода ва вақт ичида таҳлил қилишга, мушак кучланишларини табақалаштиришга, вестибуляр реакцияларнинг барқарорлиги ва сезувчанлигига, ҳаракатларнинг симметрияси ва асимметриясига, тананинг позалари ва ҳолатларини баҳолашга, ҳаракатларнинг суръати ва ритмига ва бошқаларга қарата йўналтирилади.

2. Болаларни катта миқдордаги хилма хил оддий машқларни бажаришга ўргатиш ва шу тарзда организмнинг сенсор тизимларини машғулотлар ва мусобақалар шароитларида секин-аста мураккаблашиб борадиган машқларни самарали бажаришга “ихтисослаштириш” учун зарур бўлган ҳаракатлар жамғармасини яратишга. Гимнастиканинг асосий воситалари – мусика, ўйинлар, рақс, хореография, “кичик” акробатика, батутда сакрашлар, машқларнинг мавзули мажмуалари, техник воситалар ва бошқалар амалга оширилади.

3. Ўсмир спортчиларда машқларни бажаришнинг гимнастик услубини шакллантириш учун куйидагилар характерли: чиройли кадди-комат, гавда чизикларининг тўғрилиги, оёқларнинг тўғрилиги, оёқ учларининг тортилганлиги, тана позалари ва ҳолатларининг аниқлиги, ҳаракатлар динамизми, хореография, артистизм.

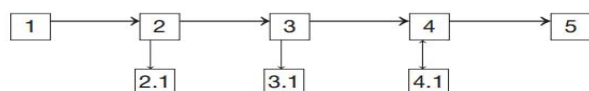
ТТ структурасининг иккинчи компоненти – махсус техник тайёргарлик (МТТ) тренер ва спортчи ишининг йўналиши сифатида – гимнастика спорт турлари бўйича мутахассисларнинг ишларида очиб берилган [5]. Шундай қилиб, алоҳида МТТ фани мавжуд бўлиши керак. У нафақат мусобақа машқларидан (тайёргарликнинг мақсадини ташкил қиладиган), балки келажакда ўзлаштирилиши белгиланган мусобақа машқлари учун зарурий базани ташкил қиладиган махсус танланган ва тизимлаштирилган ўқув-тренировка машқларидан ҳам иборат бўлиши керак.

МТТнинг аҳамияти ўта юқори – бу юқори малакали гимнастикани тайёрлашнинг асоси ҳисобланади. МТТ нинг мақсади – спортчиларда базавий акробатик машқларнинг асосий элементларини ва уларнинг динамик бирлашмаларини тўпламлар ва комбинациялар кўринишида бажариш бўйича махсус ҳаракат кўникмаларини шакллантиришдан ҳамда шу асосда долзарб педагогик технологияларни қўллаш билан спортчиларни ихтисослашти-рувчи машқларни бажаришга тайёрлашни амалга оширишдан иборат [3,4].

Акробатик машқларни, жумладан, рондат-сальто боғламада рондатдан кейин бажарилган гуруҳлашти-

рилган ҳолатда орқага сальто машини биомеханик таҳлил қилиш спорт техникасининг учта асосий элементини — ишга тушириш позасини (ИТП), “гуруҳлашиш” позаси ва унинг мультипликациясини (МП), якуний позани (ЯП) ажратиш имконини берди. Гуруҳлашган ҳолатда орқага сальто машини таҳлил қилиш материалида ишга тушириш позаси — бу сальтонинг тайёргарлик фазасида таянчда тана биозвеноларини биомеханик жиҳатдан юқорига самарали депсиниш учун рационал ҳолати эканлиги аниқланган. Гуруҳлаштирилган ҳолатда орқага сальтони бажариш пайтида, юқори малакали спортчиларни координаталар тизимида ишга тушириш позаси вертикалгача 7-5° дан ва вертикал ортида 5° дан иборат бўлган депсиниш секторидида жойлашган. Спортчилар оёқ учларида таянчда туриб, қўлларини олдинга-юқорига кўтариб, танасини каттик таранглашган ҳолатга ўтказишади.

Тана биозвеноларининг натижа берувчи ҳаракатларининг хилма-хиллиги ва турли йўналганлигига қарамасдан кўрсаткичлар таҳлили гуруҳлаштирилган ҳолатда орқага сальтонинг спорт техникасини асосий элементларини функция қилишини сабабли-оқибатли характери тўғрисида хулоса юритиш имконини беради. Депсинишнинг белгиланган секторидида оёқ учларида таянчда туриш ҳолатида тана биозвеноларининг рационал каттик таранглашган ҳолати танани орқага ҳаракатланишини тўхтатишга кўмаклашади, ОЦМ ва тана биозвеноларининг натижа берувчи тезликларини ҳамкорлик қилиши учун шарт-шароит яратади ва акробатга учуш траекториясининг кўтарилувчи қисмида танани айлантиришни катта миқдорда бажариш, ОЦМни 150 см баландлиққа кўтариш орқали танани юқорига “бураш” имконини беради. Ушбу профилдаги акробатик сакраш машқларини янада мураккаблаштиришнинг сабаби шундан иборат бўлса керак [3,5].



2-расм. Акробатик машқнинг фазали структураси:

1 — дастлабки туриш ҳолати; 2 — тайёргарлик ҳаракатлари; 2.1 — ишга тушириш позаси; 3 — асосий ҳаракатлар; 3.1 — позаларни мультипликациялаш;

4 — якунловчи ҳаракатлар; 4.1 — якуний поза — тўхташ ва бошқа ҳаракатга ўтиш учун ерга қўниш; 5 — якуний ҳолат.

Спорт техникасининг ажратилган асосий элементлари акробатик машқнинг мавжуд структуравий фазасини тўлдиради (2-расм) ва ишни МТТ да мужасамлаштириш имконини беради. Анкета маълумотлари ва педагогик тажриба МТТни ТТ структурасининг компоненти сифатида кейинчалик ишлаб чиқишнинг муҳимлигини тасдиқлади. “Акробатларни кўп йиллик спортда такомиллашувининг қайси босқичида МТТ амалга оширилиши керак?” деган саволга 100% мураббийлар “Барча босқичларида”, деб жавоб беришди. Мураббийларнинг фикрига кўра, тайёргарликнинг дастлабки босқичида МТТ бўйича ўқув материали 20% ни, базавий босқичда — 52% ни ва спортда такомиллашув босқичида — 28% ни ташкил қилиши керак.

Хулосалар.

1. Акробатларнинг техник тайёргарлиги структурасининг учта компонентлари (ҳаракатлар “мактаби”, махсус техник тайёргарлик, мусобақа машқларининг спорт техникасини такомиллаштириш) акробатик машқларнинг спорт техникасини ривожлантириш ва такомиллаштириш мазмунини ва йўналганлигини белгилайди.

2. Акробатик машқларнинг фазали структураси спорт техникасини асосий элементлари ва уларнинг биомеханик тавсифлари билан тўлдирилди. Машқнинг тайёргарлик фазасида — ишга тушириш позаси — кейинги самарали ҳаракатлар учун координаталар тизимида, таянчда; асосий фазада — позаларнинг, жумладан, машқларнинг таркибини белгилайдиган ва тавсифлайдиган комбинациялашган мультипликацияси; якунловчи фазада — тўхташга ва бошқа ҳаракатга ўтиш учун ерга қўнишни шакллантирадиган якуний поза, тана звеноларини биомеханика жиҳатидан юқори рационал ҳолати ҳисобланади.

3. Техник тайёргарлик структурасидаги махсус техник тайёргарлик кўп йиллик спортда такомиллашувнинг барча босқичларида долзарбдир. Унга дастлабки босқичда ўқув материалнинг 20%, базавий босқичда — 52% ва спортда такомиллашув босқичида — 28% ажратилади.

Адабиётлар

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. -М.: Советский спорт, 2008. — С.912.
2. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — С.462.
3. Умаров Х.Х. Акробатика машқларининг биомеханик таҳлили «Фан-спортга» илмий-назарий журнал. . 2020/4 55-58-б.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: «Терра — Спорт», 2002. — С. 512.
5. Эштаев А.К., Умаров М.Н., Иштаев Д.Р., Тўйчиев З.Ў., Эштаев С.А., Пахрудинова Н.Ю. Гимнастика назарияси ва услубияти Эштаев А.К. Гимнастика назарияси ва услубияти. —Тошкент: «Баркамол фойз медиа», 2017. 497-б.

РЕЗЮМЕ. Мақолада акробатика машқларининг биомеханик таҳлилининг асослари очиб берилган. Спортчиларнинг ҳаракат амаллари структураси, ҳаракатлар “мактаби” асосланган. “Махсус техник тайёргарлик”ни сакровчи ўсмир акробатларни тайёрлашнинг умумий тизимидаги аҳамияти, мусобақа машқи техникасини ўқув йиллари бўйича такомиллаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилган.

РЕЗЮМЕ. В статье раскрывается биомеханический анализ акробатических упражнений. Обосновывается структура двигательного действия спортсменов, «школа» движений. Определяется значимость «специальная техническая подготовка» в общей системе подготовки юных акробатов-прыгунов, направленность совершенствование техники соревновательного упражнения по годам обучения.

SUMMARY. This article describes the biomechanical analysis of acrobatic exercises. The structure of the motor action of athletes, the “school” of movements, is justified. The significance of “special technical training” is determined in the General system of training young acrobats — jumpers, the direction of improving the technique of competitive exercises for years of training.

QARAQALPAQ XALQ QOSÍQLARÍNÍN RAWAJLANÍWÍNDÁ KOMPOZITOR Ğ.AMANIYAZOVTÍN TUTQAN ORNÍ

G.Eshbaeva — docent

Ўzbekistan mámleketlik kórkem óner hám mádeniyat institutí Nókis filiali

Tayanch so‘zlar: san‘at madaniyati, ijodiyot, bastakor, xalq qo‘shig‘i, janr, xalq an‘anaviyligi.

Ключевые слова: искусство, культура, творчество, композитор, народная песня, жанр, народная традиция.

Key words: art, culture, creativity, composer, folk song, genre, folk tradition.

Qaraqalpaq xalqınıń kórkem-óneri álwan túrli bolǵanlıqtan, kóp jıllar dawamında biybaha baylıqlarǵa iye qosıqlarǵa hám hár qıylı awızekı dóretpelerine oǵada bay bolǵan xalıqtıń turmıs tárizinen kelip shıqqan kewil