

ГИМНАСТИКАЧИЛАРГА ТАЯНИБ САКРАШ МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ

А.Ж.Ешбаев – доцент

Ажсиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

У.Б. Жарылқапов – стажёр ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали

Таянч сўзлар: таяниб сакраш, машғулот, ҳафталик микроцикл, таянчсиз фаза, қўниш, траектория, техник тайёргарлик.**Ключевые слова:** опорный прыжок, тренировка, недельный микроцикл, безопорная фаза, приземление, траектория, техническая подготовка.**Key words:** vault, training, weekly micro cycle, unsupported phase, landing, trajectory, technical training.

Долзарблиги. Турлича спорт турлари бўйича ўтказиладиган ўқув-машғулот жараёнини шакллантириш, унинг самарадорлигини оширишга қаратиладиган, самарали педагогик технологияларни ишлаб чиқиш ҳамда амалий синовдан ўтказиш муаммолари илмий объект сифатида кўпгина олимлар эътиборини жалб қилиб келмоқда. Жумладан, В.М.Смолевский, Ю.К.Говердовский каби етакчи мутахассис-олимлар тадқиқотлари кичик ва катта ёшдаги малакали спортчиларнинг гимнастика машқларини ўргатишда жисмоний ҳамда махсус ҳаракат тайёргарлиги жараёнини шакллантириш мавзуларига қаратилган [1,2].

Тадқиқотнинг мақсади. Спорт гимнастикасида таяниб сакрашни ўргатишдаги воситаларни самарали тақсимлаш асосида гимнастикачиларни таяниб сакраш техник тайёргарлигини такомиллаштириш.

Ўрганиладиган муаммо доирасида ёш спортчиларни тайёргарлигига таяниб сакраш фазаларини ўргатишда илмий адабиётлар орқали ўрганиб чиқдик. Айниқса, гимнастика билан шуғулланувчи II даражали ўғил болаларнинг тайёргарлигида жисмоний ва амалий машқларни қўлланилишида гимнастик машқларни ижро этиш техникасига таъсирини қиёсий ўрганишга алоҳида урғу берилди [3].

Тажрибани ўтказиш учун 20 нафар ёш спортчилар танлаб олинди. Техник ва жисмоний тайёргарлик натижаларига кўра 2 гуруҳга бўлинди. I гуруҳ назорат, II гуруҳ эса тажриба гуруҳи этиб белгиланди. Назорат гуруҳи ёш спортчиларни оддий, анъанавий дастур бўйича, тажриба гуруҳи эса махсус ишлаб чиқилган дастур бўйича шуғулландилар. Ўтказилган педагогик кузатувлар ва сакраш фазаларидаги ҳаракатлар тузилиши таҳлили асосида машқлар мажмуаси ишлаб чиқилди.

Таяниб сакраш таҳлили бўйича хатолар, гимнастларнинг жисмоний тайёргарлигининг пастлигига ва сакрашнинг алоҳида фазаларини нотўғри бажариш қўникмалари ҳосил бўлганлиги билан боғлиқдир. Ўргатиш шуғулланувчиларнинг биринчи уринишидаёқ ҳаракатларни тўғри бажаришлари билан бошланади.

Алоҳида фазалардаги каби сакрашда бутун вужудга келган хатолар ҳам биринчи навбатда ўргатиш услубияти нотўғрилигидан далолат беради [4].

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, ҳар бир таяниб сакрашни бажариш куйидаги бир қатор билимларга таянади.

1. Югуришни ва кўприкка тушишни тўғри бажариш;
2. Танани эркин ва дадил учиниши таъминловчи кўприкдан депсинишни қулай бажариш;
3. Таянчсиз фазани тўғри бажариш;
4. Қўлда итарилишни қулай бажариш;
5. Қўлда итарилгандан кейинги учини чизигини ўзгартирмаслик;
6. Қатъий ва чиройли қўниш.

Сакрашни баҳолашда қўниш узунлиги ҳамда аниқ турганлиги баҳоланди.

Гимнастларни қўниш аниқлиги натижалари назорат гуруҳида қўниш борасида ишлаш кераклигини тасдиқлади. Ўртача хато 0.31, тажриба гуруҳида эса 0.12.

Гимнастларга қўлларда итарилишдан кейин қандай ҳаракатлар ва нимани ўйлашлари ҳақида савол берилди. Жавоб эса бир хил учини пайтида тана ҳолатини саклаш ҳақида ўйлашларини айтиб ўтдилар. Шунинг учун биз ўтказилган таҳлиллар ва турли ҳолат ҳамда текисликларда қўнишни такомиллаштирувчи машқларни ташкиллаштирганимизда минимум хатолар билан қўнишни бажаришда ижобий аниқлик натижаларини берди.

Дастлабки тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, тажриба ва назорат гуруҳларининг дастлабки ўлчам натижалари бўйича фарқ йўқ. Гимнастларда имкониятларни амалга оширилиш бўйича баҳо кўрсаткичлари паст, чунки ўртача даража 6.8 балл, юқори даража 8.7 балл ҳисобланади. Шуларни ҳисобга олиб тажриба гуруҳига таяниб сакрашнинг шу фазаларини такомиллаштириш учун машқлар мажмуасини бажаришни тақлиф қилдик.

Такрорий синовлар натижаси иккала гуруҳ кўрсаткичларида ўсиш бўлганлигини кўрсатди. Назорат гуруҳида 6.8 дан 7.2 гача, тажриба гуруҳида эса 6.9 дан 8.2 гача. Тажриба гуруҳи натижаси 1.2 баллга кўтарилди. Гимнастикада ушбу ёш гуруҳи учун бу яхши натижа ҳисобланади. Шундай қилиб, тавсия қилинган сакраш машқлари гимнастларнинг югуриб кўприкдан оёқлар депсиниш имкониятини самарали амалга оширилишга ижобий таъсир кўрсатди.

Тадқиқ қилинаётган гимнастларнинг тезкор куч сифатлари тавсифини таҳлил қилиш асосида ўсиш динамикасини назорат қилиш мақсадида ўқув-машғулот вақтида Ю.В.Менхин тавсия қилган 10 балл тизимидан фойдаланилган ҳолда баҳоланди.

Гимнастларнинг тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари (Ю.В.Менхин шкаласи бўйича)

		30 м. югуриш	4x10 м. Мокисимон югуриш	Жойдан узун. сак	Турникда тортилиш	Эгилиш	Абалакова сакраш	Х ўртача
Тажрибагача	назорат	7.2	7.6	7.8	8.0	8.2	8.4	7.86
	тажриба	7.3	7.5	7.7	7.9	8.3	8.3	7.8
Тажрибадан сўнг	назорат	7.8	7.8	8.3	8.4	8.6	8.6	8.25
	тажриба	8.4	8.6	8.8	8.8	9.0	8.8	8.73

Тажриба гуруҳининг ўртача баллари 0.9 баллга ўсиш билан 8.73 балл. Назорат гуруҳида эса, 0.4 баллга кўтарилиб, 8.25 баллни ташкил қилди. Шундай қилиб куч тавсифини таққослаб таҳлил қилиш натижасида шу маълум бўлдики, гимнастларнинг тайёргарлик даврида жисмоний сифатларини такомиллаштириш зарур.

Спортчиларда таяниб сакраш натижаларининг баҳоси

		Итарилишдан олдинги учиш	Итарилишдан кейинги учиш	Қўниш	Техник баҳоси
Тажрибагача	H	0.8	0.7	0.6	7.9
	T	0.8	0.6	0.7	7.9
Тажрибадан сўнг	H	0.6	0.5	0.5	8.4
	T	0.2	0.3	0.2	9.3

Таяниб сакрашда гимнастлар, сакраш изи (траекторияси) узунлиги ва баландлигини оширишга, қўниш мустақамлигини яхшилаш лозим. Бу вазифаларни ечиш учун бутун организмга хос тайёргарликни ва жисмоний сифатларни ривожлантириш зарур ҳисобланади.

Машғулот ишчанлик қобилиятини ошириш мақсадида жисмоний машқларни режали ва мунтазам қўллашни назоратда тутати. Бунда, машғулот жараёнида тўғри режалаштириш катта аҳамиятга эга. Мусобақаларга тайёргарлик таҳлили шуни кўрсатадики, гимнастларнинг таяниб сакраш бўйича юкламаси етарли даражада эмас.

Ҳафталик циклдаги сакрашлар сони 9-13 чегарасида тебранади. Бунга, ортга сакраш, оёқларни очиб сакраш ва ҳақозолар қиради.

Бундан ташқари ҳафталик циклда умумий машғулот юкламаси билан бир қаторда алоҳида фазалар учун юқорида таклиф қилинган машқларни қўллаб, гимнастларнинг ҳаракат сифатларини ва сакрашнинг алоҳида фазаларини такомиллаштириш ишларини режалаштириш мақсадга мувофиқдир.

Тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, махсус ҳаракат тайёргарлик даражаси турлича бўлганда режалаштиришнинг ягона схемасини таклиф қилиш қийин. Шунинг учун, машғулот жараёнида ҳафталик циклда сакрашнинг алоҳида фазалари техникаси қайта ишлаб чиқилиши ва юкламаси турлича бўлади. II даражали гимнаст учун машғулотларнинг наъмунавий режаси:

Биринчи кун - югуриш тезлиги ва аниқлиги устида ишлаш (қайта ишлаш оддий сакрашларда);

Иккинчи кун – қўлларда итарилишдан кейинги учиш ва қўниш фазаси устида ишлаш;

Учинчи кун – асосий сакраш техникаси устида ишлаш;

Тўртинчи кун – махсус жисмоний тайёргарлик;

Бешинчи кун – оёқларда орқага дастлабки силтаниш устида ишлаш;

Олтинчи кун – енгиллаштирилган шароитда асосий сакрашларни бажариш.

Адабиётлар

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. -М.: «Терра-Спорт», 2002. – С.512.

2. Eshtayev A.K., Uvarov M.N., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati Эштаев А.К. Гимнастика назарияси ва услубияти. –Toshkent: 2017. 497-b.

3. Умаров Д.Х. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш технологияси. //Фан-спортга. – Т.: 2007. №2. 10-14-б.

4. Умаров Д.Х. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш технологияси. Фан-спортга. – Т.: 2007. №2. 10-14-б.

РЕЗЮМЕ. Мақолада ёш спорт гимнастикачиларни таяниб сакраш машқларини ҳаракат тузилиши асосида самарали ўргатиш услубини қўллаш кетма-кетлиги ва ҳафталик, кунлик машғулот режаси баён этилган.

РЕЗЮМЕ. В статье рассмотрены вопросы обучения опорным прыжкам с учётом двигательной структуры движения, эффективные методы, средства, последовательность обучения, а также предложен недельный план работы.

SUMMARY. The article discusses the issues of teaching vaults taking into account the motor structure of movement, effective methods, means, the sequence of training and a weekly work plan is proposed.

Мураббий ҳар бир машғулот олдига фақат аниқ вазифаларни қўйибгина бу машғулотларда методик усулларни ҳамда ҳаракатларни бажариш техникасини такомиллаштиришга йўналтирилган махсус ёрдамчи машқларни самарали қўллаш мақсадга мувофиқ ўтказиш мумкин.

Сакраш техникаси элементларининг барчасини бир вақтда такомиллаштириш мумкин эмас.

Бир неча ўйин вазифаларини таклиф қиламиз.

1. Икки гимнастикачи майдонга юзланиб туради, биринчиси чапда, бошқаси ўнгда. Сигнал бўйича гимнастлар оёқларни букиб сакрашни бажарадилар, ўйинчилардан бири иккинчисига етиб олгандан кейин жой алмашадилар.

2. Икки кетма-кет қатор олдига от қўйилади. Буйрук берилиши билан икки бошловчи снарядлардан сакраб ўтади, кимнинг жамоаси дастлабки ҳолатни тез эгалласа, шу жамоа ғолиб бўлади.

3. Спортчилар, узоқ қўнишга оёқларни очиб сакрашни бажарадилар. Ўқув машғулот ишлари амалиётида умум қабул қилинган услубиятлар билан бир қаторда ёрдамчи машқларни ўйин услубиятлари ва турли машқлардан фойдаланиш, таяниб сакрашни такомиллаштириш самарадорлигини оширади.

Қуйидаги техник параметрларни қайта кўриб такомиллаштириш мақсадга мувофиқ.

– югуриш масофасини ўрганиб чиққанда, шуғулланувчиларнинг қадамлари ораси нотекис ўзгариб боради, яъни масофани бошланғич қисмида югуриш бирданга тезлашиб, депсинишга яқинлашганда айрим спортчиларда югуриш тезлиги пасайиш кузатилди. Бошқа спортчиларда эса масофанинг бошланғич қисмида югуриш секинлик билан бошланиб, тезлик ортиб борган, депсинишгача юқори тезликка олиб чиқилди.

– депсинишдан олдинги югуриш тезлигини сақлаб қолиб, кўприкдан оёқлар билан депсиниш кучини ошириш, шуғулланувчи депсиниш пайтида тос-сон бўғими букилиши 160-165°ни ташкил этиши лозим.

– отдан қўлда итарилиш кучини ошириш, қўлларни букилмаслигига асосий эътибор қаратиш керак ҳамда отдан қўлда итарилиш кучини ошириш лозим.

– отга қўл қўйилган пайтдан, ундан узилган вақтгача таянчдан қўллар билан итарилишда елка бўғимлари бурчагини камайтириш керак.

Спортчиларни аниқ қўнишини бажариш учун машғулот жараёнининг тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларида махсус машқларни мусобақа ҳамда ўйин услуби орқали ўтказилиши мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Ҳаракатларни мураккаблаштириш ва шароитни ўзгартириш билан бажариладиган таяниб сакраш (югуришни камайтириш, кўприк қаттиқлигини кўпайтириш, снаряд баландлигини ўзгартириш) гимнастикачининг таянчдан депсиниш кучини фаоллаштиришга ҳамда таянчсиз сакраш фазалари ҳаракатларини координациялашга ёрдам беради.