

ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

З.Ў.Тўйчиев – катта ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Таянч сўзлар: гимнастика асбоб-анжомлари, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, мажмуа, назорат синовлари.**Ключевые слова:** гимнастические снаряды, физическая подготовка, техническая подготовка, комплексные экзамены.**Key words:** gym equipment, physical training, technical training, complex exams.

Тадқиқотнинг долзарблиги: Юқори малакали ёш спортчиларни тайёрлаш, шу жумладан, гимнастика бўйича истеъдодли спортчи болаларни етиштириш ўқув-тренировка жараёнида такомиллаштиришга қаратилган. Гимнастика машқларини ўргатишда ноанъанавий воситалардан фойдаланиш ва дидактик қонуниятларга асосланган тайёргарликни олиб бориш керак.

Гимнастика оламида рўй бераётган мазкур ҳолат ва шаклланив йўналишлари гимнастик машқларга ўргатиш ва мувофиқ жисмоний сифатларни ривожлантириш, ўқув-тренировка ва мусобақа жараёнларини самарали бошқаришда асосий мўлжал бўлиб хизмат қилади. Мазкур вазият маҳаллий ва жаҳон гимнастикаси ҳамда жамийки спорт мавзуларига оид илмий-услубий маълумотларни таҳлил қилиб бориш, истеъдодли ёш ва катта ёшдаги малакали гимнастикачиларни тайёрлаш технологияларини қайта ишлаб чиқиш ёки тамомила янгиларини яратиш зарурлигини белгилайди.

Мавзу доирасида таҳлил қилинган адабиётлардан шу нарса аниқландики, ҳанузгача спорт гимнастикасида кўпқурашнинг алоҳида турларига хос жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлигини таъминловчи илмий асосланган машқлар мажмуаси ҳамда шу жараён самарадорлигини баҳоловчи меъёрий талаблар поёнига етмаган, ёш гимнастикачиларни тайёрлаш амалиётида эса ушбу муаммо назардан четда қолган. Гимнастик машқларнинг борган сари мураккаблашиб бориши дастлабки тайёргарлик босқичида шуғулланаётган болаларнинг ҳаракат сифатлари ва малакаларини шакллантириш масаласини янада долзарб поғонага кўтармоқда. Мураккаблашиб бораётган гимнастик машқлар мазмунида кўпгина бир-бирига ўхшаш ва

узвий боғлиқ бўлган ҳаракат элементлари мавжуддир.

Бинобарин, жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёни шундай ташкил этилиши лозимки, олдиндан ўзлаштирилган бир гуруҳ машқлар нафақат бошқа турдош машқлар элементларига ўргатиш масаласини енгиллаштириши даркор, балки дастлабки ўзлаштирилган машқлар қайд этилган турдош машқларга ўргатишда асосий манба бўлиб хизмат қилиши мақсадга мувофиқдир. Бунга етакчи техник хусусиятларга эга кенг гимнастик машқлар мажмуасига асосан ишлаб чиқилган мувофиқ жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлиги ҳамохан бўлиши мумкин. Ташкилий ва услубий жиҳатдан бундай ихтисослаштирилган тайёргарлик нафақат таснифий (классификацион) асосда уюштирилиши керак, балки махсус танланган ўқув-тренировка машқлари ёрдамида олиб борилиши муҳим аҳамият касб этади.

Тадқиқотнинг мақсади: гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний ва амалий машқлар воситаларини оптимал тақсимлаш асосида гимнастикачиларни техник тайёргарлигини ривожлантириш.

Тадқиқотнинг вазифаси: жисмоний ва амалий машқларни саралаб тренировка жараёнига киритиш ва самарадорлигини кўриб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси: Чакконлик ва координацияни шакллантириш учун қўлларни ёйсимон ҳаракатда олдинга-юқорига кўтариш, сакраб аниқ қўниш, батутда турли айланма ҳаракатлар билан сакраш машқлари қўлланилади.

Эркин машқларда гимнастикачилар акробатик тайёргарликдан ташқари, яхши қайишқоқлик ва эгилувчанлик сифатларига эга бўлишлари даркор. Мажмуалар таркибига айнан шу сифатларни ривожлантирувчи машқлар ҳам киритилди.

1 – жадвал. Гимнастикачиларни техник тайёргарлигини натижалари (тадқиқотдан олдин)

	Эркин машқ	Дастакли от	Халка	Қўшпоя	Таяниб сакраш	Турник	Умумий балл
X	7,5	7,2	6,8	7,1	7,8	7,2	43,6
δ	± 2,5	± 2,6	± 2,8	± 2,4	± 1,2	± 2,6	

Спортчиларни тадқиқотдан олдин куч тайёргарлигини даражаси

Тестлар	X ± δ
Халқада осилган ҳолда куч билан таянишга чиқиш	5,0
Осилган ҳолатдан куч билан керишиб осилиш	8,0
Турникда тортилиш	8,0
Орқадан осилган ҳолатдан куч билан керишиб осилиш	3,0
Баланд бурчак	2,0
Крест (сек) қўлларни ёнга чўзиб таяниб туриш	2,0
Орқада горизонтал осилиб туриш (сек)	4,0

Гимнастикачиларнинг техник тайёргарлигини дастлабки натижалари тайёргарлигини паст даражадалиги аниқланди. Кўпқурашдаги гимнастика машқларини ўргатишда мураббийлар битта разряддан иккинчи разрядга ўтиш учун фақат техник тайёргарлиги билан шуғулланишга эътибор беришпти. Бу далиллар биринчидан мураббийларнинг ойлигини ошишига, иккинчидан шуғулланувчиларни гуруҳ сони камайиши билан боғлиқ. Шунинг учун болаларни сони камайишига олиб келмоқда. Кейинги разрядни эгаллашга жисмоний ва техник тайёргарлигининг пастлиги имконият туғдирмоқда.

Фақатгина 20% болалар ҳаракат фаолияти юқори даражага эга бўлган болалар муваффақиятли юқори разрядга ўтишмоқда. Педагогик кузатувларимиз болаларни бошланғич даврида амалий ва махсус машқларга дарс жараёнида кам қўлланилгани аниқланди. Шунинг учун асосий тадқиқотимизда

тадқиқот гуруҳига юқоридаги тавсия қилган машқларни тренировка жараёнига киритдик. Машғулотни тадқиқотдан олдин тизимида техник тайёргарликка 78% гача ташкил қилинган, махсус ҳаракат тайёргарлигига 22% ташкил қилинди. 22% умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик ва координацион қобилиятларни ривожлантириш кирган.

Дарс тизимини техник тайёргарлигини 55 %гача камайитиб, умумий жисмоний тайёргарликка 12%, махсус жисмоний тайёргарликка 25%, координацион қобилиятларини оширишга 8% ни ташкил қилди. Ҳар ойда жисмоний ва техник тайёргарлик машқларини ўзлаштириш назорат қилиб борилди. Назорат гуруҳи одатдаги услуб бўйича шуғулланишда давом этишди. Тадқиқот охирида техник тайёргарлиги билан махсус жисмоний тайёргарлигини мусобақа орқали текшириб чикдик.

**Гимнастикачиларни техник тайёргарлигини натижалари
(тадқиқотдан кейин)**

	Эркин машқ		Дастакли от		Халқа		Кўшпоя		Таяниб сакраш		Турник		Умумий балл	
	Наз	Тад	Наз	Тад	Наз	Тад	Наз	Тад	Наз	Тад	Наз	Тад	Наз	Тад
X	8,0	9,0	8,1	8,8	7,4	8,9	7,8	8,8	8,2	9,2	8,0	8,6	47,5	53,3
δ	± 2,5	± 1,4	± 2,6	± 1,6	± 2,8	± 1,8	± 2,4	± 1,4	± 1,2	± 1,0	± 2,6	± 1,2		

Спортчиларни тадқиқотдан кейин куч тайёргарлигини даражаси

Тестлар	Назорат гуруҳи	Тадқиқот гуруҳи
	X	
Халқада осилган ҳолда куч билан таянишга чиқиш	5,0	7,5
Осилган ҳолатдан куч билан керишиб осилиш	8,0	8,0
Турникда тортилиш	8,0	9,0
Орқадан осилган ҳолатдан куч билан керишиб осилиш	3,0	6,0
Баланд бурчак	2,0	5,0
Крест (сек) қўлларни ёнга чўзиб таяниб туриш	2,0	3,0
Орқада горизонтал осилиб туриш (сек)	4,0	7,0
Σ	32,0	45,5

Тадқиқотни натижалари назорат гуруҳига караганда тадқиқот гуруҳини кўрсаткичлари ишончли фарқ қилади. Техник тайёргарлиги кўрсаткичлари тадқиқот гуруҳи 6 - баллгача юқори. Гимнастикада ҳар бир балл асосий рол ўйнайди. Жисмоний тайёргарлиги назорат гуруҳида тадқиқот гуруҳига нисбатан 13 балл кам. Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, шугулланувчиларни жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат тайёргарлиги юқори даражада бўлса, шундагина техник тайёргарлик натижалари гимнастика машқларини муваффақиятли ўзлаштиришда ўз ўрнини топди. Дарс жараёнига тавсия қилган амалий машқлар билан жисмоний машқларни мажмуалари ижобий самарасини кўрсатди.

Хулоса:

1. Анъанавий машқларга асосланган гимнастика машғулоти ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини етарли даражада прогрессив ривожлантириш қудратига эга эмаслиги тасдиқланди. Ёш гимнастикачилар жисмоний ва амалий машқлар воситаларини шакллантиришда уларнинг жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлигини самарали ривожлантириш «кучи»га эга ҳамда гимнастик элементлар хусусияти ва координациясига мос машқларга алоҳида аҳамият қаратиш муҳимдир.

2. Дастлабки тайёргарлик босқичида ўтказиладиган машғулотларда жисмоний ва амалий машқлар мажмуаларини қўллаш зарурлиги уларни устувор жисмоний сифатларнинг жадал ривожланиши ва жисмоний тайёргарликни ижобий шаклланиши билан белгиланади.

3. Ёш гимнастикачиларни жисмоний ва амалий жиҳатдан тайёрлашда самарали машқлар мажмуаларини танлаш қуйидаги педагогик талабларга риоя қилишни тақоза этади:

- машқлар мажмуаларини мазмунининг машғулотлар дастурига мос келиши;

- мажмуалар таркибига киритилган машқлар мураккаблигини ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг шаклланиш (такомиллашув) босқичларига ҳамда гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини жадал ривожланидиган даврларига мос келиши;

- техник маҳоратни муддатидан олдинроқ (истикболли) шакллантириш принципига мос машқларни мажмуалар таркибига киритиш;

4. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачилар билан ўтказиладиган машғулотларда мақсадли жисмоний ва амалий машқлар ҳажми машғулотларга ажратиладиган умумий вақтнинг 45% ни ташкил этиши лозим.

Адабиётлар

1. Умаров Д.Х. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш технологияси // Фан-спортга. - Т.: 2007. №2. 10-14-б.
2. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учеб. пособие. – Т.: УзГИФК, 2004. –С. 154.
3. Эштаев А.К. Гимнастика дарси: Ўқув қўлланма. - Т.: 2004. 120-б.
4. Хайтметов И.С. Бошланғич синф ўқувчиларини ҳаракат фаолиятини ошириш усуллари ФАН-СПОРТГА Учредители Узбекистон республикаси физический культуры и спорта ISSN: 2181-7804.
5. Хайтметов И.С. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti O'quv-qo'llanma –Т.: «Davr matbuot savdo», 2020. 176-б.

РЕЗЮМЕ

Машғулот жараёнида қўлланилган машқлар мажмуаси ёш гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ўзининг амалий тасдиғини топди. Умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, координацион машқлар ёш гимнастикачиларни техник тайёргарлик машқлари гимнастика кўпкураш турларида бажаришда ўз самарасини берди.

РЕЗЮМЕ

Комплекс упражнений использованный в процессе тренировки нашел свое практическое подтверждение в развитии физических качеств юных гимнасток. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, координационные упражнения дали технические результаты юным гимнасткам при выполнении технико-тренировочных упражнений.

SUMMARY

The set of exercises used in the training process found its practical confirmation in the development of the physical qualities of young gymnasts. General physical training, special physical training, coordination exercises gave technical results to young gymnasts when performing technical training exercises.