



UO'K: 796:001.89:07

GIMNASTIKA MAXSUS MASHQLARI ORQALI O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANISHINI KOMPLEKS NAZORAT QILISH**COMPLEX CONTROL OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS THROUGH SPECIAL EXERCISES IN GYMNASTICS****КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОСПИТАННИКОВ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ****Xakimov Saydullo Tulanboyevich¹**¹Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasida katta o'qituvchisi**Xudoyqulov Shaxboz²**²Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi**Annotatsiya**

Ushbu maqolada gimnastika maxsus mashqlari orqali o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlanishini kompleks nazorat qilish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish yoritib berilgan bo'lib, gimnastika sport turlari bo'yicha professional trenerlar, malakali hakamlar va mutaxassislarni tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar hamda videomateriallar ishlab chiqilgan.

Аннотация

В статье описано развитие физических качеств посредством комплексного контроля развития физических качеств обучающихся посредством специальных гимнастических упражнений, подготовки профессиональных тренеров, квалифицированных судей и специалистов по гимнастическому спорту, разработки учебно-методических пособий и видеоматериалов.

Abstract

The article describes the development of physical qualities through comprehensive control of the development of physical qualities of students through special gymnastic exercises, training of professional coaches, qualified judges and specialists in gymnastic sports, development of teaching aids and video materials..

Kalit so'zlar: Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, maxsus kuchmaxsus tezkorlik, maxsus chaqqonlik, maxsus egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, xotira biologik faktorlar, engashishlar, ko'tarilishlar, kuch chidamkorligi, seleksiya.

Key words: General physical training, special physical training, psychological training, special strength, special quickness, special shock, special flexibility, agility, endurance, speed, memory, biological factors, squats, climbs, power endurance, selection.

Ключевые слова: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, психологическая подготовка, специальная сила, специальная быстрота, специальная ударность, специальная гибкость, ловкость, выносливость, скорость, память, биологические факторы, приседания, подъемы, силовая выносливость, отбор.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son qarori" asosida aholi o'rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviylikini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida:

Quyidagilar gimnastika sport turlarini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

-aholi o'rtasida gimnastika sport turlarining ommaviylikini oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish;

-maktabgacha yoshdagi bolalarning gimnastika sport turlari bilan shug'ullanishi uchun keng imkoniyatlarni yaratish va ularda ushbu sport turlari bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarni shakllantirish;

-umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida gimnastika sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich ko'paytirish hamda mashg'ulot va to'garaklar faoliyatini tizimli yo'lga qo'yish;

-gimnastika sport turlari bo'yicha professional trenerlar, malakali hakamlar va mutaxassislarini tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar hamda videomateriallar ishlab chiqish;

-sport-ta'lim muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, respublikada gimnastika sport turlari uchun zarur bo'lgan sport jihozlari va inventarlarini ishlab chiqarishni yo'lga qo'yish;

-qizlar o'rtasida erta yoshdan gimnastika sport turlarini ommalashtirish, bu borada uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va amalga oshirish;

Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlariga gimnastika sport turlari bo'yicha milliy terma jamoa sportchilarini tayyorlash dasturlarini yanada takomillashtirish;

-ommaviy axborot vositalarida sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida gimnastika sport turlarini targ'ib qilish hamda bu jarayonda yuqori darajali axborotlashtirishni va multimedia mahsulotlaridan foydalanishni ta'minlash lozimligi ko'rsatib o'tilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Qator adabiyotlarda gimnastika sport turi tarzidagi jismoniy mashqlarga oid fikrlar sport turi yoki asosiy o'zlashtirilishi lozim bo'lgan gimnastika mashq uchun "yo'llanma beruvchi", "tayyorlov mashqlari" sifatida ifodalaydilar (L.P.Matveyev, 1991; B.A.Ashmarin, 1978; A.Abdullayev, Sh.Xankeldiyev, 2005; D.Umarov 2021) va boshqalar maxsus mashqlari orqali o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlanishini kompleks nazorat qilish bo'yicha o'z fikrlarini bayon qilganlar.

Sport adabiyotlarida bolalar sporti nazariyasi va metodikasiga oid, ayniqsa, yosh sportchilarni mashg'ulotlari davomida ularning jismoniy sifatlarini tanlagan sport turi talablari asosidagina emas, ularni muayyan mashqning harakat tuzilmasida maqsadli qo'llash malakasini berishiga ko'ra qimmatga egaligini takidlagan mualliflarning ko'pchiligi harakat qobiliyatlarini, harakat ko'nikmalarining alohida elementlarini yoki bir butun ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni tanlab olish yo'li bilan erishish mumkinligi oxirgi un yil ichidagi tadqiqotlar orkali isbotlandi Gimnastika qator muammolarni hal qiluvchi, ko'pqirrali jismoniy tarbiya vositasi ekanligi hozirgi kunda sir emas. Buni insoniyat tarixidagi tan tarbiyasiga oid ilmiy materiallar ham tasdiqlaydi. Gimnastika mashqlari o'qitiladigan darslar, mashg'ulotlar jismoniy tarbiya jarayonining yetakchi omili bo'lib, o'quv muassasalarida davlat dasturi asosida asosan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, qomatni to'g'rilash, shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, o'z vujudining a'zolari orqali harakatlarni mohirona, yengil katta quvvat sarflamay bajarishga o'rgatishdek, muhim vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun xizmat qiladi.

Gimnastika mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar, harbiy faoliyatdagi harakatlar, san'atdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar vosita bo'lib xizmat qildi.

Gimnastika mashqlarni mashq qilish tabiatning tabiiy qonuni ekanligi rus akademiklari I.M.Sechenov va I.P.Pavlovlarining ilmiy dunyoqarashlari orqali isbotlangan. Sechenovning fikricha, ixtiyoriy harakat ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo'naltiriladi.

I.P.Pavlov esa harakatlarning fiziologik mexanizmi bosh miya po'stloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishini ilmiy isbotladi.

Gimnastika mashqlarning mazmuni va uning shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash gimnastika mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega.

Gimnastika mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlar mazmunlarining majmuyi-to'plami gimnastika mashqlarning mazmunini yuzaga keltiradi, ularning o'zaro muvofiqligi esa harakat faoliya tidagi qobiliyatni namoyon bo'lishi orqali ko'zga tashlanadi.

O'z navbatida bu jismimiz a'zolariga ma'lum darajada talablarni qo'yadi. Bu talablarga qay darajada javob berish esa jismimizda dasturlashtirilgan qobiliyatlar, sifatlar, jihatlar bilan bog'liqligini o'quvchilik yillarimizda hali tushunib ulgurmaymiz. Bu jihatlariga ehtiyojni esa aqliy yoki jismoniy faoliyatimiz majburlagandagina sezamiz. Ular:

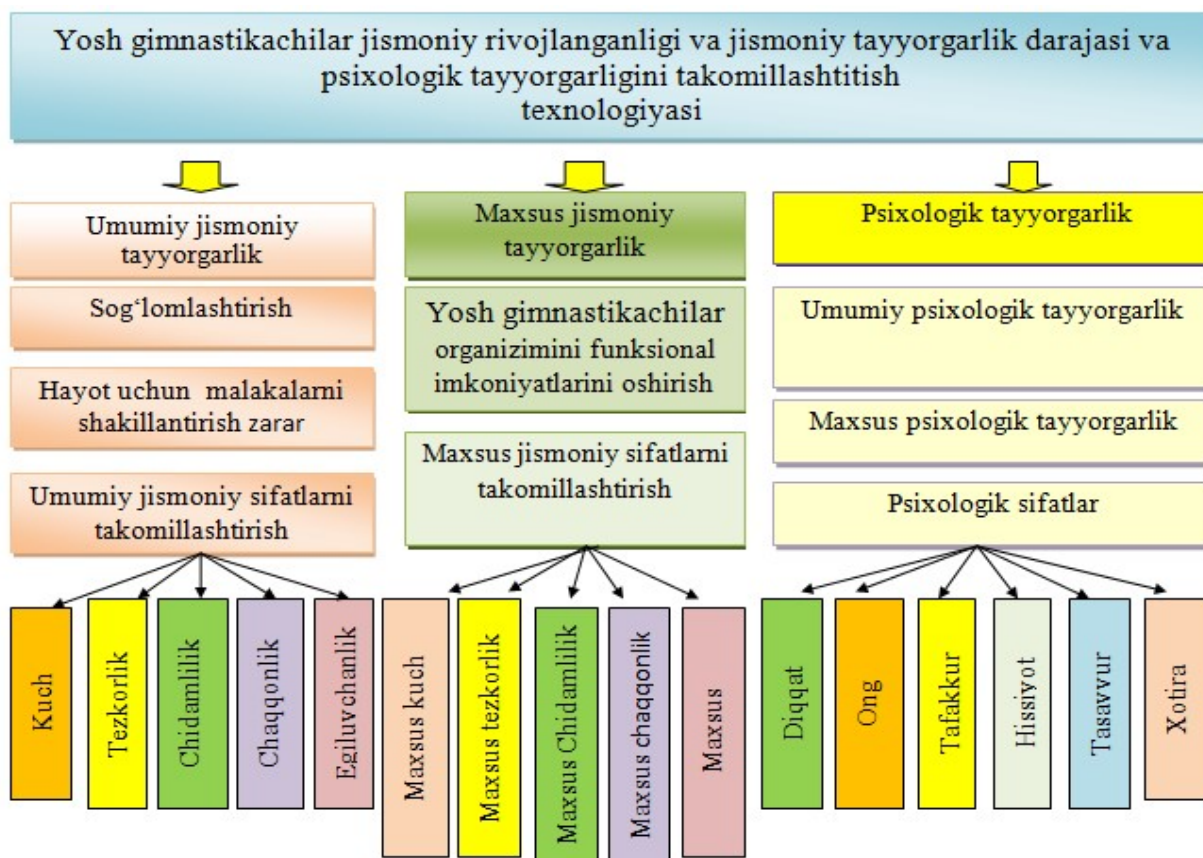
a) inson jismining kuchi;

b) inson jismining chidamliligi (ishni, faoliyatni bajarishda charchashga dosh berish);
 v) inson jismining chaqqonligi (uni jonli tilda “epchillik”ka almashtirib qo'llanadi) – tanish bo'lmagan harakatlarni tez o'zlashtirib olish yoki o'zgarib turadigan harakat sharoitiga tez moslasha olish, harakatlarni tez muvofiqlashtira olish, kutilmagan holatda, o'zini yo'qotib qo'ymaslik;

g) inson harakatlarning tezligi – harakatlarni tez bajara olish yoki tana bo'laklarining harakati tezligi darajasi;

d) mushaklarni egiluvchanligi va bo'g'inlarning harakatchanligi deb nomlanadi.

Bunday harakat sifatlarining organizmimizda qanday holatda rivojlanganligi dasturi turli faktorlarga bog'liq. Bu faktorlarni bilmaslik o'zimizga nisbatan harakat qobiliyatlarimizning nomukammallik nuqsonlar orqali ruhiy jihatdan salbiy ta'sirlarga sabab bo'lishi mumkin 1-rasmga qarang.



1-rasm. Yosh gimnastikachilar jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish texnologiyasi

Kuch qobiliyatingizni yuqori darajadali tanangiz skeleti mushaklarining me'yorli rivojlanganligi bilan bog'liq. Mushak tolalari yo'g'on bo'lsa, ular kuchli zo'riqish namoyon qiladi. Bunday mushaklar katta kuchga ega bo'ladi. Treirovkalar mushak tolalarini yo'g'onlashtirishga yo'naltiriladi. Lekin, faqat kuch yoki chaqqonlik va boshqa harakat sifatlarini rivojlantirishga qattiq urinish o'zining salbiy oqibatlarini yuzaga keltirishi mumkin. Masalan, amaliyotda yelkaning ikki boshli muskulining kuchini orttirish maqsadida uzluksiz treirovkalarga berilish shu muskul guruhi muskul tolalarini o'ta yo'g'onlashib ketishi, uning hajmini xaddan ziyod katta bo'lishiga olib kelishi kuzatilgan. Alohida ajratilgan mushaklar guruhining kuchini orttirish maqsadidagi mashg'ulotlar o'zining xususiy tomonlariga ega ekanligini unutmasligimiz lozim. Bu o'z navbatida mushaklar guruhidagi garmoniyani buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Garmoniyani buzilishi tanani, tashqi qiyofani standartidan chiqib ketishiga olib keladi.

Maktab yoshidagilar uchun kuch harakat sifatini rivojlantirish, tarbiyalash uchun mashg'ulotlarga tizimli qatnashishga ruxsat 14 yoshga to'lgandan so'ng beriladi. Odatda tanasi ko'rinishi, qaddi-qomatini chiroyli bo'lishini orzu qilgan o'smirlar, yoshlar, boshqachasiga aytganda kuch talab qiladigan mashqlar bilan

shug'ullanishni xush ko'radiganlar - yoqtiradiganlar "atletlar gimnastikasi", "shtanga ko'taruvchilar klublari", "armreysling klubi", "atletizm" sport seksiyalari yoki sport klublariga a'zo bo'ladilar.

Bunday klublar o'zlarining ish mazmuniga ko'ra mashg'ulotlarining shakllari, o'quv-tarbiya jarayoni uchun qo'ygan vazifalari, shug'ullanishni tashkillash uslubiyotlari bilan biri biridan farqlanadi. Masalan, "atletlar gimnastikasi" klubi faoliyati shug'ullanuvchilarni trenirovka mashg'ulotlariga faqat kuchni rivojlantiradigan maxsus mashqlar bilan shug'ullanishini nazarda tutmaydi. Ular turli xildagi boshqa mashqlardan – yugurishlar, sakrashlar, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun ulotqirish mashqlaridan, mushaklarni taranglashtiruvchi, ularni bo'shashtiruvchi va boshqa mashqlardan foydalanadilar. Ularni bijarishni bilish zaruriyat. Egiluvchanlik uchun esa turli xildagi o'yinlar va musobaqalar tavsiya qilinadi. Musobaqa mashqlari va boshqa tadbirlar orqali kuch qobiliyatingizining darajasini aniqlash imkoniyatiga ega bo'lasiz.

1-jadval

Egiluvchanlikning rivojlanish ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi va statistik ishonchiligi

Bosqichlar	Egiluvchanlik (sm)			
	1 test*		2 test*	
	$\bar{x} \pm \sigma$	V, %	$\bar{x} \pm \sigma$	V, %
1-tajriba (n=11)	48,74 ± 4,42	9,07	12,88 ± 1,36	10,56
2- tajriba (n=11)	52,37 ± 4,47	8,54	13,76 ± 1,35	9,81
t	1,92		1,52	
P	>0,05		>0,1	

Egiluvchanlik asosan sport mahoratining darajasini belgilaydi. Sport gimnastikasida rivojlantirish nuqtai nazardan egiluvchanlik muhim sifatlardan biri hisoblanadi.

Yosh gimnastikachilarni tadqiqotda berilgan elementlarni o'zlashtirish uchun maxsus tayyorgarlik imkoniyatlari, turli nazorat sinovlari asosida tekshirilib, ushbu qobiliyatlarni gimnastikachilarning texnik tayyorgarligiga ta'sir darajasini aniqlash uchun korrelyasion tahlil o'tkazildi. Tezkorlik va kuch qobiliyatlarini baholash uchun individual nazorat mashqlarini bajarish samaradorligi sport tayyorgarligining o'quv-mashg'ulot bosqichidagi gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligining asosiy ko'nikmalarini o'zlashtirish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq emasligi aniqlandi.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, har bir shug'ul nuvchi harakatning o'zi uchun mos bo'lgan rasional texnikasini axtarishi, topish va uni egallashida faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatning, materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlarga tayanishiga to'g'ri keladi.

Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi va uni tarkibida amalga oshiriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni inson organizmidagi zaruriy harakat sifatlari haqidagi boshlang'ich bilimlar STT jismoniy madaniyatining amaliy malakalari va nazariy bilimlarining asosi hisoblanadi. Har bir shaxsning jismoniy qobiliyatlari darajasi haqida aniq belgilangan bilimga ega bo'lishi jismoniy madaniyat sohibligiga zamin tayyorlaydi.

Maktab yoshidagilar uchun kuch harakat sifatini rivojlantirish, tarbiyalash uchun mashg'ulotlarga tizimli qatnashishga ruxsat 14 yoshga to'lgandan so'ng beriladi. Odatda tanasi ko'rinishi, qaddi-qomatini chiroyli bo'lishini orzu qilgan o'smirlar, yoshlar, boshqachasiga aytganda kuch talab qiladigan mashqlar bilan shug'ullanishni xush ko'radiganlar - yoqtiradiganlar "atletlar gimnastikasi", "shtanga ko'taruvchilar klublari", "armreysling klubi", "atletizm" sport seksiyalari yoki sport klublariga a'zo bo'ladilar.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 22-dekabrdaqi PQ-449-son qarori Toshkent sh., 2022-yil 23-dekabr. Lex.uz
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. PF-5924-son. Toshkent sh., 2020 yil 24 yanvar. Lex.uz

PEDAGOGIKA

3. Umarov D.X. «Teoriya i metodika fizicheskoy kultury, sporta». Uchebnoye posobiye. T.,-2021. 239 c
8. Goncharova O.V. «Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish». - T.: 2005 y.
9. Sh.Xankeldiyev, A.Abdullayev va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Farg'ona- 2009 y.
10. Sh.Xankeldiyev, A.Abdullayev, N.Azizov, B.Haydarov, A.Xasanov Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari. Farg'ona – 2011.
11. Sh.Xankeldiyev, A.Abdullayev va boshqalar. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Farg'ona – 2011.