

YOSH GIMNASTIKACHILAR JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

K.Uktamova

FarDU talabasi

Annotasiya:

Maqolada Yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi 8-9 yoshli gimnastikachilarning haftalik mikrosikli bo'yicha dastlabki tayyorgarlik guruhiga mo'ljallangan trenirovka vositalarini tuzilish tartibi va ularni taqsimoti misolida yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Sakrash, o'tirish, osilish, uloqtirish, gimnastik snaryadlarda mashq bajarish, tayanish, oddiy ushlash, tayanib turib tebranish, oldinga siltanish, oldinga tebranganda kutarilishi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida "Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovasion shakllar va usullarni joriy etish" zarurligi alohida ko'rsatib o'tilgan hamda joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali va shaffof to'rt bosqichli – tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish nazarda tutilgan.

Buning uchun aholining keng qatlamlari, jumladan umumta'lim maktabi o'quvchilari, professional va oliy ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari o'rtasida jismoniy tarbiyani ommalashtirish zarur. Yuqoridagi kontingentda voleybol sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillash va ularni muntazam o'tkazilishi jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishda muhim ahamiyatga ega. Albatta, har bir sport turida bo'lgani kabi voleybolda ham jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berilishi lozim.

Yuqori malakali yosh sportchilarni tayyorlash, shu jumladan gimnastika bo'yicha iste'dodli sportchi bolalarni yetishtirish o'quv-trenirovka jarayoni yangicha ilmiy nazar bilan yondoshish hamda samarali pedagogik texnologiyalar yaratish darkorligini taqozo etadi. O'rgatish (o'qitish) texnologiyasi (yunoncha techne – san'at, mahorat; logos – o'qitish) – bu noan'anaviy tartib va didaktik qonuniyatlarga asoslangan ilmiy uslublar, usullar, shakl va vositalar kabi tushunchlarni o'z ichiga birlashtirgan atamadir.

Sport amaliyoti tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan an'anaviy uslub va vositalar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining muayyan bosqichida o'z

samaradorligini yo‘qotishi yoki sustlashtirishi mumkin. Natijada, sport natijalari ham, jismoniy va funksional imkoniyatlar ham taraqqiyotdan to‘xtashi ehtimoldan holi emas. Bunday vaziyatni kelib chiqishi tabiiy holatdir. Chunki organizmning yuklamalarga moslashish imkoniyati cheksiz bo‘lmaydi, an’anaviy yuklamalarga ko‘nikish hosil bo‘ladi, ixtisoslashtirilgan maxsus mashqlar sport mahoratini o‘shishiga «qudrati» yetmay qoladi.

Ma‘lumki, yildan yilga gimnastik mashqlar dasturi yangicha mazmun va mohiyatga ega bo‘lib, ijro etilayotgan harakat kombinasiyalari borgan sari murakkablashib borayapti. Binobarin, ushbu vaziyat gimnastik ko‘pkurash turlari istiqbolini oldindan belgilab byerish imkonini yaratadi.

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 malakali sportchilarni tayyorlash 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 gimnastik elementlarning murakkablashib borishi yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish masalasiga alohida e‘tibor qaratmoqda. 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.

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

Ushbu jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qaysi biriga ustunlik bilan yondoshish masalasida mutaxassislar fikri turlicha. Bir guruh mutaxassislar tezkorlik, kuch-tezkorlik sifatlari va koordinasion 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 gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligining asosiy jismoniy sifatlarini turli yoʻnalishda, jumladan gimnastik elementlarga mos yoʻnalishda oʻrganish boʻyicha oʻtkaziladigan tadqiqotlar deyarli yoʻq ekanligi kuzatildi.

Zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida kuch sifati beqiyos ahamiyatga egadir. Sportchi qanday harakat (chopish, sakrash, oʻtirish, osilish, uloqtirish, gimnastik snaryadlarda mashq bajarish va h.k.) qilmasin shu harakatning samaradorligi kuch bilan bogʻliqdir. Qolaversa kuch texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik jarayonida asosiy omil boʻlib xizmat qiladi, murakkab gimnastik elementlarni oʻzlashtirish oʻrtasida uzviy bogʻliqlik borligi eʼtirof etishgan.

Yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini oʻrganish shuni koʻrsatadiki, ularning mashgʻulotlarida musobaqa mashqlari xususiyatiga mos hamda jismoniy va texnik tayyorgarlikka baravar taʼsir etuvchi prinsipda qoʻllaniladigan mashqlar yetarli darajada oʻz ifodasini topmaydi. Ushbu prinsipda qoʻllaniladigan mashqlardan odatda trenerlar tayyorgarlikning ancha keyingi bosqichlarida foydalanadilar. Maxkur mashqlarni qoʻllashda asosiy eʼtibor qoʻl va oyoqlarni «yozuvchi» va «olib keluvchi» (dastlabgi holatga) mushaklar harakati sifatlarini tarbiyalashga qaratildi.

Yosh gimnastikachilarni haftalik mikrosikllar va oʻrgatish yillari boʻyicha tashkil etiladigan trenirovka jarayonining umumiy andozasi 1-jadvalda keltirilgan

1-jadval

8-9 yoshli gimnastikachilarning haftalik mikrosikli boʻyicha dastlabki tayyorgarlik guruhiga moʻljallangan trenirovka vositalarini tuzilish tartibi va ularni taqsimoti.

8-9 yosh

Dushanba	Tayyorgarlik qism – 30 daqiqa 1. Akrobatik elementlarga oid ixtisoslashtirilgan razminka
	Asosiy qism – 70 daqiqa 1. Akrobatika 2. Kursi 3. Xoreografiya
	Yakuniy qism – 35 daqiqa 1. MJT 2. Batut 3. Uyga vazifa
Seshanba	Tayyorgarlik qism – 30 daqiqa 1. Ixtisoslashtirilgan razminka – tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlar
	Asosiy qism – 70 daqiqa 1. Halqalar 2. Sakrash 3. Brusya
	Yakuniy qism – 35 daqiqa 1. MJT 2. Batut

	3. Uyga vazifa
Chorshanba	Tayyorgarlik qism – 30 daqiqa 1. Ixtisoslashtirilgan razminka – akrobatik tayyorgarlik
	Asosiy qism – 70 daqiqa 1. Turnik 2. Akrobatika 3. Xoreografiya
	Yakuniy qism – 35 daqiqa 1. Batut 2. Koordinasion turg'unlikni rivojlantirishga oid mashqlar 3. Uyga vazifa
Payshanba	Tayyorgarlik qism – 20 daqiqa 1. Ixtisoslashtirilgan razminka – tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan umumiy jismoniy mashqlar
	Asosiy qism – 80 daqiqa 1. Akrobatika 2. Kursi 3. Halqalar
	Yakuniy qism – 35 daqiqa 1. MJT 2. Batut 3. Uyga vazifa
Juma	Tayyorgarlik qism – 30 daqiqa 1. Ixtisoslashtirilgan razminka
	Asosiy qism – 80 daqiqa 1. Sakrash 2. Brusya 3. Turnik 4. Xoreografiya
	Yakuniy qism – 25 daqiqa 1. MJT 2. Uyga vazifa
Shanba	Tayyorgarlik qism – 30 daqiqa 1. Harakatli uyinlar
	Asosiy qism – 90 daqiqa 1. Akrobatika 2. Koordinasion tayyorgarlik 3. MJT – aylanma trenirovka
	Yakuniy qism – 15 daqiqa 1. Bo'g'imlarda qayishqoqlikni rivojlantirishga oid mashqlar 2. Batut 3. Uyga vazifa

Qayd etilgan jadvaldan ko'rinib turibdiki, 8-9 yoshli gimnastikachilarda haftalik mikrosikl bo'yicha o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlari tarkibiga kiritilgan tayyorgarlik mashqlari va gimnastik ko'pkurash turlariga maxsus mashqlar xajmi (soati) hafta bo'ylab to'liqsimon

ravishda ortib borgan. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan mashqlar asosiy qismda rejalashtirilgan ko'pkurash turlari mashqlariga molsligi bilan izohlanadi. Jumladan, agar mashg'ulotning asosiy qismida brusya va turnikda bajariladigan mashqlar rejalashtirilgan bo'lsa, demak mashg'ulotning tayyorgarlik qismida shu mashqlarga hos egiluvchanlik va tezkor-kuch mashqlari qo'llaniladi va hakoza. Mashqlar majmualarini bajarishga 10-15 daqiqa vaqt ajratiladi, bu esa shu majmualarni 2-3 marta qaytarish imkoniyatini yaratadi. Har bir mashq majmuasi 2 marta – 2,3 daqiqa dam olish oralig'ida ijro etiladi. 9 yoshli gimnastikachilarga bajarilgan mashqdan so'ng yana bir bor mashqlar majmuasini bajarish taklif qilinadi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida gimnastikachilar umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi sekin shiddatli mashqlarni bajaradi.

Mashg'ulotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarni bajarishga jami 30-40% vaqt sarflanadi. Har 2-3 haftada jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi nazorat mashqlari yordamida baholanib boriladi.

O'quv-trenirovka jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni tanlashda shu mashqlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi gimnastikachilarning klassifikasion dasturiga kiruvchi mashqlarga muvofiq bo'lishi e'tiborga olinishi zarur.

8-9 yoshli bolalarda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarning asosiy hajmi o'yin vositalaridan iborat bo'lishi muhim va bunday vositalar zaif rivojlangan mushaklar hamda suyak-bo'g'im tizimlarini shakllantirishga qaratilishi kerak. Ushbu o'yin mashqlarini quyidagi tartibda qo'llash maqsadga muvofiqdir: avval «kim to'g'riroq ijro etadi», «kim aniqroq», so'ng «kim tezroq», «kim ko'proq». O'yin mashqlariga shunday yondashish harakat malakalarini shakllanish sur'atini jadallashtiradi.

Yosh gimnastikachilar jismoniy va texnik tayyorgarligi shakllana borgan sari tanlangan maxsus mashqlar yordamida bolalar va o'smirlar sport natijalari yuksalishini ta'minlovchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish darkor bo'ladi. Bunda asosiy e'tiborni ijrochi organlarni tanadan uzoqlashtiruvchi va unga yaqiklashtiruvchi mashqlarga qaratish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). ТЕХНОЛОГИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АНТИКОРРУПЦИОННОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ. World scientific research journal, 2(2), 202-210.
2. Guyokhon, Y. (2022, November). INFLUENCE OF METABOLIC THERAPY ON THE FUNCTIONAL STATE OF ATHLETES. In E Conference Zone (pp. 24-33).
3. Rasuljon, K., & Nomozbek, M. (2022, November). EDUCATION AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS THROUGH ACTIVE GAMES. In E Conference Zone (pp. 14-23).

4. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2022, November). PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF GENERAL EDUCATION SCHOOL STUDENTS (IN THE EXAMPLE OF PRIMARY CLASSES). In E Conference Zone (pp. 1-13).
5. Jalolov, S., & Abduraxmonov, S. (2022). Evaluation of the development of older school children on health tests. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(5), 927-930.
6. Jalolov, S., & Ilyasova, M. (2022). Resistant to the development of physical education in the lessons. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(5), 870-874.
7. Khakimov, S. T. (2022). INCREASE IN THE LEVEL OF PHYSICAL TEXT CHAMPIONSHIP, DIFFERENTIATED BY YOUNG VOLLEYBALLS ACCORDING TO THE SPECIALTY OF THE GAME. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 549-556.
8. Хакимов, С. Т. (2021). Ёш волейболчилар жисмоний тайёгарлигини ўйин ихтисослиги бўйича такомиллаштириш. *Ташкилий кўмита*, 234.
9. Ashurali, T., & Aziz, U. (2022). GENERAL LAWS AND CHARACTERISTICS OF GROWTH AND DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(11), 84-91.
10. Ubaydullaev, R., & Abdullaev, U. (2022, June). METHODS OF ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN. In E Conference Zone (pp. 74-78).
11. Rahimjan, U. (2022). TERRITORIAL PECULIARITIES OF DIFFERENTIAL ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF RURAL SCHOOLCHILDREN. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 9, 58-66.
12. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 11. Usmanov, ZN, & Ubaidullaev, R.(2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции (Vol. 12, pp. 114-119).
13. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktika*, 1(2).
14. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. K. (2022). Features of physical education in grades 5-6 of secondary school. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(5), 1-9.
15. Мақсудов, У. Қ. (2021). Бошланғич синф ўқувчиларида халқ оғзаки ижоди воситасида ижтимоий фаоллик кўникмаларини ривожлантиришнинг педагогик тизими. Пед. фан. бўйича фалсафа док (PhD). дисс, 117.

16. Maksudov, U. K. (2022). Development of Social Activity of Primary School Students through Folk Oral Creativity. *International Journal of Innovative Analyses and Emerging Technology*, 2(5), 54-57.
17. Максудов, У. К. (2015). Социально-педагогические и экономические проблемы повышения качества непрерывного образования на основе внедрения национальных ценностей. *Молодой ученый*, (12), 776-777.
18. Максудов, У. К. (2019). Развитие навыков социальной активности у учащихся начальных классов посредством фольклора-социально-педагогическая необходимость. *Проблемы педагогики*, (6 (45)).
19. Максудов, У. К. (2015). Проблемы и перспективы инклюзивного образования. *Молодой ученый*, (22), 830-831.
20. Максудов, У. К. (2018). Проблемы социальной активности молодёжи в духовно-нравственном воспитании. *Молодой ученый*, (46), 306-307.
21. Maksudov, U. K. (2020). ISSUES OF NATIONAL VALUES AND SOCIAL ACTIVITY OF STUDENTS IN THE DEVELOPMENT OF POSITIVE PSYCHOLOGY. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 394-396).
22. Maksudov, U. K. (2020). CHARACTERISTIC OF THE PROCESS OF DEVELOPMENT OF SOCIAL ACTIVITY SKILLS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH FOLKLORE. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(7), 407-412.
23. Kurbanovich, M. U. (2020). Pedagogical tendencies of the development of social activity skills of primary school pupils through the use of folklore. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(5), 562-566.
24. Maqsudov, U. Q. (2020). Stages and forms of development of social activity of primary school students through people's oral creativity. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 10(12), 1365-1368.
25. Мақсудов, У. Қ. (2021). Бошланғич синф ўқувчиларида халқ оғзаки ижоди воситасида ижтимоий фаоллик кўникмаларини ривожлантиришнинг педагогик тизими. *Пед. фан. бўйича фалсафа док (PhD). дисс*, 117.
26. Tuychieva, I. I. (2018). Mechanisms Ensuring Children's Thought Activity Development at Preschool Education Process. *Eastern European Scientific Journal*, (6).
27. Makhmutovna, T. K., & Ibragimovna, T. I. (2020). Specific features of the pedagogical process focused on increasing the social activity of youth. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(6), 165-171.
28. Туйчиева, И. И. (2019). Вопросы обеспечения активизации мыслительной деятельности детей в процессе дошкольного образования. In *PSYCHO-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF A PERSONALITY AND SOCIAL INTERACTION* (pp. 22-25).

29. Tuychieva, I., Aripov, S., Madaminova, D., & Mustaev, R. (2021). THE PEDAGOGICAL SYSTEM OF PREPARING BOYS FOR FAMILY RELATIONSHIPS IN GENERAL SECONDARY SCHOOLS. 湖南大学学报 (自然科学版), 48(8).
30. Tuychieva, I. (2015). The concept of pedagogical innovation in modern education. The Advanced Science Journal, 87-90.
31. Ibragimovna, T. I. (2021). LEGAL AND REGULATORY FUNDAMENTALS OF REFORM OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN UZBEKISTAN.
32. Tuychiyeva, I. I. (2017). Question of Using Linguo-cultural Material for Learning Native Tongue in Professional Colleges. Eastern European Scientific Journal, (4), 84-88.
33. Tuychiyeva, I. I. (2017). Question of Using Linguo-cultural Material for Learning Native Tongue in Professional Colleges. Eastern European Scientific Journal, (4), 84-88.
34. Туйчиева, И. И., & Ганиева, Г. В. (2016). ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИНЦИПОВ ПЛАНИРОВАНИЯ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧИ. Учёный XXI века, (11 (24)), 48-53.