ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00154

ГИМНАСТИКАЧИЛАРДА КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЯНГИЧА УСУЛЛАРИ

Фахриддин Раимович Эшпулатов
Қарши давлат университети доценти

АННОТАЦИЯ

Гимнастикачилар бажариши керак бўладиган муҳим талаблар, рақобат ёшини ёшартириш, машғулот юкламаларининг ҳажми ва жадаллигини оширишни талаб этади. Бу эса ҳар доим ҳам гимнастика талаблари бўйича белгиланган педагогик вазифаларнинг бутун ҳажмини ҳал қилишга имкон бермайди. Шу билан бирга, юқори интенсив машқлардан фойдаланиш ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёнида алоҳида эътибор талаб қилади.

Калит сўзлар: Гимнастика, машқ методлари, жисмоний тайёргарлик, машғулот.

NEW WAYS TO DEVELOP STRENGTH IN GYMNASTICS

Fakhriddin Raimovich Eshpulatov
Associate Professor of Karshi State University

ABSTRACT

Important requirements that gymnasts have to perform include rejuvenating the age of competition, increasing the size and intensity of training loads. This does not always allow to solve the whole range of pedagogical tasks set according to the requirements of gymnastics. However, the use of high-intensity exercise requires special attention in the process of physical training of young athletes.

Keywords: Gymnastics, exercise methods, physical training, training.

КИРИШ

Гимнастика машғулотлари бошқа воситалар билан биргаликда организмнинг ҳаракати, у орқали бошқа функцияларига, инсоннинг руҳий ва шахсий хислатларига танлама ва турлича таъсир кўрсатади.Кейинги ўн йилликда гимнастиканинг спорт турлари (спорт, бадиий гимнастика ва спорт акробатикаси) мамлакатимизда кенг тарқалиб, оммалашиб кетди. Бунга миллий

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00154

гимнастикачиларнинг дунёнинг илғор халқаро гимнастика анжуманларидаги ажойиб муваффақиятлари ёрдам берди. Мутахассисларнинг фикрича, гимнастикачиларнинг захираларини тайёрлаш ушбу спорт туридаги мавжуд тенденсияларга асосланиши лозим. Гимнастика - бу индивидуал равишда машқ бажариш ва умуман комбинацияларни мунтазам равишда ошириб бориладиган координацион мураккаблиги билан алоҳида ажралиб турадиган спорт турларидан биридир. Гимнастикачиларда ҳаракат жадаллигини ошириш, вақт бирлиги чегараланган майдонда бажарилаётган машқнинг техник ва тактик жиҳатдан аниқлигини ривожлантиришнинг юқори даражасини талаб қилади.[1,2]

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Бу муаммоларни самарали ҳал этиш учун гимнастикачиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини мустаҳкамлаш, ўқув-машғулот жараёни самарадорлигини оширишга қаратилган турли воситалардан кенг фойдаланиш лозим. Шу билан бирга, энг аввало, гимнастикачиларнинг ҳаракат самарадорлигини белгиловчи махсус жисмоний сифатларини: тезлик, куч, чидамлилик ва эпчиллик сингари сифатларни такомиллаштириш зарурлигини унутмаслик керак.[3,4]

Айни вақтда, гимнастикачиларда жисмоний юклама параметрларини тўғри танлаш, асосий жисмоний сифатлар ва машғулотларнинг дастлабки босқичида унинг жисмоний тайёргарлик даражасини ривожланишининг қонуниятлари ва динамикасини ўрнатиш зарур. Бу борада маълумотларнинг камлиги спортчиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ташкил этиш, усул ва амалий тавсиялар ишлаб чиқиш жараёнини сезиларли даражада мураккаблаштирмоқда.[2]

Тадқиқот муаммоси. Гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини мукаммаллаштириш рақобатбардош умидли спортчиларни зарур даражадаги жисмоний тайёргарлигига қўйиладиган ҳозирги талаблар қандай бўлиши керак?

Тадқиқотнингмақсади ёш гимнастикачиларни куч қобилиятларини ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган методикани самарали қўллашдир.

МУҲОКАМА

Бу тажриба эрталабки соатларда ягона тизим ёрдамида ўтказилди. Тажрибанинг бутун даврида камида 20 та ўқув машғулоти ўтказилди. Назорат гуруҳи учун педагогик тадқиқот дастури ҳафтасига уч-беш кун, 40-45 дақиқа

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00154

давом етадиган тайёргарлик қисмларида куч-қувватни ривожлантиришга қаратилган тадқиқотлар машқлар бажариш усули орқали қўлланилади.

Тест гимнастика дастурлари билан тартибга солинган тестлар бўйича амалга оширилади.

Синов учта кўрсаткич бўйича ўтказилди. (тортилиш, қўлларни букиб ёзиш, 30 сония давомида пресс бажариш).

Назорат гуруҳи спорт мактабларининг намунавий дастури билан шуғулланди. Тажриба гуруҳи биз томонимиздан ишлаб чиқилган усул билан шуғулланди.

Педагогик тадқиқот бошланишида спортчиларда куч сифатларини ривожлантиришнинг дастлабки даражаси аниқланди.

Қарши шаҳридаги “Қарши олимпиа заҳиралари коллежи” негизида 13-14 ёшли гимнастикачилар билан тадқиқотлар олиб борилди. Тадқиқотда 13-14 ёшдаги 20 нафар ўқувчи иштирок этди. Булардан: назорат гуруҳида 10 нафар ва тажриба гуруҳида 10 нафар ўқувчи иштирок этди.

Назорат гуруҳи коллежнинг ўқув режасига мувофиқ шуғулланди. Барча спорт машғулотлари мактаб ўқув режасига мувофиқ бўлиб ўтди.

Тажриба гуруҳи биз ишлаб чиқган жадвал бўйича 13-14 ёшдаги гимнастикачиларда куч қобилиятларини ривожлантириш машқлар усули билан шуғулланди.

Педагогик тадқиқотнинг давомийлиги 8 ҳафтани ташкил этди. Педагогик тадқиқотдан олдин ва кейин жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун назорат тестлари ўтказилди.

Педагогик тадқиқот бошланишида икки гуруҳдаги спортчиларда куч сифатларини ривожлантиришнинг дастлабки даражаси аниқланиб, қиёсий баҳолаш амалга оширилди.

Ишимизнинг бошида ўтказилган тест натижалари асосида ва натижаларни қиёсий баҳолаш бўйича икки гуруҳнинг куч тайёргарлиги статистик жиҳатдан бир хил - (P0,05) эканлиги аниқланди. Синов натижасида олинган маълумотлар асосида икки кузатилган гуруҳда 13-14 ёшли футболчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантиришнинг тахминан бир хил бошланғич даражаси ташкил этилди. 13-14 ёшли футболчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган тадқиқот машқ усулини қўлладик. Куч сифатларини ривожлантириш бўйича асосий ишлар чоршанба ва жума кунлари олиб борилди Қолган кунларда куч сифатларини ривожлантириш бўйича мунтазам топшириқлар бериб борилди.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00154

Тадқиқот методлари.Тадқиқотнингдастлабки 2 ҳафтасидавомида № 1 мажмуани амалга оширдик. Тадқиқотнинг 3 ва 4 ҳафталарида № 2 мажмуани амалга оширдик. №3 мажмуа иккинчи мажмуа ўрнига 5-6 ҳафта ичида амалга оширилди. Кейинги 2 ҳафта тадқиқотнинг 1 ва 2 ҳафталари билан бир хил ўтказилди. Тадқиқотнинг 7 ва 8 ҳафталари 3 ва 4 ҳафталари билан бир ўтказилди.

№1 мажмуа:

1. Машқ. (оғирлиги 3 кг бўлган тўпда бажарилади).

Тўп билан бир оёқда сакрашлар. 5 марта + 30 метр масофага юқори суръатда бориш (оёқларни алмаштириш билан бажарилади). 80-90% интенсивлиги. Нафас ростлаш 2 мин.Такрорланишлар сони 3 марта.

2. Машқ. Гавданини кўтариш машқлари (Отжимания) қўлни ҳар-хил кенгликда (давомийлиги 5 марта сони 10 тадан) бажариш.

3. Машқ. Кучни ривожлантириш Ўтириб туриш машқларини бажариш (Давомийлиги 5 марта, сони 20 мартадан).

№2 мажмуа

1. Машқ №1 (вазнли гимнастика тўпи билан)

Ўтирган ҳолатда сакраш машқлари. Жадаллаштириш 10 марта +20 метр. 80-90% интенсивлиги. Эпизодлар орасидаги дам олиш 3-5 дақиқа. Такрорлаш сони (3 қатор)

2. Машқ № 2 (тўсиқлар оша сакраш, баландлиги 30 см) 5 тўсиқлар.80-90% интенсивлиги. Фаол дам олиш2-3 дақиқа. Такрорланишлар сони 6 марта.

3. №3 машқлар

5 марта +20 метр масофага “умбалоқ” ошиш. 80-90% интенсивлиги. Ижро вақти 3 дақиқагача. Такрорланиш 4-5 дақиқа ўртасида қолган. Ушбу машқлар тўплами машғулотнинг асосий қисмида амалга оширилади.

№3 мажмуа

1. 30 см баландликка сакраш. Уни максимал суръатда бажариш. Сакрашда, такрорланиш сони 10-12 марта.

2. Ўтириб сакраш машқларини бажариш. 50 м масофага юқори тезликда ўтирган ҳолда сакраб бориш. 80-90% интенсивлиги. Оралиқ дам олиш 1-2 дақиқа. Такрорланиш сони 4 марта.

3. Умбалоқ ошиш машқлари максимал куч билан бажарилди. Бўлган масофа 100 метрни ташкил этади.

4. Баланд турникда 3 разряд машқларини бажариш мураббий назоратида.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00154

НАТИЖАЛАР

Ишларимиз якунида кузатилган гуруҳларидаги спортчиларни қайта синовдан ўтказдик.

Тажриба гуруҳида статистик кўрсаткичларнинг синов жиҳатдан сезиларли даражада ошиши 1,4 марта яхши бўлди, т-мезон = 1.443; ётган ҳолда гавда кўтариш ҳам 1,3 марта юқори натижа кўрсатди, т-мезон = 1.323. пресс машқида 2-гуруҳ 1.2 марта яхши натижа кўрсатди, т-мезон = 0.743.

Тизимли ишлар гимнастикачиларда куч қобилиятининг ривожланиш даражасини, ўзгартириш имконини берди. Биз ҳам болалар фаолиятида ўзгаришларга эриша олдик: улар нафақат гимнастика спорт турига қизиқиш, балки ўз тезлиги ва куч сифатларини синаб кўриш, спорт маҳоратини турли йўллар билан ўзлаштиришда муваффақият қозонишга интилишни бошлади.

Бироқ, шуни таъкидлаш керакки, турли болалар эришган муваффақият бир хил эмас. Шундай қилиб, жисмоний қобилиятга эга бўлган футболчиларда энг ижобий ўзгаришларни кузатдик.

Тадқиқот натижаларини баҳолаб шуни таъкидлаш лозимки, қисқа вақт ичида куч қобилиятларининг ривожланиш даражасини сезиларли даражада ошириш мумкин эмас. Шу билан бирга, мактаб болалари орасида гимнастика куч сифатлари, тайёрлиги ва техник элементлар даражаси ошганлигини қайд этамиз.

ХУЛОСА

Тайёрланган, жисмоний ривожланган, узоқ муддатли жисмоний кучларга бардош бера оладиган, мавсум давомида жисмоний сифатларни намоён этишда барқарорлик кўрсата оладиган спортчиларда доимий равишда талаб ортиб бормоқда. Бундай спортчиларни тайёрлаш юқори консентрацияни, машғулот жараёнининг барча талабларига жавоб берадиган машғулот тизимини эгаллашни талаб этади. Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг кўриб чиқилган даврлари 13-14 ёшни жисмоний тайёргарликнинг мақсадга мувофиқ ривожланиши учун қулай деб ҳисоблашга асос бўлади. Бундан келиб чиқадики, машғулот режимларида махсус машқларни бажариш машғулот методлари муаммоларини ечишга ва организмнинг функсионал имкониятларини яхшилашга ёрдам беради.

Биз машғулот жараёнида 13-14 ёшдаги гимнастикаларнинг куч тайёргарлигини ривожлантириш бўйича тадқиқот машқлар усулини ишлаб

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00154

чиқдик ва амалга оширдик, бу эса ушбу спортчиларнинг куч тайёргарлигини сезиларли даражада яхшилаш имконини берди.

Жорий этилган мажмуага ўта эҳтиёткорлик билан ёндашиш, меъёрни ва юкламани стажёр томонидан ўзлаштирилиш даражасини доимо кузатиб бориш лозим. Ўқув режимларида махсус машқларни бажариш таълим методлари муаммоларини ҳал қилишга ва организмнинг функсионал имкониятларини яхшилашга ёрдам беради.

Энг самарали усул такрорланувчи ва интервалли ўқитиш усуллари ҳисобланади. Турли ёшдаги гимнастикачиларни битта усул ёрдамида ўқитиш мумкин эмас. Айниқса, 12 ёшдан 14 ёшгача бўлган болалар учун ўқув юкламаларини режалаштиришда индивидуал ёндашув бўлиши керак.

REFERENCES

1. М.Н. Умаров, А.К. Эштаев, Д.Р. Иштаев, Г.М. Хасанова Гимнастика дарслик Тошкент – 2018, 4-12
2. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: 2005. - 420 с.
3. Умаров М.Н, Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квали-фикации // «Фан спортга». - Ташкент, 2004. - №1. - С. 35-38.
4. Рузикулов, Б. Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. Фан - спортга, (3), 57-62.
5. Рўзиқулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. Муаллим ва узлуксиз таълим, (2), 145-149.
6. Рўзиқулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.
7. Рўзиқулов, Б. Б. (2020) Сравнительный анализ компонентного состава массы тела и функционального состояния футболистов различного игрового амплуа. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса 2020, 111-117.
8. Чебураев В.С. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд страны по спор-тивной гимнастике // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 11. - С. 44 – 46

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: https://doi.org/10.24411/2181-1385-2021-00154

9. Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спор-тивного совершенствования. Дисс. … канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. – 173 с.
10. Рўзиқулов Б.Б. Физическое развитие и физическая работоспособность футболистов с учетом их игрового амплуа Актуальные вопросы науки и практики. Сборник научных трудов по материалам XXI Международной научно-практической конференции, 5 июня 2020 года, г Анапа 277-282 с.
11. Бунёдбек Рўзиқулов. 13-14 ёшли футболчиларнинг куч сифатларини ривожлантириш усуллари. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар” мавзусидаги Халқаро илмий-амалий анжуман (6-7 май 2020 йил) 507-509
12. И.Т Арислонов. Мини футболда чидамлиликни намоён этишнинг ўзига хос хусусиятлари Academic Research in Educational Sciences, 2 (1), 681-686.