

ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Исмаилова Ҳилола Ботир қизи
ЧДПУ 2-босқич талабаси

Аннотация: Мақолада ёш гимнастикачиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш методикаси бўйича маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: Бадий гимнастика, ёш гимнастикачилар, жисмоний қобилиятлар, кўникма, жисмоний ривожланиш.

Давлатимиз ва жамиятнинг болаларнинг жисмоний ва спорт маданиятини ривожлантиришдаги фаолиятининг эффектив критериялари бўлиб, аҳоли соғлиқининг бу қисми жисмоний тарбия прогресси интенсификацияни оширади. Бу бизнинг мамлакат келажак авлодини ҳаётининг фаолияти ва маданиятини ошириш факторлари бўйича биринчи даражали аҳамиятга эга.

Бадий гимнастиканинг асосий мазмуни, ифодавий ҳаракат санъатидир. Яхши ҳаракатланиш тайёргарликсиз, ифодавий ҳаракатланиш кўникмаси ва юқори усталлик даражасига эришиш мумкин эмас. Бадий гимнастикага илк қадамни 6-7 ёш ва ундан ҳам олдин кўриш мақсадга мувофиқдир; чунки бола организми зарур ҳаракат сифатларини, айнан, қийишқоқлик, эпчиллик, чидамлилиқ, координацион қобилиятларни тез ўзлаштиради, гавдасини бошқара олади, такомиллаштиради, чиройли ҳаракатланади, ўзида ишонч туйғусини мустаҳкамлайди, бу бугунги дунёнинг катта спортида жуда муҳимдир.

Шундан келиб чиқиб, ёш гимнастикачиларнинг функционал имкониятлари, индивидуал ва туғма қобилиятларини ҳисобга олган ҳолда бошланғич босқичдаги тайёргарликни ўқув тренировка жараёни бошқаришнинг специфик ўзига хосликларини тадқиқ этиш, долзарб ҳисобланади. Бу босқичда болаларни тайёрлашдаги асосий эътибор, йил бўйича ўқитишда ўқув машғулотларининг мазмуни ва структурасини оптимизациялаш муаммосига қаратиш зарур. Шуғулланувчиларнинг қобилиятини шакллантириш, нафақат квалитацион дастур машқларини, ўзлаштириш, балки муваффақиятли координация бўйича перспективали элементларни турли структурадаги гуруҳларда ўзлаштириш ҳам муҳим.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

- ёш аспектида, жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик билан, ҳаракат қобилиятларини пайдо бўлиш даражасини акс эттирувчи кўрсаткичлар аниқланди;

- махсус-ҳаракатланиш тайёргарлигига эга 5-3 ёш гимнасткаларда базовий жисмоний сифатларни ривожлантириш темпларнинг мўтеълиги аниқланди;

- микро, мезо ва макроцилларда тайёргарлик воситаларининг оптимал структура ва мазмуни ишлаб чиқилди ва тажрибада асосланди.

Умумий жисмоний тайёргарлик.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) – бу инсон фаолиятининг конкрет турига талукли бўлмаган жисмоний тайёргарликдир. У соғлиқни мустаҳкамлаш ва шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама ривожланишига, танланган спорт турининг спецификасини ҳисобга олмаган ҳолда ишга лаёқатни ошириш ҳамда сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган.

УЖТ воситалари: умумривожлантирувчи машқлар, югуриш, кросс сузиш, чанғида учиш, эшкак эшиш, конькида, велосипедда учиш ҳамда ҳаракатланиш ўйинларидир.

Махсус жисмоний тайёргарлик.

Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) – бу конкрет спорт тури машқларини сифатли бажариш ва муваффақиятли ўзлаштириш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни такомиллаштириш ва ривожлантиришга йўналтирилган, махсус такомиллаштирилган жараён.

Бугунги кунда 7 та асосий жисмоний қобилиятларни ажратишади, баъзида уларни ҳаракатланиш ёки психомотор дейишади. (1.1-жадвал):

1.Координация – мушак фаолиятини мақсадли ташкиллаштиришга қобилиятлилик ва эпчиллик - янги ҳаракатларни ўзлаштиришга қобилиятлилик ва фаолиятни шароитга мос тарзда қайта қуриш;

2.Қайишқоқлик – бўғинлардаги ҳаракатчанлик – катта амплитудада пассив ва актив ҳаракатларни бажаришга қобилиятлилик;

3.Куч – ташқи қаршиликни енгиш қобилияти ёки унга статик ва динамик ҳаракатларда мушак кучи ҳисобига қарши ҳаракатланиш;

4.Тезлик – катта частота ва тезлик билан ҳаракатларни бажариш ва тез эътибор бериш қобилияти;

5.Сакровчанлик – итарилиш баландлигида намоён бўладиган куч-тезлик сифати;

6.Мувозанат – статик ва динамик машқларда турғун, чидамли ҳолатни сақлаш қобилияти;

7.Чидамлилик – чарчашга қарши туриш қобилияти.

Охирги пайтда бадий гимнастика бўйича махсус адабиётларда жисмоний сифатларни аҳамиятлилиги бўйича ранжировка қилишга уриниш қўлланилмоқда. Бу мақсадга мувофиқдир, чунки бадий гимнастика – кўпрежали спорт тури ва хар-хил машқлар турли жисмоний сифат ҳамда турли ўзлаштириш даражасини талаб қилади. Фақат 2 сифатни ажратиб, уларни мумкин бўлган максимал даражагача ривожлантириш зарур-бу қайишқоқлик ва координациядир.

Мактабгача бўлган ёш-бу болалар организмнинг барча система ва функцияларини интенсив ўсиш ва ривожланиш ёшидир. Юқори ҳаракат активлиги ва ҳаракат функцияларининг сезиларли ривожланиши, бу ёшни жисмоний тарбия ва спорт билан доимий шуғулланишни бошлаш учун қулай давр ҳисобланади.

Маълумки, юқори спорт ютуқлари, спорт билан шуғулланишни ҳоҳловчи ҳаммага ҳам насиб этавермайди. Ҳоҳиш танланган спорт специализациясининг маълум нишона ва қобилиятлари билан уйғунлашиши зарур.

Хулоса. Ёш гимнастикачилар тайёргарлигининг бошланғич босқичларида ўқув-тренировка жараёнларини режалаштириш масалаларини чегараланган адабиётларда ўрганиб, қуйидаги хулосага келдик: Амалда фойдаланиладиган иш хажми спорт тренировка тайёргарлигини ечишга йўналтирилган, болалар организмнинг ёшга нисбатан ўзига хосликларини ҳисобга олмайди, ва бу бошланғич машғулотлар системасида наготив акс этади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Тоҗиев М.А. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma SHirchiq – 2022.
2. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова ГГ.- Киев: Издательство МУпоДМиС, 1991. - 86 с.
3. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. Под общей ред. проф. Л.А. Карпенко. М.: 2003. - 384 с.