

JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA AMALIY GIMNASTIKANI QO'LLANISH SAMARADORLIGIING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Otaliyeva Adelya Raxmetovna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar kafedrasida tadqiqotchisi
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.02.1.040>

Annotatsiya. Ushbu maqolada gimnastika bilan shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda amaliy gimnastikani qo'llanish samaradorligi, shug'ullanuvchilarni tayyorlashda jismoniy va amaliy mashqlar vositalarini optimal taqsimlash asosida o'quvchi yoshlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari o'rganilgan. Bundan tashqari jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda amaliy gimnastikani qo'llash samaradorligi masalalarini tadqiq etish borasida so'z boradi.

Kalit so'zlar: individuallik, qobiliyat, gimnastika, psixosomatika, layoqat, psixofiziologiya temperament, faoliyat, sog'lomlashtirish, layoqat, optimallashtirish.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Otaliyeva Adelya Raxmetovna

*Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта
Соискатель кафедры теории физического Нукусский филиал воспитания и гуманитарных наук*

Аннотация. В данной статье рассмотрена эффективность применения практической гимнастики в развитии физической подготовленности занимающихся гимнастикой, методы развития физической подготовленности обучающейся молодежи на основе оптимального распределения средств физкультурно-прикладных упражнений при подготовке занимающихся. Кроме того, речь идет об исследовании вопросов эффективности применения практической гимнастики в развитии физической подготовки.

Ключевые слова: индивидуальность, одаренность, гимнастика, психосоматика, одаренность, психофизиология темперамент, активность, оздоровление, одаренность, оптимизация.

EFFECTIVENESS OF THE APPLICATION OF APPLIED GYMNASTICS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS

Otaliyeva Adelya Raxmetovna

Uzbekistan State physical University of education and sports Nukus branch physical education theory and humanities researcher of the Department of Sciences

Annotation. This article explores the effectiveness of the application of practical gymnastics in the development of physical fitness of gymnasts, methods for the development of physical fitness of student youth based on the optimal distribution of physical and practical means of exercise in the training of those involved. In addition, there is talk about research on the issues of effectiveness of applying applied gymnastics in the development of physical fitness.

Key words: individuality, ability, gymnastics, psychosomatics, competence, psychophysiology temperament, activity, wellness, competence, optimization.

Kirish. Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda o'z xalqining, yoshlarining jismoniy va ma'naviy kamoloti bilan o'lchanadi. Hozirda davlatlar o'rtasidagi o'zaro musobaqa, kuch-qudratini namoyon etish bellashuvi, asosan ikki yo'nalishda – sport va jismoniy tarbiya hamda aql-zakovat, ya'ni intellektual faoliyat sohasida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Ilmiy ta'bir bilan aytganda, xalqning jismoniy-intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish, bu borada tegishli xaziralarni

shakllantirish XXI asrda taraqqiyot va yuksalish kafolatiga aylanib bormoqda.

Bu haqiqatni chuqur va har tomonlama idrok etib, mamlakatimiz hukumatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlarimizdan boshlab yurtimizda sog'lom va barkamol avlod tarbiyasini davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirish, bu borada o'ziga xos milliy tizim yaratish chora-tadbirlarini ko'rdi. Ana shu maqsadda istiqloqlning dastlabki yilidayoq «Sog'lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg'armasi tashkil etildi, onalar va bolalar salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola, sog'lom nasl uchun kurash yo'lida salmoqli qadamlar qo'yildi. Birinchi davlat mukofotining «Sog'lom avlod uchun» ordeni deb atalgani bu boradagi intilishlar qanchalik qat'iy va uzoq maqsadlarni ko'zlaganidan dalolat edi.

Zero, jismoniy tarbiya va sport sohasida yangi bir avlod vakillarining maydonga chiqqani, ularning jahon miqyosida qo'lga kiritgan yutuqlari hammani g'ururlantiradi. Jumladan, boks bo'yicha Olimpiyada chempioni Muhammadqodir Abdullayev, Hasanboy Do'smatov, Fazliddin G'oyibnazarov, Jahon chempioni Artur Grigoryan, tennisimiz malikasi Iroda To'laga-nova, shaxmat va futbolimiz yulduzlari Rustam Qosimjonov hamda Mirjalol Qosimov kabi ko'p yoshlarimizning sport sohasida erishgan ulkan yutuqlari mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ijobiy islohotlar, yaratilayotgan shart-sharoitlar mevasidir. Yoshlarimizning sog'lom va baquvvat bo'lib voyaga yetayotgani va O'zbekiston sharafini dunyo miqyosida munosib himoya qilayotgani mamlakatimiz nufuzining tobora ortib borayotganidan darak beradi. Mana shunday sport yulduzlari timsolida yurtimizning yorug' kelajagiga ishonch mustahkamlanib boradi.

Bizning sohamizda shugullanuvchilarni jismoniy tayyorgarlikini rivojlantirish doimiy dolzarb masalalardan sanalib kelinadi. Tanlangan mavzu shugullanuvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda amaliy gimnastikani qo'llash samaradorligi, mavzuni dolzarbliigi shundaki amaliy gimnastika vositalari orqali rivojlantirilgan jismoniy tayyorgarlik nafaqat sportda balki kunlik mehnat faoliyatida va harbiy amaliyotda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababdan o'rganilgan va olib borilgan ishlar natijalari taqqoslanadi, umumlashtiriladi va xulosalar chiqoriladi hamda amaliyotga tadbiiq etish uchun tavsiyalar beriladi

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda amaliy gimnastika shug'llanuvchilarni mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan. Shug'llanuvchilarni jismoniy va harakat tayyorgarligini rivojlantirishda noan'anaviy vositalardan foydalanish va didaktik qonuniyatlarga asoslangan tayyorgarlikni olib borish kerak. Shug'llanuvchilarni mashg'ulot jarayonini shakllantirish, uning samaradorligini oshirishga qaratilgan samarali pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish hamda amaliy sinovdan o'tkazish muammolari ilmiy ob'ekt sifatida ko'pgina olimlar e'tiborini jalb qilib kelmoqda. Jumladan, YU.V.Vexoshanskiy, V.M.Zatsiorskiy, M.YA.Nabatnikova, N.G.Ozolin, V.N.Platonov, E.YU.Rozin, V.P.Filinlar kabi etakchi mutaxassis-olimlar tadqiqotlari kichik va katta yoshdagi malakali sportchilarning, o'quvch yoshlarning jismoniy hamda maxsus harakat tayyorgarligi jarayonini shakllantirish mavzulariga qaratilgan. 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'sishiga «qudrati» yetmay qoladi.

Mavzu doirasida tahlil qilingan adabiyotlardan shu narsa aniqlandiki, hanuzgacha amaliy gimnastikani mashqlari xos jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligini ta'minlovchi ilmiy asoslangan mashqlar majmuasi hamda shu jarayon samaradorligini baxolovchi me'yoriy talablar poyoniga etmagan, 18-25 yoshidagi yigitlar tayyorlash amaliyotida esa ushbu muammo nazardan chetda qolgan. Gimnastik mashqlarning borgan sari qo'llanilishi kamayib borishi dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan bolalarning harakat sifatlari va malakalarini shakllantirish masalasini yanada dolzarb pog'onaga ko'tarmoqda. O'spirinlari xarbiy xizmatga tayyorgarligida qo'llanilgan mashqlar mazmunida ko'pgina bir-biriga o'xshash va uzviy bog'liq bo'lgan harakat elementlari mavjuddir. Binobarin, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni shunday tashkil etilishi lozimki, oldindan o'zlashtirilgan bir guruh mashqlar nafaqat boshqa turdosh mashqlar elementlariga o'rgatish masalasini engillashtirishi darkor, balki dastlabki o'zlashtirilgan mashqlar qayd etilgan turdosh mashqlarga o'rgatishda asosiy manba bo'lib

xizmat qilishi maqsadga muvofiqdir. Bunga etakchi texnik xususiyatlarga ega keng gimnastik mashqlar majmuasiga asosan ishlab chiqilgan muvofiq jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi hamohang bo'lishi mumkin. Tashkiliy va uslubiy jihatdan bunday ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik nafaqat tasnifiy (klassifikatsion) asosda uyushtirilishi kerak, balki maxsus tanlangan mashqlari yordamida olib borilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Umumjismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarni xar tomonlama, garmonik rivojlantirish va sog'lomlashtirishga qaratilgan. Bu tayyorgarlik turli sport turlari mashg'ulotlarni: yengil atletika changi suzish sportiva xokazolarni o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlikda ayniqsa quydagi gimnastika mashqlari katta urin tutadi: 1. Buyumsiz va buyum bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar 2. Ommaviy tusdagi asboblarda (gimnastika devori skameyka, arqon yakkachup va boshkalar) dagi mashqlar 3. Oddiy akrobatika mashqlari 4. Oddiy va tayanib sakrashlar. Bulajak kasbni tezroq egallab olishga mo'ljallangan. Xamma uchun yagona bo'lgan umumjismoniy tayyorgarlikdan farkli o'laroq ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik bo'lajak ishlab chiqarish faoliyatini xisobga olgan holda o'tkaziladi. Uning programmasiga ixtisoslashgan amaliy gimnastika kiradi, uning xajmi va xarakteri o'quvchilarning ixtisosi va shug'ullanuvchilar mehnatining sharoiti va xususiyatiga bog'liqdir. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika shug'ullanuvchilarning ishlab chiqarish faoliyatida asosiy ishni bajaradigan muskul gruppalarini rivojlantirishga, shuningdek bo'lajak kasbga zarur bo'lgan xarakatlarni o'stirishga mujallangan. Bundan tashqari mehnat jarayoniga o'xshash bo'lgan mashqlar yordamida konkret kasb soxasida muvaffaqiyatliroq ishlash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va xarakat malakalari rivojlanadi. Ixtisoslashgan amaliy gimnastikada quyilgan vazifalarga muvofiq ravishda hamma mashqlar: umumrivojlantiruvchi va erkin, asboblardagi, saf va amaliy, akrobatika va badiiy gimnastika mashqlari, qo'llanilishi mumkin. Keyingi vaqtlarda duradgor, bo'yoqchi va suvoqchilarning ixtisoslashgan amaliy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ishlab chiqarilib sinovdan o'tkazilgan edi. Ularning jismoniy tayyorgarlik programmasining ko'p qismini ham amaliy gimnastika egallaydi.

Tahlil. SHu bilan bir qatorda yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligining asosiy jismoniy sifatlarini turli yo'nalishda, jumladan gimnastik elementlarga mos yo'nalishda o'rganish bo'yicha o'tkaziladigan tadqiqotlar deyarli yo'q ekanligi kuzatildi. Kuch va kuch-tezkorlik sifatlarini tarbiyalash. Zamonaviy mashg'ulot amaliyotida kuch sifati beqiyos ahamiyatga egadir. SHug'ullanuvchilar qanday harakat (yugurish, sakrash, o'tirish, osilish, uloqtirish, gimnastik snaryadlarda mashq bajarish va h.k.) qilmasin shu harakatning samaradorligi kuch bilan bog'liqdir. Qolaversa kuch texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik jarayonida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. N.A.Minaeva, YU.V.Menxinlarning ishlarida yoshlarni kuch tayyorgarligi bilan kasbiga oid malaka va ko'nikmalarini o'zlashtirish o'rtasida uzviy bog'liqlik borligi e'tirof etishgan. Ayrim tadqiqotchilar tarbiyalash mushkulroq bo'lgan nisbiy kuchni harakat faoliyati natijalariga ijobiy ta'sir etishini aniqlaganlar. L.P.Volkovning ta'kidlashicha, yosh ulg'aygan sari nisbiy kuchning rivojlanishi susayish bilan izohlanadi. Lekin, bu holat o'zga jismoniy sifatning (shu jumladan o'zga kuch sifatlarini ham) maksimal shakllanganligi bilan bartaraf etilishi mumkin. Qayd etilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tabaqalashtirilgan tarzda yoshlar mashg'ulotlarida to'la-to'kis qo'llash mumkin. Shu bilan bir qatorda e'tiborli joyi shundaki, o'g'il bolalarda kuch sifatlarini qaysi tartib va yo'nalishda rivojlantirish zarurligi etarli darajada isbot qilinmagan. Ko'pchilik olimlar, tezkorlik-kuch qobiliyatlarini o'rganish natijasida ularni shiddatli o'sishi 9-10 yoshdan boshlanib, 13-14 yoshgacha davom etadi degan xulosaga kelishgan. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida tezkorlik-kuch qobiliyatlari muayyan harakat malakalarini ijro etishda maksimal mushak kuchini qisqa vaqt oralig'ida namoyon bo'lishi bilan izohlanadi. Jismoniy tayyorgarlik shakllantirish doirasida tezkorlik sifatini rivojlantirish alohida ahamiyatga egadir. CHunki aynan harakat tezkorligi nafaqat natijalariga erishish imkoniyatini yaratadi, balki bunday yo'nalishda kehadigan jarayon boshqa sport turlarida o'z ifodasini topadi. Qator mutaxassislar fikr bildirishicha, tezkorlik sifatini rivojlanishning eng qulay davri 9-13 yoshga to'g'ri kelar ekan. Tezkorlik sifatining salmog'i kuch va tezkorlik-kuch sifatlariga bog'liqdir. Binobarin, shug'ullanayotgan bolalarda ushbu sifatning etarli darajada shakllanmaganligi kelajakda uni tiklash imkonini bermaydi.

Egiluvchanlikni va bo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalash. Egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligi ustivor ahamiyatga molikdir. Gimnastikada deyarli barcha mashqlar maksimal amplitudada ijro etiladi, binobarin, mazkur zaruriyat egiluvchanlik va qayishqoqlik qanchalik muhim ekanligidan dalolat beradi. Aynan ushbu sifatlar gimnastik mashqlar texnikasini samarali o'zlashtirish, jismoniy sifatlarini tejamli ijro etish va yuksak sport natijalariga erishish istiqbolini ta'minlaydi. Ko'p sonli manbalarga asosan

egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligini unumli rivojlantirishning ustivor uslubi – bu mushaklarni «cho'zish» va «bo'shashtirish» mashqlarini surunkasiga qaytarishdan iborat. Bunday mashqlarga faol va passiv egiluvchanlikka oid harakatlar, maksimal amplituda va tezlikda ijro etiladigan yoysimon harakatlar misol bo'lishi mumkin. Ta'kidlash joizki, mazkur mashqlarni qo'llashda, bolalarning jismoniy va morfofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinishi lozim. Egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalashda sekin-astalik, izchillik, ketma-ketlik, mutanosiblik tamoyillariga amal qilish mashg'ulotlar samarasini belgilaydi. Epchillik qobiliyatlarni tarbiyalash. Amaliy gimnastika mashqlari, jumladan, yangi harakatlarni o'zlashtirishda, epchillik qobiliyat ham dolzarb omillardan biridir. Qayd etilgan adabiyotlar tahlili shundan darak beradiki, bolalarning kichik yoshdan boshlab harakat tayyorgarlik natijalariga erishib kelayotganligi ularning harakat imkoniyatlari ulkan ekanligini isbotlaydi. Ana vaziyatni e'tiborga olgan holda ko'pgina mutaxassislar jismoniy sifatlarni rivojlantirish sur'ati bolalikdan boshlab jadallashtirilishi lozimgligiga ahamiyat qaratishadi. Yana boshqa bir guruh olimlar kichik maktab yoshidagi bolalarda barcha sifatlarni bir maromda tarbiyalash zarurligiga e'tibor qaratish bilan bir qatorda, harakat tezligi, egiluvchanlik, epchillik va statik kuchni, bolalarda esa tezkorlik, epchillik, statik kuchni rivojlantirishga urg'u berish muhimligini ta'kidlaydilar. Diqqatni tortadigan joyi shundaki, ko'pgina tadqiqotlar jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibi va fundamental o'zgarishi aynan dastlabki tayyorgarlik bosqichida amalga oshirishini isbotlaydi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar: Maxsus adabiyotlarning tahliliy sharhi shuni ko'rsatdiki, asosiy gimnastika turlarini nazariyasi va usuliyatini bosqichma-bosqich tayyorlashning pedagogik tizimi yaxlit jarayon bo'lib, uning maqsad va vazifalari - keng doiradagi gimnastika vositalari yordamida bo'lajak yoshlarni gimnastika mashqlari: saflanish, umumiy rivojlantiruvchi, amaliy mashqlar va gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar elementlarining asoslariga uzluksiz kompleks holda hamda bosqichma-bosqich o'rgatishni ta'minlashdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni: O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida // Ma'rifat gazetasi, 26 oktyabr, 2002 y.

O'zbekiston Respublikasining Qonuni: Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida (YAngi tahriri) // Xalq so'zi gazetasi, 5- sentyabr, 2015 y

Gimnastika : Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / [M.L.Juravin, O.V.Zagryadskaya, N.V.Kazakevich i dr.] pod red. M.L. Juravina, N.K. Menshikova.5-e izd., ster. -M.: Izdatelskiy sentr «AKADEMIYA», 2008. - 448 s.

Menxin YU.V. Fizicheskoe vospitanie: teoriya, metodika, praktika: Ucheb. posobie dlya studentov vuzov fiz. kultury.–M. : Sportakadem Press, 2003.- 322 s.

Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchi mashklarni utkazish usuliyati (uslubiy tavsiyanoma)_. T.: 2004. -59 b. 18. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi: O'quv qo'llanma. - T.: 2004. -120 b.

Загrevский О.И. Динамика прыгучести юных гимнасток-художниц / О.И. Загrevский, Е.В. Безносикова // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 4. – С. 86-88.

Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.

Нестерова Т.В. Техническая подготовка в групповых упражнениях художественной гимнастики: Методические рекомендации / Т.В. Нестерова. – Киев: УГУФВС, 1995. – 54 с.