

YOSHLARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA GIMNASTIKANI QO'LLANISH SAMARADORLIGINING PEDAGOGIK ASPEKTLARI

Astankulova Dilnur Furqat qizi,

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Jismoniy tarbiya nazariyasi
va gumanitar fanlar kafedrasida tadqiqotchisi*
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.02.1.015>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda gimnastikani qo'llanish samaradorligining pedagogik aspektlari, shaxsiy xususiyatlari, faoliyat motivatsiyasi va sport natijalari, shuningdek, gimnastikachilarning guruh faoliyati sharoitlariga moslashish jarayonini optimallashtirish va tezlashtirish imkoniyatlari o'rganilgan. Bundan tashqari gimnastika nazariyasi va uslubiyati asoslariga oid bilimlar darajasi tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: intellekt, qobiliyat, sport psixologiyasi, psixodiagnostika, barqarorlik, badiiy gimnastika, sport psixologiyasi, psixodiagnostika, psixokorreksiya, qobiliyat, psixologik muhofaza, metod.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ АДАПТАЦИЕЙ ГИМНАСТОВ К ГРУППОВОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Астанкулова Дильнур Фуркат кизи,

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

Аннотация. В этой статье рассказывается о развитии физической подготовки молодежи изучены педагогические аспекты эффективности применения гимнастики, личностные особенности, мотивация деятельности и спортивные результаты, а также возможности оптимизации и ускорения процесса адаптации гимнастов к условиям групповой деятельности. Кроме того, был проанализирован уровень знаний по основам теории и методике гимнастики.

Ключевые слова: интеллект, способности, спортивная психология, психодиагностика, устойчивость, художественная гимнастика, спортивная психология, психодиагностика, психокоррекция, способности, психологическая защита, метод.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TECHNOLOGY FOR MANAGING THE ADAPTATION OF GYMNASTS TO GROUP SPORTS ACTIVITIES

Astankulova Dilnur Furqat qizi,

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

Annotation. In the development of physical fitness of young people in this article pedagogical aspects of the effectiveness of the application of gymnastics, personal characteristics, activity motivation and sports results, as well as the possibilities of optimizing and accelerating the process of adaptation of gymnasts to the conditions of group activities are studied. In addition, the level of knowledge related to the foundations of the theory and methodology of Gymnastics has been analyzed.

Key words: intellect, ability, sports psychology, psychodiagnostics, stability, rhythmic gymnastics, sports psychology, psychodiagnostics, psychocorrection, ability, psychological protection, method.

Kirish. Bugungi kunda poytaxtimizda, viloyat va tuman markazlarida sportning, ayniqsa, yoshlar orasida ommaviylashib borishini ta'minlovchi birlamchi omilmunosib shart-sharoitlar yaratildi. Zamonaviy sport inshootlari, o'yingoh va majmualarning barpo etilishi o'quvchi – yoshlarni ommaviy sport musobaqalari bilan to'la qamrab oladigan «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» o'yinlaridan iborat uch bosqichli milliy tizimning shakllanishiga asos bo'ldi. Natijada sport, jismoniy tarbiya yoshlar dunyo qarashiga ijobiy ta'sir etib, jismoniy-intellektual resurslar rivojining yangi bosqichga ko'tarilishini ta'minlamoqda. Shuningdek, yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning ta'limdan tashqari tizimi ham shakllanmoqda. Bu o'quv maskanlari, mahallalar qoshida turli sport to'garaklari faoliyatini yo'lga qo'yish, sport maydonchalari va majmualari barpo etish ishlarida yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Birgina «Mahalla futboli» bellashuvlari yoki «Sportchi oila» musobaqalari sport nafaqat ta'lim davrida, balki ta'limdan tashqari paytda ham yoshlar hayotining tarkibiy qismiga aylanib borayotganini ko'rsatadi.

Adabiyotlar tahlili. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport rivojiga katta e'tibor berilayotganining yana bir asosiy sababi nafaqat jismoniy, balki ma'naviy jihatdan ham barkamol avlodni voyaga yetkazish zarurati bilan izohlanadi. Bunda quyidagilar o'z qarashlari va nazariyalari bilan gimnastika sport turini rivojlantirishga hissa qo'shgan. D.Mavromati, Yu.V. Menkhin, L.P. Matveyev, L.P. Orlov, B.A.Ashmarin, T.S Lisitskaya, Yu.N. Shishkareva va boshqalar izlanishlar olib brogan.

Ixtisoslashgan amaliy gimnastika – shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishga va ularning uz ixtisoslariga xos mehnat xarakterlarni tezroq o'zlashtirishga muljallangan. Ixtisoslashgan amaliy gimnastika jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi hisoblanadi. Ixtisoslashgan amaliy tayyorgarlik asosan turli kasbdagi ishchilarni tayyorlaydigan ixtisoslashgan texnika bilim yurtlarida, shuningdek oliy o'quv yurtlari hamda kollejlarda o'tkaziladi. Bu tayyorgarlik uch kismdan iborat: umumiy, ixtisoslashgan amaliy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. 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 quyidagi 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.

Bo'lajak 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 ishini bajaradigan muskul gruppalarini rivojlantirishga, shuningdek bo'lajak kasbga zarur bo'lgan xarakterlarni o'stirishga mujallangan. Bundan tashqari mehnat jarayoniga o'xshash bo'lgan mashqlar yordamida konkret kasb sohasida muvaffaqiyatliroq ishlash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va xarakter 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 va natijalar. Badiiy gimnastikaning sport turi sifatidagi xususiyatlari

Vositalarning ko'pligi va o'ziga xosligi badiiy gimnastikaning uslubiy xususiyatlarini belgilaydi, ular orasida mualliflarning fikriga ko'ra (G.A.Bobrova, 1978; E.V.Biryuk, 1982; T.S.Lisitskaya, 1982) eng xarakterlilari quyidagilardir:

Birinchidan, gimnastikachining sayt bo'ylab erkin harakati, bu raqs, balet, yuz ifodalari, plastmassa, ob'ektsiz va ob'ektlar bilan elementlarni, shuningdek soddalashtirilgan, barqarorlashtirilgan akrobatikaning ba'zi elementlarini o'z ichiga oladi.

Ikkinchidan, badiiy gimnastika tabiiy sharoitda o'z tanasiga egalik qilish san'ati bilan bog'liq. E.V.ning so'zlariga ko'ra. Biryuk (1982): «Badiiy gimnastika - bu ifodali harakat san'ati».

Uchinchidan, badiiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyati musiqiy hamrohlikdir. Harakatlar dinamikasining musiqiy hamrohlik tabiati bilan uyg'unlashishi tufayli harakatlar turli xil hissiy rangga ega bo'ladi va raqsga tushadi. Bu bog'lanish faqat harakatni musiqa jo'rligining o'lchami va sur'ati bilan uyg'unlashtirishdagina emas, balki o'quvchilarda musiqani to'g'ri tushunish, uning mazmuni va shakliga mos harakatlarni bajarish qobiliyatini tarbiyalashda ham amalga oshiriladi. Musiqa harakat tabiatining yanada yorqin ifodasini yaratadi.

To'rtinchidan, o'ziga xoslik estetik tarbiyaga samarali ta'sir ko'rsatish qobiliyatidadir.

Beshinchidan, xususiyat vosita xotirasi va diqqat bilan bog'liq.

Murakkab kombinatsiyalarni, original mashqlarni bajarish uchun gimnastikachi bo'lishi kerak yaxshi xotira va e'tibor. Gimnastikachilarning harakat harakatlari tuzilmalarining murakkabligi nisbatan mustaqil harakatlarning katta hajmini esda saqlashni talab qiladi. Bu gimnastikachilarning motor

xotirasiga, shuningdek, tirishqoqlik, aniqlik va harakatlarni takrorlashning aniqligi kabi fazilatlar talablar qo'yadi.

J.A. Belokopytovaning (1988), so'zlariga ko'ra. ta'lim jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan harakatni aniq idrok etishga bog'liq.

Idrok vizual sezgilarga asoslanadi: ko'z nafaqat ob'ekt va sheriklarning masofasini baholaydi, balki o'rganilgan va takomillashtirilgan harakatlar, harakatlar tafsilotlarini kuzatib boradi, ular haqida ma'lumot olish imkonini beradi.

Badiiy gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar va takomillashtirishning muvaffaqiyati ko'p jihatdan gimnastikachining harakatlarga e'tibor berishi, ularning tafsilotlari, idrok etishning aniqligi yoki boshqacha aytganda - harakatlarni muvofiqlashtirish bilan belgilanadi.

Gimnastikachining diqqati quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi: diqqatni jamlash, harakatlanuvchi narsalarga (sheriklar, narsalar) keng taqsimlanishi, bir epizoddan ikkinchisiga tez o'tish, katta hajm (platformani ko'rish) va intensivlik, ayniqsa keskin vaziyatlarda.

Keyingi xususiyat - bu bepul mashqning tarkibi. Yuqori darajadagi musobaqalarda sovrinli o'rnlarni qo'lga kiritishga da'vogar gimnastikachilarning texnik va jismoniy qobiliyatlarini nisbatan tenglashtirish tendentsiyasi raqobat kurashini sezilarli darajada kuchaytiradi, g'alaba erkin dasturlar tarkibining o'ziga xosligi, yangiligi bilan belgilana boshlaydi (ham individual, ham guruh chempionatida).

Oxirgi xususiyat - yaxlitlik.

Butunlik tananing barcha qismlarining bajarilgan harakatda ishtirok etishidan iborat. Bu shuni anglatadiki, gimnastikachiga berilgan asosiy harakat, albatta, qo'shimcha harakatlar bilan birga bo'lishi kerak. Masalan, asosiy harakat: qo'lning dastlabki holatidan chapga, ularni kamon bilan pastga qarab o'ngga siljiting. Qo'shimcha harakatlar bo'ladi: a) qo'llar harakatidan keyin boshning harakatlanishi, pastga tushishi va chapga ko'tarilishi; b) harakat elka kamari, qo'llarning harakatiga ko'ra avval bir oz pastga, keyin biroz ko'tariladi; v) qo'llarning harakat yo'nalishi bo'yicha torsonning biroz sezilarli moyilliklari.

Umuman olganda, mashqlar birgalikda, muloyimlik bilan, qo'llarning bo'g'inlarda engil egilishi bilan amalga oshiriladi. Qo'llarning harakatlari qo'llarning harakatidan biroz orqada qoladi. Harakatlarning yaxlitligi to'lqin va tebranish kabi mashqlarda eng aniq namoyon bo'ladi.

Badiiy gimnastikaning yuqoridagi uslubiy xususiyatlari asosan sportchilarning sharoitdagi faoliyatini tavsiflaydi. o'quv mashg'ulotlari. Musobaqalarni o'tkazish shartlari mashg'ulotlar shartlaridan sezilarli darajada farq qiladi. Musobaqa mashg'ulotlari (hissiy taranglik, boshlang'ich isitma) natijasida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni samarali bartaraf etish uchun gimnastikachi quyidagi fazilatlar ega bo'lishi kerak: jasorat, muvozanat, o'zini tuta bilish, qat'iyatlilik, muvaffaqiyatga intilish.

Yosh gimnastikachilar apparatlar (arqon, halqa, koptok, kaltak, lenta) bilan mashqlarda va apparatsiz mashqlarda musobaqalashadilar.

Yuqori darajali gimnastikachilar mashqlarni apparatsiz bajarmaydilar.

Musobaqa dasturida ko'pkurashdan tashqari bir yoki ikkita apparat bilan guruhli (5 gimnastikachi) mashqlari ham ko'zda tutilgan.

Yosh gimnastikachilarning anatomik, fiziologik va psixofizik xususiyatlari

1. 4 yoshdan 7 yoshgacha uzun suyaklarning ossifikatsiyasi boshlanadi. Ossifikatsiya notekis va ortiqcha quvvat yuklari bu jarayonga xalaqit berishi mumkin.

2. Xuddi shu yoshda burmalar hosil bo'ladi orqa miya va yetarli darajada kompensatsiyalanmagan lomber lordoz mavjud. Shuning uchun qizlar noto'g'ri pozitsiyaga ega (ular oshqozoni oldinga qarab yurishadi). Klassik mashqlar mashqlarini o'ylangan holda qo'llash holatni to'g'rilashga yordam beradi.

3. 5-6 yoshli bolalarda muskullar hali shakllanmagan, alohida mushak guruhlarining notekis rivojlanishi kuzatiladi. Fleksor mushaklari kuchliroq bo'lganlar uchun ekstansor mushaklarning rivojlanishiga e'tibor berish tavsiya etiladi va aksincha.

4. Metabolik jarayonlarning yuqori intensivligi, tejamkor bo'lmagan mushaklar harakati, energiya sarfini oshirish tez charchashga olib kelishi mumkin. Shuning uchun yuk kichik bo'lishi kerak va dam olish uchun tez-tez pauzalar bilan «kesirli» xarakterga ega bo'lishi kerak.

5. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining tartibga solish mexanizmlari hali mukammal emas. Puls tezligi yuqori va dam olishda, hatto o'rtacha jismoniy mashqlar bilan ham ortadi; arterial bosim katta tebranishlarni boshdan kechiradi, nafas tez va yuzaki bo'ladi. Ammo tabiiy rivojlanish va muntazam

mashg'ulotlar ta'siri ostida bolalarning funktsional imkoniyatlari ortadi. 7-8 yoshga kelib, bolalar sezilarli yuklarga bardosh bera oladilar, ammo o'rtacha intensivlikdagi mashg'ulotlarga yaxshiroq moslashadilar.

6. Asosiy vosita fazilatlarini notekis rivojlanadi va bolaning funktsional tizimlarining holatiga va uning nafas olish tajribasiga bog'liq. Shuning uchun mutaxassislar dastlabki davrda turli xil vositalar yordamida jalb qilinganlarning umumiy imkoniyatlarini oshirishni tavsiya qiladilar.

7. 5-6 yoshli bolalarda e'tibor qiyinchilik bilan o'tkaziladi, uning hajmi va barqarorligi asta-sekin va biroz oshadi. O'quv jarayonida bolalarning diqqatini jalb qilish uchun yangi, yorqin va qisqa stimullardan foydalanish kerak. Bir vaqtning o'zida ijro texnikasi bo'yicha 1-2 dan ortiq sharh bo'lmasligi kerak.

5-6 yoshli bolalar hali muhim bo'lmagan narsalarni asosiydan ajrata olmaydilar, ko'pincha ikkinchi darajali narsalarga e'tibor berishadi. Shuning uchun bu yoshda ta'limning yaxlit usulidan foydalanish, o'rganish maqsadga muvofiqdir oddiy mashqlar Qisqa va aniq tushuntirishlardan foydalaning.

Bu yoshda o'rganishni vizuallashtirish muhim ahamiyatga ega. Display juda to'g'ri va aniq bo'lishi kerak, chunki bolalar ko'pincha o'qituvchini shunchaki ko'chirib olishadi va uning xatolarini takrorlashlari mumkin. Ammo 2-signal tizimini rivojlantirish, terminologik zaxirani to'ldirish uchun shou qisqa va tushunarli tushuntirish bilan birga bo'lishi kerak.

Xulosa va amaliy tavsiyalar. Mavjud ilmiy tadqiqotlarda mazkur muammo o'qitish texnologiyasidan kam farq qiluvchi nuqtai nazardan ko'rib chiqilgan. O'quvchilarni tahsil olish davrida nafaqat dasturdagi mashqlarning bajarilish texnikasini egallashlari, umumiy va maxsus-harakat tayyorgarligi darajasini oshirishlari, balki mamlakatimizning ta'lim muassasalarida o'rgatish texnologiyasi bo'yicha yetarlicha yuqori darajada darsni o'tish va amaliy gimnastika vositalarni o'qituvchilar keng kullashga ega bo'lishlari shart.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

O'zbekiston Respublikasining Qonuni: Jismoniy tarbiya va sport o'g'risida

(Yangi tahriri) // Xalq so'zi gazetasi, 5- sentyabr, 2015 y.

Berxoshanskiy Yu.V. Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asoslari. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1988. - 336 b.

Ashmarin B.A., Vinogradov Yu.A., Vyatkina Z.N. va boshqalar Jismoniy tarbiya nazariyasi va usullari: darslik. Fakultet talabalari uchun. kult. ped. Spetsifikatsiya bo'yicha in-tov. 03.03. - M.: ta'lim, 1990. - 287s.

Bobrova G.A. Chegara san'ati. - Leningrad: Bolalar adabiyoti, 1986. - 109 b.

Bobrova G.A. Sport maktablarida badiiy gimnastika. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1974. - 264 b.

Bobrova G.A. Maktabda badiiy gimnastika. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1978. - 208s.

Filin V.P. yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni sinash. -M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1974. - 232 b.

Lyax V.I. Maktab o'quvchilarining muvofiqlashtirish qobiliyatlari.-Mn.: Polymya, 1989. - 159 b.