

ATLETIK GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY YO‘NALISHLARI

Mirzalimov Muslimbek Saotjon o‘g‘li.

Andijon davlat pedagogika instituti,

Jismoniy madaniyat fakulteti 2-kurs talabasi.

Annotatsiya: Maqolada atletik gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligi va maxsus-jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Atletik gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, maxsus-jismoniy tayyorgarlik, gimnastikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, fiziologik jarayonlar, metabolik jarayonlar, sportchilarning funksional imkoniyatlari.

KIRISH

Atletik gimnastikasida sport mahoratini oshirishning eng samarali yo‘llarini izlab topish ishlari, mashg‘ulot jarayonini belgilovchi barcha yo‘nalishlarda olib borilmoqda. Musobaqa dasturlari murakkabligini oshishi va ushbu sport turida raqobatni keskin kuchayganligi sababli jismoniy tayyorgarlik muammolari yana ham muhimlashib bormoqda. Atletik gimnastikasida o‘rgatish texnikasi va uslubiyatlari tahliliga bag‘ishlangan tadqiqotlarning muhimligini tan olish bilan bir qatorda shuni ham ta’kidlab o‘tish joizki, mashg‘ulot faoliyatining boshqa tarkibiy qismlari kabi texnik tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlikni hisobga olgan holda manzilli takomillashtirilgandagina sport mahoratini takomillashtirish istiqbollari amalga oshirishga yordam beradi. Amaliyotning ko‘rsatishicha, ayrim harakat sifatlari (ayniqsa maxsus bo‘lmagan) haddan ortiq rivojlangan bir vaqtda, jismoniy tayyorgarlikni yetarli bo‘lmagan bazasi harakat faoliyatining (ayniqsa yuqori murakkablikdagi) texnik tuzilmalarini buzilishiga olib keladi, texnikani ancha tezroq egallash uchun imkoniyat yaratib bera olmaydi va tayyorgarlikni iqtisodsiz qilib qo‘yadi. Shu bilan birga murakkab va o‘ta murakkab mashqlarning katta hajmini egallash bo‘yicha sportchi va murabbiy oldida turgan vazifalarning qiyinligi ko‘pincha shunga olib keladiki, jismoniy tayyorgarlik (JT) boshqaruvi ikkinchi darajali vazifalarga o‘tib qoladi. Shu bilan bir qatorda, gimnastika dasturlarining o‘sib borayotgan murakkabligi, ularni muntazam yangilab borish

zaruriyati va yuqori darajadagi raqobat ko‘pincha bir kunda ikki, uch martalik mashg‘ulotlarni talab qiluvchi juda katta hajmli ishlarni olib boorish, bu jismoniy tayyorgarlikni mashg‘ulot chidamkorligi ortishi asosida yotgan faol ta‘minot bilan bog‘liq yana bir muammoni keltirib chiqaradi. Bularning barchasi JTni hisobga olish, tartibga solish va boshqarish masalalarini atletik gimnastikasida tadqiqot vazifalarini birinchi rejalaridan biriga aylantiradi.

Boshqa sport turlaridagi kabi atletik gimnastikada JT vositalari samaradorligini baholashda, maxsus yo‘naltirilgan yuklamalarni u yoki boshqa harakat sifatlariga va sportchi organizmining funksional imkoniyatlariga ko‘rsatayotgan sifat va miqdoriy ta‘sirini aniqlab beradigan hususiyatlardan kelib chiqish maqsadga muvofiq.

Biroq amaliyotda jismoniy tayyorgarlikka bo‘lgan bunday yondoshuvlarni amalga oshirishda ahamiyatli qiyinchiliklarga duch kelish mumkin. Ayrim tadqiqotchilar JT yuklamalarini faqat ikkita mezon- shug‘ullantiruvchi ta‘sirlarning xosligi va shug‘ullantiruvchi potensial bo‘yicha aniqlashni taklif qiladilar. Mashg‘ulot ta‘sirining o‘ziga xosligi ostida, ularni motor apparatini ishlash tartibida harakat faoliyatlari kabi, quvvat ta‘minoti mexanizmlarida ham musobaqa faoliyati talablarini muvofiqlik darajasi tushuniladi. Shug‘ullantiruvchi ta‘sirlarning o‘ziga xos hususiyati, o‘ziga xos toliqish (charchash) va o‘ziga xos moslashishni rivojlanishi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, organizmda sodir bo‘ladigan fiziologik va metabolik jarayonlar namoyon bo‘ladi. Amaliyotda bunday mezonlar asosida maxsus jismoniy va umumiy jismoniy tayyorgarlik (muvofiq ravishda MJT va UJT) mashg‘ulot yuklamalari ajratiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mazmuni, qoida bo‘yicha, atletik gimnastikachini har tomonlama umumiy rivojlantirish maqsadlarida aniqlanadi va shu nuqtai nazardan yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida katta ahamiyatga ega emas. Bir vaqtning o‘zida gimnastikada yosh gimnastikachilar uchun sport mahoratini shakllantirish bosqichlarida bunday yuklamalarning yuqori nisbati va ahamiyati saqlanib qoladi.

Atletik gimnastikada MJT mazmuni dinamik tavsiflari, ish tartibi va organizmning reaksiya tuzilmasiga ko‘ra sport musobaqa sharoitlariga, yoki barcha talablar, yoki asosiy tarkibiy qismlarga maksimal darajada yaqinlashtirilishi kerak. Gohida MJT yuklamalariga bo‘lgan ushbu talablar ishchi harakatlar amplitudasi qismlariga, maksimal kuch va uni namoyon bo‘lish vaqti, mushaklarning ish



tartibiga urg‘u berish bilan harakatlar amplitudasi va yo‘nalishi bo‘yicha mashg‘ulot va musobaqa mashqlariga o‘xshashini nazarda tutuvchi dinamik muvofiqlik tamoyilida ifodalanadi.

Atletik gimnastikada zamonaviy tayyorgarlikka kelsak, ushbu tamoyil asosiy hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg‘ulot mashqlari parametrlarini belgilangan tavsiflari uyg‘unlik va ketma-ketlik bo‘yicha ham o‘xshash bo‘lishi zarur. Maxsus ishchanlik qobiliyatlari asosida maxsus jismoniy tayyorgarlik yotadigan boshqa sport turlaridan farqli o‘laroq, atletik gimnastika uchun yuklamalarni sportchining jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasiga birlashgan ta’siri yuklamalarning o‘ziga xos bo‘lgan eng muhim mezoni hisoblanadi.

MJTning bunday vositalarini samarali shug‘ullantiruvchi imkoniyatlari hamda sport mahoratini oshirish uchun ulardan foydalanishda nafaqat musobaqa sharoitlarini modellashtirish, balki ularni maksimal kuch qiymati, uni rivojlantirish vaqti va metabolik jarayonlar kuchi bo‘yicha oshirish kerak. Amalda bu maqsadi mushak apparatining funksional vazifasi hisoblangan MJT tizimida maxsuslashtirilgan (ixtisoslashtirilgan) kuch yuklamalaridan keng foydalanish bilan bog‘liq. Atletik gimnastikada MJTning bunday o‘ziga xos tomoni boshqa sport turlariga qaraganda qiyoslab bo‘lmaydigan darajada ahamiyatga ega bo‘lib, MJT yuklamalarining asosiy mazmunini tashkil etadi. Shu bilan birga, atletik gimnastikada MJT mazmuniga qo‘yilgan talab, yetilishning yosh hususiyatlari va harakat apparatining rivojlanishiga yuklanadi. Bundan kelib chiqadiki, mushak kuchining funksional vazifasi yosh atletik gimnastikachilarning yoshga oid rivojlanish davrlari va mushak massasi va kuchini tabiiy o‘sishi bilan bog‘liq bo‘lgan jinsiy yetilish ko‘rsatkichlari bilan uzviy bog‘liq. Afsuski, gimnastika bo‘yicha maxsus adabiyotlarda ushbu masalalar gimnastikachilar tayyorgarligida muhim o‘rin egallashiga qaramay yetarli darajada yoritib berilmagan.

Gimnastikada MJT mazmuni ushbu omillarga ham uzviy bog‘liq bo‘lib, yosh sportchilarni rivojlantirish imkoniyatlarini amalga oshirish va harakat qobiliyatlarini maxsus takomillashtirish uchun funksional poydevor yaratishga yordam beradi. Ko‘pincha bu MJT vositalarini takomillashtirish imkoniyatlari, egiluvchanlik va harakat apparatini mustahkamlash uchun qo‘llanilishida ifodalanadi. Bundan tashqari, ushbu yo‘nalishdagi yuklamalar xususiyatini aniqlash bilan koordinatsiya qobiliyatlarining hilma-hil turlari tuzilmalarini nisbiy mustaqilligini ham hisobga olish lozim.



Sport mahorati shakllangan sari tiklanish jarayonlarini faollashtirish uchun UJT yuklamalarining roli yana ham ortib boradi. Atletik gimnastikada bu mashg‘ulotning yordamchi vositalari miqdorining ko‘p emasligi, asosan musobaqa mashqlari yoki ularning elementlaridan tashkil topgan mashg‘ulot yuklamalari ma‘lum monotonlikka ega ekanligi tufayli muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq, ushbu tadqiqotlar zarur darajada rivojlanmadi, chunki ko‘p yillik tayyorgarlik samaradorligini pasayishiga olib kelishi mumkin.

Hozirgi kunda JT vositalaridan foydalanishni tashkil etishni tartibga solish masalalari ko‘pincha mashg‘ulotni tuzilish shakllarini ikki toifasi bilan bog‘liq. Bir tomondan, asosiy sharti JT vositalarini yuqori samaradorligini ta‘minlash kabi ularni ustuvor yo‘nalishlarini uyg‘unlashtirish usuli, boshqa tomondan tayyorgarlikni muayyan sikllari, davrlari doirasida bunday vositalarni tartiblashtirish usuli nazarda tutiladi. Atletik gimnastikada ushbu masalalar yetarli darajada yaxshi ishlab chiqilmagan.

Ko‘p sonli tadqiqotlarda ko‘rsatilishicha, mashg‘ulot tuzilishining kompleks shaklida, ya‘ni mashg‘ulot darslari yoki mikrotsikllar doirasida va tayyorgarlikning ancha davomiy bosqichlarida tayyorgarlikning hilma-hil vazifalari parallel ravishda hal etilganda va turli ustuvor yo‘nalishli JT vositalari qo‘llanilgandagina sportchining garmonik va har tomonlama rivojlanishiga erishish mumkin. Bunday holatlarda bitta harakat qobiliyatning rivojlanishi boshqalarining ham rivojlanishiga yordam berishi to‘g‘risida ma‘lumotlar ham mavjud. Shu bilan birga JT yuklamalarining ko‘p qirraliligi, bir yo‘nalishli yuklamalar mazmuniga qaraganda kuch, tezkorlik, chidamkorlik, harakatlarning umumiy koordinatsiyasini ahamiyatli darajada yaxshilaydi. Umumiy universal qoida sifatida barcha darsliklarga kiritilgan harakat ko‘nikmalari va sifatlarining birligi, UJT va MJT birligi uslubiy tamoyillari shunga asoslanadi. Bundan tashqari, hozirgi kunda shunday tendensiya kuzatilmoqdaki, faqat sportchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida bazaviy tayyorgarlik bosqichlarida yoki bu mahorati nisbatan uncha yuqori bo‘lmagan sportchilarga tegishli bo‘lgandagina bunday yondashuv samaradorligiga erishish mumkin.

Gimnastikaga tegishli bo‘lgan JT jarayonini tashkil etishning bunday “kompleks” shakllarining roli ikkita asosiy sabablarga ko‘ra juda yuqori. Birinchidan, gimnastika ko‘pkurashi turlari bilan bog‘liq maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikka bo‘lgan talablarning hilma-hilligi. Ikkinchidan, sport mahoratini

shakllantirish aynan sportchilarning yoshga oid rivojlanish davrlariga to‘g‘ri kelganligi tufayli. Bu o‘z-o‘zidan JT bazaviy elementlarining doimiyligi va yosh gimnastikachilar tayyorgarligida ushbu yondoshuvlarni maxsus asoslashni nazarda tutadi.

JT yo‘nalishi to‘g‘risida gapirib, qaysi harakat sifatlari qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositalari bilan qanchalik darajagacha rivojlantirilishi kerakligi haqida aniq tasavvurga ega bo‘lish lozim. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik tuzilmasi (tarkibiy qismlari) to‘g‘risida batafsil tasavvurga ega bo‘lish JTni dasturlashtirishda zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Hozirgi kunda yuqori malakali sportchilarda mashg‘ulot yuklamalarini tashkil etishga yuqorida bayon etilgan yondashuvlar yetarli darajada qo‘llanilmayotganligi aniqlanmoqda.

Bu ehtimol yuqori malakali atletik gimnastikachilar yuqori darajada maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega ekanliklari bilan bog‘liqdir. Uni faqat u yoki bu yo‘nalishli juda kuchli shug‘ullantiruvchi ta‘sir hisobigagina oshirish mumkin. Shu maqsadda u yoki bu yo‘nalishli JT vositalari konsentratsiyasidan foydalanish taklif qilinmoqda. Bunday konsentratsiya gimnastikachilarning maxsus kuch tayyorgarligi uchun eng maqbuli bo‘ldi. Tayyorgarlikni jadallashtirish sharoitlarida bu albatta alohida ahamiyatga egadir. Ko‘rsatilishicha, aynan shunday mashg‘ulot ta‘siriga erishishda kuchga yo‘naltirilgan yillik yuklamalar hajmini 10-15%ga kamaytirish mumkin. Biroq, shuni ham inobatga olish kerakki, konsentratsiyalangan kuch yuklamalarini qo‘llanilishi tezkor-kuch ko‘rsatkichlari va o‘ziga xos toliqish natijasi sifatida, harakat apparati proprioretseptorlari sezuvchanligini pasayishiga olib kelishi mumkin. Bu o‘z navbatida, texnik mahoratni takomillashtirish vazifalarini hal etilishini qiyinlashtiradi, shuning uchun bir-biriga mos kelmaydigan yoki o‘zaro salbiy aloqaga ega bo‘lgan mashg‘ulot ta‘sirlari bilan JT vositalarini vaqt bo‘yicha ajratish taklif qilinadi. Ammo ushbu masalalar hali yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Shu bilan birga MJTni ahamiyatli darajada jadallashtirishda uni mashg‘ulot jarayonidagi tuzilish samaradorligi, o‘ziga xos toliqish va organizmning umumiy funksional holatidagi o‘zgarishlarni boshqarilishi bilan aniqlanadi. Aynan ular u yoki bu yo‘nalishli JT yuklamalariga gimnastikachilarning tayyorlik holati va texnik takomillashuv imkoniyatlarini belgilab beradi. Biroq, gimnastikachilarni mashg‘ulot chidamkorligi kabi toliqishni o‘ziga xos namoyon bo‘lish hususiyatlarini hisobga olish usullari maxsus tadqiqotlar uchun maydon bo‘lib qolmoqda.

XULOSA

Keltirilgan ma'lumotlar gimnastikachilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligini o'zaro bog'liq takomillashtirish uchun ahamiyatli darajada zaxiralar mavjudligi to'g'risida guvohlik beradi. Bir vaqtning o'zida ular atletik gimnastikasining zamonaviy rivojlanish tendensiyalari (bosqichlari) JTni takomillashtirishda katta rol o'ynashini nazarda tutadi. Uning yuqori darajasi, haddan ortiq charchash, haddan ortiq shug'ullanganlik holatlari va moslashish jarayonini buzilishiga olib kelishi mumkin bo'lgan zo'riqishi, haddan ortiq yuklanishi, oxirigacha tiklanmaslik holatlarini to'planish ehtimolini kamayishi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Oxirgilari ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida bir qator umuman istalmagan oqibatlarga olib keladi va yuqori natijalar yoshiga bo'lgan individual imkoniyatlarni amalga oshirilishini chegaralab qo'yadi. JT roli ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida jarohatlanish ehtimoli va takrorlanishini kamayishida, sport mahoratining o'sish tempini saqlab qolishda ifodalanishi mumkin. SHuning uchun JTni ma'lum modelga (namuna) mos ravishda takomillashtirish gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni va sport mahoratini o'sish imkoniyatlarini saqlab qolishda “me'yor” mezonlaridan biri bo'lishi kerak.

Gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimi, uning bazaviy holatlari ko'p sonli mutaxassislarning ishlari bilan alla qachon shakllanib bo'lgan. Biroq atletik gimnastikaning davom etayotgan rivojlanishi va raqobatni oshib borayotganligini inobatga olish bilan birga, hal etilishi birinchi darajaga ko'tarilgan bir qator masalalar va qarama-qarshi fikrlar ham mavjud. Bir tomondan tayyorgarlikni ishdividuallashtirish, JT va texnik tayyorgarlik yuklamalarini kompleks modellashtirish tamoyillarini amalga oshirish hamda musobaqa faoliyati kabi, tayyorgarlik jarayoni mazmunini ham aks ettiruvchi JTning model tavsiflarini ishlab chiqish ham ushbu masalalardan eng asosiylari hisoblanadi.

Research Science and
Innovation House



REFERENCES

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. - 326-б.
2. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва 2005. - 511-
3. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. - Т. 2/Ю. К. Гавердовский, В.М. Смолевский. - М.: Советский спорт, 2014. - 231-б.
4. Eshtayev A.K., Umarov M.N. va boshq. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik. T.: 2017. - 500-b.
5. Eshtaev A.K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o'quv qo'llanma Eshtaev Anvar Kurganovich. - Toshkent. «O'zkitobsavdo-nashriyoti», 2020. - 312-
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. - 630 - б.
7. Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darislik. T.Cho'lpon nomidagi BMIU, 2018. - 552-b.

Research Science and Innovation House