

GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA YORDAMCHI VOSITALARNING O'RNI

Otanazarov Islomali Tursunali o'g'li

Oriental universiteti

Sport faoliyati fakulteti, 101-guruh 1-kurs talabasi.

otanazarovislomali805@gmail.com +9989-1-770-70-74.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15401374>

Annotatsiya. Gimnastika – yuqori darajadagi jismoniy mahoratni, kuchni, muvozanatni, moslashuvchanlikni, chidamlilikni va boshqa jismoniy sifatlarni talab qiladigan sport turi.

Ushbu maqolada gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi vositalarning o'rni muhokama qilinadi. Yordamchi vositalar, masalan, sharlar, tayoqlar, elastik lentalar, arqonlar va balans platformalari, gimnastikachilarning harakatlarini aniqroq va samaraliroq bajarishlariga yordam beradi. Bu vositalar nafaqat sportchilarning jismoniy holatini yaxshilash, balki ularning texnikasini mukammallashtirishda ham muhim rol o'ynaydi.

Maqolada har bir yordamchi vosita turi va uning gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi o'rni batafsil tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Gimnastika, yordamchi vositalar, moslashuvchanlik, kuch, chidamlilik, muvozanat, shar, tayoq, elastik lentalar, arqon, balans platformalari, jarohatlarni oldini olish, sportchilar.

Kirish

Sportning har qanday turi, ayniqsa gimnastika, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Gimnastikachining texnik ustunligi va musobaqadagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning jismoniy sifatlarining – kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, muvozanat va tezlikning – rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Ushbu sifatlarni samarali shakllantirish va tizimli ravishda rivojlantirish esa zamonaviy sport metodikasining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayni shu jarayonda yordamchi vositalarning o'rni beqiyos bo'lib, ular nafaqat mashg'ulotlarni yengillashtiradi, balki har bir sifadni alohida yo'naltirilgan holda mashq qilish imkoniyatini yaratadi. Yordamchi vositalar orqali gimnastikachilarning tayyorgarlik jarayoni ilmiy asoslangan, nazoratli va individual yondashuvlarga boy bo'ladi. Ushbu maqolada aynan gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan yordamchi vositalarning turlari, ularning amaliy ahamiyati va mashg'ulot samaradorligiga ta'siri tahlil qilinadi.

Sport gimnastikasi nafaqat texnik mahorat, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Gimnastikachining muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning jismoniy sifatlari – kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat, chidamlilik va tezlik darajasiga bog'liq. Ushbu sifatlarni shakllantirishda esa asosiy mashqlar bilan bir qatorda, maxsus va yordamchi vositalarning tutgan o'rni beqiyosdir. Yordamchi vositalar deganda sport uskunalari, texnik trenajyorlar, sport anjomlari, shuningdek, zamonaviy texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan interaktiv va funksional qurilmalar tushuniladi. Ular gimnastikachilarning mashg'ulot jarayonida muayyan sifatlarni yo'naltirilgan holda rivojlantirishga, jarohatlarning oldini olishga hamda umumiy tayyorgarlik darajasini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar sharhi

Gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalanish sport metodikasi va pedagogikasining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda o‘z aksini topgan. G‘arb va Sharq olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar yordamchi vositalarning nafaqat jismoniy sifatlarni shakllantirishdagi samaradorligini, balki sportchilarning texnik va psixologik tayyorgarligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini isbotlagan.

Xususan, A.A. Vorobyov¹ (2006) sportchilarning kuch sifatlarini oshirishda og‘irliklar va qarshiliklar bilan bajariladigan mashqlarning aniq dozalashtirilgan yuklamalar bilan qo‘llanilishi mushak guruhlarini faollashtirishda muhim vosita ekanligini ta‘kidlaydi. Shu bilan birga, I.P. Ratov² (2010) muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishda stabil platformalar va noan‘anaviy trenajyorlarning qo‘llanilishi gimnastikachilarning markaziy asab tizimi faolligini oshirishi haqida izlanishlar olib borgan.

O‘zbekistonlik tadqiqotchi M. Xasanov³ (2018) o‘zining “Gimnastika mashg‘ulotlarida zamonaviy texnik vositalardan foydalanish” nomli ishida sportchilar tayyorgarlik jarayoniga interaktiv texnologiyalarni joriy etish samaradorligini eksperimental asosda tahlil qilgan. Uning ta‘kidlashicha, yordamchi vositalardan tizimli foydalanish sportchilarning qiziqishini oshirib, ularning harakat xotirasini rivojlantirishga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan tayyorlangan metodik qo‘llanmalarda (2020) har bir jismoniy sifatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarda qo‘llanilishi lozim bo‘lgan moslashtirilgan trenajyorlar, elastik vositalar va muvozanat platformalarining turlari, ularning yoshga va tayyorgarlik darajasiga ko‘ra qo‘llanish mezonlari keng yoritilgan. Bu metodikalar yordamchi vositalardan individual yondashuv asosida foydalanishni ilgari suradi.

Ko‘pgina ilmiy maqolalar va tadqiqot ishlari, jumladan, M.Yu. Krivonosov (2015), S.A. Pirogova (2019), A. Karimova⁴ (2021) kabi olimlarning ishlari yordamida aniqlanishicha, sportchi tayyorgarligining har bir bosqichida turli xil vositalar qo‘llanilishi mashg‘ulot jarayonining monotonligini kamaytirib, samaradorlikni oshiradi. Shuningdek, bu vositalar orqali mashg‘ulotni vizual, taktil va kinestetik jihatdan boyitish mumkin.

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, gimnastikachilar tayyorgarligida yordamchi vositalardan oqilona foydalanish metodikasi jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Shuningdek, bu yo‘nalishda doimiy ravishda yangi texnologiyalar, qurilmalar va uslublar paydo bo‘lib, ularni tadqiq qilish sport metodikasining dolzarb mavzularidan biri bo‘lib qolmoqda.

¹Vorobyov A.A. Osnovy sportivnoy trenirovki. – Moskva: Fizkultura i sport, 2006. – 320 b.

²Ratov I.P. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey u yunyx gymnastov. – Sankt-Peterburg: Sport Akademiya, 2010. – 214 b.

³Xasanov M. Gimnastika mashg‘ulotlarida zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2018. – 128 b.

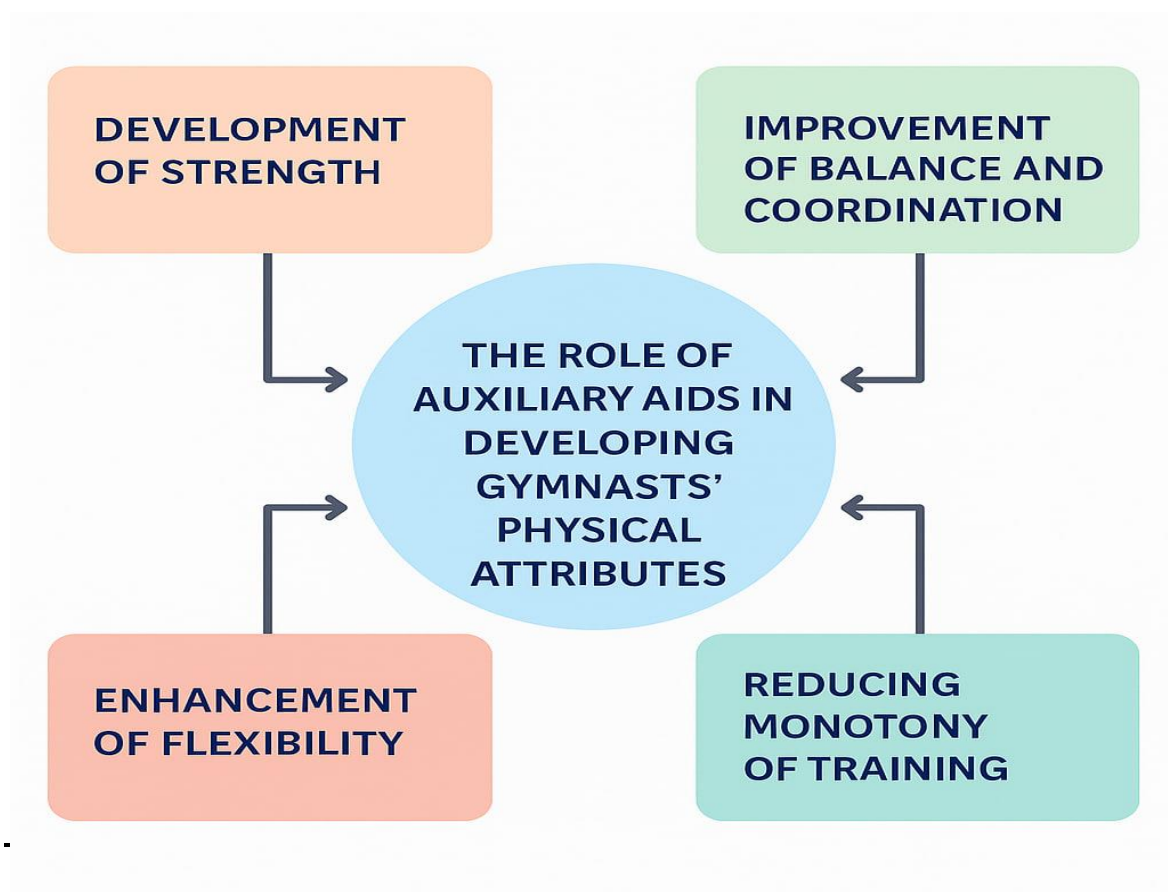
⁴Karimova A. Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion metodlar. // O‘zDJTI Ilmiy axborotnomasi. – 2021. – №2(14). – B. 37–42.

Asosiy qism

Yordamchi vositalardan foydalanish gimnastikachilar tayyorgarligining murakkab tuzilmasini soddalashtiradi va har bir sifatga alohida e'tibor qaratishga imkon beradi. Masalan, kuch sifatini rivojlantirish uchun og'irliklar bilan mashqlar, gimnastik halqalar, turniklar, rezina to'siqlar (rezina tasmalari) keng qo'llaniladi. Ushbu vositalar mushak guruhlarini selektiv faollashtirishga va yuqori kuch yuklamalariga moslashtirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, bosqichma-bosqich og'irliklar bilan ishlash metodikasi gimnastikachilarning kuch va chidamliligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishda esa maxsus balans plitalari, yarim sharli trenajyorlar (bosu balls), yumshoq platformalar va to'qimalardan tayyorlangan stabilizatorlar yordamida mashqlar o'tkaziladi. Bu vositalar mushaklarning chuqur qatlamlarini faol holatga keltirish orqali nafaqat muvozanat, balki tana ustidan ongli nazoratni shakllantiradi. Ayniqsa, harakatlar aniqligini oshirishda vizual kuzatuv tizimlariga ega trenajyorlar, harakatni takrorlovchi aks ettirishli qurilmalar (simulyatorlar) samarali hisoblanadi. Gimnastik harakatlar yuqori aniqlik va muvozanatni talab qilgani sababli, bu vositalarning ahamiyati ortib bormoqda.

Egiluvchanlik sifatini oshirishda esa elastik lentalar, stretching bloklari, yumshoq yog'och platformalar, qo'llab-quvvatlovchi ko'pikli to'shaklar keng qo'llaniladi. Gimnastikachilarda mushak-elastiklik tizimini rivojlantirish jarayonida bu vositalar tana harakat doirasini kengaytirishga, mushaklarni shikastlanish xavfidan himoya qilishga xizmat qiladi. Jumladan, har bir mashg'ulot oldidan va keyin bajariladigan statik va dinamik cho'zilish mashqlarida maxsus blok va to'siqlarning qo'llanishi samaradorlikni oshiradi.



Bundan tashqari, yordamchi vositalar pedagogik nazorat va tahlil imkoniyatlarini ham kengaytiradi. Bugungi kunda mashg'ulotlarni videotasvir asosida tahlil qilish, harakat trayektoriyalarini o'lchash, sensorli monitorlar orqali natijalarni baholash mumkin bo'lib, bu vositalar sportchining harakatlari ustida ishlashga, texnik xatoliklarni aniqlashga va ularni tuzatishga yordam beradi. Bunda zamonaviy IT-vositalar – masalan, harakatni tahlil qiluvchi dasturlar, sun'iy intellekt yordami bilan tahlil vositalari, virtual reallik texnologiyalari ham asta-sekin mashg'ulot jarayoniga joriy etilmoqda.

Shuningdek, yordamchi vositalar sportchining psixologik holatini yaxshilashga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bir xil tipdagi yuklamalardan charchashni kamaytirish, mashg'ulotga qiziqishni saqlab qolish, musobaqa sharoitini simulyatsiya qilish kabi vazifalarda ham ularning o'rni muhimdir. Sport pedagogikasida turli xil xilma-xil vositalar yordamida o'quv-mashg'ulot jarayonini dinamik, samarali va motivatsion jihatdan boyitilgan shaklda tashkil etish dolzarb bo'lib qolmoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi vositalar nafaqat qulaylik yaratadi, balki mashg'ulot jarayonini metodik, nazoratli va individual yondashuv asosida tashkil etish imkonini beradi. Ular sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishida, xavfsiz muhitda shug'ullanishida va o'z jismoniy salohiyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishda hal qiluvchi vosita sifatida xizmat qiladi. Shu bois, zamonaviy sport metodikasida har bir sportchi uchun uning yoshi, tayyorgarlik darajasi va sport yo'nalishi inobatga olingan holda mos vositalar tanlanishi va ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimi orqali qo'llanishi maqsadga muvofiqdir.

REFERENCES

1. Vorobyov A.A. *Osnovy sportivnoy trenirovki*. – Moskva: Fizkultura i sport, 2006.-320 b.
2. Ratov I.P. *Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey u yunyx gimnastov*. – Sankt-Peterburg: Sport Akademiya, 2010. – 214 b.
3. Krivonosov M.Yu. *Primenenie trenazhernykh sredstv v podgotovke gimnastov*. // Vestnik sportivnoy nauki. – 2015. – №4. – S. 56–61.
4. Xasanov M. *Gimnastika mashg'ulotlarida zamonaviy texnologiyalarni qo'llash*. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2018. – 128 b.
5. Karimova A. *Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion metodlar*. // O'zDJTI Ilmiy axborotnomasi. – 2021. – №2(14). – B. 37–42.
6. Pirogova S.A. *Uchastie podderzhivayushchikh sredstv v razvitii gibkosti u sportsmenov*. // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2019. – №6. – S. 44–48.
7. International Gymnastics Federation (FIG). *Coaching Resources and Training Guidelines for Artistic Gymnastics*. – Lausanne, 2020. – <https://www.gymnastics.sport>
8. Nasriddinova N. *Sportchilar tayyorgarligida texnik vositalarning roli*. – Toshkent: "Ilm Ziya", 2020. – 112 b.
9. Yuldashev O. *Yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini shakllantirish metodikasi*. // "Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy-amaliy jurnali. – 2022. – №3. – B. 15–20.