

YOSH AKROBATIKACHILARDA QO'LLARDA TIK TURISH MASHQLARINI O'RGATISH

Sh.A. Maxmudov

Renessans universiteti o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21213531>

Mamlakatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgach, aholi salomatligini yaxshilash, sport mashg'ulotlarini targ'ib qilish orqali sog'lom avlodni tarbiyalash, professional sportchilar hamda butun mamlakat aholisini sport bilan shug'ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish masalalari ustuvor yo'nalishlar bo'lib kelmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-sonli "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarorida Mamlakatimizda bolalarning jismoniy tarbiya va sport madaniyatini rivojlantirishning samarali bosqichi bo'lgan aholi salomatligini yaxshilash uchun jismoniy tarbiya va sportning roli oshirildi va bu jarayon davom etmoqda.

Erta mutaxassislikka yo'naltirilgan sport natijalarining o'sishi sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish masalasini qo'yadi. Tayyorgarlik jarayonida harakat sifatlarining rivoji va dasturdagi mashqlarning sifatli ketma-ketlikda o'zlashtirilishi masalalarini aniq tadbir etishni talab etadi.

Jahonda akrobatika sport turi bo'yicha yetakchi mamlakatlarida mutaxassislar kuch va tezkor - kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun vosita sifatida og'irlik va qarshiliklardan keng miqiyosda foydalanmoqda. Ushbu usul koordinatsion jihatdan murakkab sport turlari uchun juda mos keladi, chunki u sportchiga yuqori tezlikda harakatlarni bajarishga, harakatning deyarli har qanday bosqichida maksimal yoki yaqin harakatlarni amalga oshirishga imkon beradi. Bu esa mushaklarni oqilona kuchlanish bilan ishlashiga yordam beradi va mashq texnikasini to'g'ri bajarishga imkon yaratadi.

Akrobatika sport turida yuqori darajada muvozanat talab qilinadi. Chunki mashqlar dasturini o'zlashtirish sifati hamda yuqori darajadagi natijalarga erishish muvozanatni rivojlantirish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Muvozanatni saqlab mashqlar bajarish dinamik, statik va aralash turlarga, bundan tashqari buyum va buyumda muvozanat saqlash kabilarga bo'linadi. Muvozanatni saqlashning aralash turiga harakat barqaror statik holatda tugaydigan harakatlar kiradi.

Statik mashqlar 2-4 sekund davomida tana holatini ushlab turish bilan xarakterlanadi, masalan, qo'llarda tik turish. Dinamik mashqlar esa biron bir harakatni bajarishda ma'lum joyda tana holatini ushlab turish bilan xarakterlanadi.

Akrobatikada bajariladigan muvozanatning murakkabligi va qiyinligi eng oddiysidan tortib murakkabigacha bir-biridan keskin farq qiladi. Ular universal vazifani bajarib, o'ta murakkab muvozanatlarni o'zlashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi va muvozanatlarga tegishli bo'lmagan ko'plab mashqlarni texnik jihatdan aniq bajarishda muhim shart hisoblanadi. Ularni bajarishning xarakterli tomoni qisqa muddatli to'xtash hamda sezilarli bo'lmagan to'xtashdan iborat muvozanatlarning almashinishidir. Shuning uchun eng ko'p og'irlik tovonning mushak bukuvchilariga to'g'ri keladi.

Harakatlarning nisbatan yangi strukturaviy guruhi – yarim akrobatik mashqlardir. Bunday mashqlarga kuraklarda tik turish, bir qoʻlda, ikki qoʻlda tik turish va hokazolar kiradi. Ular odatda boshqa harakatlar, burilishlar va sakrashlar bilan qoʻshilgan holda bajariladi.

Qoʻllarda tik turish sport gimnastikasining eng muhim elementi. U mustaqil element, kombinatsiyalarda bogʻlovchi zveno ham boʻlishi mumkin. Usiz koʻp gimnastika mashqlarini bajarib boʻlmaydi.

Muvozanatni saqlashga jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasi, tananing uzunligi va ogʻirligi, analizatorlarning funktsional holati, tayanch joyi, qoʻllarning holati, muvozanat bajarilayotgan balandlik va boshqa shu kabi omillar taʼsir koʻrsatadi.

Juft guruhlardagi mashqlarni bajarishda muvozanatni saqlash bilan bogʻliq boʻlgan masalalar sport akrobatikasi boʻyicha katta mutaxassislar guruhi tomonidan koʻrib chiqilgan.

Bunday juft guruhli akrobatika shakllarida sheriklarning barqaror muvozanatini taʼminlovchi omillarni oʻrganishga asosiy eʼtibor qaratilgan, lekin, afsuski, qoʻllarda tik turishni oʻrgatish va uni nazorat qilishning samarali usullarini amaliyotga tatbiq etish va oʻrganish masalalari aniq tahlil etilmagan.

Juft guruhli shakllarda statik tik turish holati, piramida, tayanch, tezlik xarakteridagi elementlarni bajarishda soʻnggi holatni ushlab turish bilan bogʻliq mashqlar ustunlik qiladi. Shuning uchun sheriklarning bajaruvchilik mahorati Yuqori akrobatning texnik tayyorgarligi bilan toʻgʻridan toʻgʻri bogʻliq.

Yuqoridagi akrobat uchun eng katta qiyinchilik qoʻllardagi muvozanat mashqlarini oʻzlashtirish hisoblanadi. Tik turishlarni texnik jihatdan toʻgʻri bajarish berilgan holatni qabul qilishning aniqligi va uni 3 soniyadan kam boʻlmagan muddatda qayd qilishning mustahkamligi bilan xarakterlanadi.

Muvozanatni saqlashda boʻyin mushaklari retseptorlari va vestibulyar apparatning taʼsirlanishida hosil boʻladigan holat reflekslarini taʼminlab beradi. Ular koʻpgina mashqlarni bajarish paytida muhim ahamiyatga ega. Shugʻullanuvchi tanasining noodatiy holati yurak-qon tomir tizimi faoliyatini ogʻirlashtiradi. Lekin jismoniy tayyorgarlikning oʻsishi natijasida bunday holatning qon tomirlariga taʼsiri takomillashib boradi. Bu esa qonning boshga va gavdaning yuqori qismiga boʻlgan oqimining kamayishiga olib keladi.

Yuqoridagilarni umumlashtirgan holda shuni aytish mumkinki, “toʻntarilgan holat”da mashqlar bajarish, shubhasiz, organizm tizimlariga foydali boʻladi va sogʻlomlashtirish taʼsiriga ega boʻladi. Biomexanika fanida barqaror, beqaror va cheklangan barqaror muvozanat shakllari mavjud akrobatika uchun yuqorida sanab oʻtilgan shakllardan soʻngilari xarakterlidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Verxoshansky Yu.B. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Yu.B. Verxoshansky. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Karimov X.A. “Yosh gimnastikachilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish texnologiyasi” dissertatsiya pedagogika fanlar boʻyicha falsafa doktori (PhD). Chirchiq OʻzDJTSU 2023, 150-b.
3. Umarov M.N., Eshtayev A.K. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Оʻquv qoʻllanma, T.: 2004. - 154 b.