

AKRABATIKA MASHQLARI SPORT TRENIROVKASINING VOSITASI SIFATIDA

Ruzmetov Furqat Ikramovich

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Xorazm akademik litseyi o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada akrobatika mashqlari orqali sport trenirovka jarayonini tashkil qilish, umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonida akrobatik mashqlarni qo'llash texnikasining xussussiyatlari bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: akrobatika, o'quv trenirovka, maxusu-tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, aylanma trenirovka.

Akrobatika bo'yicha o'quv trenirovka jarayonida foydalaniladigan barcha jismoniy mashqlarni uchta guruhga ajratish mumkin:

- 1.Asosiy (musobaqa) mashqlar;
- 2.Maxsus-tayyorgarlik mashqlari;
- 3.Umumtayyorgarlik mashqlari.

Asosiy mashqlar akrobatika turini (juftlama, sakrash), sportchining funksiyasi va ixtisosligini (yuqori, o'rta, pastki) hisobga olib aniqlanadi. Asosiy mashqlar qatoriga sportchining turi va amplusidan qat'iy nazar, asosiy (tayanch) tayyorgarlik paytida o'rgatishni boshlagan akrobatik sakrashlarni ham kiritish maqsadga muvofiqdir.

Akrobatik sakrash mashqlarini asosiy vosita sifatida maqsadga muvofiq deb qaralishi so'zsiz qabul qilingan, avvalo ular juft va sur'atli mashqlarning aksariyati o'xshasha va bunda tashqari ixtiyoriy kompozitsiyalardagi sheriklarning individual ishini baholashda qiyinchiligiga kiradi.

Maxsus-tayyorgarlik mashqlari ham ko'p tomonlama akrobatlar faoliyati turlariga bo'ysunadi. Sportchi faoliyatining xarakteri va shakli bo'yicha musobaqa harakatining o'xshishligi uning o'zgarmas sharti hisoblanadi. Akrobatikada maxsus-tayyorgarlik mashqlari akrobatning maxsus sifatlarini rivojlantirish bilan birga sportchini muvaffaqiyatli faoliyatini aniqlovchi asosiy komponent sifatida, sport texnikasini takomillashtirishga yordam berishga undaydi.



E- Global Congress

Hosted online from Plano, Texas, USA.

Date: 20th January, 2023

Website: <https://eglobalcongress.com/index.php/egc>

Maxsus-tayyorgarlik mashqlari qatoriga gimnastika usuliga qaratilgan va shakllantirilgan, artistlik va aniqlikni tarbiyalash (xoreografiya, baletli trenajyor, pantomima) va shu bilan birga maxsus bilimlarni: irg'itishni, ilishni balanslashtirish va boshqalarni shakllantiruvchi mashqlarni kiritish mumkin.

Umumtayyorgarlik mashqlari akrobat faoliyatining samaraliligini aniqlovchi sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga yo'naltirilgandir. Sportchi-akrobat faoliyati jismoniy sifatlardan biri ko'proq rivojlanishi asosida muvaffaqiyatga erisha olmasa (sprintdagi tezlik yoki shtangadagi kuch singari) akrobatikada umumjismoniy mashqlar doirasi kengdir. Akrobatika bo'yicha mutaxassislar, jismoniy sifatlarni ahamiyati tartibi bo'yicha bo'ysiralash (bo'yama-bo'y) masalasi tarqatish ilmiy tomondan o'z yechimini topmagan. Biroq, dunyodagi yetakchi trenerlarni ilg'or tajribalarini o'rganish trenirovka mashg'ulotlari soni, yuklama xajmi va jadalligi bilan birga aniqlanuvchi maxsus chidamlilikni birinchi o'ringa qo'yishga ijozat beradi.

Akrobatning maxsus chidamliligini fiziologik ish qobiliyatini, jarayonning o'sish darajasini aniqlovchi omillardan tashkil topgan, o'ziga jalb qilish sifatida, akrobatni shaxsiy qiziqishlari tizimida uning solishtirma og'irligi va maxsus garov indekatori sifatida, shu bilan birga uning stressga bo'lgan individual reaksiyasi sifatida qarash kerak.

Barcha akrobatlar uchun, uning turi va ixtisosligidan qat'iy nazar, epchillikni roli katta.

Keyinchalik sifatlarni rivojlanish darajasi ahamiyat akrobatika turiga qarab o'zgaradi. Masalan, akrobatik sakrash ixtisosligi uchun tezlik, sakrovchanlik, asosan kuch va egiluvchanlik muhim ahamiyat egallaydi.

Juflama ixtisosligi akrobatlari uchun sifatlari sportchining roliga qarab farqlanadi.

Pastda turgan akrobat uchun masalan, asosiy kuch, yuqoridagiga fazoviy oriyentatsiya, muvozanat saqlash, epchillik komponenti sifatida koordinatsiya. Umuman sport akrobatikasi barcha jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasiga yuqori talab qo'yadi. Akrobatikada foydalaniladigan vositalar sportchining turli tomonlama gormonik, jismoniy rivojlanishni ta'minlashga qodir.

Akrobatika bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotida jismoniy tarbiyaning arsenal sovet tizimiga kiruvchi asosiy uslublar, ya'ni o'yinli va musobaqali mashqlar qat'iy reglament qilingan uslublardan foydalaniladi.

Mashqlarlarni o'rganish mashqlarni bir butun va ajratma- konstruktiv uslublari yordamida amalga oshiriladi. Bu yerda tanlash o'rganilayotgan birinchi galda,



E- Global Congress

Hosted online from Plano, Texas, USA.

Date: 20th January, 2023

Website: <https://eglobalcongress.com/index.php/egc>

mashq tuzilishining quvvatiga, ya'ni uni konstruktiv komponentlarga bo'lish imkoniyatiga va maqsadga muvofiqligi (masalan, katta aylanish bilan) bog'liq. Harakat malakalarini takomillashtirish maqsadida standart va o'zgaruvchan mashqlar uslubi qo'llaniladi. Birinchi holatda faoliyat tuzilishini o'zgarmasdan ko'p marotaba ishlab chiqishga talab qo'yiladi. Ikkinchidan, ta'sir etuvchi omillarning o'zgarishga ahamiyat beriladi (tezlikni, zo'r berishni, yo'nalishni o'zgartirish).

Jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun (kuch, chidamlilik, tezkorlik) "aylanma trenirovka" dan keng foydalaniladi.

Trenirovka mashg'uloti jarayonida tezkorlik, epchillik, sakrovchanlikni rivojlantirish, akrobatikaga qiziqishni uyg'otish va saqlab qolish uchun o'yin uslublaridan foydalaniladi.

Yakkakurash tajribasini egallash vazifasini xal qilish musobaqa uslubidan foydalanish bilan amalga oshiriladi. Eng yuqori natijada turish, raqiblik, musobaqa vaqtida ziyraklanish shug'ullanuvchi organizmining funksional imkoniyatlarini maksimal yuzaga kelishiga imkon beruvchi va mashq ta'sirini faollashtiruvchi ayrim fiziologik va emiotsional fonni yaratadi. Bu uslub musobaqa arafasida muhim o'rinni egallaydi.

Keltirilgan uslublarni og'zaki uslub orqali amalga oshiriladi. Trenirovka jarayonida og'zaki uslublarning (tushuntirish, faoliyatni baholash, tuzatishlar kiritish) ancha ixcham shakli amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Гимнастика: учебник для вузов /Под. ред. М.Л.Журавина. - М.: Академия, 2008.
2. Гимнастика: учебник /В.М.Баршай, В.Н.Курмсь, И.Б.Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, (Вншее образование), 2009. - С. 314, (1) с ил.
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashgulotining nasariy asoslari (uslubiy qoilanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.

