

## СПОРТЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

**Рахимжон Холматович Кодиров**

Андижон давлат университети факультетлараро жисмоний маданият  
ва спорт кафедраси ўқитувчиси

### АННОТАЦИЯ

Эркин машқларда муваффақият гавданинг барча бўғимларидаги ҳаракатчанлигига, ҳаракат координацияси ва сакровчанликка, ҳалқаларда машқ бажариш эса динамик ва статик режимда куч қобилиятларини намоён қилишга, елка ва тос-сон бўғимларининг ҳаракатчанлигига боғлиқ.

**Калит сўзлар:** машқ, тайёргарлик, снаряд, ҳаракат, фаолият, гимнастика, спортчи

### ABSTRACT

Success in free exercise is due to the mobility, movement coordination and rapidness, and exercise in dynamic and static mode depends on the mobility of shoulders and shows.

**Keywords:** exercise, preparation, shell, movement, activity, gymnastics, athlete

### КИРИШ

Ю.К.Гавердовский, Ю.В.Менхинларнинг фикрича, снарядларда машқ бажаришда гимнастиканинг махсус-ҳаракат фаолиятини таъминлаш кўп жиҳатдан базавий жисмоний сифатларнинг мувозанатлашган ўзаро таъсири билан, биринчи навбатда, бўғимлардаги ҳаракатчанлик, куч ва координацион қобилиятларнинг намоён бўлиши, қатъиятлилик ва дадиллик билан белгиланади. Ҳар бир снаряддаги машқ ўзига хос қобилиятлар тузилмасини талаб қилади. Турникда бажариладиган машқларни муваффақиятли ўзлаштириш учун елка бўғимларининг яхши ҳаракатчанлиги, қўл мушаклари, қорин пресси ва орқа мушаклари кучи керак бўлади. Брусларда машқ бажариш учун елка ва тос-сон бўғимлардаги ҳаракатчанлик, қўллар ва юқори елка камари мушакларининг динамик ва статик кучи, куч чидамлилиги талаб қилинади. Таяниб сакрашни эгаллаш учун яхши сакровчанлик, ҳаракат координацияси, мўлжал ола билиш, қатъиятлилик ва дадиллик талаб этилади.

## АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Эркин машқларда муваффақият гавданинг барча бўғимларидаги ҳаракатчанлигига, ҳаракат координацияси ва сакровчанликка, ҳалқаларда машқ бажариш эса динамик ва статик режимда куч қобилиятларини намоён қилишга, елка ва тос-сон бўғимларининг ҳаракатчанлигига боғлиқ. Гимнастикачи дастакли отда, ҳаракат координациясини юқори даражасига, тос-сон бўғимларидаги ҳаракатчанликка, динамик куч, куч ва координацион чидамлиликка эга бўлиши лозим. В.П.Коркин, Ю.В.Менхин, Е.Ю.Розин ўтказилган тадқиқотлар маълумотларига асосланган ҳолда гимнастика машқларини эгаллаш жараёнида махсус-ҳаракат, жисмоний ва техник тайёргарлик биргаликда, ўзаро боғлиқликда намоён бўлишини эътироф этадилар. Юқорида саналган қобилиятларнинг интеграл кўрсаткичи ва иккинчи спорт разряди дастурини («Б» дастури) эгаллаш муваффақияти орасида узвий боғлиқлик мавжудлиги қайд этилди.

Комплекс дастурни шакллантиришда тажриба гуруҳи талаба-ларининг жисмоний тайёргарлигини босқичма-босқич ошириш мақсадида ўқув-машқ машғулотларининг (СПМО курси) тайёрлов ҳамда якуний қсимларида вақтни, машғулот воситалари ва услубларини оқилона тақсимлашга алоҳида эътибор қаратилди. Уч семестр давомида (1-2 курслар) машқлардан ва улар асосида шакллантирилган УЖТ, МЖТ комплекслари фойдаланилди. Кейинги семестрларда ҳаракат сифатларини ривожлантириш бўйича барча ишлар ўрганилаётган разряд учун ЖТ бўйича меъёрий талаблар ва тавсиялар асосида тузилди. Тажрибада иштирок этаётган талабаларнинг ҳаракат тайёргарлиги даражасини ўрганиш бўйича ўтказилган кузатувлар материаллари муайян қонуниятни аниқлаш имконини берди (4.6-жадвал): якуний семестрга келиб барча талабаларда, қўлланилган тайёргарлик воситаларидан катъи назар, натижалар ишончли ўсди. Бироқ назорат гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичи дастлабки тадқиқотлар босқичида қайд этилган (мос равишда  $6,18 \pm 1.43$  ва  $7.11 \pm 1.11$ ) ва юқорида берилган маълумотлардан ишончли тарзда юқори бўлмаган. Тажриба гуруҳида эса натижалар анча юқори бўлди, айниқса бўғимлардаги ҳаракатчанлик (12.7%), хореографик тайёргарлик (16.5%) ва координацион қобилиятлар (28.1%) бўйича кўпроқ даражада ўсди.

Биз таклиф этган ҳаракат сифатларини ривожлантириш дастурининг самарадорлиги ҳаракатлар «мактаби» (хореографик тайёргарлик) ва жисмоний сифатлар (3.1-3.2расм), жисмоний тайёргарлик машқларини айланма усулда

ўтказиш учун мажмуа қўлланилди (4-илова). кўрсаткичларининг изчил ўсиш динамикаси билан, тасдиқланади. 3.3-жадвалдан кўринадики, тажриба гуруҳи талабаларида уларнинг ўзгариш катталиги назорат гуруҳидаги ўзгариш маълумотларига нисбатан (мос равишда 5,16 ва 15.5%) бир хил даражада.

Демак, қўлланиладиган тайёргарлик воситалари ва текширилаётган сифатларда машқларининг утилизация жараёнини ўз вақтида назорат қилиш самарали ва ихтисослик курси иш дастурларига киритиш учун тавсия қилиниши мумкин.

## НАТИЖАЛАР ВА МУҲОКАМА

Тадқиқотлар жараёнида қайд этилишича, комбинацияларнинг кўпгина элементлари, айниқса иккинчи разрядники биринчи курс талабалари учун бутунлай ғайриоддий ва аввалги ҳаракат тажрибаси бўйича янги эди. Уларга олдинга, орқага ўгирилишлар, қўлларда тик туриш ва гавданинг фазода ғайриоддий ҳолати билан боғлиқ бошқа машқлар катта қийинчилик туғдиради. Мураккаб вазиятларда мураббий-педагогга қуйидаги усулларни қўллаган ҳолда талабага ёрдам кўрсатиш тавсия қилинди:

а) машқ ҳаракатлар тузилмаси тўғрисида янада аниқ тасаввур ҳосил қилиш (намойиш қилиш услуби);

б) биз таклиф этган яқинлаштирувчи-ривожлантирувчи ва тайёргарлик машқларини қўллаш;

в) жисмоний ёрдам кўрсатиш ва ишончли эҳтиётлашни таъминлаш;

г) алоҳида ҳолатларни қайд этиш ва машқ давомида «намойиш қилиш»;

д) махсус қўшимча воситалар (хавфсизлик камарлари, белбоғ, поролон валик, тагликлар, чуқурлар ва ҳ.к.) ва тренажерларни қўллаш;

е) талабанинг олдинги тажрибасидан ўрганилаётган машқ ёки алоҳида ҳаракатларга ўхшашларини топиш;

ж) ўқувчиларга таълим ва тарбия бериш жараёнида индивидуал ва шахсий ёндашув.

## ХУЛОСА

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, бир хил гимнастика машқлари турлича қийинчилик туғдиради. Ҳаракат ва жисмоний тайёргарлиги яхшироқ бўлган талабалар, энди шуғулланаётганларга қараганда, куч ва эгилувчанликни талаб қилувчи машқларни осонроқ эгаллашган, қатъиятлироқ ва дадилроқ бўлишган.

Айни пайтда мураккаб ҳаракат координациясини, катта мушак кучланишлари ва куч чидамлилигини талаб қилувчи машқлар барча талабалар учун мураккаблик қилган ва узоқроқ ўргатиш ҳамда такомиллаштириш жараёнини талаб этган.

## REFERENCES

1. Сухорукова, И. С. (2018). Баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг роли. *Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириши истиқболлари: муаммо ечимлар*, 155-157.
2. Сухорукова, И. С. (2019). Коррупцияга қарши курашишнинг очиклик ва шаффофлик принципи. *Коррупция ва жиноий фаолиятдан олинган даромадларни легеллаштиришга қарши курашишнинг ҳуқуқий жиҳатлари*, 191-195.
3. Холбоева, Ш. (2019). Коррупцияга қарши курашишда қонунийлик принципининг ўзига хос жиҳатлари. *Коррупция ва жиноий фаолиятдан олинган даромадларни легеллаштиришга қарши курашишнинг ҳуқуқий жиҳатлари*, 191-195, 187-190.
4. Холбоева, Ш. (2019). Ўсмир қизларнинг спортдаги роли ва ўрни. *Хотин-қизларнинг ҳуқуқ ва манфаатлари ҳимояси: тажриба, таҳлил ва натижа*, 187-190.