

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
**5141900 JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY
MADANIYAT**
4-BOSQICH, 401-GURUH BITIRUVCHISI

UMBATOV DOVUDJON

IBROHIMJANOVICHNING

Bakalavr darajasini olish uchun yozgan

**Gimnastika sport anjomlarida qo'llarda
tik turish texnikasini o'rgatish va
takomillashtirish.**

Ilmiy rahbar: pfn. A.Xojimirzayev

Namangan-2015 yil

Mundarija.

Kirish

Mavzuning dolzarbligi..... 2

I bob:

1.1.Gimnastikachini tanlash va sportga yo'naltirish uslubyati..... 7

1.2.Jismoniy sifatlardan chidamlilikni rivojlantirish usuliyati 15

1.3. Gimnastika sport turida texnik tayyorgarlik..... 22

II bob.

2.1.Tadqiqot tashkil qilish va o'tkazish.....30

2.2. Gimnastika sport anjomlarida qo'llarda tik turishni o'rgatish.....30

2.3.Umumrivojlantiruvchi mashqlarning organizmni o'sishi va
rivojlanishidagi ahamiyati.....49

Xulosalar.....54

Adabiyotlar ro'yxati.....55

Mavzuning dolzarbligi.

Prezidentimiz I.A.Karimov rahbarligida mustaqillikning ilk kunlaridan boshlab, yosh avlodni sog'lomlashtirish masalasiga asosiy e'tiborni berish natijasida Respublikamizda ulkan bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi.

Barcha soxalar qatori jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor yanada kuchaytirilib, jumladan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida", "Ta'lim to'g'risida"gi qonunlar, "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis etilishi va "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risidagi farmon ham fikrimizni yorqin dalilidir. Shu boisdan ham yosh avlodni xar tomonlama etuk, barkamol qilib tarbiyalash ustuvor vazifalaridan biri sifatida belgilandi.

Kelajagimiz vorislari bo'lmish yosh avlodni jismonan sog'lom va aqlan etuk bo'lib ulg'ayishlari uchun jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo'yicha bir qator qarorlar qabul qilindi.

Bugun dunyo iqtisodiyotidagi axvolni taxlil qilar ekanmiz, jaxon moliyaviy va iqtisodiy inqirozni hali beri nihoyasiga etgani yo'q, deb aytishga barcha asoslarimiz bor.

Yillar davomida kasb – xunar kollejlari va akademik litseylarni qurish, rekonstruktsiya qilish va jixozlash, shuningdek, maktablarning moddiy – texnik bazasini mustaxkamlash bo'yicha dasturlarini amalga oshirish yakuniga etkazildi.

Umuman olganda, yillar davomida 7 ming 800 dan ortiq umumta'lim muassasasi, qariyb 1 ming 500 ta kasb – xunar kolleji va akademik litsey barpo etildi va rekonstruktsiya qilindi. Faqat 2010 yilda maktablar, kasb – hunar kollejlari va akademik litseylarda 2 ming 300 tadan ziyod komp'yuter texnikasi va mul'timedia uskunasi o'rnatildi.

Unib – o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy jixatdan tarbiyalash va bolalar sportini rivojlantirishga qaratilgan dasturni amalga oshirish bo'yicha ishlar izchil davom ettirildi. Buning natijasida faqat 2010 yilning o'zida 72 ta sport inshooti, 27 ta suzish xavzasi foydalanishga topshirildi, umumiy qiymati 3 million

AQSH dollariga teng bo'lgan sport inventarlari va uskunalar joylarga yetkazib berildi.

Akrobatika va gimnastika mashqlari 2000 yil avval ma'lum bo'lgan, ularni Xitoyga ushu tizimi, yoga to'g'risidagi qadimgi kitoblarda, madaniy yodgorliklarda o'rgatish mumkin.

Mavzu hozirgi kun sportida dolzarb muammolardan hisoblanadi. Chunki sport gimnastikasida, sport anjomlarida qo'llargda tik tujrishni o'rgatuvchi yuqori malakali trener muurabbiylar respublikadajuda ham ozchilikni tashkil etadi. Ayniqsa bizning Namangan vilolyatida. Bu sport tujrinig respublikamizda o'ta rivojlanib keta olmayotganini sababi ham ana shundadirbalki. Chunki gimnastika sport anjomlarida qo'llarda tik turish mashqlarini o'rganish, bajarish nihoyat og'ir. Ko'p yillar davomida o'rfganilgan har bir mashq elementlari bir daqiqada masalasi xal bo'ladi. Shuning uchun ham bu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni juda oz.

Bir qator ishlarnign taxlili shuni ko'rsatadiki M. Giarmanovskiy 1993y, G. Rrimetnikov 1996y; V.M. Smolevskiy 1992; K.Yu. Yuldashev, D.U. Qurbanova 1996 va boshqalar, boshni pastga qilib bajaradigan mashqlar (tik turishlar) sog'lomlashtiruvchi va davolovchi samara beradi. Shug'ullanuvchilar organiziga "to'n kirilgan holatlarning ijobiy" sog'lomlashtiruvchi-rivojlantiruvchi ta'sirini hisobga olgan holda maktab dasturiga quyidagi mashqlar kiritilgan.

Kuraklarda tik turish asab sistemasi uchun eng yaxshi tiklovchi va bo'shashtiruvchi mashqlardan bir. Bu mashq kishi o'sishini tartibga keltirish uchun javob beradigan qalqonsimon bez ishini yaxshilaydi, qorin bo'shlig'idagi qon aylanishini me'yorlashtiradi venalarning varikoz kengayishi hollarida yordam beradi.

Boshda tik turish bu mashqni bajarishda bosh miya qon bilan to'liq ta'minlanadi. Bu esa aqliy qobilyatni ko'rish va eshitishni yaxshilaydi, yurak-qon tomir asabb sistemalariga, uyqu va ishtahaga samarali ta'sir ko'rsatadi. Qo'llarda tik turish – qo'llar, gavda va oyoqlar mushaklarini, nafas olish organlarini mustaxkamlaydi. Kishi aniqlik, tezlik va kuch talab qilinadigan ko'pgina harakatlarni panjasi bilan yanada samaraliroq bajaradi.

Zamonaviy sirkda ekvalatristikaning ko'pgina janrlari asoslarini muvozanatdagi mashqlar- ikki yoki bir qo'lda tik turib bajaradigan mashqlar (ular ko'p sonli variantlarga ega) tahlil qiladi. Z.B. Gurevich 1982 yil.

Murakkab-koordinatsiyali sport anjomlarida qo'llarda tik tuish asosiy (bazaviy) element bo'lib hisoblanadi va musobaqa dasturlaridan foydalanavermaydi. Ko'rinishidan, muvozanat saqlash malakasini tarbiyalar uslubiyati zaminida qat'iy nazariy tavsiyalar va amaliy tajriba bilan har doim ham mustaxkamlanmagan trenerning hamda o'quvchining sof subektiv qarashlari yotadi.

Gimnastikani o'tkazishdan maqsad.

Sport gimnastikasi mashqulotlarida shug'ullanuvchilarning gimnastika sport anjomlarida qo'llarda tik turish texnikasini o'rgatish, shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iborat.

Tadqiqot ishining o'rganilganligi darajasi.

Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Arslonova M.A. Qurbonov Sh., Saidov X., Ahliddinov R. Mahkamjanov K. Salimov G'.M. Yuqorida ko'rsatilgan olimlar ushbu mavzu yuzasidan ko'plab izlanishlar va ilmiy ishlar olib borishgan. Bularni ilmiy izlanishlariga tayangan holda kichik bir bo'limni tadqiqot sifatida o'rganib borishga harakat qildik.

Tadqiqotning vazifasi.

- mashg'ulotni muntazam yo'lga qo'yish, mashqlar ketma-ketligini to'g'ri olib boorish va boshqarish;

- sportchilarga, shug'ullanuvchilarga gimnastika sport anjomlarida qo'llarda tik turish texnikasini o'rgatish, egiluvchanlikni rivojlantirish, jismoniy qobiliyatlarni mashg'ulot davomida saqlab boorish;

- shug'ullanuvchilarni mashg'ulotga qatnashishini va shakllanib borayotgan jismoniy sifatlarni nazorat qilib boorish;

Tadqiqot obekti va predmeti

Tadqiqot asosan Namangan viloyati Pop tumanida joylashgan Xalq ta'limi bo'limiga qarashli 34-maktabning o'quvchilari yordamida "Qo'llarga tik turish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish" mavzusi bo'yicha amaliy tajriba tarzida o'tkazildi.

Tadqiqot ishining yangiligi.

Tadqiqot birinchi marta Pop tumanining 34-sonli maktab o'quvchilarda, gimnastika mashg'ulotlarida sport anjomlarida qo'llarda tik turish texnikalarini rivojlantirish usullari sinab ko'rildi.

Sportga ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha organizmning funktsionall imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham ana shuni ta'kidlaydi.

Sport yutuqlari sportchilarning har tomonlama taraqqiy etganligiga bog'liqligining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan bog'liqligining ikkita asosiy sababi barcha a'zolari, sistema va funksiyalari faolyat va taraqqiyot jarayonida o'zaro uzviy bog'liqdir. Qaysi jismoniy sifat ko'poq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani, har qaysi sport turning o'ziga xos nisbatda bo'lsada, biron jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirishi uchun organism funktsional imkoniyati umuman yuksakbo'lishi shart, ya'ni har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin degan umumiy qonuniyat ham hamisha kuchda qoladi. Ikkinchidan, turli harakat malakalari va maxoratlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat malakalari va maxoratlari darajasi qanchalik keng bo'lsa, harakat faolyatining yangi formalarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat formalari ilgari tarkib topgan formalar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarni o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakat koordinatsiyalarni o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni yenga boorish natijasida

harakat faolyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati, trenirovka rivoj topishi yana ham muhimroqdir.

I bob

1.1.Gimnastikachini tanlash va sportga yo'naltirish uslubyati.

Sportdagi tanlash – bu pedagogik, psixologik tadqiqotlar uslublarini o'z ichiga oladi. Tashkiliy-uslubiy tadbirlar tizimi bo'lib, bunday tadqiqotlar asosida ma'lum bir sport turi talablariga ixtisoslashtirish uchun bolalar, o'smirlar va o'spirinlarning qobiliyatlari aniqlanadi.

Tanlashning asosiy vazifasi u yoki bu sport turi talablariga ko'p jihatdan mos keladigan qobiliyatlari va iqtidorlarni aniqlash hamda har tomonlama o'rganish.

Texnik jihatdan murakkab bo'lgan sport turlarida tanlash mazkur sport turida muvaffiqiyatga olib keladigan ko'rsatkichlar kompleksi; pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik tadqiqot uslublari, asosida amalga oshirish lozim.

Bolalarni murakkab-koordinatsiyali sport turi bilan shug'ullanishga jalb qilishning maqsadga muvofiqligini aniqlovchi mezon bo'lib bo'y uzunligi og'irlik, gavda tuzilishi hususiyatlari jismoniy rivojlanganlik, yaxshi sog'liq holati va xokazolar hisoblanadi.

O'qituvchi (murabbiy) sport anjomlarida qo'llarda tik turib muvozanat saqlash maashqlarini egallashga ta'sir etuvchi asosiy omillarni yaxshi bilish shart. Tirsak bo'g'imlarida qo'llarni oxirigacha yozmashlik yoki ortiqcha yozib yuborish qo'llarda tik turishning ayniqsa bir qo'lda tik turishning bajarishning qiyinlashtiruvchi kamchilik bo'lib hisoblanadi. Umurtqaning qiyshayib ketishiva yelkalarning cho'zilishi, ko'tarilgan qo'llarning orqaga cheklangan harakati kamchilik hisoblanib, bu “ko'krakda” tik turishga sabab bo'ladi. Gavda nomutanosibligi katta oyoqlar, ortiqcha bo'y, og'irlik hma to'g'ri kelmaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik dastlabki tiklashning eng muhim me'zonlaridan hisoblanadi. U murakkab akrobatika elementlarini egallash poydevori hisoblangan jismoniy sifatlarning yuqori darajada rivojlanganligi, bo'g'imlardagi harakatchanlikka, chidamlilikka bog'liq.

Umumiy-uslubiy adabiyotlar taxlili yetakchi trenerlarning pedagogik tajribasini umumlashtirish va tagqiqotlarimiz natijalari asosida harakat vazifalari sport anjomlarida qo'llarda tik turib muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda jismoniy sifatlarning namoyon bo'lish hususiyatini xisobga olgan holda tanlab olinadi.

Dastlabki tanlashning nazorat sinovlari dasturi.

Testlar			
Tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish a) bajarish soni b) 10 soniyada bajarish soni			
Turnikda osilib turish (soniya)			
Osilib turgan holatda oyoqlarni to'g'ri burchak holatigacha ko'tarish			
Gimnastika o'rindig'ida turgan holda oldinga engashish (sm)			
Tayoqchalarni yelkadan aylantirish (sm)			
Gimnastika ko'prigi			
Shipagat (o'ng, chap, to'g'ri)			

Murakkab koordinatsiyali sport turlari bilan shug'ullanish vestibulyar analizatorlarga yuqori talab qo'yadi.

Tanlash amaliyotida funksional holatni teshirish hamda baholash uchun eng sodda va informative tadqiqot uslublari qo'llaniladi. Yaroskiy Romberg sinovlari, tekking-test va muvozanat saqlash uchun nazorat mashqlari:

1. ko'zlarni yumgan holatga oyoqlar uchida turib muvozanat saqlash (soniya).

2. bir oyoqda turib muvozanat saqlash, qo'llar yuqorida, ko'zlar ochilgan va yumilgan holda (soniya).

3. o'ng oyoqda tik turib, chap oyoq uchi o'ng tizaga tegib turadi, qo'llar belda, ko'zlar yumilgan (soniya).

4. ko'zlarni yumgan holda "qaldirg'och" qo'llar oldinga uzatilgan (soniya).

5. boshni bir tomonga aylantirish qo'llar belda, ko'zlar yumilgan (soniya).

Bolalarda yurak urishi tezligi quyidagicha:

6 yosh – 90-95 ur/min

7 yosh – 85-80 ur/min

8 yosh – 80-85 ur/min

9 yosh – 78-85 ur/min

10 yosh – 78-85 ur/min

11 yosh – 78-84 ur/min

Shunday qilib, sportchilarni tanlashda murakkab-koordinatsiyali sport turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan yaroqlik tashqi qobilyatlar jismoniy sifatlarning darajasi va vestibulyar mustaxkamlik bahosi yig'indisi bilan aniqlanadi.

Sport-texnik maxorati musobaqalar, maxsus texnik tayyorlanadi.

Tezkorlik deganda kishidagi harakatlarning tezlik xarakteristikasini, shuningdek, harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlar tushuniladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchga asosiy shakllari mavjuddir:

1) harakat reaksiyasining latent vaqti;

2) ayrim harakatlar tezligi;

3) harakatlar chastotasi.

Tezkorlyak namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbachan bog'liq emas. Bu ayniqsa harakat reaksiyasining harakach tezligi ko'rsatgichlarga ko'pincha aloqador bo'lmaydigan vaqg ko'rsapichlarga taaluqlidir.

Maksimal tezlikda bajariladigan ko'p harakatlarda ikki fazaii bir — biridan farq qilinadi:

1) tezlikni orgib borish fazasi

2) tezlikning nibatan stabbilashish fazasi.

Start tezlanishi birinchi fazani, masofadagi tezlik esa ikkinchi fazaning xarakteristikasidir. Tezlikni tez oshira borish qobiliyati va masofani katta tezlikda O'tish kobiliyati-nisbatan bir — biriga bog'liq emas. Start tezlanishi yaxshi bo'lgani xolatda masofadagi tezlik kam bo'lishi yoki, ko'p bulishi mumkin.

Tezkorlakshshg fiziologik asoslari.

Reaksiyanish lagent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseitorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'alishni markaziy nerv sistemasiga uzatish;
- 3) qO'zgalishning nerv yO'llari bO'ylab O'gib borishi va effektor signal xosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv sistemasidan muskulga O'gkazilishi;
- 5) muskulping qo'zg'alishi va unda mexanik aktivlik paydo bo'lishi.

Oddiy reaksiya tezkorligipi tarbiyalash.

Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signal ilgari ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir. Reaksiyalarning qolgan barcha tiplari murakkab reaksiyalardir. Tezkorlikni juda ko'pi oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma —xil mashqlar bilag' shug'ullanish oddiy reaksiya tezligini yaxshilaydi. Reaksiya tezkorligiga doir mashqlar amalda harakatlarning tezligiga ta'sir etmaydi. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha uslubla edan foylaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani tO'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak— atrofdagi vaziyatning O'zgarishiga mumkin qadar tezroq, reaksiya kO'rsatish uslubidir. Bu uslub yangi shug'ullanuvchilar bilan O'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar kO'rsatadi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga bu xollarda uni takomillashtirish uchun maxsus uslubiyatlardan foydalaniladi. Bu uslubiyatlardan biri — analitik yondashish uslubiyati — reaksiya tezkorligini engillashtirilgan sharoiglarda va undan keyingi harakat tezligini takomillashtirishdan iboratd *r.

Tezkorlikni rivojlantirish uslubiyati

"Sensomotor uslubiypsh" — reaksiya tezkorligi bilan sekundning O`ndan bir va xatto yuzdan bir bo`la: igacha qisqa muddatli intervallarni farq qila bilan qobiliyatining mustaxkam aloqasiga asoslangan. Vaqt mikroint ervallarini yaxshi idrok qiluvchi kishilarda odatda reaksiya tezkorli gi yuqori bo`ladi.

Mashq uch bosqichda olib boriladi: Birinchi bosqichda shug`ullanuvchilar signalga maksimal tezlikda re<sub>c</sub> gtsiya kO`rsatishga intilib harakat qiladilar. Xar bir urinishda . sO`ng O`qituvchi shug`ullanuvchiga uning kO`rsatgan vaqtini mahlum qi . di.

Ikkinchi bosqichda ham reaksiya va undan keyin g` harakatlar eng katta tezlikda bajariladi. Lekin bu gal O`qituvchi O`quvchidan uning fikricha harakatni qancha vaqtda bajarganligini sO`raydi. SHundan sO`ng unga mashqni bajarishdagi xaqiyqiy vaqt m p lum qilinadi. Mashqni bajarishdagi xaqiyqiy vaqt bilan O`zi xis qilgan vaqtini doimo taqqoslab borish vaqtini aniq i, «rok qilishni ta kom illashtiradi.

Uchinchi bosqichda shug`ullanuvchiga topshiriqlarni oldindan belgilangan xilma — xil tezlikda bajarish tavsiya et iladi. Natijada bu reaksiya tezkorligini bemalol boshqarishga O`rgatadi.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash.

Harakatdagi obhektga bo`ladigan reaksiya yakkama-yakka olishish mashqlari va sport O`yinlarida ko`proq uchraydi. Masalan, darvozaga tO`p tepilgan vaqtda darbozabonning harakatlarini qarab chiqaylik. Darbozabon quydagilarni bajarishi kerak:

- 1) tO`pni kO`rishi;
- 2) tO`pni yO`nalishini va uning uchishi tezligini baxolashi;
- 3) nima qilish rejasini tanlashi;

4) bu rejani amalga oshira boshlashi. Harakatdagi obhektga reaksiya kO`rsatishda kagta tezlik bilan

harakat qilayotgan buyumni kO`ra bilish asosiy ahamiyatga ega.

Trenirovka talablari harakatdagi buyumni tezligini oshirish, obhektning tO`satdan paydo bo`lishi, sporgchi bilan buyum O`rtasidagi masofani qisqartirish

xisobiga oshiriladi. Tanlash reaksiyaning raqib xatti —harakatlarning yoki tevar —atrofdagi sharoitning O`zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo`lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bogliq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning O`zgarish imkoniyatlarni rang —barangligiga, chunonchi, yakkama —yakka

olishishda raqibining xilma —xil harakat qilishiga bog`liq.

Malakali sportchilarda murakkab reaksiyaning tezkorligi juda katga —deyarli oddiy reaksiyadagidek bo`ladi. Xar bir harakat ikki

fazadai iborat:

- 1) gavda xolatining bir oz O`zgarishi va muskul tonusining qayta taqsimlashida ifodalanadigan faza
- 2) harakatning O`z fazasi.

Tajribali sportchilar birinchi fazadayoq reaksiya ko`rsata biladilar. Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo`lgan mashqlardan tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular kam deganda uch talabni qanoatlantirishi kerak:

- 1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo`lishi kerak;
- 2) mashqlar harakat vaqtida bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi O`zlashtirilgan bo`lishi kerak.
- 3) mashqlarning oxirida tezlik kamayib ketmaydigan bo`lishi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash uslublari ichida takroriy mashq uslubi keng qO`llaniladi. Mashg`ulotda O`z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir.

Tez bajariladigan mashqlarning takrorlanishida charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondai bu tezlikni iasayganligida ifodalanadi. Tezkorlik yuksak d TO`rtta nisbiy quvvat zonalari bor:

- 1) maksimal quvvat zonasi;
- 2) submaksimal quvvat zonasi;

- 3) katta quvvat zonasi;
- 4) O`rtacha quvvat zonasi.

O`rtacha quvvat zonasini bahzan kichik zonalarga bo`linadi. Umumiy chidamlilik — barcha muskul fuppalarini ishga soladigan, O`rtacha intensivlikda uzoq davom etadigan ishlardagi chidamlilikdir. SHuning uchun umumiy chidamlilikning fiziologik asosi kishining aerob imkoniyatlaridir.

TSiklik mashqlarni bajarishdagi yuklama quydagi beigga komponent bilan nisbatan to`la xarakterlanadi:

- 1) mashqning absolyut intensivligi;
- 2) mashqning davomiyligi;
- 3) dam olish intervallarining davomiyligi;
- 4) dam olish xarakteri;
- 5) mashqning takrorlanish soni.

Mashqning absolyut intensivligi faoliyatini energetik jixatdan ta`minlash xarakteriga to`g`ridan — to`g`ri ta`sir etadi. Sekin harakat qilayotganda kam energiya sarflanib va kislorodga bo`lgan talab miqdori sportchining aerob imkoniyatlaridan kam -bo`lib, istemol qilinayotgan kislorod extiyojni to`la qoplaydi ish xaqiqiy barkaror xolat sharoitda bajariladi. Bunday tezliklar subkritik degan nom olgan. Agar siortchi tezrok harakat qilsa, u kritik tezlikka erishadi, bu vaqtda kislorodga bo`lgan extiyoj uning aerob imkoniyatlariga teng bo`ladi. Kritik tezlikdan ham yuqori tezliklar o`ta kiritik tezlik degan nom olgan.

Mashqning davomiyligi o`tiladigan bo`laknish uzunligi va masofa bo`ylab siljish tezligi bilan aniqlanadi.

Dam olish intervallarining davomiyligi organizmning yuklamaga beriladigan javob reaksiyalarining miqdori hamda xususiyatini aniqlashda juda katta rolg` O`ynaydi.

Dam olish xarakteri, jumladan nauzalar faoliyatining boshqa, qO`shimcha turlari bilan to`ldirish asosiy ish turiga va qO`shimcha ishning intensivligiga qarab organizmga xilma —xil tahsir etadi.

Takrorlashlar soni yuklamaning organizmga tahsir etish miqdorini belgilaydi. Aerob sharoitlarda ishlayotganda takrorlashlar sonining ortishi yurak —tomir va nafas olish sistemalari faoliyatini uzoq vaqt yuksak darajada saqlab turishiga majbur etadi

1.2.Jismoniy sifatlardan chidamlilikni rivojlantirish usuliyati.

Jismoniy tarbiya jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga tahsir etish orqali uch vazifa xal etiladi:

- 1) kislorod istehmol qilish maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq iaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jaraonlari maksimal miqdorgacha tezroq etishini oshirish.

Aerob imkoniyatlarini oshirishda bir meoyorda mashq qilish uslubidan, shuningdek, takroriy va O`zgaruvchan mashq uslublaridan foydalaniladi. Aerob imkomiyatlarini oshirish uchun takroriy va takroriy O`zgaruvchi mashq uslublaridan foydalanishda asosiy vazifa ishlash bilan dau, olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat.

Ishning intensivligi kritik darajadan yuqori, maksimal intensivlikning taxminan 75-85% darajasida bo`lishi kerak. Ishning intensivligi ish oxiriga borib iulg`skiig chastotasi egarlicha yuqori, malakali sportchila >da minutigp 180 gacha uradigan qilib belgilanadi.

Bo`laklarning uzunligi ishlash va taxminan 1-1,5 min. dan oshmaydigan qilib tanlanadi.

Dam olish intervallari shunday bo`lishi kerakki, keyingi bo`ladigan ishlar oldingi ishdan keyn 1 rO`y bergan qulay O`zgarishlar fonida sodir bo`lsin.

Dam olish intervallarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar bilan tO`ldirish tavsiya etiladi. olishdan ish xolatiga va, aksincha ish xolatidan dam olish xolatiga O`tish osonlashadi, tiklanip1 jarayoni birmuncha tezlasha

Takrorlash soni shug`ullanuvchit ing barqaror xolatni tutib turish, yaoni kislorod istehmol yu lish etarlicha yuksak darajada bo`lgan sharoitda ishlash imkoniyatla ri bilan aniqlanadi. CHarchoq paydo bo`la boshlanishi bilan kisl orod istehmol qilish darajasi pasayadi.

Anaerob imkoniyatlarni oshg rish uslubiyati. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani xal qilish kerak.

1) fosfokreatin mexanizmning fuunksional imkoniyatlarini oshirish;

2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish.

Vosita sifatida odatda tegishli intensivlikdagi tsiklik mashqlardan foydalaniladi. Bo`laklar uzunligi ish vaqti gaminan 3 — 8 sek. bo`lishini xisobga olgan xolda tanlanadi. Dam olish intervallari kislorod etishmaslyagining xisobga olgan xolda, taxminan 2 — 3 min. teng bo`lishi kerak. Dam olish intervallarini faqat takrorlash seriyalari orasidagi tanafus vaqtidagina boshqa ish turlari bilan to`ldirish foydalidir. Takrorlashlar soni shug`ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizm.

Bu mexanizmni takomillashtirishda yuklamalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning intensivligi mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi.

2. Bo`laklarning uzunligi ish vaqti taxminan 20 sek.dan 2 min. davom etadigan qilib tanlanadi.

3. Dam olish intervallari glikolitik jarayonlarning dinamikasi bilan belgilanadi.

4. Bunday xolda dam olish intervallarini boshqa ish turlari bilan to`ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

5. Dam olish intervallari kamayib boruvchi ishlarda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko`p bo`lmaydi.

Ichki muxitning noqulay o`zgarishlariga nisbatan barqarorlitskni oshirishning maxsus choralari chidamlilikni tarbiyalashning muxim tamonidir. Barqarorlikning fiziologik chegaralarini oshirish; barqarorlikning psixologik chegaralarini onshirishdek asosiy vazifadir.

Nafas olish va chidamlilik.

Nafas olish anaerob imkoniyatlarni cheklovchi birinchi faktor bo`lmasa ham, u kishining chidamliligi uchun muxim ahamiyatga ega. Nafas olishning

to`g`ri yO`lga qO`yilishi umuman jismoniy tarbiyaning soglomlashtirish vazifalaridan birini tashkil etadi. Harakatsizlik va O`rtacha jismoniy yuklama vaqtlarida burun orqali oxista chuqur nafas olish to`g`ri buladi. Mahlumki nafas olishning uchta asosiy tipi mavjud: ko`krak bilan, qorin bilan va aralash nafas olish. Diafragmal nafas olish eng samaralidir. O`pka ventilyatsiyasining maksimal bo`lishini taminlash kerak bo`lsa zur jismoniy ishlarda og`iz orqali tez — tez chuqur nafas olish mumkin. SHu bilan birga nafas olishga emas, balki nafas chiqarishga aloxida ehtibor berish kerak.

Tashqi nafas olish funktsiyasi takomillashtirish uchun maxsus mashqlar qO`llash foydalidir. Bu mashqlarni tanlash va bajarish qoidalari ularning qanday maqsadlariga bajarilishiga bog`liq.

CHidamlilikni tarbiyalashda avvalo quydagi vazifalar turadi:

- 1) anaerob imkoniyatlarni oshirish;
- 2) maksimal intensivlikdagi maxsus ish sharoitlarida nerv markazlarining ishga yaroqligini oshirish.

Yakkama— yakk baxslashuv va sport O`yinlarida chidamlilikni tarbiyalashda mashq turlarida ham intensivligi, ham harakat shakllari doimo O`zgarib turadigan ishlar xarakterlidir. SHuning uchun bunday sport turi bilan shug`ullanuvchilar chidamlilikni tabiyalash uchun xilma —xil tsiklik mashqlardan kross, yugurish, qayiq xaydash keng foydalanadilar.

Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Biror bir kuch mashqlaridagi chidamlilik odatda bu mashqni mumkin bo`lgancha takrorlash soni bilan xarakterlanadi. Ko`pgina xollarda kuch mashqlardagi chidamlilikni tarbiyalashning samarali va amalda qulay uslubi uzliksiz hamda intervalli mashq tipidagi aylanma trenirovka xisoblanadi,

Chaqqonlik fazilati

1. Chaqqonlik fazilati.
2. Chaqqonlik fazilatini rivojlantirish.

Xar qanday harakat biror bir konkret vazifani xal qilishga qaratilgan bo`ladi: mumkin qadar balandroq sakrash, tO`pni ilib olish, shtangani kO`tarish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi kO`ngina sabablar bilan, jumladan bir vaqtda va ketma —ket bajariladigan harakatlarning bir —biriga uygunligiga bo`lgan talablar bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi O`lchovi xisoblanadi.

Agar harakat etarln darajada aniq bo`lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi tushunchasi harakatning makon, vaqt va kuch xarakteristikolari aniqligidan iborat. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi O`lchovidir. Xayotda va jismoniy tarbiyada duch kelish mumkin bulgan barcha harakatlarni shartli ravishda ikki grupiaga bo`lish mumkin:

- 1) iisbatan stereotip harakatlar
- 2) nostereotii harakatlar.

Engil atletika yO`lkasida yugurish, engil atlegikadagi uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, tekis joyda yurish birinchi gruppaga; kross va sport O`yinlari esa ikkinchi gruppaga misol bo`ladi. CHaqqonlikni yangi harakatlarni tezda O`zlashtirib olish qobiliyati, harakat faoliyatini tO`satdan O`zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta kurish qobiliyati deb atash mumkin.

CHaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yO`li yangi xilma —xil harakat kO`nikma va malakalarini O`rganib olishdir. Bu harakat malakalarning ortib borishiga sabab bo`ladi va harakat analizatorining funktsional imkoniyatlariga samarali tahsir etadi. CHaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning O`zgarishi, shugullanuvchilar engib oladigan koordinatsion qiyinchiliklar ortira borish yO`li bilan sodir bo`ladi.

Bu qiyinchiliklar asosan quyidagi talablardan tashkil topadi: harakatlarning aniq bo`lishi; ularning O`zaro muvofiqligi; sharoitning tO`satdan O`zgarishi. CHaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish uslubiyati. Muskullarni ratsional bo'shashtirish va uni takomillashtirish uslubiyati.

Xar qanday harakat mahlum mahnoda muskullardagi qo'zg'alish va bo'shashish birligining natijasidir. Harakatlarning muvaffakiyatli bajarish uchun qo'zg'alish qanchalik zarur bo'lsa, muayyan muskullarni kerakli paytda bo'shashtirish ham shunchalik zarurdir. Muskel zo'riqishi turli sabablarga ko'ra iaydo bo'lishi va uch shaklda ko'rinishi mumkin:

- 1) harakatsizlik sharoitida muskullardagi zo'riqish ortib ketgan;
- 2) bo'shashish gezlugining etarlicha bo'lmasligi;
- 3) takomillashmagan koordinatsion harakat iatijasida bo'shashish vazifasida muskul ozmi — ko'nmi qo'zg'alganicha qoladi.

Tonik zo'riqishga qarshi kurashish.

Fiziologiyadan mahlumki, xatto ko'rinib turgan harakat aktivligi bo'lmaganda ham ozroq zo'riqish bo'ladi. Bu zo'riqishning tabiati ikki xildir, muskulning O'zi mahlum darajada yopishqoq — cho'ziluvchan xususiyatlarga ega, muskulga deyarli xar doim impul'g'lar kelib turadi.

Tonik zo'riqishga qarshi kurash muskulning elastiklik xususiyatini O'zgartirish yo'li bilan ham, harakatsizlikda namoyon bo'ladigan cho'zilish refleksleri darajasini iasaytirish yo'li bilan ham olib boriladi. Buning uchun qO'l, oyoq va gavda bilan erkin harakatlar tinidagi muskullarni bo'shashgiradigan mashqlardan foydalaniladi.

Tezkorlik zo'riqishga qarshi kurashish.

Muskulning qo'zg'algan holatdan bo'shashgan xolatga O'tish tezligi odatda bo'shashish xolatidan qo'zg'alish xolatiga O'tish gezligidan sekin bo'ladi. Muskelning bo'shashish tezligini oshirish uchun zo'riqish va bo'shashish tez almashinishini talab qiladigai mashqlardan foydalaniladi. Sakrash, uloqtirish mashqlari bunga misol bo'la oladi.

Koordinatsion zo'riqishga qarshi kurashish.

Koordinatsion zo'riqish xususiy va umumiy bo'lishi mumkin. Xususiy zo'riqish deganda biror bir harakatii O'rgatishning dastlabki etaplarida namoyon

bo`ladigan zo`riqish tushuniladi. Umumiy koordinatsion zo`riqish, odatda, jismoniy mashq bilan shug`ullanmaydigan kishilarga hos bo`lib, ko`pgina kundalik harakatlarda namoyon bo`ladi. Bunday kishilarning harakatlari sekin, besunaqay bo`ladi; ular erkin harakatlar qilishga qiylanadilar.

CHaqqonlikni tarbiyalash jarayonida umumiy koordinatsion zo`riqish asta — sekin yo`qotilib boriladi. Biroq unga qarshi kurashda maxsus usullardan foydalaniladi:

1. SHug`ullanuvchilarga harakatlarni zo`riqmay, engil va erkin bajarish zarurligini tushuntirish.

2. Bo`shashtirishga doir maxsus mashqlar.

Bulardan maqsad —muskullarning bo`shashgan holatini idrok qilishni va muskullarni erkin bo`shashtirishni O`rgatish. Muskullarni zo`riqqan xolatdan bo`shashgan xolatga o`tkazish uchun foydalaniladigan mashqlar — bir muskullarning bo`shashishi boshqalarning zo`riqish bilan uyg`unlashib keladigan mashqlar. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida shug`ullanuvchilarga dam olish vaqtini mustaqil ravishda aniqlash va bu vaqtda muskullarni maqsimal bo`shashtirish tavsiya qilinadi. Bo`shashtirish mashqlarni bajarishda muskullarning zo`riqishi nafas olish va nafas tutib turish bilan, bo`shashtirish esa aktiv nafas chiqarish bilan mos kelishi lozim.

Muvozanat saqlash krbiliyati va uni tarbiyalash uslubi.

Muvozanat deganda gavdani turg`un bir xolatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Muvozanat statik va dinamik bo`lishi mumkin. Biror bir holatda turishda kishining gavdasi mutloq harakatsiz bo`lmaydi, u doimo tebranib turadi. Kishi biror daqiqa muvozanatni yo`qotish va uni qaytatdan tiklab turadi. Kishida muvozanat funktsiyasi qanchalik takomillashgan bo`lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo`ladi.

Muvozanat saqlashni tarbiyalash muvozanat saqlash mashqlari deb ataladigan mashqlarni harakatlar va xolatlarni takomillashtirish bilan bajariladi. Agar harakat texnika jixatdan to`g`ri bajarilayotgan bo`lsa, muvozanatni saqlash ancha oson bo`ladi. Jumladan, asosiy tik turgan xolatda muvozanat saqlash uchun

biror buyumga imkon boricha gorizontal ravishda qarash va uni O`zgartirmaslik kerak.

"Makonni xis qilish" va uni tarbiyalash uslubi.

Makonni aniqlashda eng ko`p yo`l qo`yadigan xatolardan biri — biror buyumgacha bo`ladigan masofani aniqlashdagi xatoliqdir. Bundagi aniqlik, harakatlarning aniqligi masofa ortgan sari kamaya boradi. Dastlab bir — birlaridan keskin farq qiladigan topshiriqlarni farq qilishga o`rgatish keyin esa bu topshiriqlarni asta-sekin yaqinlashtirish kerak. Bu usul mashqlarni ko`p marta takrorlash usuliga qaraganda ancha samaralidir.

1.3. Gimnastika sport turida texnik tayyorgarlik.

Murakab koordinatsiyali sport turlarida texnik tayyorgarlik deganda zaruriy (dasturdagi) yoki hosil qilingan harakat ko'nikmalari yig'idisi, shuningdek shunday ko'nikmalarni va tegishli sifatlar egallash jarayoni tushuniladi. Bunday tushunchag atexnik tayyorgarlikning ikkita asosiy vazifalari mos keladi:

1. Texnik tayyorgarlikning asosiy mazmunini tashkil qiluvchi murakkabligi bo'yicha turlicha bo'lgan harakat ko'nikmalari doirasini egallash.

2. Sportchilar tayyorgarligining umumiy va shaxsiy dasturlariga muvofiq holda avval egalangan harakat ko'nikma va malakalarni mustaxkamlashhamda takomillashtirish.

Sport gimnastikasi turlarida mashqlar musobaqa tarzida egallashgan o'rniga big'liq holda kichik guruhlariga taqsimlangan.

a) boshlang'ich "maktab" elementlari.

b) asosiy (bazaviy) harakatlar.

c) ko'maklashuvchi elementlari

d) yordamchi elementlari

gmnastika nazariyasi va uslubiyotida texnik tayyorgarlida ixtisoslashtirilgan texnik tayyorgarlik (I.T.T) tushunchasi ajratiladi. Bu tayyorgarlikni asosiy hususiyati – maxsus o'quv material hamda unga tegishli ish uslublariga tayanishdan (Yu.K.Goverdovskiy 1979y) iborat. I.T.T o'tgatishtning boshlang'ich bosqichida eng muhim ahamiyatga ega.

Unign turlaridan bir tuk turish tayyorgarligi trenirovkaning turli vositalardan foydalangan holda qo'llarda tik turib muvozanat saqlash mashqlarinign o'rganishning uzoq ko'p bosqichli jarayoni hisoblanadi. Qo'llarda tik turish texnikasida to'g'ri egallash umumiy miqyosidagi asosiy malaka bo'lib hisoblanadi. Chunki uning asosida turishidagi murakkabroq vazifalar hamda birikmalar bajariladi. Yosh sportchilarnign ixtisoslashgan texnik tayyorgarliklarini baholash (klassifikatsiya) dasturi elementlari va kombinatsiyalarnign bajarilishi sifatiga qarab amalga oshiriladi.

- sportchilarga baho uchun nazorat mashqlarini bajarish topshiriladi, baholash 10 ballik shkala bo'yicha;

- muvofiqiyali bajarish (8,0 va yuqori baho) tasnif dasturining yangi mashqlarini o'rganishga o'tish (kirishish) uchun imkoniyat yaratadi.

Maxsus harakat tayyorgarligi (M.X.T) uchta asosiy qismdan iborat.

1. turli gavda qismlari harakatlarini muvofiqlashtirish malakasi.

2. harakatlarni vaqt makonda, hamda zo'r berish darajasigako'ra bajarish malakasi.

3. vestibulyar apparatga bo'lgan salbiy ta'sirga qarshilik ko'rsatish malakasi.

1. Harakat koordinatsiyasi deganda mazkur holatda turli gavda qismlakri (qo'llar va oyoqlar, gavda) harakatlarini uyg'unlashtirish harakati shuningdek bir harakat turidan ikkinchisiga o'tish qobilyati tushuniladi. Turli gavda qismlari harakatlarini uyg'unlashtirish qobilyati qanchalik rivojlangan bo'lsa, harakatlar shunchalik egallanadi.

2. har qanday harakat asosini mushak zo'riqishini o'lchash, mushak qisqarishi rivojlanishi va tezligi harakat omnatudasini boshqarish tashkil etadi.

3. jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va vestibulyarlar sensanotor tizim faolyati o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri hamda uzviy aloqa mavjud. Mashqlangan vestibulyar apparat koordinatsion qobilyatlarni harakatlar muvofiqligini va x.k. oshiradi, bu esa o'z navbatida tansif dasturi mashqlarini eslashga yordam beradi.

Quyida vestibulyar trenerovka dasturi keltirilgan (qo'llarda tik turishni bajarishga tayyorlash uchun):

1. Ko'zlarni yumib, tez sur'atda, bosh bilan turli tomonlarga harakatlar (egilishlar. aylantirishlar).

2. Boshni oldinga, orqaga, o'ngga va chapga egib yurish -15;

3. Gimnastika o'rindig'i taxtachasi bo'ylab yurish;

4. Ko'zlar ochiq va yumiq holda 90, 180, 360 trod. ga aylanib har ikkala tomonga sakrashlar:

5. Ko'zlar ochiq va yumiq holda oyoq uchida hamda va bir oyoqda tik turish (13-5 coniya) bilan boshni tez suratda aylantirish.

6. Ko'zlar ochiq va yumiq holda boshqa, kuraklarda tik turish.

7. Gimnastika halqasida boshni har ikkala tomonga boshni bir s 3 oldinga yon tomonga orqaga egib aylanishlar.

8. Botugda mashq bajarish.

M.X.T. mashqlariga trenirovka vaqtining kamida 20-30 % ni ajratish tavsiya etiladi. Tomir urishi va muvozanat saqlash urunishlari nazoratga olinadi.

1.4. Qo'llarda tik turish texnikasining asoslari.

Tasnif – ma'lumotlarini saqlash hamda tanlab olishning eng qulay vositasidir. Tasnifning asosiy vazifasi trenirovka amaliyotida ko'p miqdorda ma'lum bo'lgan qo'llarda tik turishlarning har xil turlarini tizimga solishdan iborat edi. U amaliyotda qo'llanilish va keyinchalik yangi elementar hamda birikmalar bilan to'ldirishi mumkin.

O'tkazilgan tajribalar asosida murakkab-kooordinatsiyali sport turlarida qo'llarda tik turib muvozanat saqlash mashqlarining bajarishning nisbiy jadvaliishlab chiqildi.

Sport turi ko'rsatkichlar	Suvga sakrash	Sport gimnastikasi	Sport akrobatikasi	Sirk akrobatikasi
1. Tayanch (snaryad) sherik	mustaxkam	Harakatlanadigan xalqalar: mustaxkam: holda qo'shpoyada erkin mashqlar	Harakatlanadigan sherik	Harakatlanadigan: sherik: mustaxkam: snaryad
2. Tayanch turi (musobaqa mashqlarini bajarish)	vis hkada	Polda, xodada, xalqalarda	Sherik bilan	Sherik bilan snaryadda
3. Qo'llar bilan ushlash	Oddiy: barmoqlar oldinga	Yuqoridan ushlash (qo'shpoyada xoda xalqalar)	Oddiy yuz bilan	
4. Qo'llar holatiga ko'ra	Qo'llarda	Qo'llarda, qo'lda	Qo'llarda, qo'lda, to'p qo'lda	
5. Bajarish usuli	Kuch bilan siltanib			
6. Qayd qilish usuli	Oyoqlar birga	Oyoqlar birga: oyoqlar terilgan: bukilib, egilib		
7. Tik turishda gavda holati	Belda ozgina egilish		To'g'ri tik turib	
8. tik turishni ushlab turish vaqti	3 soniya	3 soniya va ortiq (o'tiladigan pramidalar va elementlarni bajarishda).		

Qo'llarda tik turish va ular orqali bajariladigan elementlar bir harakatdan ikkinchisiga o'tish hamda yo'nalishni o'zgartirish uchun eng yaxshi bog'lovchi zveno bo'lib xizmat qiladi. Tik turishga aniq chiqish mashqni istagan tomonga ishonch bilan davom ettirishga imkon beradi.

1. Oldinga dumalab qo'llarda tik turish katta jismoniy kuchga ega bo'lgan sportchilargina bajara oladilar. Gavda harakatini o'z vaqtida davom ettirish uni

tezlashtirish va kerakli tomonga yo'naltirish maqsadida qo'llarni o'z vaqtida va to'g'ri ishga solishni o'rganish zarur.

2. Oyoqlar taxminan 45 grad. burchakni o'tayotgan vaqtdan so'ng qo'llar faol ravishda to'g'rilash boshlanadi. Bir vaqtni o'zida qo'llarni yozish va tik turishga o'tish lozim.

3. Sakrab qo'llarda tik turishning texnikasi keyingi elementga bog'liq. Agar tik tik turishdan kurbet yoki shpagatka sakrash bajarishga unda, tik turishga yetmay, yelka bo'g'imlarga sho'ng'igan holda zarbani amortizatsiyalash lozim. Muvozanatlash ma'lum bir harakatlarni bajarishda muvozanatlanuvchi obektni belgilangan holatda va kichik maydonda muvozanat uchun og'irlik markazini to'g'ri taqsimlashdan iboratdir. Muvozanatni ushlash usullarini egallash bajaruvchining harakat malakasi, uni sezuvchanligining rivojlanganlik darajasi, shuningdek, mashg'ulotlarning jadalligiga bog'liq bo'ladi. Turg'un va noturg'un tayanchda muvozanat ushlashlar farqlanadi.

Turg'un tayanchda muvozanatni ushlash o'z-o'zini muvozanatlash bilan amalga oshiriladi. Sportchi yordamchi va yengillashtiruvchi sharoitlardan foydalanilmagan holda muvozanat saqlashni ta'minlovchi ma'lum bir harakatlarni, usullarni mustaqil bajaradi.

Harakatlanadigan (noturg'un) tayanchga muvozanatga to'g'ri usullar bilan, mashq bajarayotgan holatga bog'liq holda erishiladi. Masalan: pastdagi qo'llarida tik turishda muvozanatni saqlash asosan pastdagi sportchiga bog'liq bo'ladi; erkin turgan holatda sportchi tayanch tebranishlarga moslashgan holda muvozanatni saqlaydi.

Muvozanatni mustaxkamlashni 3 guruhga ajratish mumkin:

1- muvozanat uchlovchi obektning har qanday og'irliklarida ham muvozanatni saqlash mumkin bo'lsa, masalan; sherigining muvozanatini ushlayotib, pastdagi sportchi istagan tomonga qadam qo'yishi, ketingi og'ishni to'xtatish va xolatni tiklashi mumkin.

2- Agar og'ish uchun sezilarli bo'lmasa, muvozanatni ushlovchi obektning dastlabki holatga qaytarish mumkin bo'lsa, masalan, pastdagi sportchi yotgan holatda yuqoridagi sportchini qo'llarda ushlayotib o'z joyidan siljiy olmaydi.

3- Muvozanat chetga ozgina og'ishda ham muvozanat bujzilsa, masalan, qattiq tayanchda bajariladigan bir qo'lda yoki boshda tik turishda.

“Muvozanatning buzulishi” va “muvozanatni yo'qotish” tushunchalarining ma'nosi bir xil emas. Buzulish – bir chetga og'ish, ya'ni uni tuzatish mumkin. Yo'qotish bu – vaziyatni (xolatni) qayta tiklash imkoniyatining yo'qligidir.

1. Kichik tayanch, ya'ni qo'l kaftida muvozanat saqlash juda murakkab bo'lib uzoq vaqt va sabr-toqatni talab etadibunda oyoqlar bilan qo'shimcha tayanishni qo'llash zarur va bu yordan borgan sari kamaytirib borilishi lozim.

2. Mashqni butunligicha ko'proq o'rganib olishga intilish yaramaydi. Avval uning alohida fazalarini o'rganish kerak. Buning uchun dasturda materialni qismlarga bo'lish ko'zda tutiladi va bu qismlar ma'lum bir ketma-ketlikda o'rganiladi.

3. Mutloq to'g'ri (bel bukilmasdan) tik turish mustaxkamroqdir va uni bajarishga kam kuch sarflanadi. Asosiy yuklama yelkalarga (deltasimon, ko'krak, trapetsiyasimon) mushaklar va bo'yin mushaklarida tushadi.

4. Tik tujrishni bajarishda turli xil kuchlanishlarni muvofiqlashtirish lozim. Ular uchta: oyoqni siltash harakatni boshqa oyoqning deysinish kuchi hamda qo'llarni ushlab turish kuchi bilan muvofiqlashtirish.

5. Belgilangan holatda mustaxkam turib qolish – bu ma'lum mushaklar guruhini, ammo mashq talabi darajasidagina taranglashtirishdan iboratdir.

6. Odatda yangi shug'ullanuvchilar mustaxkam holatda ushlanib qolishni umid qilib, “jonsiz nuqtani” topib olishga intiladilar. Bunday qotib qolishga urikinish natijasidir. Chunki muvozanatni ujshlashda mutloq harakatsikzlikning o'zi buzilishi mumkin emas. Sababi gavdaning chetga kam darajada og'ishga qarshilik ko'rsatiladigan ma'lum bir harakatlar hisobiga muvozanat saqlanadi. Demak, gavda tiklanish tabiiydir.

7. Qo'llarda tik turishda yelkani oldinga va orqaga faol harakatlantirish yordamida muvozanat ushlab turiladi. Biroq panjalar bilan ishlash katta axamiyatga ega bo'lishi mumkin. Qo'llarda tik turish yaxshi bajarilganda, muvozanat mutloqo panjalar bilan saqlab turiladi.

8. Qo'llarda tik turishda gavda og'irligi bir tekis taqsimlandi: og'irlik ko'proq panjalarni oldi qismiga tushadi.

9. Sportchi o'z e'tiborini qo'l panjalari – barmoqlaridagi sezgilarga qaratish va imkoni boricha gavdaning boshqa bo'g'imlari hamda zvenolarida sodir bo'ladigan sezgilardan chalg'ishi lozim. Bundan tashqari, holatni, ya'ni gavda zvenolarining o'zaro joylashishini o'zgarmas holda saqlab qolish zarur.

10. Tik turishda faqat yelkalar va bir vaqtning o'zida yelka hamda panjalar bilan ishlashda qaraganda faqat kaftlarni ishlatib kamroq tebranishga erishish mumkin. Kaftlar yordamida bir muncha tezroq kuzatish kiritiladi. Katta og'ishlarda shuningdek yelkalar bilan tez harakatlarni bajarish zarur.

11. Muvozanatni ushlash uchun yelkalar sal oldinga uzatilgan holda to'g'ri tik turish eng qulay hisoblanadi. Yelkalarni oldinga uzatish gavda og'irlikini kaft o'rtasiga kaft o'tkazishga imkon beradi, agar yelkalar orqaga uzatilgan bo'lsa, unda barmoqlar "poldan ko'tariladi" va muvozanatni ushlashda ishtikrok etmaydi.

12. Agar muvozanat oldinga yelka tomon yo'qotilsa, unda boshni ko'tarib va barmoqlarga zo'r berib, shu bilan birga gavda og'irlikini markazini orqaga ko'chirib gavda yelkalarni tezda harakat bilan yelkani orqaga olish zarur.

13. Agar muvozanat orqaga (kurakka) yo'qotilgan bo'lsa og'irlikini ko'tarib gavda yelkalarni tezda oldinga uzatish ushlab qolish lozim.

14. Tayanishlar va turli xil tik turishlarni bajarishda holat mustaxkamligi tayanch maydonining kattaligi hamda umumiy og'irlik markazining (U.O.M) joylashish balandligiga bog'liq. Agar aralashgan tayanishlarda tayanch maydoni katta bo'lsa, unda qo'llarda tik turishda u cheklangan va gavda noto'g'ri muvozanat holatda bo'ladi. Tayancha maydoni qancha kichik U.O.M balandda bo'lsa, muvozanat saqlab qolish shuncha mushkul bo'ladi.

15. Quyidagi muvozanat zonolari ajratiladi: Muvozanatni saqlash zonasi – U.O.M. ni doirasida ko'chirib, sportchi istagan holatda muvozanatni saqlab qoladi, shu zona ichida kichigini-qulayini ajratish mumkin. Sportchi Y.O.M ni, shu zona ustida ushlaganda hammasidan ko'ra qulayroq muvozanat saqlaydi.

Holatni saqlash zonasi – bu muvozanat ushlaydigan doiradir, biroq sportchi muvozanatni ushlab qolish uchun faol harakatlar yordamida uni tiklashni yiqilib tushmasligi mumkin.

II bob. Tadqiqot maqsadi, vazifasi, tashkil qilish hamda o'tkazish.

Tadqiqot maqsadi.

Tadqiqot o'tkazishdan maqsad, sog'lomlashtirish nisbiy-amaliy va sportga yo'naltirilgan eng samarali vosita sifatida foydalanilgan qo'llarda tik turgurib muvozanat saqlash mashqlarini keng miqyosida shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarda shakllantirish va ommaviylashtirish.

Tadqiqot vazifasi.

Boshni pastga qilib bajaradigan maashqlar (tik turishlar) sog'lomlashtiruvchi va davolovchi samara beradi. Shuning uchun shug'ullanuvchilar organizmga to'ng'karilgan holatlarning ijobiy sog'lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi ta'sirini hisobga olgan holda maxsus mashqlar ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq etish.

2.1. Tadqiqot tashkil qilish va o'tkazish.

Tadqiqot Namangan viloyati _uychi tumanida joylashgan Xalq ta'limi bo'limiga qarashli _27 sonli o'rta maktabning uo'uvchilari yordamida amaliyotga tadbiq etildi. O'quvchilarni o'quv yili boshidan toki yakunigacha bo'lgan o'quv jarayonidagi natijalari o'rganilib yozib berildi. Shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga ishtiroki nazorat ostiga olindi.

2.2. Qo'llarda tik turishni o'rgatish.

Qo'llarda tik turish va ular orqali bajariladigan elementlar 6 harakatni ikkinchisiga o'tish hamda yo'nalishni o'zgartirish uchun yaxshi bog'lovchi zveno bo'lib xizmat qiladi. Mashqni istagan tomonga ishonch bilan davom ettirishga imkon beradi.

1. Oldinga dumalab qo'llarda tik turishni katta jismoniy kuchga bo'lgan sportchilargina bajara oladilar. Gavda harakatini o'z vaqtida davom ettirish uni tezlashtirish va kerakli tomonga yo'naltirish maqsadida qo'llarni o'z vaqtida va to'g'ri ishga solishni o'rganish zarur. Oyoqlar taxminan 45 grad burchakni o'tayotgan vaqtdan so'ng qo'llar faol ravishda to'g'rilash boshlanadi. Bir vaqtning o'zida qo'llarni yozish va tik turishga o'tish lozim.

2. Bir oyoqni siltab va ikkinchi oyoq bilan depsanib burilib tik turish. Chap qo'l bilan chap tizza qarshisiga tayanib, oyoqlarni yozib va burib (huddi yon tomoncha bilab aylanish bajarayotgandek) kuch depsinin tik turishga o'tiladi. Oyoqlar harakati va burilish bilan bir vaqtda o'ng qo'lni shuncha kuchli siltash lozim va siltanishning oxiri bilan oyoq bilan depsanish oxiri bilan mos kelishi zarur. Bu harakatlarni muvofiqligi qo'lda tik turishgayedngil o'tgishga imkon beradi.

3. Sakrab qo'llarda tik turishning texnikasi keyingi elementga bog'liq. Agar tik turishdan kurbet yoki shtanga sakrash bajarish unda tik turishga yetmay, yelka bo'g'imlariga sho'ng'igan holda zarb amortizatsiyalash lozim.

Muvozanatlash ma'lum bir harakatlarni bajarishda muvozanatlashuvchi obektni belgilangan holatda va kichik maydonda muvozanat uchun og'irlik markazini to'g'ri taqsimlashdan iboratdir. Muvozanat ushlash usullarini egallash bajaruvchining harakat malakasi, uni sezuvchanligini rivojlanganlik darajasi, shuningdek mashg'ulotning jadalligiga bog'liq bo'ladi.

Turg'un va noturg'un tayanchga muvozanat ushlashlar farq qiladi.

Turg'un tayanchga muvozanatni ushlash o'z-o'zini muvozanatlash bilan amalga oshiriladi. Sportchi yordamchi va egallash turuvchi sharoitlardan foydalanmagan holda muvozanat saqlashni ta'minlovchi ma'lum bir harakatlarni, usullarni mustaqil bajaradi. Harakatlanadigan (noturg'un) tayanchda muvozanatga turli usullar bilan, mashq bajarilayotgan holatga bog'liq holda eishiladi. Masalan, pastdagining qo'llarida tik turishda muvozanatni saqlash asosan pastdagi sportchiga bog'liq bo'ladi; erkin osilgan simda yoki xalqalarda turgan holatda sportchi tayanch tebranishlariga moslashgan holda muvozanatni saqlaydi. Muvozanatni mustaxkamlashni 3 turga ajratish mumkin.

1. Muvozanat ushlovchi obektning har qanday og'ishlarida ham muvozanatni saqlash mumkin bo'lsa. Masalan; sherigining muvozanatini ushlayotib, pastdagi sportchi istagan tomonga qadam qo'yishi, keyingi og'ishni to'xtatishi va holatni tiklashi mumkin.

2. Agar og'ish uncha sezilarli bo'lmasa, muvozanat ushlovchi obektning dastlabki holatga qaytarish mumkin bo'lsa. Muvozanat chetga ozgina og'ishda ham muvozanat buzilsa, masalan, qattiq tayanchda bajariladigan bir qo'l yoki boshda turishda.

Barcha jonalar juda har xil bo'lib sportchining jismoniy tayyorgarligi sport malakasi hamda emotsional holatiga bog'liq.

Quyidagi qo'llarda tik turishni bajarishda muvozanatni saqlash usullari keltirilgan:

Oldinga orqaga yikqilishda muvozanatni saqlash	
To'g'ri	Noto'g'ri
- panjalarni maxkam siqish:	- tizza bo'g'imlarida oyoqlarni bukish:
- tirsak bo'g'imi oldida vertikal o'q bo'ylab qo'lni bukish:	- oyoqlarni yon tomonga uzatish
- og'irlikni butun bosimini orqaga (jimjiloq balandligiga yaqin) uzatish:	-tirsak bo'g'imlarida qo'llarni bukish:

Qo'llarda tik turib muvozanatni saqlash mashqlariga o'rgatishda guruhlariga taqsimlangan texnik moslamalar va qurilmalar qo'llaniladi: 1 guruh-qo'llarda tik turish malakasiga ega bo'lgan yosh akrobatlar uchun qurilmalar (gimnastika devori, lomja, yelka qismida tayanchliturgichlar "kubiklar" va xokazolar). 2 guruh-snsryadlarning geometrik parametrlarini o'zgartiriladigan qurilmalar;

- a) tayanch shaklinimodellashtiruvchi snaryadlar;
- b) tayanch balandligini modellashtiruvchi snaryadlar;
- c) tayanch sharoitlari; unign harakatlarini modellashtiruvchi snaryadlar.

3 guruh-muvozanatni dinamikada saqlab qolish sharoitlarini modellashtiruvchi qurilmalar (kubiklar, turli xil balandlikdagi turgichlar, trampolin, aftokamera va boshqalar). Bu guruh snaryadlarida qo'llarda tik turishga turlicha o'tishlar, burilishlar, kelishishlar bajariladi.

4 guruh-harakatlarning vat makon parametrlarini dasturlashtiruvchi qurilamalar tez ma'lumotli snaryadlar (sifatni nazorat qilish uchun), stobilografik platforma, sekundamerli maydoncha, tarozili platforma va boshqa.

Quyida yordamchi qukrilmalar va moslamalar ta'rifi keltiriladi:

1. Boshda tik turishga o'rgatish va uni takomillashtirish uchun turgichlar. Bosh uchun tayanch deametri 12 sm bo'lgan kosasimon shaklga ega unign uchi yumshoq mato yoki paraloj bilan qoplangan. Boshda tik turishni qulay bo'lishi uchun shakl yoniga yoysimon dastak maxkamlanadi.

2. Tayanchli turgichlar – tayanchlar qo'llarda tik turishni yengillashtirishga yordam beradi, 50 sm uzunlikdagi metal tayoqchaning yuqoridagi uchiga ushlagich payvandlanadi, pastki qismi esa bo'yinbog' yordamida boshqqa snaryad ning tayanch ustuniga maxkamlanishi mumkin.

3. Lonja shiftga ilingan bo'ladi. Mashqlarni bajarishda akrobat gavdasini kerakli holatda qayd qilishga imkon beradi uning afzalroq tomoni shundaki, mashq bajarishda trenir yoki sheriklardan hech qanday yordam talab qilmaydi. Lonja tagiga istagan snaryadni qo'yish mumkin.

4. “Kubiklar” – yog'ochdan yasaliib, bir tomonga og'idirilgan va yuqori qismining chetlari yumaloqlangan, 12/18 o'lchamda va bir tomondan 6 sm ikkinchi tomondan 5 sm balandlikda bo'ladi.

5. Turgichlar (ustunchalar) – qo'llarda tik turishhga o'rgatish va uni takomillashtirish uchun mo'lajallanadi. Tayanch yuuzasi pastki sportchining kaftiga o'xshatib ishlanadi. Diametri 9 sm bo'lgan yassi maydoncha (kubik) maxkamlanadi. (maydon chetlari yumaloqlangan bo'ladi).

6. Trampilin – oyoqlardan qo'llarga kemini, tik turishdan polga sakrab tushishni va boshqa o'rganish uchun birini ustiga biri burchak ostida joylashtirilgan ikkita yog'och to'siqlardan iborat. Balandligi 40 sm uzunligi 120-130 sm.

7. Gimnastika devorchasi qo'llarda tik turishni o'rgatish uchun qo'llaniladi. Balandligi 320sm, eni 100 sm.

8. Gimnastika o'rindig'i muvozanatdagi, tayanishdagi mashqlarni bajarish uchun qo'llaniladi. Uzunligi 4 m eni 24 sm, balandligi 30 sm. Uning pastki qismida muvozanat mashqlarini bajarish uchun (teskari holatda) eni 5 sm bo'lgan poya o'rnatilgan.

9. Past qo'shpoya. Poyalar balandligi 100-130 sm. Qo'llarda tik turishni (turli xil o'tishlar, bujrilishlar, tik turishdan sakrab tushishlarni) turish uchun tavsiya qilinadi.

Egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish.

Kuch qobiliyatlarning yo'naltirilgan rivojlanishi faqat mashaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi. Shuning uchun kuch tayyorgarligi usulubiyotining asosiy muammosi, mashg'ulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishning eng yuqori darajasini ta'minlashdir. Usmiy jihatdan maksimal kuchlanishlar hosil qilishning to'g'ri yo'llari bor: O'ta og'ir yuklarni bir necha marta ko'tarish, katta bo'lmagan og'irlikdagi ko'p martalab ko'tarish; mushaklar doimiy uzilgan holda tashqi qarshiliklarni yengish va xokazo. Keltirilgan kuchlanishlarni hosil qilishning quyidagi usullari mavjud:

1. Maksimal urinishlar usuli.
2. Chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli.
3. Izometrik urinishlar usuli.
4. Izokinetik urinishlar usuli.
5. Dinamik urinishlar usuli.
6. "Jadal" usul.

Ta'kidlab o'tish kerakki usullarning bunday nomlanishi kuch mashg'ulotlari nazariyasida amaliyotidagi keng tarqalgan. Ularning yaxshi tomoni qisqaligida. Lekin ilmiy nuqtai nazardan kuchni rivojlantirish usullarini bunday nomlash juda ham to'g'ri emas, chunki masalan, maksimal izometrik va izokinetik urinishlar usullari, qaytarma mashqlar sinfiga ham kiradi. Mushaklarning dinamik qisqarishni nafaqat dinamik urinishlar usuliga, boshqa ko'plab usullar uchun ham hosidir.

Maksimal urinishlar usuli. Mazkur usul mashg'ulotlarni sup maksimal, maksimal va o'ta maksimal og'irliklar bilan o'tgkazishga asoslangan har bir mashq bir necha marta takrorlanadi. Bir urinishda chegaraviy va o'ta yuqori qarshilikni yengan, ya'ni og'irlik 100 % va undan ko'p bo'lgan holda mashqlarni takrorlash soni 1-2, ko'pi bilan 3 marta bo'lishi mumkin. Urinishlar soni 2-3, urinishdagi qaytarishlar orasidagi dam olish 3-4 daq., urinishlar orasida 2 dan 5 daqiqagacha. Chegaraga yahqin qarshiliklar bilan mashqlarni bajarishda (maksimaldan 90-95 % og'irlik bilan) bir urinishdagi harakatlar qaytarilishi soni 5-6, urinishlar soni 2-5 mashqlarni qaytarish orasidagi dam olish vaqti 4-6 daqiqa va urinishlar orasida 2-5 daqiqa. Harakatlar sur'ati – erkin, tezlik – eng kamdan maksimalgacha. Amaliyotda bu usullarnign turli yo'llari bor, ularnign orasida og'irliklarni oshirishnign turli usullari yotadi.

Nazarad tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini nazotar qilishni qiyinlashtiradi, jarohat olish va ko'p shug'ullanib yuborish xavfini kuchaytiradi ayniqsa, bolalarda va boshlovchilarda. Shuning uchun u oliy malakali sportchilarning mashg'ulotlarida asosiy, lekin yagona bo'lmagan usuldir. U haftasiga 2-3 marta qilinadi. Katta vaznlar, ba'zi hollarda 7-14 kunda 1 marta ishlatiladi. 100% ortiq yuklar bilan mashqlar sheriklar yordamida yoki maxsus moslamalarni qo'llash yo'li bilan o'tkaziladi. 16 yoshgacha bo'lgan bolalarga bunday usullarni qo'llash tavsiya etilmaydi. Qaytarma maksiaml urinishlar usuli maksimal dinamik kuchni maksimal hnajmini ko'paytirmasdan oshirish uchun uchun asosiy hisoblanadi. Uni qo'llash uchun sportchi oldindan tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi lozim. Ushbu usul o'smirlarning kuch darajasini baholash uchun o'kaziladigan nazorat sinovlari asosida yhotishi mumkin. Nazorat uchun mashqlar, masalan, poldan shtangani tortish; gorizantal yotggan holda shtangani ko'tarish; yelkada shtanga bilan o'tirib turish.

Takrolriy chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli. Ma'nosi – chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni to qattiq charchaguncha yoki “oxirigacha” takrorlash.

Har bir yondashuvda mashqlar tanaffussiz bajariladi. Bir mashg'ulotda 2-6 soniya bajariladi. 1 seriyada 2-4 yondashuv. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffus 2-8

daqqa, seriyalar orasidagi 3-5 daqqa. Mashqg'ulotlar davomida tashqi qarshiliklar kattaligi maksimaldan 40-80 % ni tashkil qiladi. Harakatlarni tezligi katta emas. Katta og'irliklar bilan qaytarishlar soni kam bo'lganda, asosan maksimal kuch rivojlanadi yoki bir vaqtni o'zida kuchning ko'payishi va mushaklar xajmini ortishi yuz beradi. Va aksincha qaytarishlar soni ko'p bo'lib og'irlik, miqdori kam bo'lganda asosan chidamlilik sifati ortib boradi. Bu usulni qo'llaganda mashg'ulot samarasiga mashqlarni takrorlashning har bir seriyasi yakunida erishiladi so'ngi takrorlashlarda ishlayotgan harakat birliklari miqdori maksimumgacha yetadi, ularning sinxironligi kuzatiladi, fiziologik jarayon huddi katta qarshiliklarni yengayotgandek bo'ladi.

“Oxirigacha” usulining 3 asosiy yo'li mavjud:

1. Mashqlar 1 mashg'ulotda “Oxirigacha” bajariladi, tondashuvlar soni ham “ohirigacha” emas.
2. Bir necha urinishlarda mashqlar “Oxirigacha” bajariladi, yondashuvlar soni “Oxirigacha” emas.
3. Mashqlar ham bir urinishda “Oxirigacha” bajariladi, yondashuvlar soni “Oxirigacha”.

“Oxirigacha” usulida ishlash energetik jihatdan kam unumli bo'lsada, amaliyotda keng qo'llaniladi. U harakatlar texnikasini yaxshikroq nazorat qilish, jarohatlardan kam unumli bo'lsada, amaliyotda keng qo'llaniladi. U harakatlar texnikasini yaxshiroq nazorat qilish, jarohatlardan saqlanish, mushaklar gipertrofiyasiga ko'maklashish imkonini beradi. Va nihoyat, bu usul – boshlovchilarni tayyorlash uchun yagona bo'lgan usul, chunki kuchli rivojlanishi qarashlik kattaligiga bog'liq emas. Uni hal qiluvchi ro'lni kuch kattaligi o'ynagan, namoyon bo'lish tezligi esa katta ahamiyatga ega bo'lmagan hollarda qo'llash maqsadga muvofiq.

Izotermik urinishlar usuli Kisno mudotli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan ifodalanadi. Izotermik kuchlanishlar davomiyligi odatda 5-10s. Kuchlanish kattaligi maksimumdan 40-50 % bo'lishi mumkin va statistik kuch majmualari, turli mushak guruxlari kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan 5-10-

mashqdan iborat bo'lishi kerak. Xar bir mashq 3 – 5 marta, 30 – 60 s tanaffuz bilan bajariladi. Navbatdagi mashqlarni bajarishdan oldin dam olish 1 – 3 daqiqa. Izotermik mashqlarni mashg'ulotga haftasiga 4 marta qo'shish mumkin, ularga 10 – 15 daqiqqa ajratilsa kifoya. Majmuaviy mashqlar o'zgarmagan holda taxminan 4 – 6 hafta qo'llanilishi mumkin, so'ngra u bazi boshlang'ich holatlarning o'zgarishi hisobiga yangilanadi.

Izotermik mashqlarni bajarishda tana holatini yoki bo'g'imlarning burchak kattaligi jiddiy ahamiyatga ega. Yelka oldi bukuvchilarni bo'g'imlarning katta burchagida mashg'ulot kuch o'sishini kam ta'minlaydi. Lekin mashq qilinmayotgan bo'g'imga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Izotermik kuchlanish bo'g'im burchagi 90^0 da, 120^0 va 150^0 ga nisbatan, gavdani eguvchilarning o'sishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Izotermik urinishlar usuli. Bu usulning o'ziga hosligi u qo'llanilganda tashqi qarshilik kattaligi emas harakatning doimiy tezlik kattaligi berilishidir. Mashqlar maxsus trenajorlarda bajariladi ular, turli tezliklarda harakat qiliushga imkon beradi. Masalan, krol yoki brass bilan suzushda qulochlab egilishning butun amplitudasi bo'yicha. Bu mushaklarni butun karakat davomida oqilona yoklama bilan ishlashiga imkon beradi.

Izokinetik usulda zamonaviy usulda trenajorlarda bajariladigan kuch mashqlari bo'g'imlarning harakat tezligini 1 sekuntda 0 dan 200 tagacha o'zgartirish imkonini beradi. Shuning uchun bu usul kuch qobiliyatlarining xar xil turlarining “sust”, “tez”, “portlash” kuchini rivojlantirish uchun ishlatiladi. Usul suzish, yengil otletika, sport o'yinlarida – oyoq va qo'llar bilan zarbalar, koptok irg'itish va shu kabilarda kuch tayyorgarligi jarayonida keng qo'llaniladi.

Mazkur usuldan foydalanilganda badan qizdirish mashqlari shart emas va shu bilan og'irliklar yordamida mashg'ulotlardan farqlanadi.

Mashqlarni bajarish vaqtida odam o'zining natijalarining manitor yoki boshqa vositalar orqali ko'plab turadi, shu asnoda o'zi bilan o'zi yoki boshqa shaxslar bilan belanishi memkin.

Dinamik urinish usuli. Maksimal tezlik yoki sur'atda katta bo'lmagan og'irliklar bilan (30%) gacha mashqlar bajariladi. U tezlik kuch qolibyatlarini "poprtlash" kuchini rivojlartirish uchun qo'llaniladi. Bir yondashuvda takrorlashlar soni 19 – 20 marta mnashqlar 3 – 6 soniya bilan bajariladi, ular orasidagi tannafuz 5 – 8 daqiqa.

Og'irlik vazni shunday bo'lishi kerakki u harakat texnikasining buzilishiga sabab bo'lmasin va harakatni bajarish vaqtida tezlikni pasaytirmasin. Masalan, vaterpolchilarda otish kuchini rivojlantirish uchun 2 kg li medinninbol qo'llanilganda, eng yaxshi natijalar ko'rsatiladi, nayza uloqtiruvchilarda 3 kg "Jadal" usul mushak guruhlarini pastga tushayotgan yukdan yoki tana og'irligining kimtik energiyasidan foydalangan holda jadal rag'batlantirishga asoslangan, bu usul asosan turli mushak guruhlarining "Amortizatsiya" va "Portlash" kuchini rivojlantirish uchun guruhga sakrab tushish va chiqish mashqni keltirish mumkin. Amortizatsiya undan keyingi yerdan itarish huddi bir butunday bajarilishi kerak. quyidagi usuliyat bilan o'tkazilgan bunday mashqning katta samaradorligi tasdiqlanadi. Mashq 70-70 sm balandlikdan bir oz bukilgan tizzalar bilan (qo'nish) va tez katta kuch bilan yuqoriga sakrashdan iborat. Sakrashlar seriyali bajariladi 2-3 seriya, har birida 8-10 ta sakrash. Seriyalar orasida dam olish vaqti 3-5 daqiqa. Mashg'ulot ko'pi bilan haftasiga 2 marta o'tkaziladi. Qo'shimcha og'irlik sifatida shaxsiy vazn ishlatiladi. Amortizatsiyadan sakrashga o'tish juda tez bo'lishi kerak, tanaffus mashg'ulot samarasini kamaytiradi. "Jadal" usulni qo'llash bu hollarda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi, jumladan, ko'p hajmda shtanga bilan sakrash, katta bo'lmagan balandlikdan boshlash kerak va astalik bilan zarur balandlikkacha ko'tarilish. Masalan gimnastlar uchun chuqurlikka 50-60 sm dan sakrash, tepalikka (matlar uyumi) sakrab chiqish plankadan dumalab o'tish samaralidir. Yuguruvchilar sakrash balandligi 0,75-1-1,5 m.

Sakrash uchun quyidagi miqdorlar oqilona hisoblanadi: 10 martadan 4 seriya – yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar uchun va ikki-uch seriyada 6-8 martada kamroq tayyorgarlik ko'rganlar uchun. Seriyalar orasidagi dam olish 6-8 daq davomida yengil yugurish va bo'shashish uchun mashqlar bajariladi.

Og'rlıklar bilan "jadal" usulda mashqlarni bajarishda quyidagi quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

- ularni mushaklarini qizdiruvchi maxsus mashqlardan keyin qo'llash.
- "Jadal" harakatlar miqdori seriyada 5-8 marta takrorlashdan ortmasligi.
- "Jadal" ta'sir kattaligi yuk vazn va ishchi amplituda kattaligi bilan ifodalanadi. Har bir holda bu ko'rsatkichlar jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq holda aniqlanadi.

Tananing boshlang'ich holati mashg'ulotda rivojlantirilayotgan ishchi kuchlanishning holatiga mos ravishda tanlandi.

Maksimal kuch – asab mushak tizimiga mushaklar maksimal qisqarganda berilishi mumkin bo'lgan katta kuch. Maksimal kuchni rivojlantirish asosida 2 ta usul yotadi: maksimal urinishlar usuli va takroriy seriyali usul.

Kuch tayyorgarligining nazariyasi va amaliyotda maksimal urinishlar usulining bir necha yo'li o'z joyini topgan.

1 – yo'l. Mashqlar maksimaldan 90 – 95 % og'irlik bilan 1 yondashuvda 2 – 3 marta bajariladi. Bir mashg'ulotda orasida 3 – 5 daqiqa hordiq bilan 2 – 4 marta bajariladi. Bu juda samarador mashqni mushaklar ishining 2 tartibida bajarish mumkin. 1 tartibda yondashuvda barcha xarakatlar takrorlashlar orasida mushaklarni bo'shashtirmasdan bajariladi. Masalan, shtanga bilan o'tirib turish bo'yicha yondashuvni bajarish vaqtida shtanga doimo yelkalarda bo'ladi va mushaklar tabiiyki taranglashgan holatda bo'ladi. 2 tartibda yondashuvda har bir mashq orasida qisqa muddatga, bir necha sekunt mushaklarni bo'shashtirish bilan bog'liq. Buning uchun mashq amallarini bajarib bo'lgandan keyin yukdan holis bo'lib ishchi mushaklarni siltab bo'shashtirish va darhol nvbatdagi xarakatni bajarishga kirishish lozim. Ikkala tartib ham juda samarali. Ikkinchi tartib portlash kuchini va mushaklarni bo'shashtirish layoqati faol namoyon bo'lishini takomillashtirishni ta'minlaydi.

2 – yo'l. Mashg'ulotlar davomida ma'lum miqdorda yondashuvlarni bajarish kerak, ulardan: 1)og'irlik vazni maksimaldan 90 % - 3 marta; 2)vazn 93 % - 1 marta; 3) vazn 97 % - 1 marta; 4)vazn 100% plyus 1 – 2 kilogram – 1 marta.

Ikkala mashqda ham yondashuvlar orasida faol xordiq uchun 2 – 3 sikunt bo'shashtiruvchi mashqlar bilan tanaffus qilish kerak. Oxirgi mashqni sportni 100 % plyus 1 – 2 kilogram yuklama bilan bajara olmasligi extimoli bor, bunda bu yondashuvni oldingilarni qaytarish bilan almashtirish maqsadga muvofiq.

3 – yo'l. Mashg'ulotlar davomida 4 – 9 yondashuvning xar birida bir marta 100 % vazn bilan mashq amalga oshiriladi. Tanaffuslar davomiyligi navbatdagi yondashuvni bajarishga tayyollik bilan aniqlanadi.

4 – yo'l. 3 yondashuv 120 – 130% yuklama bilan amalga oshiriladi. Xar bir yondashuv 4 – 5 takrorlashdan va 3 – 4 daqiqa mushaklarni bo'shashtirish uchun tanaffuslardan iborat. Shtanga yoki boshqa og'irlik boshlang'ich holatga maxsus moslamalar yordamida yoki sheriklar tomonidan uzatiladi.

5 – yo'l. Kuchni rivojlantirishning barcha oldingi yo'llarda yengib o'tuvchi tartibda ishlaydi. Taklif etilayotgan yo'l mushaklarini yon beruvchi va yengib o'tuvchi tartiblarda navbatlashda yo'naltirildi. Bunga o'xshash ko'plab mashqlar mavjud. Masalan, 120-140 % vaznli shtanga bila o'tirib turish, bunda shtanga yelkada turgan holda moslamadan olinadi. O'tirib turishning yakuniy bosqichida shtanga disklari sheriklar tomondan jadal yechib olinadi, qolgan 70-80 % vazn bilan tez turish kerak shunday qilib, 3 yondashuvni o'z ichiga olgan 2 seriya bajariladi, har bir yondashuvda 2-4 mashq va 3-4 daqiqa. Mushaklarni bo'shashtirish uchun tanaffus qilinadi. Bir mashg'ulot davomida ko'pi bilan 3 ta 5-7 daqiqa faol hordiqni o'z ichiga seriyalar bajariladi. Ko'rsatilgan barcha me'yorlar dogma emas ishga jalb qilinadigan vositalar miqdoridan kelib chiqan holda o'zgarishi mumkin. Masalan, shtanga bilan o'tirib turishga yondashuv va seriya qo'llarni gantel bilan bukib yozishnikidan kam bo'lishi kerak. Egiluvchanlik harakat tayanch aparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasinign alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir.

“Egiluvchanlik” atamasini gavdani yoki umumiy harakat zanjirini o'lchovchi deb tavsiflashga maqsadga muvofiqdir. Masalan, umurtqa pog'onasi harakatini ba'zan egiluvchan deb atashadi.

Alohida bo'g'imlar haqida gap ketganda, ularning harakatchanligi ustida gapirib o'tish kerak. (yelka bo'g'imlari, tizza bo'g'imlari harakatchanligi). Rivojlanish darajasining ko'rsatkichlariga ko'ra harakat amplitudasi juda keng. U burchak darajasi goniometri vositasida yoki santimetr chizg'ich yordamida o'lchanadi. Amplitudaning turli harakatlardagi ma'lumotlarini aniq olish uchun turli optik usullar: kinoga olish; video yozuv stereitsiklografiya roentgen-televizor yoki ultra tovushli lokasiyalar qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida egiluvchanlikni rivojlanishini tekshirishda turli testlardan foydalaniladi.

Faol egiluvchanlik – harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyati bo'lib, bo'g'imlardan o'tuvchi mushak guruhlarining qisqarishi tufayli paydo bo'ladi.

Masalan “qaldirg'och” muvofiqlashida oyoq ko'tarishning amplitudasi sust egiluvchanlik harakatning eng katta amplitudasi bo'lib, ya'ni gavgada, harakatlanayotgan qo'shimcha tashqi kuchning ta'siridir. Masalan, biror yuk, snaryad sherikning yordami.

Sust egiluvchanlikni ko'rsatkichlari, birinchi navbatda quyidagi kuchning kattaligi natijasida (ya'ni paylar va mushaklarning ko'shimcha kuch ta'sirida cho'zilish darajasi (ayrim shaxslardagi oraliqni sezish va buyoqimsiz holatga chidashga bog'liq. Sust egiluvchanlikni hajmi faol egiluvchanlikdan katta. Farqlar qancha katta bo'lsa, shuncha cho'zilish zahiralari yuqori bo'ladi va harakatning amplitudalari ko'payadi. Egiluvchanlikni takomillashtirish kerak bo'lgan holdagina harakatning sust amplitudasini ko'paytirish qo'llaniladi.

Faol egiluvchanlikning turli jismoniy mashqlarini bajarishda ishlatiladi, shuning uchun u amaliyotda sust egiluvchanlikka nisbatan yuqori o'rinda turadi. Faol egiluvchanlik va sust egiluvchanlik o'ragtasidagi aloqa o'ta kuchsizdir. Egiluvchanlik faolligi yuqoridarajada bo'lgan odamlar juda ko'p uchraydi, lekin ularad sust egiluvchanlik yetarli bo'lmaydi yoki buni aksi bo'lish mumkin. Sust egiluvchanlikka nisbatan faol egiluvchanlikning rivojlanishi. 1,5-2 marta sekin kechadi. Egiluvchanlik umumiy maxsus bo'lishi mumkin. Umumiy egiluvchanlik

– inson gavdasinign hamma bo'g'imlardagi harakatchanlik bo'lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir.

Maxsus egiluvchanlik – alohida bo'g'imlardagi juda katta harakat bo'lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladigan bo'ladi.

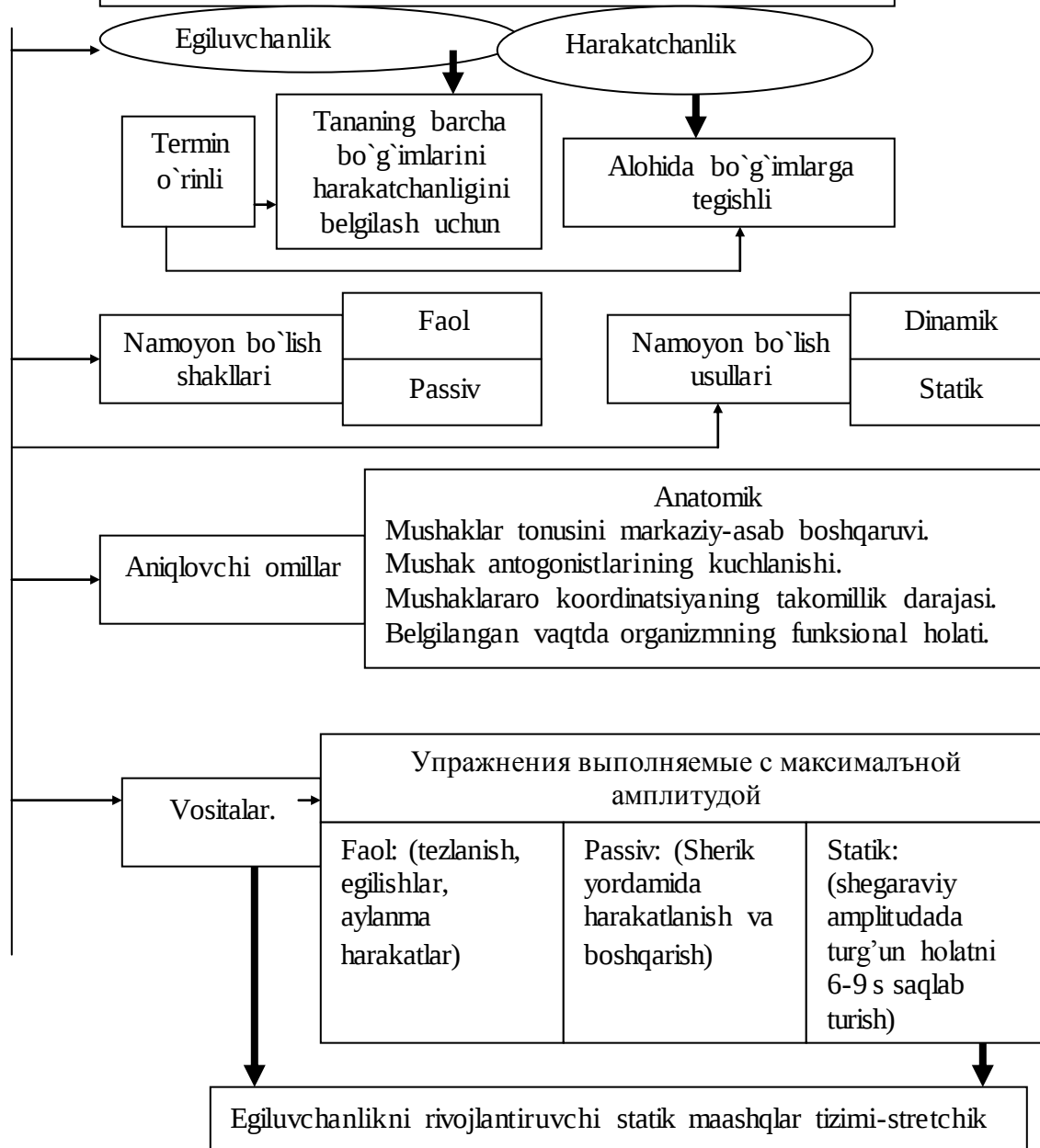
Egiluvchanlikni rivojlantirish darajasi bo'g'imlarni shakliga, bo'g'im tog'aylarning qalinligiga, shaklarning egiluvchanligiga, chandirlarga, paylarga, bo'g'im boshchasiga bog'liq. Bo'g'imlarning faolligi inson muskullarining qisqarishiga va harakat ta'sirida cho'zilgan mushaklarnign bo'shashiga ta'sir qiladi.

Mushak – antaganistlarnign mashqlar davomida noto'g'ri bo'shashishi egiluvchanlikni og'irlashtiradi, cho'zilgan mushaklarning bo'shashishi hisobiga 12-14 % gacha harakatchanligi ortadi. Shunday fikrlar borki, mushaklar kuchinign o'sishi bo'g'imlardagi harakatchanlikni yomonlashtiradi.

Kuch sifatlari bilan faol egiluvchanlik orasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri va qaytish aloqasi kuzatiladi: Dinamik kuch qanchalik ko'p bo'lsa, shunchalik bo'g'imlardagi harakat o'zlashib ketadi, faol egiluvchanlik ko'p bo'lsa, inson o'z kuchlarini ko'rsata olish mumkin. Shu bilan birga kuch sifatlari sust o'z-o'zidan ijobiy ta'sir o'tkazmaydi.

Ba'zi mualliflarnign malumotlariga ko'ra, kuchlarnign ko'payishining bo'g'im harakatiningyomonlashishiga, ya'ni mushak gipertrofiyasiga olib keladi. Harakat faolyatining turlari egiluvchanlikning rivojlanishiga har xil talablar qo'yadi.

Egiluvchanlik – tayanch harakat aparatini majmuaviy marfalogik xususiyati boʻlib uning boʻgʻinlari harakatchanlik darajasidir.



1 – jadval. Boshlang'ich nazorat o'quvchilar uchun yil boshlanishi oldidan ko'rsatgan natijalari.

	Mashqlarni nomlanishi	Tadqiqot			Nazorat		
		guruhi			guruhi		
		5	4	3	5	4	3
	Qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar balandlikda (marta)	-	-	4	-	-	2
	Bukilgan qo'llarda turnikda osilib turish (soniya)	-	-	8	-	-	6
	Boshda tik turishda kuch bilan qo'llarda tik turish (marta)	-	-	2	-	-	1
	Boshda tik turishda to'g'ri oyoqlarni ko'tarish va tushurish (marta)	-	-	1	-	-	1
	Boshda tik turishda kuch bilan qo'llarda tik turish (marta)	-	3	2	-	2	1
	Boshda tik turishda to'g'ri oyoqlarni ko'tarish va tushurish (marta)	-	4	2	-	2	2

2-jadval. O'quv yili yakunidagi o'quvchilarni yakuniy tekshiruv mashg'ulotlari natijasi.

№	Mashqlarni nomlanishi	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		5	4	3	5	4	3
1	Qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar balandlikda (marta)	10	8	6	8	6	4
2	Bukilgan qo'llarda turnikda osilib turish (soniya)	30	20	10	20	15	10
3	Yotib past turnikda osilgan holatda tortilish (marta)	30	20	10	20	15	10
4	Boshda tik turishda kuch bilan qo'llarda tik turish (marta)	6	4	2	4	2	1
	Boshda tik turishda to'g'ri oyoqlarni ko'tarish va tushurish (marta)	8	6	4	6	4	2

3-jadval. Umumiy tekshiruv mashg'ulotlarining solishtirma (sverka) natijalari.

№	Mashqlarni nomlanishi	Solish – tirish nazo – rat	Tadqi qot guruhi			Nazo rat guruhi		
			5	4	3	5	4	3
1	Qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar balandlikda (marta)	Bosh – n	-	-	4	-	-	2
		Yarim-y	-	6	4	-	6	4
		Yakuniy	10	8	6	8	6	4
2	Yotib past turnikda osilgan holatda tortilish (marta)	Bosh – n	-	-	6	-	-	4
		Yarim-y	-	17	8	-	12	6
		Yakuniy	30	20	10	20	15	10
3	Boshda tik turishda kuch bilan qo'llarda tik turish (marta)	Bosh – n	-	-	2	-	-	1
		Yarim-y	-	3	2	-	2	1
		Yakuniy	6	4	2	4	2	1
4	Boshda tik turishda to'g'ri oyoqlarni ko'tarish va tushurish (marta)	Bosh – n	-	-	1	-	-	1
		Yarim-y	-	4	2	-	2	2
		Yakuniy	8	6	4	6	4	2

Sport mashg'uloti chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, xar tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab qiladi. Shunga ko'ra sport trenirovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir – biriga maxkam qo'shib olib boriladi.

Shu narsa mumkinki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning organik hamoxangligi faqat sport takomilligining qonuniyatlariga javob beribgina qolmay, balki hamma narsa insonni har tomonlama o'stirishga qaratilgan tarbiya sistemasining umumiy qonuniyatlariga ham mos keladi. Shuning uchun umumiy maxsus tayyorgarlik birligini shaxsni xar tomonlama rivojlantirishning umumiy prinsipini sport mashg'ulotida aniq ifoda etadigan sport maktabining eng muxim prinsipi dep qarash zarur. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi degan so'z sport yutuqlariga erishishga hamda oqibat natijada sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanishga ziyon yetkazmay turib, bu birlikning qaysidir tomonining mashg'ulotdan olib tashlab bo'lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek ular mazmunining bir – biriga bog'liq ekanligi bilan ham ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, tanlangan sport turining husisiyatiga qarab belgilanadi. Maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi tezlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg'ulot vaqtida bu birlik tomonlarning har xil ishga birdek foyda keltiravermaydi. Har bir aniq holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga halaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga hos hususiyatlarga hamda boshq abir qator ayrim etaplarida umumiy tayyorgarlikka yetarli baho bermaslik hollarini ham, unga haddan tashqari ko'p o'rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin. Bu ana shu bilan murakkablashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib, qolmaybalki sport takomillashining turli etaplarida qonuniy sur'atda turlicha o'zgarib turadi. Sport mashg'uloti jarayoning uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan harakterlanadi.

1. Mashg'ulot jarayoni tanlangan sport turida kamolotga erishish maqsadida butun yil bo'yi va ko'p yillar mobaynida suruhkasiga davom etadi.

2. Navbatdagi har bir mashg'ulotning ta'siri bundan ilgarisining "izi" ustiga boradi.

3. Mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervali ish qobilyatini tiklash va o'stirishning umumiy tendensiyasini kafolatlangan darajada bo'lib, goho ish qobilyati qisman tiklanib yetmay turib, mashg'ulot o'tkazishga ham yo'l qo'yildi.

So'ngi ichki moment ayrim ma'noda baxsli bo'lib, shuning uchun izoh talan qiladi. Navbatdagi har bir mashg'ulotning ta'siri ilgarisinig "izi" ustiga qo'shilishi haqida "Iz" so'zini organizmda mashg'ulotlar natijasida yuzaga keladigan va oqibat natijada sportchi organizmining ish obilyati yuksalishda, uning fazilatlari malakalari va mahoratlarinirivojlanishida o'z ifodasini topadigan ijobiy o'zgarishlar deb umumiy lashgan ma'noda tushunish kerak. Demak, ikkinchi momentining ma'nosi mashg'ulotlar orasidagi interfaollarning haddan tashqari

uzaytirib berilishiga yo'l qo'ymaslikdan, ilgari ta'sir etishlar natijasi saqlana
borishi natijasini ta'min etishdan va shu yo'l bilan sport faolyatida uzluksiz
yuksalish uchun shart-sharoit yaratish

2.3 Umumrivojlantiruvchi mashqlarning organizmni o'sishi va rivojlanishidagi ahamiyati.

Odatda URM shug'ullanuvchilar uchun bir marta bajarganda murakkab xarakat topshiriqlari bo'lib ko'rinmaydi, o'rganish jarayonida majmuadagi tartibidagi mashqlar tartibini yodlab olish zarur bo'ladi. Lekin shunga qaramay, URMni o'zlashtirib olishda dastlabki va so'ngi xolatlardagi xatolikni yo'qotishga aloxida e'tibor berish, xarakatda ishtirok etmaydigan mushaklar zo'riqishiga yo'l qo'ymaslik mumkin.

URMni o'rgatishda eng samarali usullar: ularni umumiy tarzda va aralash yo'llarni qo'llash mumkin.

1. Ko'rsatish asosida yaxshi tarzda o'rgatish. O'qituvchi avval mashqni to'raligicha ko'rsatdi. Keyin "Dastlabki xolatni eslang" komandasini berilishi bilan bajarish yo'li, zarur bo'lsa, "qadamlar bilan", "sakrab" deb tushuntiradi. Agar mashq bajarishni to'xtatadigan bo'lsa, "To'xtang"! komandasi beriladi. Mashg'ulotni o'tkazuvchi gurux oldida turgancha mashqni bajaradi, uning xarakatlari ko'zguda aks etgandek ko'rinib, boshqalar uchun qulaylik tug'diradi. URMni sanab o'tkazish tavsiya etiladi. Ko'proq 4 va 8 gacha sanaladi. Bu musiqa jo'rligidan foydalanish imkonini beradi.

URMni ko'rsatish yo'li bilan o'rgatganda, ayni vaqtda qaysi anoqqa qanday mashq bajarishni haqida ko'rsatmalar ham beriladi. Guruh bilan birgalikda mashqni 2-3 marta takrorlangandan keyin o'tkazuvchi sanash va aytib turishga o'tadi. Mashqlarni "To'xtang!" komandasidan so'ng tugatiladi. Bu buyruq so'ngi sanoq o'rniga beriladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarga o'rgatilayotganda, komondalar emas, buyruqlar beriladi. Masalan: "dastlabki xolatni eslang", "mashqni men kabi, menga qarab bajaring", "mashqni tugatamiz" kabi.

2. Mashqni yaxlid xolda gapirib berish asosida o'rgatish. Birmuncha osonroq mashqlar o'rgatilganda yoki shug'ullanuvchilarni diqqatini faollashtirish maqsadida ushbu usuldan foydalaniladi. O'qituvchi mashqlarni tushuntiradi, albatta, avval dastlabki xolatning qanday bo'lishini qisqacha gapirib o'tadi. Sanash

oʻrniga asosiy xarakatlarni mashqlar ritmi va jadalligidan kelib chiqib yoʻl yoʻlakay tushuntirib ketiladi. Masalan “bir – ikki – uch – toʻrt deb sanash oʻrniga “engashish – oʻtirish – turish soʻzlarini aytish kifoya. Koʻrsatish va gapirib berish birlashtiriladi “aralash” usulda oʻqituvchi mashqni ham koʻrsatadi, ham tushuntiriladi.

3. Boʻlimlarga boʻlib oʻrgatish usuli. Bu usul muvozanatni jixatdan murakkabroq URMga oʻrgatishda qoʻllaniladi, chunki aloxida xarakat orasida yoʻl qoʻyilgan xato va kamiliklarni tuzatish uchun tanaffuslar qilish imkonini beradi. “Dastlabki xolatni eslang” komandasidan soʻng oʻqituvchi xar bir sanoqdan soʻng bir oz toʻxtab komanda beradi. Masalan: “Oʻng oyoq uchini orqaga, qoʻllar yuqoriga – bir!”, “Oyoqlar xoatini oʻzgartiring uch!”, “dastlabki xolat - toʻrt”. Oʻrgatish shu tariqa olib borilganda mashgʻulotning yuqori xarakati zichligiga erishiladi.

URM bilan oʻtkaziladigan mashgʻulotlarda jismoniy nagruzka:

- mashqlar miqdori URM mashgʻulotlarining shakliga qarabularning miqdorini ham turlicha boʻlishi mumkin. Ertalabki badan tarbiya majmuasi 8-12 ta, ritmik gimnastika majmuasiga esa 50-70 mashqdan iborat.

- mashqlar tarkibi, tananing ayrim qismlarini oz miqdordagi mushaklar ishtirokida xarakatlantirish koʻp sonli mushak guruxlariga asoslangan butun tana mashqlariga qraganda ozroq nagruzka beriladi. Kuch mashqlari, yuk bilan bajariladigan hamda chidamlilik mashqlari egiluvchanlik mashqlariga nisbatan mushaklar yurak qon tomir va nafas tizimlariga kuchliroq ta'sir koʻrsatadi.

- mashqlar orligʻidagi dam olish davomiyligi, dam olish tanaffuslari qisqartirish nagruzkani koʻpaytiradi.

- takrorlash miqdori musiqa joʻrligida “1-4” yoki “1-8” sanab bajariladigan URMni oʻtkazganda odatda xar bir mashqni 4.8.12 yoki 16 bor bajariladi. Musiqasiz mashqlar ham bir taxminan shuncha takrorlanadi. Bunda musiqa asari koʻrinishidan kelib chiqadigan aniq miqdorga rioya qilinmaydi:

- sport, tez surʼatli mashqlar, odatda, koʻproq nagruzka beradi.

- Dastlabki xolat xisobiga amalga oshiriladi, dastlabki xolat turlicha bo'lgan bir xil mashqlar turlicha nagruzka beradi. Masalan: yotib qo'llarga tayangan xolda ularni bukib yozish mashqlarining dastlabki xolatini o'zgartiramiz: qo'llarni baland joyga, polga, oyoqlarni balandlikka yoki qo'shiqqa tayanamiz.

Mashqlarni shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, yoki jinsi, mazkur kontenent bilan xal etiladigan maslalani xisobga olishning umumiy qoidalarida kelib chiqib me'yorlash lozim. Aloxida mashg'ulotlarda nagruzka yurak urushi va o'zini xis etishiga qarab, toliqish darajasidan kelib chiqib baxolanadi. Gurux mashg'ulotlarida o'ituvchi mashqni mustaqil tugatishga ko'rsatma berib qo'yish mumkinkun, agar uni xamma barobar davom ettirishi mumkin bo'lmasa. Kuch mashqlarida toliqish xissi tezgina seziladi va imkoni bo'lmay qolguncha takrorlashga yo'l qo'yiladi. Chidamlilikni organizmni bunday tashqi darajasiga olib borish mumkin emas, ayniqsa, boshlovchilar bilan mashg'ulot o'tkazganda, bunga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Egiluvchanlik mashqlarida xarakatlar chegarasidan xabar beruvchi yengil og'ir sezgisidan kelib chiqib ish ko'rish lozim. Mmashg'ulotlardan mashg'ulotlarga nagruzkani yuqorida sanab o'tilgan omillari hamda xaftadagi mashg'ulot kunlarni soniga ko'ra asta-sekin, ammo muntazam shirib boriladi. URMni ayniqsa, jadal, uzoq davom etuvchi seriyalarni bajarishda, yurak-qon tomiri tizimiga ko'yilishi mumkin bo'lgan nagruzkani nazorat va o'z-o'zini nazorat qila borib, quyidagi usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- xar bir shug'ullanuvchi uchun aloxida.

- O'qituvchi ishorasiga ko'ra mashg'ulotdan avval yoki uning orasida, agruzka eng ko'p bo'lgan vaqt, tiklanish paytida va xokazo.

Paypaslash yo'li bilan yoki bo'yinga 10-15 soniya ichida urilgan zarbalar soni aniqlanadi. Bu raqamni 6 yoki 4 ga ko'paytirib, daqiqa mobaynida zarbalar sonini bilish mumkin.

- Topilgan raqam (daqiqadagi zarbalar soni) maksimum 60-80% atrofida bo'lishi kerak va aloxida yo'l qo'yish mumkin bo'lgan nagruzkani ifodalaydi. Masalan 40 yoshli shug'ullanuvchi uchun yurak qisqarishlari soni ko'pi bilan

daqiqasiga 180 zarbani tashkil qilishi kerak. Yurak qisqarishining daqiqasiga 130-170- zarbaga qadar ko'tariladigan nagruzka boshlovchi uchun (60-70%) yetarli bo'ladi, tayyorgarchilik ko'rgani uchun bu ko'rsatkich yuqoriroq 150-140 zarbadan (80-80%) iborat bo'lishi mumkin. nafas xarakatlari bilan chambarchas bog'liq, nafas chuqurligi va sur'ati ayni paytdagi organizm talablariga muvofiq bo'lishi kerak.

Organizmning bu murakkab fiziologik vazifasi avtomatik ravishda amalga oshiriladi. Keyin, albatta, nafas olish vazifasi faoliyatiga istalgan vaqtda aralashish xam mumkin. sog'lom kishilar uchun qachon olish va chiqarishning ahamiyati yo'q, ba'zan qisqa muddatli kuchanishlarni ham zarari yo'q. Imkon boricha xarakatlar sur'atini nafas bilan muvofiqlashtirish zarur. Ko'krak qafasi kengayganda qo'llarni yon tomonga cho'zganda, gavdani tiklaganda nafas olish, egilganda, chuqqayganda esa chiqarish kerak.

Aloxida muskullar guruxiga ta'sir ko'rsatishga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlar quyidagilarni quyidagilarga ajratiladi: qo'l va yelka kamari muskullari uchun: qo'l-oyoq muskullari uchun? Gavda musullari uchun: gavdaning qo'l va oyoq, gavda muskullariga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar. Bu mashqlar majmuiy yordamida va boshqa muskul kuchini oshirishga egiluvchanlik, tezkorlikni va boshqa sifatlarni takrorlash va tarbiyalash mumkin.

Albatta xar bir inson to'g'ri va chiroyli qaddi qomatga ega bo'lishga intilishi tabiiydir. Qomatni to'g'ri tutib, faxr ila boshni ko'tarib, yelkalarni to'g'ri ushlab orqa va qorinni tortib yurish nafaqat estetik, balki gigienik jihatdan ham faoliyat ko'rsatishni ta'minlaydi. Lekin birgina qaddi-qomatga ega bo'lish istagini yetarli emas. Buning uchun muntazam mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, gavda barcha qismlarini uyg'un rivojlantirishga yo'naltirilgan, to'g'ri qaddi-qomatni tarbiyalashga doir umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish kerak. Agar qaddi-qomat yetarlicha xubibigim bo'lmasa, doimiy "uzatuvchi" deb ataladigan maxsus mashqlarni bajarish kerak. Bu mashqlar gavda tuzilishidagi mavjud kamchilik va nuqsonlarni tuzatish imkonini beradi.

Xulosa.

Murakkab koordinatsiyali sport turlarida qo'llarda tik turish asosiy (bazaviy) element bo'lib hisoblanadi va musobaqa dasturi mashqlarni bajarishda dastlabki kechadigan hamda yakuniy xolat sifatida foydalaniladi.

Biroq o'tkazilgan tadqiqotdan ko'rinib tribdiki muvozanat saqlashda hamma sportchi ham o'zining jismoniy va funksional imkoniyatlardan foydalanavermaydi. Ko'rinishdan muvozanat saqlash malakasini tarbiyalash uslubiyati zaminidan qat'iy nazariy tavsiyalar va amaliy tajriba bilan xar doim ham mustahkamlanmagan trenerning xamda o'quvchining sof sub'yektiv qarashlari yotadi. Qayta o'rgatish zaruriyatidan mustasno bo'lgan yuqori sifatli boshlang'icho'rgatishni texnik mahoratining muxim sharti deb hissoqlash zarur. Ilmiy uslubiy adabiyotlar talil, yetekchi trenirlarninbg pedagogik tajribasini umumlashtirib va shaxsiy tadqiqotimmiz natijalari asosida xarakat vazifalari qo'llarda tik turib muvozanat shaqlash mashqlarni namoyon bo'lishi hususiyatini hisobga olgan holda aniqlanadi.

Bunday mashqlar nafaqat yuqori darajadagi jismoniy darajadagi tayyorgarlikning balki irodaviy sifatlarning botirlik, qattiylik, o'z – o'ziga bo'lgan ishoncha va boshqa sifatlarni rivojlanishi ham talab etiladi.

Natijalar.

Natijalar asosan matematik – statistik usulda amalga oshirildi. Bunda o'quv yili uchun ishlab chiqilgan ishchi dastur va ishchi reja asosida mashg'ulotlar ketma – ketligi nazarga olindi.

O'quv yili boshlanishi bilan har ikkala tadqiqot hamda nazorat guruhi o'quvchilardan boshlang'ich nazorat olib borildi va birchi jadvalga ko'rsatilgan natijalar yozib qo'yildi. O'quv yili davomida juda ko'plab natijalar aniqlandi va keyingi jadvalda yozib berildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI

1.I.A.Karimov. «Mamlakatimizda demokratik isloxlarni yanada chuqurlashtirish va fuqorolik jamiyatini rivojlantirish konstsepsiyasi». O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi va Qonunchilik palatasi va Senatining qo`shma majlisidagi ma`ruza. 2010 yil. 12 noyabr'. –Toshkent: “O`zbekiston”, 2010. -56 b.

2.Prezident Islom Karimovning “O`zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi” qabul qilinganining 17 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma`ruzasi (2009. 5 dekabr'). Xalq so`zi. –Toshkent: 2009. 6 dekabr'.

3. Mamlakatimizni modernizatsiya qilish yo`lini izchil davom ettirish – taraqqiyotimizning muxim omilidir. Prezident Islom Karimovning O`zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 18 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma`ruzasi. Xalq so`zi. –Toshkent: 2010. 8 dekabr'.

4 Barcha reja va dasturlarimiz vatanimiz taraqqiyotini yuksaltirish, xalqimiz farovonligini oshirishga xizmat qiladi. Prezident Islom Karimovning 2010 yilda mamlakatimizni ijtimoiy – iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2011 yilga mo`ljallangan eng muhim ustuvor yo`nalishlarga bag'ishlangan O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining majlisidagi ma`ruzasi. Halq so`zi. – Toshkent: 2011. 22 yanvar.

5. O`zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi Qonuni (1992, 14 I), “Xalq so`zi”. -Toshkent: 1992. -19 fevral.

6. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis qilish to`g`risidagi Farmoni. (1993.4 mart). Turkiston. –Toshkent: 1993.-6 mart.

7. O`zbekiston Respublikasining «Ta'lim to`g`risida»gi Qonuni. (1997. 29 avgust). Turkiston. –Toshkent: 1997. 30 avgust.

8. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Ma'rifat. –Toshkent: 1998. 1aprel.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni. (2002 y. 24 oktyabr'). Sport. –Toshkent, 2002. № 80. 30 oktyabr'.
10. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. –Farg'ona: 2001. -279 b.
11. Arslonova M.A. Ta'lim jarayonida xarakatli o'yinlardan foydalanish. Ped.fan.nom. diss.... Avtoref. –Toshkent: 2009. -22 b
12. Barkamol avlod orzusi. / Tuzuvchilar: Qurbonov Sh., Saidov X., Ahliddinov R. – Toshkent: Sharq, 1998. -184 b.
13. Ismoilov T., Mahkamjanov K. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda noan'anaviy mashg'ulotlarning o'rnini. //Pedagogik ta'lim. –Toshkent: 2004. -№ 6. -B. 93-94.
14. Ismoilov T. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari. //Uzluksiz ta'lim tizimi asosida jismoniy tarbiyaning uzviyligi va pedagogik kadrlarni tayyorlash muammolari: Respublika ilmiy-nazariy va amaliy anjuman materiallari. –Toshkent: 2008. - B.198-199.
15. Ismoilov T., Ismoilov M., Ismoilov N. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya xolati va uni yaxshilash yo'llari. //O'zbekiston yoshlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish muammolari. Oliy ta'lim muassasalari ilmiy-nazariy anjuman materiallari. –Toshkent: 2008. - B.93-94.
16. Mahkamjanov K., Mirzamaxmudov Sh. Katta sportga yo'llanma maktabdan boshlanadi. «O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari». Ilmiy-amaliy konferentsiya materiallari, 2-kitob. –Namangan, 2000. –B. 108-110.
17. Salimov G'.M. Milliy xarakatli o'yinlar asosida 7-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligi. Dots....ped.fan.nom. –Toshkent: 2007. 146 b
18. Usmonxo'jaev T.S. 1001 o'yin. –Toshkent: 1990. 352 b

19. Usmonxo'jaev F.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. T.: O'qituvchi. 1992, -180 b.

20. Usmonxo'jaev T.S. Nao'chno-pedagogicheskie osnov fizicheskogo sovershenstvovaniya detey v svyazi s ix dvigatelnoy aktivnostyo'. Avtoref. dis....kand.pqq.nao'k.-T.:1995, -38 b.

21. Usmonxo'jaev T.S. Maktabda jismoniy tarbiya darslari. Fan sportga – Toshkent: 1998. №1, 42-44 b.

22. Usmonxo'jaev T.S., Meliev X. Milliy xarakatli o'yinlar. - Toshkent: "O'qituvchi" 2000. -191 b.

23. Xo'jaev F., Usmonxo'jaev T.S., Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari. 1- sinf uchun metodik qo'llanma. -Toshkent: "O'qituvchi" 1996. -183 b.

24. Morgunova I.I Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma Toshkent, Ilm-ziyo. 2011-yil

25. Сушко Г.К Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие. Т Ilm-ziyo 2012-yil

Eliktoron ta'lim resurslari.

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. ziyonet.uz
4. www.lex.uz
5. www.bilim.uz
6. www.gov.uz