

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ГИМНАСТИКА КАФЕДРАСИ

Танланган спорт тури назарияси ва услубиёти бўйича маъруза
“ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ УСУЛИЯТИ”
(3 босқич, 6 семестр 6 соат)

Тузувчи: доц. Ниязбеков У.Р.

Тошкент 2016 йил

Р Е Ж А:

1. Кириш
2. Спорт тренировкасининг асослари, воситалари ва услублари
3. Спорт акробатикасининг ўзига хос хусусиятлари ва уларнинг ўқув-тренировка жараёнида ҳисобга олиш.
4. Жисмоний тайёргарлик.
5. Спорт-техник тайёргарлик.
6. Тактик тайёргарлик.
7. Психологик тайёргарлик.
8. Тренировкани режалаштириш.
9. Спорт тренировкасининг тузилиши.

ЛИТЕРАТУРА

1. В.Н. Болобон – Спортивная акробатика. Киев, изд. «Высшая школа», 1988 г.
2. В.Н. Платонов – «Подготовка высококвалифицированных спортсменов». М., ФиС, 1985 г.
3. В.П. Коркин – «Акробатика». М., ФиС, 1983 г.
4. Е.Г. Соколов – «Акробатика». Учебник, ФиС, 1973 г.
5. Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков – «Теория и методика физического воспитания». ФиС, 1976 г. Т1Т2.
6. М.Л. Укран с соавторами – «Методика тренировки гимнастов». ФиС, 1976 г.
7. М.У. Таджиев, Р.З. Исянов – «Сложные акробатические прыжковые соединения». Т., «Медицина», 1989 г.
8. М.В. Зациорский – «Физические качества спортсмена». ФиС, 1970 г.

“Тренировка” атамаси кўпгина бошқа атамалар сингари, кенг маънога эга. Бу сўз билан кўпинча машқ қилиш ёки уни ўрганиш жараёни тушунилади. **“Спорт тайёргарлиги”** атамаси ўз мазмунига кўра, “спортчининг тайёргарлиги” атамасига тўғри келади. **“Спортчининг тайёргарлиги”** – спортчининг муваффақиятга эришишига тайёргарлигини таъминлашга ёрдам берувчи барча омиллар тўпламидан (услуглар, шароит воситалари) фойдаланишга қаратилишини билдиради.

Лекин тайёргарликнинг мазмуни ва шакли фақатгина тренировка билан чегараланиб қолмайди. Спорт тренировкеси бу спортчининг машқ услублари асосида тизимли тузилган тайёргарлигидир.

Спортчининг бутун бир тайёргарлиги ва тизимли тренировканинг якуний самарасининг хараактеристикаси бўйича **“машқланганлик”**, **“тайёрланганлик”**, **“спорт формаси”** атамаларидан фойдаланилади.

“Машқланганлик” – бу тренировка юкламаси таъсирида организмда содир бўладиган ва унинг иш қобилиятини ўсишида намоён бўладиган биологик мувофиқлашган ўзгаришдир. Машқланганлик **“умумий”** ва **“махсус”**га ажратилади. **“Тайёрланганлик”** – бу спортчига навбатдаги спорт ютуқларига эришиш учун барча тайёргарлик, яъни: жисмоний тайёрланганлик, спорт-техник, тактик, психологик.

II. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНING АСОСЛАРИ, ВОСИТАЛАРИ ВА УСЛУБЛАРИ

Спорт тренировкеси – спортчини юқори муваффақиятга эриштирувчи тайёргарликнинг асосий шаклидир. Спорт тренировкеси мусобақа тизими билан биргаликда тузилади ва унинг самарадорлигини оптимллштирувчи омиллар билан тўлдирилади. Бундай омиллар қаторига спорт фаолияти талаблари асосида ташкил қилинган тарзи, махсуслаштирилган овқатланиш, тикланиш ва реабилитация, шу билан бирга ўз-ўзини тарбиялаш.

Спорт тренировкеси педагогик моҳиятга кўра, танланган спорт турида юқори натидаларга эришишга қаратилган ва спорт фаолиятидаги конкрет вазифаларни ҳисога олиш асосида тузилган, спортчини тарбиялашдаги амалий-махсуслаштирилган жараёндир. Спортчиларнинг тренировкеси инсонни кўп томонлама тематик тарбиялаш тизимига киради. Тренировкага қаратилган спорт муваффақиятлари, бунга эришишда шахснинг мавжуд бойликлари: мақсадга интилиш, жасорат, жасурлик ва бошқалар орқали эришишда катта аҳамиятга эга.

Спорт тренировкесини ташкил қилишда: ғоявийлик принципи, шахснинг ҳар томонлама ривожланиш принципи, фақат жисмоний тарбия шаклига хос специфик қонуниятларни ва соғлоилаштиришга қаратилганлигини ҳисобга олиш принципи каби зарурдир. Ўргатиш ва тарбиялашни умумий ва услубий аниқлаш, тренировка хусусиятлари муносабатлари билан алоҳида ҳолатларини биринчи даражалилар сифатида ажратишга йўл беради.

1. Юқори муваффақиятга эришишга йўналтириш, чуқурлаштирилган ихтисослик ва индивидуализация.

Максимумга, спорт муваффақиятининг юқори чўққисига интилиш спортнинг асл маъно, моҳиятидир. Бундай ўрнашиш спорт фаолиятини ташкил қилиш тизими билан кенгайтирилади ва шаклланади (мукофотлаш, унвон бериш, матбуотда ёритиш ва бошқалар). Тараққиётлаштириш ғояси айниқса, танланган спорт турининг чуқурлаштирилган йиллик ва кўп йиллик ихтисослигида спортчининг функционал, психофункционал ва техник имкониятларини самарали ривожланишини

таъминловчи ҳаракат воситалари ва услубларини қўллаш ёрдамида амалга оширилади.

Чуқурлаштирилган ихтисосликни спорт ривожланишининг замонавий босқичида юқори натижаларга эришишнинг ўзгармас шароити деб қаралиши керак. Бу ҳолат мураккаб координацияли, вақт дефицити, ҳақиқатда хатарлилик билан боғлиқ асосий машқ воситалари сифатида фойдаланиладиган спорт турларида аҳамиятга эга.

Чуқурлаштирилган ихтисослик нафақат инкор қилмайди, балки тренировка жараёнида бошқа спорт тури воситаларидан фойдаланишни ҳам назарда тутди. Бу кўринишни мақсадга мувофиқлиги, спорт ихтисослигини алмаштирган айрим спортчиларни тез юксалишининг кўпгина мисолларида исботланган. Хусусан, акробатика спорт гимнастикаси (сакраш, жуфт гуруҳли машқлар), қисқа масофага югуриш ва сакрашга (акробатик сакраш) ихтисослаштирилган шахсларда интилишлар сонини ошириш натижалари ягона ходиса эмас. Эмпирик фактлар спорт турлари спарринги (...Лонский) ғояси билан мужассамланди, ва ўзининг тараққиётини исбот қилиб, фуқаролик ҳуқуқи эгалланди.

Спорт акробатикасида индивидуаллаштириш принципи тури (сакраш, жуфт, гуруҳли машқлар), ўрни (юқоридаги, ўртадаги, пастдаги) тренировка воситалари ва миқдорни танлаш кенгаймоқда.

2. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги шахснинг ҳар томонлама гармоник ривожланиш принципи рўёбга чиқарувчи спортнинг асосий қонидасидан бири ҳисобланади. Спортчини танланган спорт турида ривожланиши фақат организмнинг умумий функционал имкониятларини ўсган, билим ва кўникмаларни доимий кенгайган самарали такомиллашган, умумий ва ҳаракат маданияти ошган шароитлардагина бўлиши мумкин. умумий ва махсус тайёргарликнинг бирлиги деганда, диалектика томондан қарама-қаршилик бирлиги сифатида тушуниш керак. Бу томонларнинг нисбати мақсадга мувофиқ ва фойдалидир. Спорт акробатикасида спортчи фаолияти критерияси кўринишида фойдаланиладиган сифат кўрсаткичлари, умумий ва махсус тайёргарлик воситаларини рационал нисбати спортчининг артистик фаолияти ва эркинлик, нафислик, енгилликни таъминловчи техник маҳоратини яратиш кафолати ҳисобланади.

3. Тренировка жараёнининг узлуксизлиги.

Бундай ҳолатни амалга ошириш қуйидагича характерланади: а) танланган спорт турида такомиллаштиришга қаратилган тренировка жараёни қаторасига кичик ёшдан йил бўйи давомида амалга оширилади; б) ҳар томонлама функционал такомиллаштириш ва кўникмани ижобий кўчиш режаси билан ўзаро мантқан боғлиқ барча тренировка машғулоти воситалари; в) машғулот частотаси иш қобилиятини ошириш ва тикланишини таъминловчи тенденциясига бўйсунди.

Охирги йиллар тадқиқотида иш қобилиятини қисмли қайта тикланмаган вазиятдаги қатор машғулотларни натижаларини вақтли жамлашни мақсадга мувофиқлиги исботланган. Бир қанча тренировкаларнинг натижаларини жамлаш ҳаракат стереотипларини мустаҳкамлаш учун шароит яратади, барқарор кинематик асос билан спорт турига тааллуқли бўлган, акробатикада муҳим бўлган ноқулай шароитларда кўникмалар мустаҳкамлигини оширишга имкон беради.

4. Юкломани ошириш.

Инсоннинг жисмоний ривожланиши – аста-секин бўладиган жараён.

Спорт ютуқлари даражаси кўпинча спортчининг машқланганлигини ошириш услублари ва шаклларига катта қизиқишини белгиловчи функционал имкониятлари даражасига мос бўлади. Жисмоний тарбиянинг бошқа шаклларида фарқли ўлароқ, спорт тренировкасида атлетнинг функционал ривожланиши самарасига фақатгина юкломани аста-секин ошириш ҳисобига эмас, балки максимал ошириш ҳисобига эришади.

Илмий тадқиқотлар ва спорт амалиётидаги кўпгина мисоллар спорт тренировкасида амалга оширилган юкломани принципи прогрессив характердаги чуқур мослашиш (адаптация) қайта қурилишига олиб келишни тасдиқлайди (А.Н.Крестовников, 1938.). Максимум юкломани спортчи организмнинг функционал имкониятларига мувофиқ белгиланади.

Юкломани ошириш қуйидагича амалга оширилиш мумкин: тўғри, зина шакли ёки тўлқинсимон. Кичик – микроцикл, ўрта – мезоцикл ва катта – макроцикл “тўлқин” каби устма-уст бўлиб юкломаларни ўсиб боровчи тўлқинсимон шакли анча машҳур. Тўлқинсимон шаклни ўзгариб туриши юкломани миқдори динамикаси сингари жадаллик динамикаси ҳам ўзига хосдир. Тўлқинсимон юкломанинг мақсадга мувофиқлиги, шу билан бирга иш ва дам олишни навбатлантириш систематик тренировка машғулоти натижасида чарчаш ва қайта тикланиш жараёнининг ўзаро боғланганлигини изоҳлайди (Г.И.Кукушин, 1975.).

Юкломани таклиф қилинмаган шароитда ўзгартириш систематик, (тренировка юкломасининг узлуксизлиги остида) индивидуаллаштириш ва енгиллик принципига қатъий риоя қилиш ҳисобланади.

5. Тренировка жараёнининг цикллилиги.

Цикллилик деганда, тренировка жараёнини кейинчалик ривожланиши асосини сақлашда цикллари, машғулотлар, айрим машқларни айланиб келиб такрорланиш қонуниятини тушуниш керак.

Вақт параметрлари бўйича айланиб келиш тизимида бир қанча тугалланган тренировка микроцикллари (кўпинча ҳафталик), мезоцикллари (масалан, ойлик) ва макроциклларга (ярим йиллик, йиллик) жалб қилинади.

Макроцикл учта даврларга бўлинади: тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврлари.

Спорт тренировкасининг воситалари ва услуги

Акробатика бўйича ўқув тренировка жараёнида фойдаланиладиган барча жисмоний машқларни учта гуруҳга ажратиш мумкин:

1. Асосий (мусобақа) машқлар;
2. Махсус-тайёргарлик машқлари;
3. Умумтайёргарлик машқлари.

Асосий машқлар акробатика турини (жуфтлама, сакраш), спортчининг функцияси ва ихтисослигини (юқори, ўрта, пастки) ҳисобга олиб аниқланади. Асосий машқлар қаторига спортчининг тури ва амплуасидан қатъий назар, асосий (таянч) тайёргарлик пайтида ўргатишни бошлаган акробатик сакрашларни ҳам киритиш мақсадга мувофиқдир.

Акробатик сакраш машқларини асосий восита сифатида мақсадга мувофиқ деб қаралиши сўзсиз қабул қилинган, аввало улар жуфт ва суръатли машқларнинг аксарияти ўхшашади ва бунда ташқари ихтиёрий композициялардаги шерикларнинг индивидуал ишини баҳолашда қийинчилигига киради.

Махсус-тайёргарлик машқлари ҳам кўп томонлама акробатлар фаолияти турларига бўйсунди. Спортчи фаолиятининг характери ва шакли бўйича мусобақа ҳаракатининг ўхшишлиги унинг ўзгармас шарти ҳисобланади. Акробатикада махсус-тайёргарлик машқлари акробатнинг махсус сифатларини ривожлантириш билан бирга спортчини муваффақиятли фаолиятини аниқловчи асосий компонент сифатида, спорт техникасини такомиллаштиришга ёрдам беришга ундайди.

Махсус-тайёргарлик машқлари қаторига гимнастика усулига қаратилган ва шакллантирилган, артистлик ва аниқликни тарбиялаш (хореография, балетли тренажёр, пантомима) ва шу билан бирга махсус билимларни: ирғитишни, илишни баланслаштириш ва бошқаларни шакллантирувчи машқларни киритиш мумкин.

Умумтайёргарлик машқлари акробат фаолиятининг самаралилигини аниқловчи сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштиришга йўналтирилгандир. Спортчи-акробат фаолияти жисмоний сифатлардан бири кўпроқ ривожланиши асосида муваффақиятга эриша олмаса (спринтдаги тезлик ёки штангадаги куч сингари) акробатикада умумжисмоний машқлар доираси кенгдир. Акробатика бўйича мутахассислар, жисмоний сифатларни аҳамияти тартиби бўйича бўйсираш (бўйма-бўй) масаласи тарқатиш илмий томондан ўз ечимини топмаган. Бирок, дунёдаги етакчи тренерларни илғор тажрибаларини ўрганиш тренировка машғулотлари сони, юклама ҳажми ва жадаллиги билан бирга аниқланувчи махсус чидамлиликини биринчи ўринга қўйишга ижозат беради.

Акробатнинг махсус чидамлилигини физиологик иш қобилиятини, жараённинг ўсиш даражасини аниқловчи омиллардан ташкил топган, ўзига жалб қилиш сифатида, акробатни шахсий қизиқишлари тизимида унинг солиштирма оғирлиги ва махсус гаров индекатори сифатида, шу билан бирга унинг стрессга бўлган индивидуал реакцияси сифатида қараш керак.

Барча акробатлар учун, унинг тури ва ихтисослигидан қатъий назар, эпчилликни роли катта.

Кейинчалик сифатларни ривожланиш даражаси аҳамият акробатика турига қараб ўзгаради. Масалан, акробатик сакраш ихтисослиги учун тезлик, сакровчанлик, асосан куч ва эгилувчанлик муҳим аҳамият эгаллайди.

Жуфтлама ихтисослиги акробатлари учун сифатлар спортчининг ролига қараб фарқланади.

Пастда турган акробат учун масалан, асосий куч, юқоридагига фазовий ориентация, мувозанат сақлаш, эпчиллик компоненти сифатида координация. Умуман спорт акробатикаси барча жисмоний сифатларни ривожланиш даражасига юқори талаб қўяди. Акробатикада фойдаланиладиган воситалар спортчининг турли томонлама гормоник, жисмоний ривожланишни таъминлашга қодир.

Акробатика бўйича ўқув-тренировка машғулотида жисмоний тарбиянинг арсенал совет тизимига кирувчи асосий услублар, яъни ўйинли ва мусобақали машқлар қатъий регламент қилинган услублардан фойдаланилади.

Машқларларни ўрганиш машқларни бир бутун ва ажратма- конструктив услублари ёрдамида амалга оширилади. Бу ерда танлаш ўрганилаётган биринчи галда, машқ тузилишининг қувватида, яъни уни конструктив компонентларга бўлиш имкониятига ва мақсадга мувофиқлиги (масалан, катта айланиш билан) боғлиқ.

Ҳаракат малакаларини такомиллаштириш мақсадида стандарт ва ўзгарувчан машқлар услуби қўлланилади. Биринчи ҳолатда фаолият тузилишини ўзгармасдан кўп маротаба ишлаб чиқишга талаб қўйилади. Иккинчидан, таъсир этувчи

омилларнинг ўзгаришга аҳамият берилади (тезликни, зўр беришни, йўналишни ўзгартириш).

Жисмоний сифатларни такомиллаштириш учун (куч, чидамлилиқ, тезкорлик) “айланма тренировка”дан кенг фойдаланилади.

Тренировка машғулоти жараёнида тезкорлик, эпчиллик, сакровчанликни ривожлантириш, акробатикага қизиқишни уйғотиш ва сақлаб қолиш учун ўйин услубларидан фойдаланилади.

Яккакураш тажрибасини эгаллаш вазифасини хал қилиш мусобақа услубидан фойдаланиш билан амалга оширилади. Энг юқори натижада туриш, рақиблик, мусобақа вақтида зийракланиш шуғулланувчи организмнинг функционал имкониятларини максимал юзага келишига имкон берувчи ва машқ таъсирини фаоллаштирувчи айрим физиологик ва эмиоционал фонни яратади. Бу услуб мусобақа арафасида муҳим ўринни эгаллайди.

Келтирилган услубларни оғзаки услуб орқали амалга оширилади. Тренировка жараёнида оғзаки услубларнинг (тушунтириш, фаолиятни баҳолаш, тузатишлар киритиш) анча ихчам шакли амалга оширилади.

Сенсор услублар ҳаракатни бошқаришда иштирок этадиган анализаторларга таъсирини ўтказди. Акробатикада қўлланиладиган аниқ усулларга кўшимча кўриш ва эшитиш ориентирларини киритиш мумкин (овозли ҳаракат кўринишини тасаввур қилиш, овозли урғулар, овозли лидер) кинестетик тасаввурни такомиллаштириш тренировка жараёнида ҳаракат давомида спортчи фаолиятига тузатиш киритишга имкон берадиган, турли тренажерларни қўллаш ёрдамида амалга оширилади. Ўқув-тренировка жараёнида кибернетик ғояларни кейинчалик қўллаш акробатнинг спорт-техник натижаларини сўзсиз ўсишига имкон беришига шубҳа туғдирмайди.

Тренажёрдан, тезкор ва кундалиқ маълумотлар воситаларидан фойдаланиш жисмоний меҳнатнинг объектив йўлдоши бўлмиш чарчаш муаммосини еча олмайди. Бошқа спорт турларидан фарқли ўлароқ, акробатикада чарчаш кўпинча тренировканинг эмоционал омилларидан келиб чиқади. Қўрқувни енгиш, омадсизлик келтирувчи қоникарсизликни енгиш, координацион-мураккаб фаолиятни шу қадар муқаррар, диққатни кескин тўплаш натижасида психик зўриқишни ошиши доимий стресс-омиллар ҳисобланади ва марказиф асаб тизимининг чарчашига олиб келади.

Реабилитация омиллари, яъни витаминга бойитиш, махсус овқатланиш бальнеологик, физиотерапевтик, психотерапевтик ва бошқа тикловчи жараёнларни оптималлаштирувчи воситалари биринчи даражали аҳамиятга эга.

III. СПОРТ АКРОБАТИКАСИНING ЎЗИГА ҲОС ХУСУСИЯТЛАРИ ВА УЛАРНИ ЎҚУВ-ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИДА ҲИСОБГА ОЛИШ.

Ўқув-тренировка жараёнини тўғри бошқариш спорт турининг ўзига ҳос хусусиятларини ҳисобга олиш муқаррарлигини кўзда тутди. Белгиланган ҳолат бутунлай спорт акробатикасида ҳам боғлиқ. Санаб ўтилганларни қатъий эмаслигини кўрсатишга уринмасдан, улардан асосийларини белгилаб ўтамиз.

1. Акробатика воситалари инсоннинг ҳаётий ҳаракат тажрибасидан ўзлаштирилмаган. Спорт машқларининг эвристик роли инсоннинг функционал имкониятларини аниқлашдан тузилган. Тезкорлик потенциали ҳақида инсон куч имкониятларининг анча ёрқин намоён бўлишини, штангани тўғри қўллар билан кўтариш деб ҳисоблаш мумкин. чидамлилиқни энг юқори кўрсаткичи марафон

масофасини рекорд вақтда енгиб ўтиш ҳисобланади. Эпчилликни чўққиси акробатик машқлардир. Келтирилган мисоллар илмий асослашни даъво қилмайди, чунки ҳар қандай спорт машқларида максимал натижа жисмоний сифатлардан бирини кўпроқ ривожланганлиги ҳисобига эришилиши мумкин.

Келтирилган мисоллар – спорт ҳаракатидаги жисмоний сифатлар (бажариш) тўғрисидаги тасаввурни ҳозирги намунасидир.

2.Акробатик машқларнинг кўпчилиги вақтнинг қисқалиги ва нозик координация билан боғлиқ. Ғужанак бўлиб орқага уч карра сальто, 720° га бурилиш билан икки карра сальто, гавда билан бажарилган икка карра сальто ва ғужанак бўлиб темпда икки карра сальто акробатик машқлар координациясининг мураккаблиги ва вақт қисқалиги намунасидир.

3.Кўпгина акробатик машқлар ҳақиқатда хатар, бир жойдан бошқасига тез ва кўп ўтиш зарурати билан ҳаракат суръатининг кўтарилиши билан боғлиқдир (динамика машқларини статик билан колейдоскопик алмашиши).

4.Акробат фаолиятининг ўлчови миқдорли кўрсаткич билан эмас (метр, килограмм, сония), балки сифатлилиги – енгил, бемалол, нафис, артистоналиги билан белгиланади.

5.Акробатикада жисмоний сифатлардан бирини кўпроқ ривожлантириш асосида (спринтдаги тезкорлик ёки оғир атлетикадаги куч каби) юқори спорт натижасига эришиб бўлмайди.

6.Акробат фаолияти ҳаракати катъий дифференцияли, фазовий, вақт ва куч параметрлари билан боғлиқ.

7.Спорт акробатикаси мустаҳкам кинематик асосга эга спорт турларига киради.

Юқорида келтирилганлар спорт акробатикаси хусусиятларининг тўлиқ рўйхати ўқув-тренировка жараёнини характерлар ва ўзига хослигини аниқлайди. Ҳаётий ҳаракат тажрибаларида ўхшашликларни мавжуд эмаслиги вазифаларни яратиш босқичида маълум қийинчиликлар туғдиради, тренернинг касбий билимдонлигига, кинограммани етарлича изоҳлашга ва қўллашга тайёрлигига, ҳаракат малакаларини моделлаштира олишига, уни конструктив компонентларига ажрата олишига боғлиқ.

Кинограммани таҳлил қилиш, акробатик машқларни кўриб чиқиш, уларнинг кўпчилиги ҳаракатнинг ташқи шаклининг турличалигига қарамасдан, кўпинча бажариш сифати ва ишончлилигига боғлиқ бўлиб, пухта ишлаган тузилиши бўйича ўхшаш компонентлардан фойдаланишга имкон беради. Масалан, барча орқага сальто қилишни ўзлаштириш муваффақияти суръатлидан ташқари, кўпинча гавдани тўғри тутиб сакрай олишга ва қўлларни юқорига фаол силташга боғлиқ. Жуфт машқлардаги барча сакраш ва сальтоларнинг ўхшаш белгилари керакли йўналишига кучли ва мос депсинишни амалган ошира олиш билан тамомланади. Конструктив компонентлар спорт саройи ва дон учун бино курса бўладиган қурилиш материаллари хоссаларини ҳосил қилади.

Акробат фаолиятидаги сифатли критериялар тренерга кўпгина бошқа спорт турлари педагогларга ўхшаш бўлмаган мажбуриятини қўяди. Акробатика тренери ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний ҳамда ахлоқий-иродавий сифатларини тарбиялаш қонуниятларининг асосий психофизиологик билимлар билан хореография, пантомима, мумтоз ва характерли рақслар, балет масаласини ажрата олиши керак. У яхши эстетик дидга эга бўлиши керак. Мусиқани билиши,

ташқил қила олиши, ижодкор шахс бўлиши керак. Тренировка жараёнидаги ҳар қандай машқ асосий вазифа билан бир қаторда гимнастика усулини шакллантириш масаласини ҳам ҳал қилиши керак.

Ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, акробатиканинг ўзгармас талаблари сифатида, акробатика тури ва спортчининг вазифасига мувофиқ равишда амалган оширилади. УЖТ воситалари ва фаолиятнинг ўзига хос хусусиятлари, алоҳида сифатларни ривожлантириш каби асосий иш ҳисобида ҳам мос бўлиши керак. Акробатикада тезкорлик, эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилиқ ва кучни энг юқори даражада ривожлантирмасдан, жасурлик, қатъиятлилиқ, ўзини ўзи қўлга олишни тарбияламасдан, мусобақа курашида кескин вазиятдаги нозик ва мураккаб координацияси билан боғлиқ фаолиятда келтирилаган сифатларни намоён қила олишига кўникмасдан юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди.

Вазифаларнинг сероблиги умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини танлашга интегратив ёндошишни мақсадга мувофиқлигини баён этади. Масалан, кучни ривожлантириш учун машқларни қатъий гимнастика услубида тезкор режимда кўп маротаба такрорлашлар билан ўтказиш мумкин (тезкор-куч чидамлилиқни такомиллаштириш билан бир қаторда гимнастика усулини шакллантириш). Ҳар қандай машқ, илгари таъкидлаганидек, маълум сифатларни ривожлантириш билан бирга гимнастика усулини шакллантиришни амалга ошириш керак.

Акробатик машқлари тирмашишнинг мустаҳкам кинематик асоси тренерларнинг кўпинча систематиклик, тушунарлилиқ принципи эътиборсиз қолдириш, шуғулланувчини етарлича психофизиологик тайёргарликка эга бўлмасдан машқларни ўргатишга киришишга мажбур қилади. Ҳақиқатда “тортиб келиш” деб номланган тезланишга ўхшаш ҳатоликлар, эҳтимол изоҳ талаб қилмайди.

IV. ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК.

Жисмоний тайёргарлик – спортчининг функционал имкониятлари даражасини кўтаришга қаратилган жисмоний қобилиятларни такомиллаштирувчи махсус жараён. Умумий ва махсус тайёргарликка ажратилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) спортчининг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига қаратилган. УЖТ атамаси, турли спорт турлари вакиллари учун бу жараённинг умумийлигини билдиради, лекин би-бирига айнан ўхшамайди. УЖТ тренировка самарасини тайёргарлик машқларидан асосийга ўтказиш қонуниятларини ҳисобга олиш асосида курилади. Масалан, акробатнинг умумий жисмоний тайёргарлиги тизимида оғирлик сифатида шахсий тана оғирлиги ёки юқори тезликда машқ бажаришга тўсқинлик қилмайдиган максимал 60-75% оғирликдаги штангадан фойдаланилади. Тезкорликни ривожлантириш учун, анъана билан югуриш билан бир қаторда турли сакрашлар, сакраб тушишилар, баландликка сакраш, шу билан бирга қўл-оёқ ва гавда билан тезкор темпда ҳаракатланиш, сигнал бўйича тезликка реакция ва бошқалардан фойдаланилади.

Эгилувчанликни айниқса умуртқа поғонасининг ҳаракатчанлигини такомиллаштириш эгилувчанликни бошқаришни таъминловчи, тегишли мушак гуруҳларини мустаҳкамлаш билан бирга ташқил қилинади. Бу сифатни тарбиялаш учун мувозанат сақлаш ва ҳаракатнинг ёқимлилигини такомиллаштиришни доимо ҳисобга олинади.

Бу ерда давомлик, жадаллик ва такрорлашлар сони индивидуал тайёргарлик ҳама тренировка даврининг ҳисобга олиб ўзгартирилади.

Эпчилликни тарбиялаш спорт ва ҳаракатли ўйинлар арсеналининг турли-туман воситалари ёрдамида амалга оширилади. Бу вазифани амалга оширишда координацияни ривожлантирувчи гимнастика машқлари ва тўсиқларни енгиш билан боғлиқ турли эстафеталар бебаҳо хизмат кўрсатиш мумкин. Қўшимча спорт турлаидан спорт гимнастикаси, батутда сакраш, сувга сакраш, слалом, футбол ва бошқа турлар, мусобақа фаолияти мувоффақиятини аниқловчи эпчиллик сифатида тавсия этиш мумкин.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик солиштирма оғирлигининг махсус жисмоний тайёргарлик томонга ўсиш ҳажми нисбати.

Жисмоний тайёргарликни келгусида такомиллаштиришнинг энг фаол муаммолари қаторига қуйидагиларни киритиш мумкин:

1. Акробатик сакраш ва жуфтли машқлардаги, унинг ролини (пастки, ўрта, юқори) ҳисобга олиб, мувоффақиятини аниқловчи жисмоний қобилияларнинг ўзига хос хусусиятлари ва нисбати бўйича вақтларни аниқлаш. Акробатик турлари учун қўлланилувчи ҳар тарафламалилик ғояси барча сифатларни бир текис ривожланишидек қаролмайди. Ҳар бир турнинг спорт натижаларини энг юқори тараққиётини таъминлашга қодир бўлган, турли ривожланиш компонентларидан ташкил топган ҳар томонламалик ўлчвлари мавжуд.

2. Жисмоний тайёргарлик назорат юкламаларини ишлаб чиқиш. Юклама кўрсаткичлари ҳар бир акробатика туридан ютуқларни аниқловчи жисмоний қобилиятларнинг оптимал нисбати асосида белгиланади.

3. Жисмоний тайёргарлик воситалари таркибини оптималлаш. Бу масалани ҳал қилиш асосига спортчининг жисмоний сифатларини энг яхши (идеал) симбиозлари тўғрисидаги тасаввурлар киритилади. акробат образи ҳаракат тезлиги билан бирлашади, сакровчанлик ва ўзгача “таранглик” билан енгиллик илмозияси яралади, вазнсизлик нафақат сараш вақтида, балки кўчиш вақтида ҳам бўлади. Бундан кўриниб турибдики, умумий жисмоний тайёргарлик воситалари бу сифатларни тарбиялашга ёрдам бериши керак.

Бунда машқларнинг махсус танловчи ва уларнинг акробатик сакрашлар учун типик бўлган тартибда бажариш билан эришилади.

4. Акробатларнинг жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарлиги воситаларининг энг қулай нисбатини топиш.

Кўриниб турибдики, бу вазифаларни мувоффақиятли ҳал қилиш, бир томондан тренировка жараёнининг турли босқичларида воситаларнинг мақсадга мувофиқ миқдорий нисбати масаласини келгусида ишлаб чиқиш бўлса, иккинчи томондан эса — спортчининг индивидуал қобилиятларини максимал ҳисобга олишдан ташкил топади.

Танланган йўналишга махсус жисмоний тайёргарлик акробатиканинг танланган туридаги мувоффақиятни таъминловчи жисмоний қобилиятларини максимал ривожлантиришга қаратилган. Акробатиканинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобақа машқларига мазмуни ва шакли бўйича яқин бўлган машқлар билан бирга ҳаракатни маънолилигини такомиллаштирувчи, ҳаракат маданиятини оширувчи, юқори техник ва ижро маҳорати учун пойдевор бўлувчи воситаларни киритиш зарур.

Жисмоний сифатлар.

Спортчининг жисмоний тайёргарлиги организмнинг функционал имкониятлари, ҳар томонлама ривожланиши, саломатлигини яхшиланиши, спорт иши қобилияти кўтарилишининг умумий даражасига боғлиқ. Иш қобилияти деганда,

спортчининг белгиланган вақт (кун, ҳафта, ой), ичида бажарадиган машқлари сони тушунилади. Бунда албатта, жуда яхши бажариш назарда тутилади. Шунинг учун кўп сонли машқларни техник томондан яхши бажара оладиган акробатларни иш қобилияти деб ҳисоблаш мақсадга мувофиқ. Юқори спорт иш қобилияти – ҳар қандай спорт тури, шу жумладан акробатика маҳоратига эришишнинг асосий шартидир. Акробатика машғулотида нафақат хаддан ташқари мураккаб элементларга ўргатишга, балки уларни такомиллаштириб бажаришга, ҳар қандай шароитда элементларни мустақамлигига, эришишигача олиб бориш керак. Катта зўриқишга асабий ва жисмоний куч талаб қилувчи мураккаб, хатарли элементлар ва биркмаларни бажариш учун етарлича чидамлиликини ривожлантириш зарур. Бу вазифаларнинг ҳаммаси тренировка иши миқдори етарлича бўлгандагина мувоффақиятли ҳал қилиниши мумкин. иш миқдори аста-секин ошганда иш қобилияти ҳам ошади, мунтазам камайганда пасаяди.

Айтилганлардан кўриниб турибдики, спорт иш қобилиятининг ошиши – юксак ва барқарор натижаларга эришишининг зарур шартидир. Албатта, муҳим спорт кураши якуни акробатнинг истеъдодига, ўтган йилларда эгаллаган билим ва малакалари ҳажмига, жисмоний тайёргарлигига, характериға ва юқори нерв фаолияти типига, тренировка шароитига, ўқитиш услубиятиға ва х.к.ларға боғлиқ бўлади.

Юқори разрядли гимнастикачилар ва акробатларнинг тайёрлашнинг умумлаштрилган тажрибасидан шундай хулоса қилиш мумкин, яъни уларни спорт чўққиларига кўтарилишида иш қобилиятини ўсиши кузатилади, маҳоратдан пастга қараб тушиш эса тренировка юкламалари камайиши оқибати ҳисобланади. Шунинг назарда тутиш керакки одатда акробатлар юқори спорт иш қобилиятиға катта спорт ареналарига чиқишидан 1 – 2 йил олдин эришадилар. Шундай қилиб тренировка шининг миқдори бир қанча вақтдан кейин тегишли спорт натижаларига етказилади. Айтиб ўтилган вазият тренер ўз ўқувчиларини спорт маҳоратига эришишнинг илк босқичлариданоқ спорт иш