

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM
VAZIRLIGI
O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
GIMNASTIKA VA SPORT PSIXOLOGIYASI FAKULTETI
GIMNASTIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI**

REFERAT

**MAVZU: BADIY GIMNASTIKACHILARGA ARG`AMCHI BILAN
BAJARILADIGAN MASHQLARNI O`RGATISH**



Bajardi:

13-144 guruh Xidirov Bekzod

Topshiriq qabul qildi:

Eshtaev Anvar Kurganovich

TOSHKENT-2016

MAVZU: BADIY GIMNASTIKACHILARGA ARG‘AMCHI BILAN BAJARILADIGAN MASHQLARNI O‘RGATISH

Reja:

1. Arg‘amchida bajariladigan mashqlar texnikasi
2. Arg‘amchada bajariladigan mashqlarni texnikasini asoslari
3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va uni gimnastik mashqlar texnikasiga ta’siri

Badiiy gimnastikada arg‘amchi bilan bajariladigan mashg‘ulotlar musobaqalar ko‘pkurashidek an’anaviy hisoblanadi. Oxirgi yillarda arg‘amcha orqali kanopli arqon kiritilganidan keyin bajarayotgan mashqlarning kengayishiga imkoniyat berdi. Murakkab mashqlar, qiziqarli mashqlar arg‘amchini oyoq ostidan o‘tkazishlar, bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga va xokazo.

Zamonaviy badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida individual bajariladigan ko‘pkurashi bor va guruhli mashqlarni bajarishda dasturga kiritilgan. Arg‘amchani bajaradigan mashg‘ulotlar gimnastikachilardan yuqori malakali tayyorgarlikni talab qiladi. Asosan tezkor kuchni rivojlanishi tayyorgarligi yuqori darajada bo‘lishi kerak. Harakatlarni spetsifikasi musiqani tanlashda alohida talab qiladi. Asosan zamonaviy musiqa va halq musiqalaridan foydalanish imkonini beradi.

Arg‘amchada bajariladigan mashqlarni tasnifi.

Arg‘amchada mashqlar asosan 3 ta guruhga bo‘linadi:

1. Siltashlar va aylanishlar
2. Uloqtirishlar
3. Sakrashlar

Bu mashg‘ulotlarni siltashlar va aylanishlarni katta, o‘rtacha va kichik radius orqali bajarishlarga bo‘linadi. Bu harakatlar asosan uchta asosiy o‘qlarda bajarilishi mumkin: gorizontal, vertikal, old, orqa o‘qda.

Siltashlar va aylanishlar bitta qo‘l va ikkita qo‘l bilan birdaniga halqani

harakatlanishida ishlatilishi mumkin. Ba'zi bir mashqlarda halqani ikki va to'rt bo'lakka bo'lib to'liq ishlatilishi mumkin, ikkiga qo'shib, yoki to'rtga qo'shib mashqlarni bajarish mumkin. Bu mashqlarni bajarayotganda qo'llar bilan halqani tor holatida ishlatishi mumkin.

Sakrashlar – arg'amchi bilan sakrashlar badiiy gimnastika majmuasini bajarayotganda ko'p ishlatiladi. Sakrashlar yon tarafga bajarilishi mumkin, oldinga sakrab, orqaga harakatlantirib bajarilishi mumkin. Ular bir karra arg'amchini aylantirib sakrab o'tishi mumkin yoki ikki karra aylantirib chalqancha aylantirib sakrab o'tish mashqlaridan mashg'ulotlar kiritilishi mumkin. Arg'amchani bukilib juftlangan holatida ham sakrashlarni bajarish kiradi.

Uloqtirishlar – arg'amchani uloqtirishda aylanishlar, havoda aylanishlar, aylantirish va aylantirmasdan harakatlarni bajarish mumkin. Arg'amchani havoda aylanish harakatlari vertikal va egilgan holatlarda bajarish mumkin. Aylantirmasdan uloqtirishlar faqat vertikal yo'nalishda bajariladi. Hamma aylanishlarni to'liq arg'amchani aylantirib yoki arg'amchani bukilgan holatida aylantirishlar mumkin.

1.2. Arg'amchada bajariladigan mashqlarni texnikasini asoslari

Arg'amchani yumshoqligi bajarayotgan mashqlarni xususiyatlari o'ziga ega. Arg'amchani uzunligi har bitta sportchi uchun kerakli uzunlikda quyidagicha aniqlanadi:

1. Arg'amchani ustida oyoqlarni kerib turgan holatda arg'amchani uchlari ko'tarilganda qo'ltiqlargacha kelishi kerak.
2. Arg'amchani ushlab bajarayotgan mashqlarni bajarayotganda erkin holatda bajaradi.
3. Ba'zi bir sportchilar bajarayotganda mashqlarni arg'amchani panjada ushlab turishadi. Ba'zi bir sportchilar barmoqlarni qo'l uchi bilan ushlab turadilar. SHuning uchun arg'amchani bajarish mashg'ulotlari bitta mashqdan ikkinchi mashqqa o'tishda erkin suzishda ushlab turiladi.

4. Arg'amchani ushlashi mashqni tezligiga tempiga va ritmiga qarab ishlatiladi.

5. Arg'amchani aylangan holatida o'zini holati buzilmasligi uchun arg'amchi doimo harakatda bo'lishi kerak bu esa kaftlarni faol harakatiga bog'liq.

Aylanish harakatlari bajarilayotganda arg'amchini harakati faqat panjalar bilan harakatlantiriladi. Qo'llar esa elka qimirlatolmay harakatlanmasdan qiya burchak hosil qilib turishi kerak. Arg'amchani harakati bajarish va aylanish radiusi mashg'ulot davomida har doim o'zgaradi. Bu bajarayotgan harakatiga bog'liq va muzikani tempiga qarab harakatlanadi. Arg'amchani harakati pasayib ketishi mumkin emas.

Agar pasayib ketsa arg'amchani to'lqini o'zgarib qiyshayib ketishi mumkin. Bu esa har qanaqa texnik xatolarga va mashqni bajarishga og'ir vaziyatga qo'yadi. Hamma uloqtirish mashqlar halqani bukilib ketmasligini bo'shashib qolmasligini, xarakatlantirish kerak. Bu holatlar birinchidan arg'amchini tez xarakatlanishidan bog'liq harakati fizikani qonuniga qarab arg'amchani tez aylantirish lozim. Bu esa arg'amchani bir tekis chiziqqa qilib aylantiradi. Agarda arg'amchani ikkita qo'lda birdaniga uloqtirish bajarilmasa arg'amchani uchlarida har xil tezlik aylanishlari paydo bo'lib qolishi mumkin. Bu esa mashqni xatolarga olib kelishi mumkin.

Kuch va kuch-tezkorlik sifatlarini tarbiyalash

Zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida kuch sifati beqiyos ahamiyatga egadir. Sportchi qanday harakat (chopish, sakrash, o'tirish, osilish, uloqtirish, gimnastik snaryadlarida mashq bajarish va h.k.) qilmasin shu harakatning samaradorligi kuch bilan bog'liqdir. Qolaversa kuch texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik jarayonida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

N.A.Minaeva, YU.V.Menxinlarning ishlarida yosh gimnastikachilarning kuch tayyorgarligi bilan murakkab gimnastik elementlarni o'zlashtirish o'rtasida uzviy bog'liqlik borligini e'tirof etishgan.

Ayrim tadqiqotchilar tarbiyalash mushkulroq bo'lgan nisbiy kuchni texnik

natijalarga ijobiy ta'sir etishini aniqlaganlar. L.P.Volkov (31) ning ta'kidlashicha, yoshi ulg'aygan sari nisbiy kuchning rivojlanishi susayish bilan izohlanadi. Lekin, bu holat o'ziga xos jismoniy sifatlarning (shu jumladan o'zga kuch sifatlarini ham) maksimal shakllanganligi bilan bartaraf etilishi mumkin.

E.YU.Rozin kuchning integral ko'rsatgichi bilan texnik mahorat o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud ekanligini ta'kidlaydi.

I.M.Kolotilova, YU.V.Menxin, E.YU.Rozin, A.G.Trifonovlarning tadqiqotlariga ko'ra, gimnastikachilarda nisbiy kuchni yuqori turg'unlik doirasida namoyon bo'lishi kuzatilgan.

Aksariyat mutaxassislarning e'tirof etishicha, kuch tayyorgarligiga bolalik va o'smirlik yoshdan boshlab e'tibor qaratish lozim. V.M.Volkov, V.P.Filin, M.YA.Nabatnikovalarning ma'lumotlariga muvofiq, bolalikdan boshlab nafaqat umumiy kuch tayyorgarligini shakllantirish darkor, balki maxsus kuch sifatlarini ham rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

L.P.Volkov taklifiga ko'ra kuch tayyorgarligiga kichik yoshdagi o'quvchilar mashg'ulotlarda ham urg'u berish lozim, lekin bunday yondoshuv umumiy jismoniy tayyorgarlik doirasidan chiqib ketmasligi ma'qul.

Ayrim olimlar kuchni rivojlantirishning eng qulay davri 7-9 va 13-17 yoshlarga to'g'ri kelishi kerak deb ta'kidlaydilar.

Qayd etilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tabaqalashtirilgan tarzda bolalar va o'smirlar mashg'ulotlarida to'la-to'kis qo'llash mumkin. SHu bilan bir qatorda e'tiborli joyi shundaki, 6-9 yoshli gimnastikachi o'g'il bolalarda kuch sifatlarini qaysi tartib va yo'nalishda rivojlantirish zarurligi etarli darajada isbot qilinmagan.

Ko'pchilik olimlar, tezkorlik-kuch qobiliyatlarini o'rganish natijasida ularni shiddatli o'sishi 9-10 yoshdan boshlanib, 13-14 yoshgacha davom etadi degan xulosaga kelishgan.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida tezkorlik-kuch qobiliyatlari muayyan harakat malakalarini ijro etishda maksimal mushak kuchini qisqa vaqt oralig'ida namoyon bo'lishi bilan izohlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik shakllantirish doirasida tezkorlik sifatini rivojlantirish alohida ahamiyatga egadir. Chunki aynan harakat tezkorligi nafaqat gimnastikachilarda yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini yaratadi, balki bunday yoʻnalishda kechadigan jarayon boshqa sport turlarida oʻz ifodasini topadi.

Qator mutaxassislar fikr bildirishicha, tezkorlik sifatini rivojlanishning eng qulay davri 9-13 yoshga toʻgʻri kelar ekan. Tezkorlik sifatining salmogʻi kuch va tezkorlik-kuch sifatlariga bogʻliqdir. Binobarin, shugʻullanayotgan bolalarda ushbu sifatning etarli darajada shakllanmaganligi kelajakda uni tiklash imkonini bermaydi.

Maʼlumki, harakat tezligini rivojlantirish samarali vositalardan biri yugurishdir. L.P.Volkov va V.P.Filinlar maksimal va maksimalga yaqin tezkorlikni rivojlantirish uchun 20 m dan 60 m gacha yugurish vositasini taklif etadilar. Lekin, bunday mashqlar N.G.Ozolinning taʼkidlashicha, hajm jihatidan koʻp boʻlishi tavsiya etilmaydi. Ayrim tadqiqotchilar maksimal tezlikda yugurish bolalar organizmiga har doim ham ijobiy taʼsir etavermaydi degan xulosaga kelishgan.

Koʻpgina mutaxassislar tezkorlikka oid mashqlar oʻz amplitudasi va mohiyati jihatlaridan oʻrgatilayotgan harakat malakasiga yaqin, turdosh boʻlgani maqsadga muvofiqdir deyilar. Ularning fikriga koʻra, bu borada oʻrgatilayotgan harakat texnikasiga yaqin yoki mos harakatli oʻyinlarni qoʻllash mumkin.

Yosh sportchilarni tayyorlashda chidamkorlik sifati ham oʻziga xos, oʻta muhim xususiyatga egadir.

Sport gimnastikasida, masalan, maxsus kuch chidamkorligi ustivor ahamiyat kasb etadi. YU.V.Menxin, V.M.Smolevskiy va YU.G.Gaverdovskiylarning taʼriflashicha, chidamkorlik – bu gimnastik koʻpkurash mashqlarini koʻp marta takrorlash natijasida vujudga keladigan toliqish alomatlariga qarshi taʼsir koʻrsatuvchi sifatdir. Ayrim tadqiqotlarda kuch chidamkorligi va asta kechadigan kuchni gimnastik mashqlarni muvaffaqiyatli ijro etishdagi ahamiyati isbotlab berilgan.

Soʻnggi yillarda gimnastikaning borgan sari “yosharib” borayotganligi

tufayli erkin gimnastik kombinatsiyalarda statik elementlar o'z o'rnini yo'qotib bormoqda.

L.YA.Arkaev, N.G.Suchilin, V.M.Smolevskiy, YU.G.Gaverdovskiylarning nazariga binoan, bunday elementlarning yo'qolib borishi yosh gimnastikachilarning statik elementlarni mahorat bilan ijro etish ko'nikmasiga ega bo'lmaganidan, ular jismonan etuk emasligidan deb izohlanadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, gimnastikada trenerlar aksariyat xollarda statik mashqlarga o'rgatishni sport ustaligiga nomzod dasturi bo'yicha shug'ullanish davrida boshlaydilar. Ammo yuqorida ta'kidlanganidek, kuch tayyorgarligi, shu jumladan, statik kuch mashqlariga ham, bolalik yoshdan e'tibor qaratish zarur.

Ushbu mutaxassis-olimlarning fikriga muvofiq, bolalik yoshidagi gimnastikachilar ham murakkab statik elementlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishlari mumkin. YU.V.Menxinning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, gimnastika bilan 2-3 yil shug'ullangandan so'ng va etarli jismoniy tayyorgarlikka erishgandan keyin statik mashqlarga o'rgatish ijobiy natija beradi. Buning uchun yosh gimnastikachilar dastavval erishgan etarli maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari lozim.

YUqorida zikr etilgan mualliflar fikrlaridan shu kelib chiqadiki, iqtidorli yosh gimnastikachilarni tayyorlash va kelajakda gimnastik ko'pkurash mashqlarini muvaffaqiyatli ijro etishda muhim bo'lgan maxsus chidamkorlikni mukammal shakllantirish uchun 6-9 yoshli guruhda shug'ullanuvchi bolalarda umumiy chidamkorlikni rivojlantirish zarurdir.

Egiluvchanlikni va bo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalash.

Egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligi sport gimnastikasida ustivor ahamiyatga molikdir. Gimnastikada deyarli barcha mashqlar maksimal amplitudada ijro etiladi, binobarin, mazkur zaruriyat egiluvchanlik va qayishqoqlik qanchalik muhim ekanligidan dalolat beradi. Aynan ushbu sifatlar gimnastik mashqlar texnikasini samarali o'zlashtirish, jismoniy sifatlarni tejamli ijro etish va

yuksak sport natijalariga erishish istiqbolini ta'minlaydi. Ko'p sonli manbalarga asosan egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligini umumli rivojlantirishning ustivor uslubi – bu mushaklarni «cho'zish» va «bo'shashtirish» mashqlarini surunkasiga qaytarishdan iborat. Bunday mashqlarga faol va passiv egiluvchanlikka oid harakatlar, maksimal amplituda va tezlikda ijro etiladigan yoysimon harakatlar misol bo'lishi mumkin. Ta'kidlash joizki, mazkur mashqlarni qo'llashda, bolalarning jismoniy va morfofunktsional imkoniyatlar e'tiborga olinishi lozim.

Egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalashda sekin-astalik, izchillik, ketma-ketlik, mutanosiblik tamoyillariga amal qilish mashg'ulotlar samarasini belgilaydi.

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash. Gimnastikada, jumladan, yangi elementlarni o'zlashtirishda, koordinatsion qobiliyat ham dolzarb omillardan biridir.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilar koordinatsion qobiliyatlarini o'rganish masalalari A.A.Aniçenko, M.D.Juravina, S.I.Lyassatovich, A.Minaeva kabi tadqiqotchilar ishlarida o'z aksini topgan.

N.A.Bernshteyn, A.S.Jukov, V.I.Lyaxlarning tadqiqotlarida koordinatsion qobiliyatni qisman aks ettiruvchi ritmni xis qilish va uni o'zlashtirish masalalari ahamiyatli muammo sifatida o'rganilgan.

Qayd etilgan adabiyotlar tahlili shundan darak beradiki, bolalarning kichik yoshdan boshlab yuksak sport natijalariga erishib kelayotganligi ularning harakat imkoniyatlari ulkan ekanligini isbotlaydi. Ana shu vaziyatni e'tiborga olgan holda ko'pgina mutaxassislar jismoniy sifatlarni rivojlantirish sur'ati bolalikdan boshlab jadallashtirilishi lozimgiga ahamiyat qaratishadi. Yana boshqa bir guruh olimlar kichik maktab yoshidagi bolalarda barcha sifatlarni bir maromda tarbiyalash zarurligiga e'tibor qaratish bilan bir qatorda, 6-7 yoshda harakat tezligi, egiluvchanlik, epchillik va statik kuchni, 8-9 yoshli bolalarda esa tezkorlik, epchillik, statik kuchni rivojlantirishga urg'u berish muhimligini ta'kidlaydilar. Diqqatni tortadigan joyi shundaki, ko'pgina tadqiqotlar jismoniy tayyorgarlikning

asosiy tarkibi va fundamental o'zgarishi aynan dastlabki tayyorgarlik bosqichida amalga oshirishini isbotlaydi.

1.3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va uni gimnastik mashqlar texnikasiga ta'siri

Ko'p yillik musobaqa amaliyotida sport natijalarining o'sishini ta'minlash dastlabki tayyorgarlik bosqichida olib boriladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligini oshirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Keyingi bosqichlarda yosh gimnastikachilar tayyorgarlik jarayonini boshqarish yuksak sport mahorati talablari doirasida amalga oshirilishi darkor. Buning uchun maksimal sport natijalarini ko'rsatish mumkin bo'lgan yosh davrigacha harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan uslub va vositalardan unumli foydalanish lozim bo'ladi.

Zamonaviy gimnastikada o'rgatilishi zarur bo'lgan harakat malakalariga xos jismoniy sifatlarni qisqa muddat ichida rivojlantirish imkoniyatini yaratuvchi uslub va vositalar qo'llaniladi. Bu esa o'z navbatida gimnastik snaryadlarda ijro etiladigan mashqlarni tezroq o'zlashtirish va bu masalaga ko'proq vaqt ajratishni taqozo etadi.

Gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi ularning jismoniy sifatlari asoslanadi. Agar gimnastikachining jismoniy imkoniyati gimnastik element texnikasi talablariga javob bermasa, birorta mashqni maromida bajarish mumkin bo'lmaydi. Boz ustiga, texnik mahoratni takomillashtirish nuqtai nazaridan kuchga oid tayyorlov mashqlari tarbiyalanayotgan sifatni yuksak darajada shakllanishini ta'minlashi kerak. Bu borada gimnastikachilarga maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar az qotadi. Ayniqsa, musobaqa davrida gimnastikachilar uchun o'rganilayotgan elementlarga xos sifatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga egadir. Binobarin, shunday ekan, har bir muayyan vaziyatda harakat malakasiga o'rgatish jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lishi zarur.

YU.V.Menxinning ta'kidlashicha, gimnastik snaryadlarda muayyan murakkab mazmunga ega elementlarni ijro etish harakat analizatoriga, jumladan,

gimnastikachining mushak kuchlanishiga xos qobiliyat shakllangan bo'lishi talab qilinadi. O'ta ahamiyatli joyi shundaki, gimnastikachining kuch va tezkorlik sifatlari shunday shakllanishi muhimki ular o'z mohiyati bilan o'rganilayotgan element koordinatsiyasiga mos va aniq me'yorlangan bo'lishi zarur.

Harakatli san'at darajasida ijro etish zarur bo'lgan sport turlarida (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, figurali uchish, suvga sakrash va h.) harakat texnikasi hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Lekin, baribir ushbu sport turlarida yuksak natijalarga erishish ijro etiladigan harakatlarga mos jismoniy sifatlarsiz amalga oshmaydi.

L.YA.Arkaev, L.P.Volkov, L.P.Matveev, V.N.Platonovlarning tadqiqotlariga binoan yuksak maxsus jismoniy tayyorgarlik va uni ijro etiladigan elementlar texnikasiga mutanosib bo'lishi sport mahoratining o'sishida o'ta dolzarb ahamiyat kasb etadi. Qator xorijiy tadqiqotchilar, yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy sifatlarni muayyan sport ixtisosligi (turi) xususiyatlariga mos kelishi hal qiluvchi rolni o'ynaydi.

Talaygina mualliflarning fikriga ko'ra jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tanlashda mushaklar kuchi topografiyasi va musobaqa mashqlari xususiyati e'tiborga olinishi darkor. YU.V. Verxo-shanskiy o'z tadqiqotlariga asoslanib, texnik mahoratning shakllanishi jismoniy tayyorgarlikning o'sishiga asoslanishi lozim degan fikrni ilgari suradi. Ayrim tadqiqotlar natijalari jismoniy sifatlarning darajasi bilan turli sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud ekanligini. Bir guruh olimlarning fikriga muvofiq, hatto yangi harakatlarga o'rgatishda ham muvofiq mazmun va amplitudaga xos mushak kuchlanishini ta'minlovchi mashqlarni tanlash o'ta dolzarb ahamiyatga egadi. Borgan sari chuqurlashib boradigan sport ixtisosligi harakat malakalarini takomillashtirishning jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birikib ketishini talab qiladi.

Mazkur bog'liqlikni ta'kidlagan holda, ba'zi mualliflar harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirishda jismoniy sifatlarning bog'liqligi va ustivorligini

ta'minlash zarurligiga e'tibor qaratadilar.

Harakat malakalarini shakllantirishdan avval shu malaka va ko'nikmalarni ijro etishga yondostiruvchi jismoniy sifatlar rivojlantirilishi lozim. L.P.Volkov, P.K.Petrov, V.P.Filin, A.M.SHleinlar o'z tadqiqotlariga asoslangan holda harakat malakalarini samarali takomillashtirish uchun munosib jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ustivor ahamiyat berish zarurligini e'tirof etadilar. L.P.Volkov va V.P.Filinlar trenirovka jarayonining samaradorligini baholashda nafaqat jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi e'tiborga olinishi, balki shu sifatlarni muayyan vaziyatlarda samarali ijro etish qobiliyatiga asoslanish ham muhim degan g'oyani ilgari suradilar.

A.M.SHleminning tadqiqotlari esa, asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi bilan gimnastikaga o'rgatish jarayoni o'rtasida chambarchas bog'liqlik borligiga ahamiyat qaratadi. Turli o'quv yillarida olingan texnik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlikni har bir sportchi texnik natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etishi aniqlangan. Agar birinchi o'quv (o'rgatish) yilida bunday holat keskinlik bilan namoyon bo'lmasada, ikkinchi va uchinchi o'quv yillaridan boshlab mazkur bog'liqlik to'la-to'kis o'z ifodasini topar ekan. YUqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan tekshiriluvchilar gimnastik mashqlar texnikasini tez va muvaffaqiyat bilan o'zlashtirishlari qayd etilgan.

Sportga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda yana shunday ma'lumotlar uchraydiki, turli snaryadlarda ijro etiladigan gimnastik mashqlar texnikasi muvofiq mushaklar faoliyatiga xos jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liq ekan. YU.V.Menxin, V.M.Smolevskiy va YU.K.Gaverdovskiy lar yosh gimnastikachilarni brusyada ijro etadigan mashqlar natijasi elkaning yozuvchi kuchi ($r=0,85$), tirsakning bukuvchi kuchi ($r=0,67$), gavda ($r=0,87$) va oyoqni son qismlari kuchi ($r=0,82$) bilan uzviy bog'liq ekanligini ta'kidlaydilar. E.YU.Rozinning tadqiqotlari esa gimnastik ko'pkurashning alohida turlarida ijro etiladigan sport-texnik ko'rsatkichlari va kuchni integral ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liqlik mavjud ekanligin isbotlaydi.

Ko'pgina tadqiqotchilar sport gimnastikasida tezkorlik-kuch

tayyorgarligining ustivor ahamiyatini qayd etish bilan birga, shu tayyorgarlikni mashqlar texnikasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligini ochib berganlar. Tezkorlik-kuch sifatlarini tadqiqot ostiga olgan YU.V.Menxin shu sifatlarni rivojlanish darajasi gimnastikada aksariyat uchraydigan yoysimon harakat sifatiga ta'sir etadi deb fikr bildirgan. L.YA.Arkaev, N.G.Suchilinlarning katta yoshdagi gimnastikachilar ustida olib borgan tadqiqotlari va A.P.Alyabyshev, A.G.Karneeva, I.M.Kolotilova, E.YU.Rozinlarning kichik yoshdagi gimnastikachilarni kuzatish natijalari tezkorlik-kuch tayyorgarligi va mashqlar ijro etish o'rtasida zich bog'liqlik mavjud ekanligini isbotlab bergan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, bir tomondan, murakkab kengqamrovchi jarayon bo'lsa, ikkinchi tomondan gimnastikachi sport mahoratining tarkibiy qismi va uni shakllantirishda poydevor bo'lib xizmat qiladi. SHuning uchun masala faqat jismoniy sifatlarini rivojlantirishda emas, balki ushbu sifatlarini o'rganilayotgan mashqlar texnikasi xos tarzda shakllantirish zarurligidadir. Bu jarayonga ijodiy yondoshish, jumladan o'rganiladigan yangi mashq yoki elementlarga mos bo'lgan uslub va vositalarni tanlay bilash taqozo etiladi. Binobarin, xulosa qilish mumkinki gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligi ularning texnik mahoratini asosiy poydevori bo'lib hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni: “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” (YAngi tahriri) // Xalq so‘zi gazetasi, 28 iyun, 2000 y.
2. Gimnastika: Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / [M.L.Juravin, O.V.Zagryadskaya, N.V.Kazakevich i dr.] pod red. M.L. Juravina, N.K. Menshikova.5-e izd., ster. -M.: Izdatelskiy sentr «AKADEMIYA», 2008.
3. Gimnastika: uchebnyk /V.M.Barshay, V.N.Курьис, I.B.Pavlov. – Rostov n/D : Feniks, 2009
4. Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchi mashklarni utkazish usuliyati (uslubiy tavsiyanoma). T.: 2004
5. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Ukuv kullanma. T.: 2004

