

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти

Гимнастика назарияси ва услубияти кафедраси

Хамраева О.У. Умаров Х.Х.

**“6-8 ЁШЛИ БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИ
ҚИЗЛАРНИ ТРЕНИРОВКА
МУШҒУЛОТИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ”**

I

2016.11

6-8 Ёшли Бадий Гимнастикачи Қизларни Тренировка Мушғулотининг Хусусиятлари

Бу спорт турида берилган муаммонинг ҳолатини анализ қилиш, унинг тўлиқ илмий ишлаб чиқиши етарли даражада эмаслигидан гувоҳлик беради. Бугунги кунгача асосий эътибор махсус-техник тайёргарлик масалаларига ажратилган эди. Базовий тайёргарлик даврида, тренировка мазмуни, шу билан бир каторда микро, мезоциклларда тайёргарлик воситаларини тақсимлашда ёш гимнастикачи қизларнинг машғулот мезонлари етарлича тўлиқ ўрганилмаган.

Бир – икки йиллар мобайнида, кўп тавсифлари бўйича бир – биридан фарқ қиладиган турли буюмлар билан қизларни машқ қилишга ўргатиш зарур бўлган. Шунинг учун бошланғич таълим дастурини буюмлар билан машқ қилишни ишлаб чиқиш долзарб бўлиб, бу буюмлар билан базавий ҳаракатланиш кўникмаларини шакллантириш жараёнини оптималлаштиради.

Тадқиқот мақсади – бадий гимнастикада буюмлар билан машқ қилишни бошланғич даврда ўргатиш жараёни, ҳаракатланиш ва ҳаракатлар техникасининг ўзига хослигини ўргатиш.

Қўйилган мақсадига эришиш учун қуйдаги тадқиқот вазифалари қўйилди:

1. Бадий гимнастикада ўрганишнинг асосий методининг бири буюмлар билан ишлаш.
2. Буюмли дарс жойини ва мақсадини аниқлаш.

Тадқиқот натижаси: 6-8 ёшли гимнастикачилар жисмоний тайёргарлиги назорат ва тажриба груҳларида бир хил натижа берди. Тадқиқотлар қуйидаги натижаларни берди: сўровномалар таҳлилига ва педогогик тестлаштириш якунига кўра, ҳозирги вақтда турли буюмлар билан бажариладиган машқлар бегона метод асосида ўрганилмайди. Тренерларнинг кўпчилиги болаларни алоҳида машқлар ёрдамида, малака ҳосил қилмай ўргатадилар. Бу эса ҳаракат фаолиятини чуқур ўзлаштиришни кечиктиради ва самараси бўлмайди.

Ўзларининг амалиётларида “буюм” дарсларидан унумли фойдалана олмайдилар. Фақат 55 % гина ўқувчиларни арқон, халқалар ёрдамида “буюм” дарсларидан фойдаланадилар.

Бадий гимнастика бўйича тренерларни сўров қилиш, бошланғич техник тайёргарлик жараёнида ахамиятли бўлган, халқа ва арқон билан базавий ҳаракатланиш ҳаракатини аниқлашга имкон берди. Унга турли текисликлардаги арқон ва халқани айлантиришни киритиш мумкин; халқа ва арқон орқали сакрашлар, буюмни олдинга айлантириб; ён текисликда “туртилиш” билан халқа ва арқонни иргитиш, шунингдек, бир томонини қўйиб юбориб, илиб олиб арқон билан манипуляция қилиш; полда халқани айлантириш; халқани полда думалатиш.

Фақат уларнинг 55% “буюмли” системасида арқон ва халқали машқларни дарсларда болаларга ўргатадилар. Бундан ташқари, бундай дарсларни ташкил этишда, турли буюмлар билан структура жиҳатидан ўхшаш ҳаракатланиш ҳолатлари билан ижобий кўчириш эффектини қўллаш имконияти ҳисобга олинмай қолади, шунингдек арқон ва халқа билан ҳам.

Назорат ва тажриба груҳларда ўқувчиларнинг жисмоний ўсишни аниқлаш мақсадида ёш бадий гимнастикачилар билан тест машғулотларини олиб бордик.

Қайишқоқлик – бадий гимнастикада алоҳида сифат ва муҳим жисмоний омил ҳисобланади. Скамейкада бажариладиган машқлардан шу маълум бўладики тоз-болдир бўғин ва умуртқа поғонасининг қайишқоқлик даражаси паст.

Босқичдан – босқичгача, тажриба гуруҳи бадий гимнастикачи қизларнинг елка бўғинида ҳаракатланиш кўрсаткичларининг ўсиши, назорат гуруҳидагиларникидан ошди, ва бу нарса декабрь ойидан сезиларли бўлди, яъни, тажриба охирида ($P < 0,05$).

Бадий гимнастика учун координацион қобиятлар ҳам муҳим аҳамиятга эга, биз томондан ўргатилиши мураккаб эмаслиги билан ажралиб турадиган тестлар танланди. Ёш гимнастикачиларнинг дифференцировка

қобиятини аниқлаш учун биз «3x10 м га моқисимон югуриш» тестини қўлладик.

Фазода ориентацияга бўлган қобиятни биз теннис тўпини нишонга отиш машқи ёрдамида аниқладик. Назорат ва тажриба гуруҳи қатнашчилари, таклиф этилган 10 та уринишдан, ўрта ҳисобда 5 мартасида нишонга тушди. Тажриба гуруҳи бадий гимнастикачи қизларининг фойздаги нисбати, координатин қобиятлари даражаси бўйича назорат гуруҳидагиларнинг кўрсаткичларидан баландроқ ($P < 0,05$).

Координатин қобиятларини аниқлаш мақсадида ўтказилган қатор синовлар кўрсаткичига кўра 93% биринчи ва 71% иккинчи тестларни ўтказиш давомида ўртача кўрсаткичга эга бўлдилар, иккинчи тест бўйича тажриба гуруҳининг ёш бадий гимнастикачи қизлари “ўртача” ва “ўртачадан юқори” натижаларини кўрсатадилар назорат гуруҳи эса 56% ва 50% ни ташиқил этди.

Тажриба гуруҳида “Бошланғич ўқитиш жараёнида, ижобий кўчириш ҳаракатланиш кўникмаси самарали қўллаш” методикаси бўйича машғулотлар ўтказилди, у билимларни ўзлаштиришни бошқариш назарияси, ҳаракат ва тушунчаларнинг шаклланишига асосланган.

Тадқиқотлар шуни кўрсатдики – ишлаб чиқилган воситалар самарадорлиги бошланғич ўқув жараёнида арқон ва ҳалқа билан машқлар юқори натижалар берди. Назорат ва тажриба гуруҳлари машқлар жараёнида яққол кўринди.