

KICHIK GIMNASTIKA SIRLARI, UMUMIYGA AYLANISHI KERAK

D.T.Abduraimov

sport o‘yinlari kafedrasini o‘qituvchisi, FarDu

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastika mashg‘ulotida sportchilar harakat tajribasidan kelib chiqib element va kominatsiyalarni bajarishda gimnastikachilar mashqlarni qiyinchiligini oldindan o‘z tassavuriga olib kichik xatolarni umumiyga aylantiradi.

Kalit so‘zlar: Kasbiy rivojlanish, metodik ko‘rsatmalar, maxsus jismoniy tayorgarlik, texnikada kichik bo‘lgan hatolar.

Aholi o‘rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviylikni oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta‘minlash maqsadida:

Gimnastikachi har qanday element yoki birikmani o‘zlashtirishni boshlaganida, u, qoida tariqasida, bu haqda aniq tasavvurga ega bo‘ladi. Bu, birinchi navbatda, bo‘linishning umumiy naqshining g‘oyasi. Lekin nafaqat rasm haqida. Sportchi o‘zining harakat tajribasiga tayangan holda, murabbiyning tushuntirishlari bilan qo‘llab-quvvatlanadi, mashqning dinamik tuzilishining asosiy xususiyatlarini va hatto uni amalga oshirish bilan bog‘liq sezgilarning ketma-ketligi va xarakterini tasavvur qiladi. O‘z-o‘zidan ma‘lumki, elementni (birikmani) o‘zlashtirishning dastlabki bosqichida bu tasvir umumiy rasmning soddalashtirilgan sxemasi va ko‘plab detallarning noto‘g‘riligi bilan ajralib turadi. Mashq o‘zlashtirilgach, uning g‘oyasi o‘zgaradi: u tafsilotlarga ega bo‘ladi, aniqroq, yorqinroq va to‘liqroq bo‘ladi, uning bajarib bo‘lmaydigan ba‘zi tafsilotlari boshqalar bilan almashtiriladi (aytmoqchi, bu ham to‘g‘ri bo‘lishi shart emas, garchi mashqni o‘zlashtirganingiz sayin uning g‘oyasi yaxshilanadi) va hokazo

Gimnastikachi mashq haqida qanchalik tez to‘g‘ri tasavvurga ega bo‘lsa, uni shunchalik tez o‘zlashtiradi. Xususan, katta dunyoda o‘quv jarayonidagi murabbiyning roli uning gimnastikachiga o‘rganilayotgan harakat haqida to‘g‘ri har tomonlama tasavvurni shakllantirishga imkon qadar tezroq yordam berish qobiliyati bilan belgilanadi. Ammo gimnastikachining o‘zi bu jarayonni faol, o‘ylangan ishtirok orqali sezilarli darajada tezlashtirishi mumkin.

Sport texnikasida, shuningdek, o‘qitish va tarbiyalash usullarida umumiy asoslar va shaxsiy pozitsiyalar va munosabatlarni farqlash kerak. Badiiy gimnastikani o‘qitish va tarbiyalash texnikasi va usullarining umumiy asoslari ushbu sport turiga oid darsliklarda va bir qator maxsus qo‘llanmalarda bayon etilgan. Ular butun mashg‘ulot jarayonini qamrab oluvchi printsiplar majmui bo‘lib, murabbiylar va malakali sportchilarga juda yaxshi ma‘lum. Alohida qoidalar va munosabatlar alohida elementlar va birikmalarni o‘zlashtirish texnologiyasi va usullarining ayrim masalalariga taalluqlidir. Bu darajada, odatda, gimnastika bo‘yicha ixtisoslashtirilgan adabiyotlarning o‘sha bo‘limlari materiallari taqdim etiladi, unda o‘qitish va tarbiyalash usullari va aniq mashqlar texnikasi bo‘yicha aniq tavsiyalar beriladi.

Agar yana bir pog'ona pastga tushsak, texnikaning tafsilotlariga, alohida ta'lim va tarbiya usullariga yetib boramiz. Bu "kichik narsalar" ularda umumiy qonuniyatlar namoyon bo'lganda ahamiyatli bo'ladi. Ba'zi hollarda bu umumiy naqshlar aniq namoyon bo'ladi. Keyin tegishli detallar va texnikalar gimnastikachilar va murabbiylarning diqqat-e'tiborida doimiy ravishda saqlanadi. Boshqa hollarda, umumiy naqshlarni batafsil tushunish qiyin. Bunday tafsilotlar va texnikalar ko'pincha soyada qoladi, garchi ularning roli ba'zan ma'lum bir vosita muammosini hal qilishda juda katta bo'lishi mumkin. Binobarin, tezlashtirish bilan birga gimnastika mashqlarini bajarish texnikasida o'quv jarayoni. Xuddi shu narsani alohida metodologik usullar haqida ham aytish kerak. Afsuski, ixtisoslashtirilgan gimnastika adabiyoti bunday ma'lumotlarda kam. U yoki bu elementni (birikmani) imkon qadar tez va yaxshiroq o'zlashtirish uchun nafaqat o'qitishning umumiy va maxsus uslubiy usullarini bilish, balki harakat va unga hamroh bo'lgan hislar o'rtasidagi bog'liqlik haqida aniq tasavvurga ega bo'lish kerak. Aytishga hojat yo'q, barcha mavjud samarali metodik usullar, har xil elementlar va kombinatsiyalarni bajarish bilan birga keladigan sezgilarning barcha texnik tafsilotlari va xarakterli xususiyatlari hamma murabbiy va gimnastikachilarga ma'lum emas. Har bir murabbiy va etarlicha tajribali gimnastikachining o'ziga xos majmuasi bor. "Sirlar" dan. "Sirlar" so'zi qo'shtirnoq ichida bo'lishi bejiz emas. Axir, gimnastikachi yoki murabbiylarning hech biri maxsus gimnastika pozitsiyalarini sir tutmaydi. Ammo bu ma'lumotlarning aksariyati tasodifiydir, shuning uchun juda ko'p foydali ma'lumotlar individual murabbiylarning mulki bo'lib qoladi va keng tarqalmaydi. Umumiy mulkka aylangan bunday bilimlar minglab gimnastikachilarning sport o'sishini tezlashtirishi va ularning sport mahoratiga erishishiga yordam beradi.

Ko'pgina maxsus adabiyotlar gimnastika texnikasi va o'qitish usullarining tavsifiga bag'ishlangan bo'lib, bu masalalar juda keng yoritilgan. Ushbu qo'llanmaning maqsadlari, albatta, allaqachon ahamiyatli. U qandaydir sabablarga ko'ra barcha gimnastikachilar va murabbiylarga ma'lum bo'magan ijro texnikasi, o'qitish usullari va o'z harakatlarini sub'ektiv idrok etishning tafsilotlarini tavsiflaydi, texnikasining ba'zi tafsilotlari va texnik xatolarning mohiyatini elementar tahlil qiladi, psixologik rejaning shaxsiy hodisalari ko'rib chiqiladi. Ixtisoslashgan adabiyotlarda yetarlicha e'tibor berilmagan bunday muhim tafsilotlarga ham to'xtalib o'tadi. Masalan: tekkis qoshpoyalarda oldinga uchish sifati asosan siltanish kuchi bilan belgilanadi.

Ustunlardan elkalari bilan (qo'llarning elka qismlari) va bu erda asosiy rolni yelkamarning qisqa, baquvvat harakati o'ynaydi. Texnikning bu qismi maxsus ishlab chiqilishi kerak. Ko'pgina malakali gimnastikachilar va murabbiylar buni yaxshi bilishadi, ammo qolganlari haqida nima deyish mumkin? Axir, "boshqalar" juda ko'p. Elementning ishlashini o'rganish va yaxshilashda ko'zga tashlanmaydigan texnik tafsilot hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Gimnastikachi sinovlar va xatolarning mashhur usuli bilan, ko'pincha sezilmas yoki kutilmagan tarzda o'zi uchun vosita vazifasini to'g'ri hal qilishda bajarmaguncha element "berilmaydi". Misol uchun, barcha gimnastikachilar parvozda murakkab burilishlarni qanday tana harakatlari bilan bajarishga muvaffaq bo'lishlarini bilishmaydi, hatto ularni yaxshi bajarsalar ham. Kichik "sirlar" nomi, bir tomondan, ko'plab gimnastikachilar va murabbiylar uchun taqdim etilgan materialning nisbiy yangiligini ta'kidlash uchun mo'ljallangan bo'lsa, boshqa tomondan, biz gimnastikaning kichik miqyosdagi shaxsiy masalalari haqida

gapirayotganimizni ko'rsatish uchun mo'ljallangan. Yana bir narsa shundaki, chambarchas bog'liqlik sifatida mashqlar va mashg'ulotlar jarayonida bu "xususiyatlar" birinchi o'ringa chiqadi va gimnastikachining sport natijalarida aks etadi. Kitobga murojat qilish turli malakali gimnastikachilar va murabbiylar uchun mo'ljallangan. Shuning uchun undagi barcha ma'lumotlar har bir o'quvchini qiziqirmaydi.

Har bir - o'quvchi tarkibdan o'zi bo'lishi mumkin bo'lgan narsani tanlaydi. Bosqichlardan o'tish foydali joylashishini istak bilan belgilanadi. Mashqlarni yangillash guruhlangan bo'limlarga har tomonlama turlari metodik qo'shimcha ravishda ikkita maxsus umumiy texnik va psixologiyaga bag'ishlangan bo'lim mantiqiy savollarga juda boy. Gimnastika bo'yicha bo'limlar ichida, ko'p kurash bosqichlari, o'sish tarkibiga joylashtirilgan qiyinchiliklar, kitobda hamma narsa ifodalangan deb taxmin qilish qiyin. Qoidalar va bayonotlar o'quvchilar tomonidan qabul qilinadi. Shubhalar va e'tirozlar, tortishuvlarda, yahlit fikrlar tug'iladi. Bu fikr bilan inobatga olgan o'quvchi, har qanday holatda ham, bu erda tajriba oladi. Ko'plab muhim "arzimas narsalar" ning mohiyati haqida fikr yuritish har doim ham gimnastikaga to'g'ri kelavermaydi.

Umumiy texnika qoydolari maxsus jihozlarni to'g'ri tutish bilan bog'liq Gimnastikachi dastakli otda qo'llab-quvvatlanganda, halqalar yoki, qaysi qismi umuman muhim emas snaryad bosimi (qo'llab-quvvatlash reaksiyasi) va nima u bir pozitsiyani egallaydi. To'g'ri ushlar bilan asosiy yuk tushadi indeks va bosh barmog'ining metakarpal suyaklarida, qo'l bilagiga nisbatan tekislanadi (joylashgan u bilan bir xil to'g'ri chiziqda), reaksiya kuchining yo'nalishi qo'llab-quvvatlash bilakning uzunlamasgi o'qiga to'g'ri keladi, orasida mavjud bo'lgan majoziy iboraga ko'ra sportchilar) va shuning uchun bu kuchning momenti ga nisbatan bilak bo'g'imining o'qi deyarli nolga teng. Ko'pincha urg'uni noto'g'ri ushlar odatiy holdir lekin birinchi darajali va ustalar orasida ham kuzatish. Yo'q - to'g'riligi odatda dorsifleksiyada ifodalanadi. Bunday holda, yuk ikkinchi va beshinchi barmoqlarning metakarpal suyaklari quvvat momenti qo'llab-quvvatlash reaksiyasi qo'llab-quvvatlovchi reaksiya kuchi, birinchi bilak qo'shimchasining o'qiga nisbatan bu kuchning elkasi stava dorsifleksiyani yanada kuchaytirish uchun harakat qiling.

Noto'g'ri tutqichning zararli oqibatlarini qanday Bilak qo'shimchasining ortiqcha yuklanishi va shuning uchun ammo, shikastlanish ehtimoli yuqori natijasida haddan tashqari yuk ta'sirining asta-sekin to'planishi yoki snaryadga qo'lning noto'g'ri o'rnatilishi bilan darhol. Urg'u juda yumshoq, mumkin maksimal yuk momenti ortib amortizatsiya qilinadi. Bundan tashqari, qo'rquv uchun bilak bo'g'imlarini yukning, gimnastikachi majburlanadi qo'shimcha ravishda to'xtashni yumshoq harakat bilan yumshatish elkama-kamar tushish yelkalar. To'xtashni yumshatish, birinchi navbatda, zararli tashqariga, chunki bir vaqtning o'zida bu qiyin lekin baquvvat va o'z vaqtida snaryadga boshning zarbasi ichida - ikkinchidan, sezgilar unchalik aniq emas, gimnastikachiga nazorat qilish imkonini beradi harakatning borishini kuzatish; uchinchidan, istalmagan tananing vertikal tebranishlar. Bunga qo'shimcha qilish kerak, to'g'ridan-to'ri holati bilan ko'proq ularning kuch imkoniyatlari, ayniqsa old-orqa tomonda yo'nalishi bu sizga yanada muvaffaqiyatli saqlash imkonini beradi. Muvozanatning ishonchligini oshirish bo'yicha Muvozanatni saqlash dinamik jarayondir, pozitsiyadan ko'plab kichik og'ishlardan iborat statik muvozanat va unga qaytadi. Muvozanat qanchalik ishonchli bo'lsa, og'ish qanchalik muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin tugatish. Agar, masalan,

og'ish bo'lsa statik muvozanat to'liqlikka olib kelmaydi muvozanatni yo'qotish ya'ni elementning ishdan chiqishiga va to'g'rilanishi mumkin, odatda, deb aytish mumkin. Bunday holda, muvozanat boshqasiga qaraganda ancha ishonchli, og'ish allaqachon tuzatib bo'lmaydigan bo'lsa ammo turli yo'nalishlarda og'ishlar teng emas. Masalan, tekis bo'lmagan qo'lda, ideal muvozanatdan o'ngga yoki chapga og'ish o'zboshimchalik bilan keng chegaralari tushishiga olib kelmaydi, lekin old-orqa yo'nalishda bu chegaralar ancha tor. Bundan tashqari, oldinga og'ishdan katta bo'lishi mumkin saqlanishini ta'minlaydigan mushak guruhlari sifatida bu yo'nalishlarda muvozanat, har xil bo'ladi kuch bilan. Shuning uchun, har tomonlama deb bahslashish mumkin bir yoki ikkala qo'lda boshqa muvozanatlar, siz kerak tanani to'liq ideal holatda ushlab turishga harakat qiling muvozanat, lekin faqat uning yaqinida, va siljishi ruxsat etilgan og'ish yo'nalishi bo'yicha bo'lishi ko'proq kerak. Tasdiqlovchi maxsus tadqiqotlar mavjud aytilgan. Masalan, qo'lda notekis vositalar yoki gilam ustida, tanasi biroz bo'lishi kerak muvozanatning ideal holat bir tutqich bilan, aksincha, emas orqada qancha, notekis panjaralarda bir qo'lda Balansda muvozanatda boshqa qo'l bilan qo'llab-quvvatlamasdan tirsak asosiy pozitsiyasi ideal muvozanat holatidan siljishi kerak qo'llab-quvvatlovchi qo'lning barmoqlari qaragan tomonga. Ushbu qoidaga stendda rioya qilish ayniqsa muhimdir bir qo'l, chunki bir qo'lning kuchi tabiiy ravishda kamroq ikkitadan ortiq va tananing ruxsat etilgan og'ish chegaralari tor yig'ilish.

FOYDALANILGAN ADABIOTLAR:

1. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.
2. Tursinovich, H. A., Ibrokhimovich, A. E., & Tavakkalovich, A. D. (2022). Features of the interdependence of indicators of physical status of students of I-IV stages of military education faculties. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 58-61.
3. Karimov, D. K. (2022). The Relationship Between Body Types In The Sports Specialization Of Young Acrobats. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 2(1.5 Pedagogical sciences).
4. Hasanov, A. T., Akzamov, S. D., & Abduraimov, D. T. (2022). Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 148-156.
5. Каримов, Д. К. (2020). Гимнастика В Области Физического Воспитания И Его Значение Для Человека. *Мировая наука*, (3 (36)), 256-259.
6. Abduraimov, D. T. (2023). THROUGH ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN DETERMINATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 3(4), 107-110.

7. Ханкельдиев, Ш. Х., & Каримов, Д. К. (2021). МАХСУС МАШГУЛОТЛАР БОСҚИЧИДА ЖУФТ АКРОБАТИКА БЎЙИЧА ПАСТКИ ШЕРИКЛАРНИНГ МОТОР ФАОЛЛИГИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ. *Fan-Sportga*, (4), 24-26.

8. Abduraimov, D. T. (2023). THROUGH ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN DETERMINATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 3(4), 107-110.