

**ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ  
ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ****Хайдаров Боходиржон***ўқитувчи,***Алижонов Диёрахон***талаба,**Фарғона давлат университети*

**Аннотация:** Мақолада жисмоний сифатларни ривожлантириши ва уни гимнастик машқлар техникасига таъсири, гимнастикачилар жисмоний тайёргарлиги уларнинг техник маҳоратини асосий пойдевори бўлиб ҳисобланиши ҳақида баён қилинган.

**Аннотация:** В статье упоминается влияние физических упражнений, а физическая подготовка гимнасток является краеугольным камнем их технических навыков.

**Annotation:** The article mentions the impact of physical qualities and its impact on gym exercises, and the physical training of gymnasts is a cornerstone of their technical skills.

**Калит сўзлар:** дастлабки тайёргарлик спорт гимнастикаси, бадий гимнастика, акробатика, фигурали учии, сувга сакраш.

**Ключевые слова:** первая гимнастика, гимнастика, акробатика, фигурное катание, прыжки в воду.

**Keywords:** first gymnastics, gymnastics, acrobatics, figure skating, water jump.

Кўп йиллик мусобақа амалиётида спорт натижаларининг ўсишини таъминлаш дастлабки тайёргарлик босқичида олиб бориладиган ўқув-тренировка машғулоти самарадорлигини ошириш зарурлигига эътибор қаратади. Кейинги босқичларда ёш гимнастикачилар тайёргарлик жараёнини бошқариш юксак спорт маҳорати талаблари доирасида амалга оширилиши даркор. Бунинг учун максимал спорт натижаларини кўрсатиш мумкин бўлган ёш давригача ҳаракат қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган услуб ва воситалардан унумли фойдаланиш лозим бўлади (6,1,3).

Замонавий гимнастикада ўргатилиши зарур бўлган ҳаракат малакаларига ҳос жисмоний сифатларни қисқа муддат ичида ривожлантириш имкониятини яратувчи услуб ва воситалар қўлланилади. Бу эса ўз навбатида гимнастик снарядларда ижро этиладиган машқларни тезроқ ўзлаштириш ва бу масалага кўпроқ вақт ажратиши тақозо этади.

Гимникачиларнинг техник тайёргарлиги уларнинг жисмоний сифатларига асосланади. Агар гимнастиканинг жисмоний имконияти гимнастик элемент техникаси талабларига жавоб бермаса, бирорта машқни маромида бажариш мумкин бўлмайди (1,3,5). Боз устига, техник маҳоратни такомиллаштириш нуқтаи назаридан кучга оид тайёрлов машқлари тарбияланаётган сифатни юксак даражада шаклланишини таъминлаши керак. Бу борада гимнастикачиларга махсус

йўналтирилган машғулотлар ас қотади (1,3). Айниқса, мусобақа даврида гимнастикачилар учун ўрганилаётган элементларга хос сифатларни шакллантириш муҳим аҳамиятга эгадир. Бинобарин, шундай экан, ҳар бир муайян вазиятда ҳаракат малакасига ўргатиш жараёни ўзига хос хусусиятларга эга бўлиши зарур.

Ю.В.Менхин (2) нинг таъкидлашича, гимнастик снарядларда муайян мураккаб мазмунга эга элементларни ижро этиш ҳаракат анализаторига, жумладан, гимнастикачининг мушак кучланишига хос қобилият шаклланган бўлиши талаб қилинади. Ўта аҳамиятли жойи шундаки, гимнастикачининг куч ва тезкорлик сифатлари шундай шаклланиши муҳимки улар ўз моҳияти билан ўрганилаётган элемент координациясига мос ва аниқ меъёрланган бўлиши зарур.

Ҳаракатли санъат даражасида ижро этиш зарур бўлган спорт турларида (спорт гимнастикаси, бадий гимнастика, акробатика, фигурали учиш, сувга сакраш ва ҳ.) ҳаракат техникаси ҳал қилувчи омил бўлиб ҳисобланади. Лекин, барибир ушбу спорт турларида юксак натижаларга эришиш ижро этиладиган ҳаракатларга мос жисмоний сифатларсиз амалга ошмайди.

Л.Я.Аркаев тадқиқотларига биноан юксак махсус жисмоний тайёргарлик ва уни ижро этиладиган элементлар техникасига мутаносиб бўлиши спорт маҳоратининг ўсишида ўта долзарб аҳамият касб этади. Қатор хорижий тадқиқотчилар, юксак спорт натижаларига эришишда жисмоний сифатларни муайян спорт ихтисослиги (тури) хусусиятларига мос келиши ҳал қилувчи ролни ўйнайди.

Талайгина муаллифларнинг фикрига кўра жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқларни танлашда мушаклар кучи топографияси ва мусобақа машқлари хусусияти эътиборга олинishi даркор (1,2). Техник маҳоратнинг шаклланиши жисмоний тайёргарликнинг ўсишига асосланиши лозим деган фикрни илгари суради. Айрим тадқиқотлар натижалари жисмоний сифатлар даражаси билан турли спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш ўртасида узвий боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлайди (3,4,5).

Бир гуруҳ олимларнинг фикрига мувофиқ, ҳатто янги ҳаракатларга ўргатишда ҳам мувофиқ мазмун ва амплитудага хос мушак кучланишини таъминловчи машқларни танлаш ўта долзарб аҳамиятга эгадир. Борган сари чуқурлашиб борадиган спорт ихтисослиги ҳаракат малакаларини такомиллаштиришнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш билан бирикиб кетишини талаб қилади. Мазкур боғлиқликни таъкидлаган ҳолда, баъзи муаллифлар ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантиришда жисмоний сифатларнинг боғлиқлиги ва устиворлигини таъминлаш зарурлигига эътибор қаратадилар.

Ҳаракат малакаларини шакллантиришдан аввал шу малака ва кўникмаларни ижро этишга ёндоштирувчи жисмоний сифатлар ривожлантирилиши лозим. Ҳаракат малакаларини самарали такомиллаштириш учун муносиб жисмоний сифатларни тарбиялашга устивор аҳамият бериш зарурлигини эътироф этадилар. Тренировка жараёнининг самарадорлигини баҳолашда нафақат жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси эътиборга олинishi, балки шу сифатларни муайян

вазиятларда самарали ижро этиш қобилиятига асосланиш ҳам муҳим деган ғояни илгари сурадилар.

Тадқиқотлари эса, асосий жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси билан гимнастикага ўргатиш жараёни ўртасида чамбарчас боғлиқлик борлигига аҳамият қаратади. Турли ўқув йилларида олинган техник ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари жисмоний тайёргарликни ҳар бир спортчи техник натижасига тўғридан-тўғри таъсир этиши аниқланган. Агар биринчи ўқув (ўргатиш) йилида бундай ҳолат кескинлик билан намоён бўлмасада, иккинчи ва учинчи ўқув йилларидан бошлаб мазкур боғлиқлик тўла-тўқис ўз ифодасини топар экан. Юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган текширилувчилар гимнастик машқлар техникасини тез ва муваффақият билан ўзлаштиришлари қайд этилган (1,3).

Спортга оид илмий-услубий адабиётларда яна шундай маълумотлар учрайдики, турли снарядларда ижро этиладиган гимнастик машқлар техникаси мувофиқ мушаклар фаолиятига хос жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига боғлиқ экан (1). Ёш гимнастикачиларни Қўшпояда ижро этадиган машқлар натижаси елканинг ёзувчи кучи ( $r=0,85$ ), тирсакнинг букувчи кучи ( $r=0,67$ ), гавда ( $r=0,87$ ) ва оёқни сон қисмлари кучи ( $r=0,82$ ) билан узвий боғлиқ эканлигини таъкидлайдилар. Е.Ю.Розин (3) нинг тадқиқотлари эса гимнастик кўпкурашнинг алоҳида турларида ижро этиладиган спорт-техник кўрсаткичлари ва кучни интеграл кўрсаткичлари ўртасида боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлайди.

Кўпгина тадқиқотчилар спорт гимнастикасида тезкорлик-куч тайёргарлигининг устивор аҳамиятини қайд этиш билан бирга, шу тайёргарликни машқлар техникасига тўғридан-тўғри боғлиқлигини очиб берганлар (1,2). Тезкорлик-куч сифатларини тадқиқот остига олган шу сифатларни ривожланиш даражаси гимнастикада аксарият учрайдиган ёйсимон ҳаракат сифатига таъсир этади деб фикр билдирган. Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилинларнинг катта ёшдаги гимнастикачилар устида олиб борган тадқиқотлари ва кичик ёшдаги гимнастикачиларни кузатиш натижалари тезкорлик-куч тайёргарлиги ва машқлар ижро этиш ўртасида зич боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлаб берган.

Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, жисмоний сифатларни ривожлантириш, бир томондан, мураккаб кенгқамровчи жараён бўлса, иккинчи томондан гимнастикачи спорт маҳоратининг таркибий қисми ва уни шакллантиришда пойдевор бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун масала фақат жисмоний сифатларни ривожлантиришда эмас, балки ушбу сифатларни ўрганилаётган машқлар техникаси хос тарзда шакллантириш зарурлигидадир. Бу жараёнга ижодий ёндошиш, жумладан ўрганиладиган янги машқ ёки элементларга мос бўлган услуб ва воситаларни танлай билаш тақозо этилади. Бинобарин, хулоса қилиш мумкинки гимнастикачилар жисмоний тайёргарлиги уларнинг техник маҳоратини асосий пойдевори бўлиб ҳисобланади.

1. Лях В.И. Координационные способности школьников // Теория и практика физической культуры. – М., 2000. – №1. – С. 24.
2. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры. – М.: Спортакадем Пресс, 2003. – 322 с.
3. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. Москва. ФиС 1987. – 335 с.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин-тов физ. культ. – Киев: 1999. – 462 с.
5. Эштаев А.К. Гимнастика дарси: Ўқув қўлланма. - Т.: 2004. - 120 б.
6. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. –Т.: Издательство Литературного Фонда Союза Писателей Узбекистана, 2005. – 207 с.
7. Abdurakhmonov, S. K. (2021). The Importance Of A Healthy Lifestyle In Achieving Physical Perfection. *The American Journal of Applied sciences*, 2(03), 42-47.
8. Парпиев, О., Абдурахмонов, Ш., & Ғайратжон, Ғ. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ЖАРАЁНИДА ЁШЛАРНИНГ ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ АҲАМИЯТЛИ ЖИҲАТЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 3), 103-108.
9. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. *Интернаука*, (12-3), 18-19.
10. Юлдашов, И., Парпиев, О., & Абдурахмонов, Ш. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА СПОРТ ИФОДАСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 2), 222-225.
11. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.
12. Goynazarov, G. (2022). DEVELOPMENT OF MOVEMENT QUALITIES IN CHILDREN. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(04), 42-47.
13. BOBOJONOV, N., & MADORIPOV, O. BO‘LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGI. *СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука"*, 74-75.
14. Bobojonov, N. N. (2021, August). Pedagogical problems of forming a sense of loyalty to the national army in students. In *Archive of Conferences* (pp. 104-109).