

## 10-12 YOSHLI GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI YOSHLARNI KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH.

**Alimov Shavkatbek Shuxratovich**

*ADPI Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi.*

**Annotatsiya.** *Ushbu maqolada yosh gimnastlarni kuch sifatini oshirish, uni rivojlantiruvchi mashqlar borasida so'z boradi.*

**Kalit so'zlar.** *O'zbekiston, sport, kadr, maxsus jismoniy tayyorgarlik, pedagogik tajriba, texnik tayyorgarlik, vegetativ funksiyalar.*

Mamlakatimizda Respublika Prezidentining farmoni bilan «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etilishi» va uni bosqichma-bosqich amalga oshirilishi o'zbek sportini, jumladan, bolalar sportini tamomila yangicha yo'nalishda shakllanishiga turtki bo'lmoqda. Mazkur hujjatda nafaqat bolalar sportini rivojlantirishda muhim omil bo'lgan moddiy va huquqiy ta'minotni yaratish zarurligiga asos solingan, balki shu yo'nalishni jadal sur'atlar bilan taraqqiy ettirish uchun raqobatbardosh mutaxassis kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash masalasiga katta e'tibor qaratilgan. So'nggi yillarda yurtimizda ko'pdan-ko'p jahon standartlariga mos sport inshootlarining barpo etilishi, Respublikamizning deyarli barcha mintaqalarida nufuzli xalqaro musobaqalarni o'tkazilib borilayotganligi hamda turli yoshdagi sportchilarimizning Olimpiya va Osiyo o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari kabi yirik musobaqalarda yuksak natijalarga erishib kelayotganligi yuqorida qayd etilgan fundamental hujjatlarning hayotiy aksidir. Yosh sportchilarni tayyorlash, shu jumladan gimnastika bo'yicha iste'dodli sportchi bolalarni etishtirish o'quv-trenirovka jarayoni yangicha ilmiy nazar bilan yondoshish hamda samarali pedagogik texnologiyalar yaratish darkorligini taqozo etadi. Sport amaliyoti tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan an'anaviy uslub va vositalar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining muayyan bosqichida o'z samaradorligini yo'qotishi yoki sustlashtirishi mumkin. Natijada, sport natijalari ham, jismoniy va funksional imkoniyatlar ham taraqqiyotdan to'xtashi ehtimoldan holi emas. Bunday vaziyatni kelib chiqishi tabiiy holatdir. Chunki organizmning yuklamalarga moslashish imkoniyati cheksiz bo'lmaydi, an'anaviy yuklamalarga ko'nikish hosil bo'ladi, ixtisoslashtirilgan maxsus mashqlar sport mahoratini o'sishiga «qudrati» etmay qoladi.

Yuqori malakali yosh sportchilarni tayyorlash, shu jumladan gimnastika bo'yicha iste'dodli sportchi bolalarni yetishtirish o'quv-trenirovka jarayoni yangicha



ilmiy nazar bilan yondoshish hamda samarali pedagogik texnologiyalar yaratish darkorligini taqozo etadi. O'rgatish (o'qitish) texnologiyasi (yunoncha techne – san'at, mahorat; logos – o'qitish) – bu noan'anaviy tartib va didaktik qonuniyatlarga asoslangan ilmiy uslublar, usullar, shakl va vositalar kabi tushunchlarni o'z ichiga birlashtirgan atamadir .

Sport amaliyoti tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan an'anaviy uslub va vositalar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining muayyan bosqichida o'z samaradorligini yo'qotishi yoki sustlashtirishi mumkin. Natijada, sport natijalari ham, jismoniy va funksional imkoniyatlar ham taraqqiyotdan to'xtashi ehtimoldan holi emas. Ma'lumki, yildan yilga gimnastik mashqlar dasturi yangicha mazmun va mohiyatga ega bo'lib, ijro etilayotgan harakat kombinatsiyalari borgan sari murakkablashib borayapti. Binobarin, ushbu vaziyat gimnastik ko'pkurash turlari istiqbolini oldindan belgilab berish imkonini yaratadi. Ayrim tadqiqotchilar tarbiyalash mushkulroq bo'lgan nisbiy kuchni texnik natijalarga ijobiy ta'sir etishini aniqlaganlar. L.P.Volkovning ta'kidlashicha, yosh ulg'aygan sari nisbiy kuchning rivojlanishi susayish bilan izohlanadi. Lekin, bu holat o'zga jismoniy sifatning (shu jumladan o'zga kuch sifatlarini ham) maksimal shakllanganligi bilan bartaraf etilishi mumkin. Aksariyat mutaxassislarining e'tirof etishicha, kuch tayyorgarligiga bolalik va o'smirlilik yoshdan boshlab e'tibor qaratish lozim , bolalikdan boshlab nafaqat umumiy kuch tayyorgarligini shakllantirish darkor, balki maxsus kuch sifatlarini ham rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 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 yetarli darajada isbot qilinmagan.

0-12 yoshdagi gimnastikachilarni kuch sifatini oshirish uchun quyidagi maslahatlarni amalga oshiring:

1. Regulyar mashg'ulotlar: Gimnastikachilarning kuch sifatini oshirish uchun regulyar mashg'ulotlar juda muhimdir. Haftada 3-4 marta 30-60 daqiqa davomida gimnastika mashg'ulotlari o'tkazing.

2. Kuchli bo'yicha qismiga e'tibor berish: Gimnastikachilarning kuchli bo'yicha qismiga e'tibor berish juda muhimdir. Misol uchun, arka qismni kuchlantirish uchun bourne taklidi (back arches)ni amalga oshiring yoki barmoq muskulining kuchi uchun plank asosli harakatni bajaring.



3. Kardiovaskulyar mashg'ulotlar: Kardiovaskulyar mashg'ulotlar jismoniy tayyorgarlik va kuchni oshirishda juda muhimdir. Bunlar yurish, velosipedda sayohat qilish yoki qo'zg'alish mashg'ulotlari bo'lishi mumkin.

4. Tushlik: Gimnastikachilar mashg'ulotdan oldin va keyin tushlik qilishi kerak. To'siq, suv yoki spordagi ichimliklar orqali suvli tushlik qiling.

5. Kuzatuvchi muhit: Gimnastikachilarning kuchini oshirish uchun kuzatuvchi muhit tuzing. Ular qulay, toza va xavo muhitda mashg'ulot qilishlari kerak.

Bu maslahatlar orqali 10-12 yoshdagi gimnastikachilarni kuch sifatini oshirishingiz mumkin. Barcha mashg'ulotlarni kelajakda ham davom ettirishni unutmang va bir necha haftalik natijalar uchun istiqomat qiling.

Yoshli gimnastika bilan shug'ullanuvchi 10-12 yoshdagi yoshlar kuchlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalanishlari tavsiya etiladi:

1. To'g'ri mashqlash tizimi: Yoshli gimnastika o'quvchilarni to'g'ri mashqlash tizimida o'rganish juda muhimdir. Bu tizimda qo'llaniladigan qoidalara amal qilib, har bir mashqni to'g'ri bajarishga intilish kerak.

2. Tegishli ishlar bilan ishlash: Gimnastikaga kiruvchi har bir ishning asosiy elementlarini o'rganish juda muhimdir. Yoshli gimnastikachilar, batafsil ravishda har bir ishning tekshiruvini va bajarishini o'rganib, aniqroq natijalarga erishishlari kerak.

3. Kuchlanish va kengaytirilgan mashqlar: Yoshli gimnastikachilar uchun kuchlanish va kengaytirilgan mashqlar juda muhimdir. Bu mashqlar orqali fizikaviy qobiliyatlarini rivojlantirib, kuchlarini oshirishi mumkin.

4. Muxlislik va barqarorlik: Yoshli gimnastikachilar uchun muxlislik va barqarorlikni oshiruvchi jarayonlarda ishtirok etish muhimdir. Bu jarayonlar orqali o'quvchilar o'zlarini sinab ko'rish, xatolarini aniqlash va ularni bartaraf qilish imkoniyatiga ega bo'ladi.

5. Dastlabki ishlar bilan boshlash: Yoshli gimnastikachilar uchun dastlabki ishlar bilan boshlash muhimdir. Bu, gimnastikaga kiruvchi har bir ishni to'g'ri bajarishni o'rganishga yordam beradi.

6. Oyog'i va jarrohlik: Yoshli gimnastikachilarning oyog'i va jarrohlik kabi koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish ham juda muhimdir. Ular, oyog'oqqa tushish, jarrohlik qilish va boshqa harakatlarni to'g'ri bajaramaydigan mashqlarda ishtirok etishlari kerak.

7. Dastlabki mashqlarni takrorlash: Yoshli gimnastika o'quvchilari uchun dastlabki mashqlarni takrorlash juda muhimdir. Bu, ularning o'sha mashqlardagi xatolarini aniqlash va bartaraf qilishga imkon beradi.



8. Qo'llanma va malaka rivojlanishi: Yoshli gimnastika o'quvchilari uchun qo'llanma va malaka rivojlanishi juda muhimdir. Ular o'z qobiliyatlarini rivojlantirib, yangi va murakkab elementlarni o'rganishlari kerak.

9. Tashvishsiz muhitda ishlash: Yoshli gimnastikachilar uchun tashvishsiz muhitda ishlash juda muhimdir. Bu, ularning o'zlarini rivojlantirish va yangi mashqlarni o'rganishlari uchun yo'l ochadi.

10. Motivatsiyani saqlash: Yoshli gimnastikachilarni kuch sifatini rivojlantirish uchun motivatsiyani saqlash juda muhimdir. Ular, maqsadga erishish uchun do'stlarining yoki o'qituvchilarining yordamiga asoslangan motivatsiya bilan harakat qilishi kerak.

Bu usullar orqali yoshli gimnastika bilan shug'ullanuvchi 10-12 yoshdagi yoshlar kuch sifatini rivojlantirishi mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 22 dekabrda PQ-449-son qarori Toshkent sh., 2022 yil 23 dekabr,

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish choratadbirlari to'g'risida. PF-5924-son. Toshkent sh., 2020 yil 24 yanvar.

3. Efimenko A.I., Yo'ldoshev K.K., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaradorligini oshirish usullari (metodik qo'llanma). T. O'zDJTI bosmaxonasi. 1995 y.

4. Yo'ldoshev K.K. Gimnastika darslarida hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. O'quv qo'llanma. T. O'zDJTI nashriyot bo'limi. 1995 y.

5. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. "SHarq" nashriyoti – matbaa kontserni bosh taxriri. Toshkent. 1999

6. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti" o'quv qo'llanma 1 tom A.D.Novikova, A.P. Matveeva. 1967

