

BADIIY GIMNASTIKA BO'YICHA O'QUV-MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHGA QO'YILADIGAN TALABLAR

Umirzakova Oydin¹

¹Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh badiiy gimnastikachilarni o'quv mashg'ulotlari tarkibi va yosh gimnastikachilar bilan ishlash usullari hamda mashg'ulot jarayoniga qo'yiladigan talablar yoritilgan.

Kalit so'zlar: trener, texnik mashqlar, gimnastikachilar, mashg'ulot qismlari, ruhiy holat, fiziologik holat.

Kirish

Bugungi kunda badiiy gimnastika sportida natijalarning keskin o'sishi bevosita trenerlarning bilimi, tajribasi, sport pedagogik mahoratiga bog'liq.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-dekabrda "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-sonli qarorida belgilangan ustuvor vazifalardan kelib chiqib trenerlar o'quv-mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri tashkil etishi kerak bo'ladi.

Badiiy gimnastika rivojlanishining zamonaviy darajasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, xilma-xil va murakkab mashqlar texnikasini o'zlashtirishga va psixologik barqarorlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan uzoq muddatli va sabotli ishlashni talab qiladi. Shu bilan birga trener mashqlar mazmunini qisqa va mantiqiy tushuntirish kerak. Shug'ullanuvchilar ma'lum bir harakat tajribasiga ega bo'lib, o'ziga tanish bo'lgan yoki eshitgani bo'yicha ularga o'xshash bo'lgan mashqlarni bajara olishadi, o'rganayotgan mashqlarni tahlil qila oladilar, atamalarni tushunishga va trenerning ko'rsatmasiga ko'ra o'quv vazifalarini bajarishga qobiliyatli bo'lib boradilar.

Materiallar va metodlar

Trener mashg'ulot boshlashidan oldin quyidagilarga e'tibor berishi lozim: Zarur anjomlar, ko'rgazmali qurollar, o'lchash asboblari tayyorlab qo'yish.

Shug'ullanuvchilarning intizomi, ularning darsga munosabatlari, dars maromi va oxir-oqibat uning unumdorligi. Mashg'ulot o'tish joyining qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq. Snaryadlar, o'rindiqlar, inventarlar nafaqat o'z joyida bo'lishi kerak, balki yaxshi (maqsadli va shinam) joylashtirilishi lozim. Darsga aloqasi bo'lmagan jihozlar zalda turmasliklari zarur.

Natijalar va muhokama

Shug'ullanuvchilarga quyidagi talablar qo'yiladi: Trener dars maqsadini aniqlash va ularni hal qilish uchun eng qulay vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari dastlabki qadamni qo'yadi, lekin bu hali hal qiluvchi qadam emas, albatta. Eng muhimi dars dasturida belgilangan hamma mashqlarni shug'ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishiga erishishdir. Aksincha o'quv jarayoni boshqarilmaydigan bir tadbirga aylanib qoladi. Trener dars davomida shug'ullanuvchilarning xatti-harakatini kuzatib borishi, mashqning muayyan sharoitda mumkin bo'lgan darajada sifatli bajarilishiga erishish uchun intilishi lozim [9, 175].

Shu o'rinda shug'ullanuvchilarning tartib bilan zalga kirishi, trener nazoratisiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmasligi, mashg'ulotga sport kiyimisiz kirmasligi hamda texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilinishi talab qilinadi.

Gimnastika mashg'ulotlarining tayyorgarlik qismida qanday turdagi mashqlar qo'llanilmasin hamda ular bir biri bilan qay tarzda almashinmasin, trener bu

mashqlarning aniq, bir vaqtda hamda mustaqil bajarilishiga erishish uchun har doim intilish lozim.

- Saflanish mashqlarini o'tkazish;
- Harakatlanishlarning turlarini o'tkazish;

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish davomida:

- mashqlar to'g'risida sinxron (oddiy) axborot berish, bo'laklangan, faqat gapirib, faqat ko'rsatish usullari orqali axborot berish;

- Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish;
- Xatolarni tuzatish;

- Shug'ullanuvchilarning maydonda joylashishi;

- Mashg'ulotlarni o'tkazishning alohida, oqimli, harakatanganda bajarish usullaridan foydalanib o'tkazilishi ahamiyatlidir [9, 177].

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida trenerdan shug'ullanuvchilar organizmini jismoniy, ruhiy, fiziologik jihatdan mashg'ulotning asosiy qismiga tayyorlash talab etiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi ham mashg'ulot mavzusining maqsad, vazifalaridan kelib chiqib tuziladi.

Gimnastika darsining asosiy qismini o'tkazayotganda trener shug'ullanuvchilarning mashqlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlaridan to'liq foydalanishga intilishi, harakatlarni egallash jarayonining oqilona va muvaffaqiyatli tashkil qilinishiga, mashqlarni bajarish esa shug'ullanuvchilar uchun xavfsiz bo'lishiga erishish lozim [9, 182].

Mashg'ulotni asosiy qismini muvaffaqiyatli amalga oshirish hamda mashg'ulotning motor zichligini oshirish uchun shug'ullanuvchilar guruhini yoshi va sportdagi tayyorgarligiga ko'ra bir xil kichik guruhlarga (bo'linmalarga) bo'lib otsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

1. Shug'ullanuvchilarga mashqlar to'g'risida axborot berish.

a) Mashqni ko'rsatish. O'rgatishning birinchi bosqichida mashqni imkon qadar ikki marta ko'rsatib berish lozim. Birinchi marta umumiy tasavvur hosil qilish uchun - "nima qilish kerak!", ikkinchi marta texnikani tushuntirish bilan birga namoyish

qilish sifatida, ya'ni "qanday qilish kerak!" [9, 183].

Mashqni egallangan sari, qachonki shug'ullanuvchilarda u haqdagi tasavvur to'liq hosil bo'lganda, vaqti-vaqti bilan yana bir bora ko'rsatib berishga qaytish tavsiya etiladi, chunki bu bosqichda shug'ullanuvchilar mashq texnikasidagi eng mayda (ba'zan eng hal qiluvchi) detallarni o'zlashtirgan bo'ladi.

b) Mashq texnikasini tushuntirish. Mashq ko'rsatib berilgandan so'ng uning bajarilish texnikasini chuqur asoslab berishga hojat qolmaydi. Faqat mashqni muvaffaqiyatli bajarish uchun nima qilish kerakligi to'g'risidagi eng umumiy tavsiyalarni berish bilan cheklanish mumkin. Odatda, mashq ko'rsatib berilganidan so'ng, u shug'ullanuvchiga oddiy-uning imkoniyatlariga mosdek tuyuladi. SHuning uchun texnikani chuqur tahlil qilish unga ortiqchadek ko'rinadi. Shug'ullanuvchi qanchalik nohaq ekanligiga birmuncha kech amin bo'ladi [9, 184].

2. Ehtiyotlash va yordam ko'rsatish.

a) Ehtiyotlash. Jarohatlanish hollarini oldini olish uchun yangi mashqlar o'rgatish paytida har bir shug'ullanuvchini birinchi urinishdanoq ehtiyotlash zarur.

Ehtiyotlatib, mashqning hamma muvaffaqiyatsiz bajarilish hollarini hamda uning oqibatlarini hisobga olish lozim [9, 184].

Trenerlarga quyidagi mashqlarda ehtiyotlashni bajarish tavsiya qilinadi:

-oldinga umbaloq oshish;

-bitta qo'l bilan itarilib, qo'llarda tik turish;

-oyoqlarni bukkan holda sakrash;

-qo'shpoyada oldinga umbaloq oshib, oyoqlarni kerib o'tirish.

b) Yordam ko'rsatish. Vaziyatga qarab yordam ko'rsatish quyidagicha bo'ladi: kuch qo'shish, gavda a'zolarining to'g'ri holatini ta'minlashga qaratilgan hamda to'g'ri harakatlanishga yordam beradigan trenerning jismoniy harakatlari

(kuzatish), harakat daqiqasini (harakat maromini) aytib turish [9, 184].

Trenerlar quyidagi mashqlarni bajarishda yordam ko'rsatishga o'rganishlari juda muhimdir, ya'ni:

- akrobatik mashqlarni bajarishda;
- buyumlar bilan mashqlar bajarilganda.

3. Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va xatolarni tuzatish.

Har bir navbatdagi urinishda mashqning bajarilish sifatini oshirish maqsadida, shug'ullanuvchilar harakatlarini har safar baholab borish kerak [9, 185].

Shug'ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilmaganligi yoki yomon bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun mashq texnikasini chuqur bilish talab qilinmaydi. Buning ustiga bunday kuzatishlar natijalarini aytib berish sportchiga xafagarchilikdan boshqa hech narsa bermaydi.

Eng muhimi, mashqning muvaffaqiyatsiz bajarilishidagi dastlabki xatoni ko'ra bilish, uning paydo bo'lish sabablarini aniqlay olish zarur.

Mashqlar bajarilishidagi xatolarning sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin: harakatlanish to'g'risida kam tasavvurga ega bo'lish, koordinatsion qiyinchiliklar, qo'rquv, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi kabilar.

Xatolar ham texnikada, ham mashqni bajarish uslubida uchrashi mumkin. Trenerning sa'y-harakatlari, birinchi navbatda, mashq bajarish texnikasidagi xatolarni bartaraf etishga qaratilishi lozim.

Trener xatolarni tuzatayotib, mashq bajarish texnikasini, axborot berish bosqichiga qaraganda, batafsilroq tahlil qiladi.

Xatolarni tuzatish bo'yicha beriladigan tavsiyalar, ular qanday (asoslash yoki qisqa ko'rsatmalar berish (qanday qilish kerak!) shaklida) berilishidan qat'iy nazar, asoslangan bo'lishi zarur.

4. Navbatdagi urinish oldidan vazifalarni qo'yish.

Uncha murakkab bo'lmagan gimnastika mashqlarini egallash har doim ko'p sonli urinishlar bilan bog'liq [9, 185].

Urinishlar quyidagi maqsadlarda taklif qilinishi mumkin:

a) mashq bajarish texnikasidagi kamchiliklarni tuzatish. Bunda shug'ullanuvchi tomonidan bir vaqtning o'zida yo'l qo'yilgan ko'p xatolar ichidan faqat bitta dastlabki xatoni tuzatishga diqqatni tortish juda muhimdir (oyoqlarni bukib sakrash, cho'qqayib tayanishdan oldinga umbaloq oshish);

b) mashqni gimnastikaga oid yaxshi qad-qomat bilan bajarish;

c) erishilgan natijani mustahkamlash uchun mashqni aynan o'sha sifat darajasida bajarish [9, 186].

Navbatdagi urinish oldidan shug'ullanuvchilar u qanday maqsadda bajarilishi kerakligini bilishlari kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o'tkazish:

Bu mashqlar o'zining harakatlanish tarkibiga ko'ra murakkab emas. Bu o'z navbatida, trener mashqni ko'p marta ko'rsatib berish hamda oddiy tushuntirib berishlardan holi qiladi [9, 186].

1. O'tkazishni tashkil qilish. Umumta'lim maktablaridagi darslarda ham maxsus jismoniy tayyorgarlikni kichik guruhlar (bo'linmalar) bo'yicha (har holda o'g'il bolalar va qizlar uchun alohida) o'tkazish tavsiya qilinadi.

2. Trenerning xatti-harakatlari. Ba'zi shug'ullanuvchilar, mashqning ahamiyatini bilmagan holda yoki charchoqni yengib o'tolmay, bu mashqlarni etarlicha tez bajara olmaydilar, ba'zan esa uning me'yorini kamaytirib yuboradilar. Bu hollarda quyidagicha yo'l tutish lozim:

- ushbu mashqlar bilan shug'ullanish shubhasiz foyda keltirishiga shug'ullanuvchilarni ishontirish;

- mashqlarning aniq bajarilishini qat'iy talab qilish [9, 186].

Tajribali gimnastikachilar bilan bu mashqlar individual vazifalar bo'yicha o'tkaziladi. Trener shug'ullanuvchilarga mashqlarni tanlashda yordam beradi va ularning bajarilishini nazorat qiladi.

Gimnastika mashg'ulotlarining yakunlovchi qismini uning boshqa qismlari kabi o'tkazish mumkin va shunday o'tkazish zarur. Biroq shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyatini tiklashga yordam beradigan

mashqlarni o'tkazishda mashg'ulotning emotsional ruhini birmuncha o'zgartirishi darkor [9, 187].

Mashg'ulot davomida mashqlarni jadalroq, tetikroq, yaxshi sur'atda o'tkazish kerak. Trener, mashg'ulotga yakun yasab, shug'ullanuvchilarning intizomi, mashg'ulotdan kutilayotgan va amalda olingan natijalar to'g'risida o'z munosabatini bildirishi zarur. Shu o'rinda sportchi organizmini fiziologik tomondan mashg'ulot boshlanishidan oldingi holatga qaytishi, qayta tiklanishiga erishish kerak.

Navbatdagi mashg'ulot to'g'risidagi axborot bilan birga o'quvchilarga mustaqil ishlash uchun vazifa berish maqsadga muvofiqdir. Zaldan chiqib ketish tartib asosida bo'lishi kerak. Shug'ullanuvchilar guruhi saf bo'lib, imkoni boricha musiqa sadolari ostida qadam tashlab zaldan chiqib ketadi.

Xulosa

Xulosa sifatida shuni ta'kidlab o'tish joizki, har qanday mashg'ulot jismoniy tarbiya va sport tamoyillariga to'la rioya etilgan xolda mashg'ulot oldiga qo'yilgan maqsadni ro'yobga chiqarishga qaratilgan izchil ketma-ketlikda tuzilishi hamda amalga oshirilishi lozim.

Yuqoridagilarga ko'ra quyidagi tavsiyalarni berib o'tishni lozim topdik:

- Trener har qanday mashg'ulot olib borishidan avval yuksak sport mahoratini egallashi;
- Mashg'ulotni shug'ullanuvchilarning yoshiga ko'ra guruhlarga bo'lib o'tishi;
- Mashg'ullar jarayonida ilmiy asoslangan tajriba dasturidan foydalanish kabilar yosh gimnastikachilar o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirishga yordam beradi

Requirements to organizing training classes in rhythmic gymnastics

Umirzakova Oydin¹

¹Institute for retraining and advanced training of physical culture and sports specialists, Tashkent, Republic of Uzbekistan.

Abstract. This article covers the content of training classes for young rhythmic gymnasts, methods of working with young gymnasts and requirements for the training process.

Keywords: coach, technical exercises, gymnasts, training parts, mental state, physiological state.

Требования к организации учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике

Умирзакова Ойдин¹

¹Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, г. Ташкент, Республика Узбекистан.

Аннотация. В данной статье освещены содержание учебно-тренировочных занятий юных художественных гимнасток, методы работы с юными гимнастками и требования к тренировочному процессу.

Ключевые слова: тренер, технические упражнения, гимнастки, части тренировки, психическое состояние, физиологическое состояние.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Umarov M.N., Eshtaev A.K. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учебное пособие, Т.: 2004. -154 s.
2. X.Karimov, G.Yusupov, M.Toshmurodov, O'.Jonqobilov, X.Umarov, B.Abdullayev "Sport pedagogik mahoratni oshirish (Gimnastika)" T.:2017.
3. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik T.:2017-500 bet.

4. Umarov M.N., Axmedova D.A. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. [O'quv qo'llanma] – Chirchiq: O'zDJTSU. 2021,-150 bet.

5. I.I.Morgunova, A.N.Normuradov. Badiiy gimnastikani o'rgatish metodikasi. Toshkent. 2021.-176 bet.

6. Umarov X.X “Yosh Gimnastikachilarni o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish va boshqarish” [Monografiya]. - Chirchiq: O'zDJTSU, 2023. 167 bet.