

BOSHQARUV TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YOSH AKROBATLARNING KUCH TAYYORGARLIGINI TASHKIL ETISH METODIKASI

Erkaboyev Oybek Muxammadjonovich

Fargʻona davlat universiteti

1.Gmail: oerkaboyev@gmail.com

https://orcid.org/0009-0006-6567-4227

Annotatsiya

Maqolada maktabgacha yoshdagi (6–7 yoshli) bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda sport akrobatikasi mashgʻulotlarining samaradorligi oʻrganildi. Akrobatik mashqlarning bolalar organizmining jismoniy rivojlanishi, koordinatsion qobiliyatlari, mushaklar kuchi, moslashuvchanlik va muvozanatga ijobiy taʼsiri tahlil qilindi. Tadqiqotda akrobatik elementlarning oʻrgatish bosqichlari, xavfsizlik choralari hamda oʻquv-mashgʻulotlarining dozirovkalangan rejimi muhim omillar sifatida taʼkidlangan. Natijalar akrobatik mashgʻulotlarning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy koʻnikmalarni rivojlantirishda samarali ekanligini koʻrsatadi. Tadqiqot bolalar sportida akrobatikadan foydalanish boʻyicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit soʻzlar: sport akrobatikasi, jismoniy tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyat, bolalar, mushak guruhlari, akrobatik elementlar, boshlangʻich tayyorgarlik, harakat faoliyati, tezkor-kuch, ixtisoslik.

KIRISH

Shiddat bilan rivojlanib borayotgan zamonda koʻplab bolalar oʻz vaqtlarini telefon oʻyinlari, kompyuter va televizor ekranlari qarshisida oʻtkazmoqdalar. Boʻsh vaqtlarida esa juda ham kam jismoniy faol boʻlishlari tadqiqotlarimiz davomida aniqlandi. Bu oʻsayotgan bola tanasining barkamol rivojlanishi uchun zarur boʻlgan jismoniy faollik miqdori va sifatini sezilarli darajada kamaytiradi va jismoniy tayyorgarligini talab darajasida oshirish uchun yetarli boʻlmaydi. Mamlakatimizda soʻngi yillarda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish hamda ommaviy sportni yanada rivojlantirishga katta eʼtibor qaratilmoqda va axolini jismoniy tabiya va sport bilan muntazam shugʻullanishga jalb etish boʻyicha koʻplab tadbirlar amalga oshirilmoqda. Salomatlikni mustahkamlash va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirib borishga insonlarni bolaligidan boshlab oʻrgatish va ularni sport turlari bilan shugʻullanishga oʻz vaqtida jalb etish lozim.

Sport akrobatikasida yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalasi mutaxassislar oldiga amalga oshirilishi kerak boʻlgan

ko‘plab ustuvor vazifalarni qo‘ymoqda. Jismoniy tayyorgarlik jarayonida sportchilarni kuch tayyorgarligini yetarli darajada rivojlantirmasdan boshqa harakat faoliyatlarini amalga oshirib bo‘lmasligi sababli alohida ahamiyatga ega. Kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish har qanday sport ixtisosligi jumladan, akrobatika sporti uchun ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Akrobatik elementlarining texnik qiymatini oshirishda talab qilinadigan kuch sifatlarini samarali va maqsadli rivojlantirish muammosi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bugungi kunda sport akrobatikasining rivojlanib borayotganligi ushbu sport turini yanada ommaviylikni oshirishga va geografik jihatdan yanada kengaytirishga zamin yaratmoqda. Qolaversa, bugungi kunda O‘zbekistonda o‘tkazilayotgan sport akrobatikasi bo‘yicha musobaqalarida ko‘rsatilayotgan natijalar qoniqarli bo‘lsa-da, ammo xalqaro arenalarida sportchilarimizning ko‘rsatayotgan natijalarining biroz pastligi nufuzli musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishga biroz to‘sqinlik qilmoqda. Shu sababli yosh akrobatikachilarning tayyorlashda dastlabki o‘quv-mashg‘ulotlaridanoq akrobatika elementlari texnikasini o‘zlashtirishda qo‘shimcha vositalardan foydalanib jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishga alohida e‘tibor berish zarurati keskin ortmoqda. Bu esa yosh akrobatlarni tayyorlash tizimida nazariy va amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan dolzarb vazifalardan biriga aylanmoqda [3, 4].

Maxsus adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki sportning murakkab-koordinatsion turlarida, jumladan sport akrobatikasida, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulotlarning asosiy qismi – jismoniy tayyorgarlik hisoblanadi va unga murabbiylar tomonidan katta e‘tibor qaratiladi. Shuningdek ilmiy adabiyotlarning monitoringi yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini o‘rganishga katta miqdordagi tadqiqotlar bag‘ishlanganligini ko‘rsatadi [5, 6].

Yosh gimnastikachi va akrobatlarni tayyorlashning ixtisoslashtirilgan bosqichining asosiy vazifasi – ular tomonidan yuqori sport natijasiga erishish istiqbolini aniqlashga va bolalar sportidagi mashg‘ulotlar jarayonini yuksak sport mahoratiga yo‘naltirilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevorini yaratish bo‘yicha Sh.X.Xankeldiyev, M.N.Umarov, A.K.Eshtayev, D.X.Umarov, B.B.Musayyev, D.K.Karimov kabi mahalliy olimlar ko‘plab izlanishlar olib borganlar.

Mazkur tadqiqotlarning nazariy va amaliy asoslarini MDH va Xorijiy mamlakatlari yetakchi olimlarining – V.N. Boloban, N.P. Gusev, V.P. Korkin, Y.K. Gaverdovskiy, V.N. Platonov, T.A. Morozevich, A.A. Reshetin, R.V. Keyl, Y.Y. Rozin, R.V. Kvashuk, Libra J, A.B Menxin fundamental ishlari tashkil etdi.

Joriy yilning 13-fevral kuni O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev raisligida 2028-yilgi Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlariga tayyorgarlikni kuchaytirish, ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish masalalariga bag‘ishlangan videoselektor yig‘ilishida sohaga oid muhim masalalar

ko‘rib chiqildi. Xususan, aholi orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda nafaqat sport, balki to‘g‘ri ovqatlanish ham dolzarb ahamiyatga ega ekani qayd etildi. O‘tkazilgan o‘rganishlarga ko‘ra, aholimizning 44% jismoniy faol emasligi, 36% to‘g‘ri ovqatlanish qoidalariga amal qilmasligi aniqlangan. Odamlarning 56% ortiqcha vazn, 38% qon bosimi bilan bog‘liq muammolar vujudga kelgan. Yig‘ilishdi mutasaddilarga sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollik targ‘iboti bilan har bir oilani qamrab olish zarurligi ko‘rsatib o‘tildi.

Yuqoridagilarni xisobga olib, ota-onalar farzandlarini sog‘lom va baquvvat bo‘lib o‘sishlari uchun ularni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga sharoit yaratishlari va sport turlariga yo‘naltirishlari kerak. Biroq hamma bolalar ham sport to‘garaklariga borishni xohlamaydilar, chunki, bu ulardan masuliyat va qat‘iy intizomni talab etadi. Bunday xolatlarda ota-onalar farzandlarini qanday sport turiga berishni bilmay ikkilanib qoladilar. Anashunday vaziyatlarda esa sport akrobatikasi o‘zining jozibadorligi va nafis sport turi ekanligi bilan nafaqat bolalarni, balki ota-onalarini ham o‘ziga jalb etadi. Akrobatika sport turi nafaqat tashqi tomondan ajoyib ko‘rinishga ega, balki bolalarni jismonan va ruhan rivojlanishlari uchun juda ham foydali hamda o‘zining to‘g‘ri muloqot doirasini va o‘ziga bo‘lgan ishonch xissini yanada mustahkam bo‘lishini kafolatlaydi. Sport akrobatikasi bolalar uchun ayniqsa, ularning organizmini uyg‘un rivojlanishi uchun juda muhimdir. Aniq harakatlar bolani sog‘ligi va xis-tuyg‘ularini va barcha energiyasini xarakatga keltiradi. Aniq harakatlar bu tananing to‘g‘ri rivojlanishi uchun organizmdagi moddalar almashinivuni kuchayishiga va natijada aqliy hamda ruhiy faolyatini yaxshilanishiga olib keladigan harakat ekanligi allaqachon isbotlangan. Odatda barcha bolalar juda harakatchan bo‘ladilar, bu esa ularda qatiyatni rivojlantirishga qaratilgan ota-onalarga biroz e‘tiborli bo‘lishini talab etadi. Energiyani sarf etmaslik ko‘pincha sog‘lom bolalarga salbiy tasir etishi mumkin, bolalar akrobatikasi esa ortiqcha energiyani sarf etishga va yanada jismoniy faolyatiga to‘sqinlik qilmasdan jismonan faol bo‘lish imkonini yaratadi [7, 8, 10].

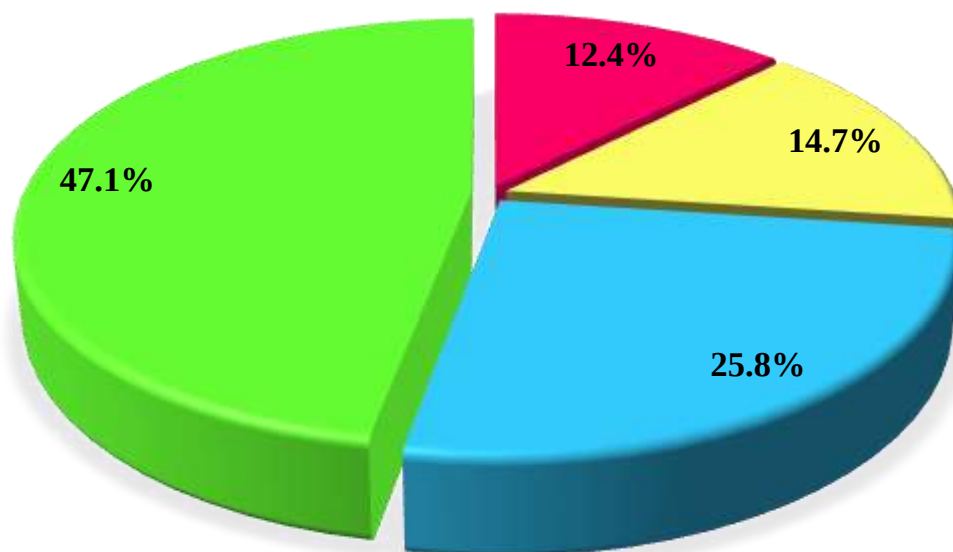
Akrobatika boshqa sport turlariga qaraganda insonning barcha mushak guruhlariga bir tekis taqsimlangan yuklama bilan tavsiflanadi, ayniqsa, kichik tananing mutloq uyg‘un va to‘g‘ri rivojlanishiga keng imkoniyat yaratadi. Bundan tashqari qizlar va o‘gil bolalar uchun akrobatika nafaqat sport faoliyati balki ko‘ngil ochish, bazi qo‘rquvlarni yengish va o‘zini o‘zi xurmat qilishni ham o‘rgatadi.

Akrobatika bilan shug‘ullanadigan bolalar o‘z tengdoshlariga qaraganda ham jismoman va ruhan tezroq rivojlanadilar, chunki akrobatik mashqlar vestibulyar apparatni mukammal rivojlantiradi va koordinatsion qobiliyatni yaxshi shakllantiradi. Bolalar uchun akrobatika boshqa sport turlari bilan solishtirganda ajoyib jamoaviy va chiroyli sport turi bo‘lib, bolalarga yoqadi va ularning barchasini o‘rganishga

undaydi. Ayniqsa bolalarni o‘zini ko‘rsatishga bo‘lgan istagini inobatga olsak, bunday mashg‘ulotlar bolalarni ko‘nglini ko‘taradi va kayfiyatini yaxshilaydi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Tadqiqotlarimiz davomida ota-onalardan olingan so‘rovnoma natijalari shuni ko‘rsatdiki, 12,4% ota-onalar akrobatika bilan shug‘ullanishda bolalarini jarohatlar olishidan havotir olishlarini bildirdilar, 14,7% ota-onalar esa bolalarining xaddan tashqari ko‘p jismoniy yuklama olishlaridan xavotirlangan bo‘lsa, 25,8% ushbu sportni juda ham shiddatli va murakkab deb hisoblaydilar, 47,1% ota-onalar esa farzandlarini akrobatika bilan shug‘ullanishlarini istaydilar (1-rasmga qarang).



- Ko'p jarohat olishdan xavotirlanadilar
- Haddan tashqari ko'p jismoniy yuklama olishlaridan xavotirlanadilar
- Juda ham shiddatli va murakkab hisoblaydilar
- Akrobatika bilan shug'ullanishlarini istaydilar

1-rasm. Ota-onalardan olingan so‘rovnoma natijalari tahlili

Xozirgi kunda ushbu xavotir hech qanday asosga ega emas. Sababi ko‘plab sport seksiyalaridagi boshlang‘ich tayyorlov guruhlarida malakali murabbiylar o‘z faoliyatlarini olib boradilar. Bugungi kunda boshlang‘ich tayyorlov guruhlarida mashg‘ulot dasturi shunday tuzilganki, o‘quv-mashg‘ulot darslarining boshida eng oddiy bolalar bajarishlari uchun oson bo‘lgan mashqlar o‘rgatiladi, mashg‘ulot davomida jarohat olish xavfi umuman yo‘q. Dastlabki 1-2 yillik mashg‘ulotlarning 70-80% guruhdagi bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratiladi. Keyinchalik esa shug‘ullanuvchilarda individual darslar (yigitlar va qizlar juftligi, aralash juftlik shuningdek uchlik va to‘rtlik guruhlar) olib boriladi.

U yoki bu tor ixtisosliklar tomonidan akrobatlarning jismoniy

rivojlanganligiga, jismoniy tayyorgarligiga, shuningdek, harakat faoliyatiga qo'yiladigan talablarni aniqlash maqsadida, biz kichik razryadlaridan tortib, to sport ustasiga qadar me'yoriy talablarini tahlil qildik. So'nggi yillarda sport akrobatikasida "tor ixtisoslik" guruhlarida shug'ullanuvchilarni egallagan joyni aniq ko'rsatish tavsiya etiladi (2-rasm).



2-rasm. Sport akrobatikasining juft-guruhli turlarining ixtisosliklari tasnifi

Xozirgi paytda akrobatika va shunga o'xshash sport turlari (gimnastika, batutda sakrash) bolaning uyg'unlik bilan rivojlanishiga imkon berishi natijasida u keyinchalik deyarli barcha boshqa sport turlarida muoffaqiyat qozonishi isbotlangan. Murakkab akrobatik elementlar bajarilayotganda xavfsizlik kamaridan foydalangan holda amalga oshiriladi.

Bundan tashqari akrobatika elementlari ko'plab boshqa sport turlarida keng qo'llaniladi. Masalan; sport va badiy gimnastika, batutda skarash, figurali uchish, suvga sakrash, fristayl va boshqalar. Shuningdek ushbu sport turi mukkamal jismoniy tayorgarlikni taminlaydi va bolalarni boshqa sport turi uchun xos bo'lgan mushak guruhlarining rivojlanishi uchun yordam beradi. Chunki ko'plab sport turlarida epchillik, qatiyatliqlik, turli xil ampilitudada bajariladigan elemenlar va akrobatik tayorgarlik zarur hisoblanadi.

XULOSA

Akrobatik mashqlar barcha mushak guruhlariga bir tekisda tasir ko'rsatadi. Akrobatika bolani shaxsiyatini kuchli rivojlantiradi. Xar bir bola sport ustasi bo'lmasligi mumkun, lekin 3-4 yillik mashg'ulotning jismoniy shakllanishiga foydali tasir ko'rsatishi kafalotlangan.

Xulosa qilib aytganda, akrobatika mashqlari bolalarni har tomonlama jismonan va irodaviy sifatlarini rivojlantirishda va boshqa sport turlarida samarali faoliyat olib borishlarida, ayniqsa salomatlikni mustahkamlashda katta axamiyatga

ega hisoblanadi. Bolalarni 6-7 yoshda akrobatika mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga jalb etilishi, ularni kelajakdagi faoliyatini samarali davom etishi uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risida"gi PF-6099-sonli farmoni, 2020-yil 30-oktabr.
2. Karimova M. "Ayollar salomatligida jismoniy faollikning o'rni", *Jismoniy madaniyat va sport jurnali*, 2023.
3. Saidova N. "Ommaviy sport – sog'lom jamiyat kafolati", *Ma'naviyat va hayot jurnali*, 2022.
4. Одилжон Жалолидинович Дадабаев. Эффективность оптимизации планирования подготовки юных спортсменов по спортивным единоборствам. Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: Материалы IV международной научно-практической конференции. Грозный, 24 сентября 2020 года.
5. О.Ж. Дадабаев. Особенности развития специальной выносливости дзюдоистов. XIX научно-практическая конференция, посвящённая памяти профессора Е.М. Чумакова. 2020/2. 91.
6. О.Ж. Дадабаев. Применение специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 15-17.
7. О.Ж. Дадабаев. Планирование общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо. *Academic research in educational sciences*. 2021. 302-308.
8. О.Ж. Дадабаев. Общая и специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. 2023. 37-41
9. Odiljon Zhalolidinovich Dadabaev. Methodology For Detecting Level Of Student Satisfaction With Quality Of Educational Process. 2022/12/23. 60-63.
10. Одилжон Дадабаев. Modeling of the educational and training process and competitive activity of young judoists. O'zbekiston milliy universiteti xabarlari, 2021, [1/6/1] issn 2181-7324
11. О.Ж. Дадабаев. Методика повышение физической подготовленности юных дзюдоистов. *Academic research in educational sciences*. 2021. 1199-1205
12. О.Ж. Дадабаев. Обоснование эффективных средств юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации foundation of effective means of young judo wrestlers at the preliminary-training stage. ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор. 2023. 37-41.
13. О.Ж. Дадабаев. Юқори Малакали Дзюдочиларда Ўқув-Машғулот Жараёнини Режалаштириш Хусусиятлари. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 20-23

- 14.О.Ж. Дадабаев. Некоторые аспекты морфофункциональных показателей организма юных дзюдоистов в процессе планирования тренировочного процесса. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. 2019. 116-121
- 15.Erkaboyev.O.M. Armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati. Ta'lim fidoyilari-2022. № 3. С. 138-141
- 16.О.М. Эркабоев. Жисмоний тарбия ва Чакирувга қадар бошланғич тайёргарлик фанлари бўйича тажриба дастурини тузиш тамойиллари. Ta'lim fidoyilari-2022. № 13. С. 4-8
- 17.О. Эркабоев. Физическое воспитание и спорт в допризывной подготовке. Ta'lim fidoyilari, 2022. 70-74
- 18.O.Erkaboyev. O'smirlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik integratsiyasi. Ta'lim fidoyilari, 2022. 73-79
- 19.О.М. Эркабоев. Наука в системе высших школ Республики Узбекистан. Архивариус. с 24-27
- 20.O.Erkaboyev. Determination of the physical status of secondary school students through sociological research. Berlin Studies Transnational Journal of Science and 2022. 1-5