SPORT TURLARIGAIGA O'QUVCHILARNI JALB QILISH VA SARALASH METODIKASI (akrobatika misolida)

A. Bokiyev

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrasi katta o'qituvchisi

Yosh akrobatlarni saralash vosita va metodlari musobaqa xarakat jarayonlarida quyi va yuqori tor mutaxasis doiralari talablarining inobatga olib, "uloqtirish -12,5s (2,3%), ilib olish -17s (3,071%), muvozanat saqlash -16,0 s(2,9%) mashqlari tanlab olinib amalga oshirildi. "Yuqori guruhga sakrash 6,0s (1,1%),aylanish 15,0s (2,71%) mashqlar majmuasi taklif qilindi .Maxsus mashqlar majmuasi tarkibiga 4,5 s (0,8%) gacha, "individual muvozanat mashqlari uchun 10,0s (1,8%) gacha vaqt belgilab berildi. "Quyi va yuqori guruhlarning maxsus jismoniy mashqlari tarkibiga akrobatik sakrash - 13,0 s (2,4%), individual muvozanat saqlash mashqlari- 9,0 s(1,6%),har-xil turish holatlari-8,0 s(1,4%), xoreografik-raqs mashqlari-14,5 s (2,6%),maxsus tayyorgarlikni tashkil qiluvchi tor doira mutaxasislarni saralash jarayonida musobaqa xarakat prinsiplariga dinamik mos keladigan mashqlar tanlab olindi va shu mashqlar orqali amalga oshirildi

Monitoring tadqiqotlari dasturining negiz qismini xoreografik tayyorgarlik tashkil qilib,unga -19,5 s (3,52%), akrobatik tayyorgarlikka-19,5 s (3,52%) va akrobatikani tanlab olingan turi uchun -46,0 s(8,3%) dan iborat bo'ldi. Muallif tomonidan ishlab chiqilgan maxsus jismoniy tayyorgarlikni pedagogik tadqiqot metodikasi mashg'ulot vositalari quyi va yuqori guruhlarda bir-birlaridan sezilarli darajada farq qildi. Yosh akrobatlarni xarakatchanlik qobilyatlarini va texnik natijalarini rivojlanish dinamikasi qiyosiy tahlili muallif tomonidan taklif qilinayotgan pedagogik tajriba yosh akrobatlarni boshlang'ich etaplarda sport mahoratlarini samarali o'zlashtirib olishlari uchun qulay zamin yaratadi asos bo'ladi. Yosh akrobatlarni mashg'ulotlari jarayoni boshlang'ich etapida sport mutaxasisligi tahlili shuni ko'rsatdiki tayyorgarlik davrida UJTga 56 soat ajratilgan bo'lib, UJT va MJT nisbatlari tayyorgarlik davrida 66,7% va 33,3% ni musobaqa davrida esa 59,5% va 40,5% ni tashkil qildi. "Quyi" sinov guruhida asosiy e'tibor qaratilgan bo'lib,ko'proq MJTlik olib borildi bunda takroriy va takroriy-seriya mashqlari metodikasidan unumli foydalanildi (har mashq 4ta seriya va 6-8 takrorlashda bajarildi).

Maxsus tayyorgarlik davrida tajriba-sinov guruhi bolalari bel va qo'l-oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlarni o'z tana vaznlarini 1-3% tashkil qiladigan og'irlikdagi predmetlar vaznlari bilan bajardilar. Musobaqa umumiy xarakat xolati tuzilmasi muhitini yaratish uchun uloqtirish va ilib olish mashqlari guruhi bajarilib,mushaklar qisqarishini izotonik va pliometrik rejimida 3-4 seriya va 4-6 takrorlashda amalga oshirildi.

Yosh akrobatlar mashg□lotlari jarayonlariga muvozanat saqlash mashqlari bilan bir qatorda izometrik xarakterga ega bo□lgan mashqlar ham kiritilgan bo□lib,ularni bajarish uchun takrorlash metodidan foydalanilib,statik holatda 3-5 soniya turishni bajarish bilan amalga oshirildi.

Musobaqa davrida kuch sifatini ko□proq talab qiladigan mashqlar ulushi yuqorirroq bo□lib,kuch imkoniyatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni asosi musobaqa sharoitida maksimal darajada bajariladigan xarakatlardan iborat bo□ldi.Dastlabki bosqichdan so□ng ayrim kuch sifatlarini imkoniyati dinamikasi tahlili natijasi o□sish yuz berganligini ko□rsatib berdi 2,13% (3,25 kg). Ikkinchi bosqich oxirida esa o□sish 2,13% (2,95 kg) tashkil qilgan bo□lsa,yillik o□sish 4,48% (6,2 kg) tashkil qildi.

O殿shash holat butun tadqiqot davomida chap qo殿bilak kuchi dinamikasini o殿ishida ham kuzatildi.Chap qo殿bilak kuchi 2,02% o殿ib,musobaqa davrida-1,6% (2,2 kg) (P<0,05)ni tashkil qilgan bo殿sa, yillik o殿ish yig殿ndisi 3,61% (5,0 kg) (P<0,05) ni tashkil qilganligini ko殿satdi.

Dinamometrik ko殿satkichlarni o殿ishini yakuniy monitoring tahlillari xulosasiga ko殿a tadqiqotchi tomonidan joriy qilinib, taklif qilinayitgan metodik yondashivni qay darajada samarali usul ekanligini ko;rsatib berdi. Qayta test natijalari ham muallif tomonidan ishlab chiqilgan metod yosh akrobatlarni kuch imkoniyatlarini maxsus mashqlar orqali samarali rivojlantirish mumkin ekanligini isbotlab bermoqda. Guruhlar o殿rtasidagi farq 2,71% (3,98 kg) (P<0,05)ni nashkil qilmoqda. Pedagogik tadqiqotlar olib borish jarayonida yosh akrobatlarni egiluvchanlik qobilyatlarini rivojlantirishga alohida e殿tibor berildi. Pedtadqiqotlar davomida olingan test tahlillari natijalari tana bo殿g殿mlari harakatchanligi 2,5% (2,5sm) (P<0,05), tajribani ikkinchi bosqichida harakatchanlik 5,9% (6,0sm)ga, yillik o殿ish 8,4% (8,5sm) (P<0,05)ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Sport akrobatikasida yelka bo殿g殿mlari xarakatchanligi sport mahoratini takomillashtirish dastlabki bosqichini asosiy negizi hisoblanadi. Shunday qilib,qayta test natijalariga ko殿a o殿ish jarayoni 5,5%(5,6sm)(P<0,001)ni tashkil qildi. “Quyi guruh faoliyatida musobaqa jarayonlarida tezkorlik talab qiladigan mashqlar ayrim hollarda kuzatiladi, shu sababli quyi guruh tayyorgarlik dasturiga maxsus seriyali bajariladigan mashqlar majmuasi tanlab olindi.Ular hech qanday tashqi og殿rliksiz bajariladigan mashqlardan iborat bo殿ldi. (3-5 seriya,4-6 takrorlash). Yosh akrobatlarni tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan dastur biz kutgan natijani bermadi. Tadqiqot faqat dastlabki bosqichda guruhda 1,11%(026s) (P<0,05)ga, ikkinchi bosqichda esa - 3,31%(0,77s) natijaga erishdik xolos. “Quyi guruh yosh akrobatlarini kuch-tezkorlik tayyorgarliklarini rivojlantirish jarayonlariga nisbatan ko殿proq vaqt sarflanib, bu xususiyatlar musobaqa harakat jarayonini faqat “uloqtirish” va akrobatik sakrashlarni bajarishda lozim bo’lar ekan xolos.

Adabiyotlar ro’yxati:

1. Бокиев, А. А. (2023). METHODS OF TRAINING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH A LOW LEVEL PHYSICAL FITNESS. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, *11*, 352-355.

2. Bokiev, A., Abduganiev, I., & Toshpulatov, A. (2022). The innovation in improving the effectiveness of teaching training techniques of light athletics. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *11*(5), 316-319.

3. Бокиев, А., & Мирзаев, М. (2023). МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ В КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ УЗБЕКИСТАНА. *International bulletin of applied science and technology*, *3*(5), 257-261.

4. Бокиев, А. А. (2023). МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВА УЧЕНИКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. *Journal of Integrated Education and Research*, *2*(5), 5-9.

5. Бокиев, А., Абдуганиев, И., & Абдуганиева, З. (2023). ИННОВАТЦИОНАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДЩЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Журнал: Союз Науки и Образования*, *5*(2), 3-6.

6. Бокиев, А. А. (2023). METHODS OF TRAINING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH A LOW LEVEL PHYSICAL FITNESS. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, *11*, 352-355.

7. Bokiyev, A.(2023). SPORTNING AKROBATIKA TURIGA O'QUVCHILARNI SARALASH METODIKASI.Евразийский журнал академических исследований,3 (8),176-179.

8. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. *Вестник науки и образования*, (10-2 (130)), 58-61.

9. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, *2*(24), 150-153.

10. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, *2*(18), 67-71.

11. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASIGA HARAKATLI O'YINLARNING TA'SIRI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, *3*(29), 291-297.

12. Бокиев, А. А. (2023). METHODS OF TRAINING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH A LOW LEVEL PHYSICAL FITNESS. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, *11*, 352-355.

13. Bokiev, A., Abduganiev, I., & Toshpulatov, A. (2022). The innovation in improving the effectiveness of teaching training techniques of light athletics. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *11*(5), 316-319.

14. Бокиев, А., & Мирзаев, М. (2023). МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ В КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ УЗБЕКИСТАНА. *International bulletin of applied science and technology*, *3*(5), 257-261.

15. Бокиев, А. А. (2023). МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВА УЧЕНИКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. *Journal of Integrated Education and Research*, *2*(5), 5-9.

16. Бокиев, А., Абдуганиев, И., & Абдуганиева, З. (2023). ИННОВАТЦИОНАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДЩЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Журнал: Союз Науки и Образования*, *5*(2), 3-6.

17. Бокиев, А. А. (2023). METHODS OF TRAINING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH A LOW LEVEL PHYSICAL FITNESS. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, *11*, 352-355.

18. Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. *Молодой ученый*, (11), 1484-1486.

19. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. *Вестник науки и образования*, (10-2 (130)), 58-61.

20. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, *2*(24), 150-153.

21. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, *2*(18), 67-71.

22. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASIGA HARAKATLI O'YINLARNING TA'SIRI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, *3*(29), 291-297.

WORDLY
KNOWLEDGE