Eshtayev Anvar Ko'rganivich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti professori, p.f.n.
Bekmirzayev Mirjalol Xusanboy o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tayanch doktoranti
tel: +998940529393

10-12 YOSHLI GIMNASTIKACHILARNING TEZKOR-KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.7936930

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh gimnastikachilarning tezkor-kuch qobiliyatlarining xususiyatlari, rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar hamda ularning tarbiyalash vositalari va usullari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida ilmiy-nazariy tahlil, qiyosiy tahlil hamda umumlashtirish metodlaridan faydalanildi. Tezkor-kuch qobiliyatining rivojlanish darajasi, asosan, yosh sportchilarning jismoniy va texnik imkoniyatlarini belgilab, ushbu qobiliyatning yuqori o‘sish sur’atlari o‘rta maktab yoshida (10–12 yoshida) qayd etilishi aniqlandi.

Kalit so‘zlar: jismoniy qobiliyatlar, funksional, tezkor-kuch, harakatlarning maksimal chastotasi, tezkorlik yo‘nalishi, kuch yo‘nalishi.

KIRISH

Jismoniy sifatlar deganda shaxsning faol harakat faoliyatini amalga oshirishga jismoniy tayyorligini ifodalovchi biologik va aqliy xususiyatlarining ijtimoiy shartli majmuyi tushuniladi.

Jismoniy qobiliyatlar deganda tana organlari va tuzilmalarining nisbatan barqaror, tug‘ma va orttirilgan funksional imkoniyatlari tushuniladi, ularning o‘zaro ta’siri harakat faoliyatlarining samaradorligini belgilaydi. Jismoniy qobiliyatlar harakat faoliyatlarini amalga oshirishda organizmning funksional imkoniyatlarining rivojlanish xarakteri va darajasini ifodalaydi. Shuning uchun bitta jismoniy qobiliyatga mos keladigan jismoniy sifatni to‘liq ifodalay olmaydi. Faqat nisbatan doimiy ravishda namoyon bo‘ladigan jismoniy qobiliyatlar majmuyigina u yoki bu jismoniy sifatni belgilaydi.

V.M.Zatsiorskiy o‘z tadqiqotlarida tezkor-kuch qobiliyatlari tez harakatlar sharoitida katta kuchning namoyon bo‘lishi bilan sodir bo‘lishini qayd etadi. V.P.Filin tezkor-kuchni insonning eng qisqa vaqt ichida maksimal kuchni rivojlantirish qobiliyati sifatida tavsiflaydi.

Rivojlanish darajasi bilan belgilanadigan yaxshi jismoniy tayyorgarlik barcha turdagi o‘quv, mehnat va sport mashg‘ulotlarida yuqori ko‘rsatkichlarning asosidir. Tezkor-kuch qobiliyati mushaklarning cheklanmagan kuchlanishlari bilan tavsiflanadi, ular sezilarli tezlikda bajariladigan mashqlarda zarur, ko‘pincha maksimal kuch bilan namoyon bo‘ladi, lekin odatda chegara qiymatiga yetib bormaydi.

Natija mutlaq kuch bilan emas, balki harakatlar tezligi bilan belgilanadigan har xil turdagi jismoniy mashqlarda, mashg‘ulotning yetakchi yo‘nalishi tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish hisoblanadi. Hozirgi paytda bu muammoga katta ahamiyat berilmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot jarayonida o‘rganilayotgan muammo yuzasidan soha mutaxassislarining turli yo‘nalishdagi asarlari tahlil qilinib, xulosalar olindi. Jumladan, V.M.Zatsiorskiy, 1970; L.P.Matveev, 1991; F.P.Suslov, J.K.Xolodov, V.P.Filin, 1997; V.I.Lyax, 2000; V.K.Balsevich, 2000; A.Mavvidis, N.Sofiadis, K.Mantis, 2000; L.G.Xaritonova, 1978; A.A.Gujalovskiy, 1979; Yu.G.Travin, 1983; K.A.Ezhevskaya, 1995 kabi olimlarning adabiyotlari tahlil etildi.

Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun shug‘ullanuvchining faqatgina kuch sifatini rivojlantirish yetarli emas. Ko‘pgina mutaxassislar (V.M.Zatsiorskiy, 1970; L.P.Matveev, 1991) bir vaqtning o‘zida kuch va tezlik qobiliyatini rivojlantirish zarur deb

hisoblaydilar.

Tezkorlik - bu harakatlarning tezligi xususiyatlarini, shuningdek, harakat reaksiyasi vaqtini bevosita aniqlaydigan odamning morfologik va funksional xususiyatlari majmuasi tushuniladi.

So‘nggi o‘n yillikda «tezkor-kuch qobiliyatlari» atamasidan tobora ko‘proq foydalanilmoqda. Buning sababi shundaki, tezlikni namoyon qilishning o‘ziga xos shakllarini o‘rganish ularning sezilarli farqlarini ochib beradi (L.P.Matveev, 1991; F.P.Suslov, J.K.Xolodov, V.P.Filin, 1997).

Tadqiqot davomida ilmiy-nazariy tahlil, qiyosiy tahlil hamda umumlashtirish metodlaridan faydalanilgan bo‘lib, tahlillarni olib borishda mavzuning mazmunidan kelib chiqib quyidagi ketma-ketlikda muammolar o‘rganildi:

- tekorlik sifati va uning hususiyatlari;
- kuch sifati va uning xususiyatlari;
- yosh gimnastikachilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi holati;
- tezkor-kuch sifati va uni rivojlantirish usullari va vositalari.

NATIJALAR VA ULARNING MUHOKAMASI

Turli xil sport mashqlarining samaradorligini aniqlaydigan tezlik qobiliyatlari quyidagi ko‘rsatkichlar yordamida baholanishi mumkin:

- o‘ziga xos harakat reaksiyalarining vaqti;
- maxsus tayyorgarlik yoki musobaqa mashqlarida maksimal tezlikka erishish vaqti;
- bir xil mashqlarda maksimal tezlik darajasi.

Tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish mashg‘ulotlarda muhim o‘rin tutadi-, lekin nisbatan tor yo‘nalishga ega va, asosan, tezkor-kuch qobiliyatlarini o‘rgatishning bir tomoni sifatida amalga oshiriladi. Mashq qilish, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida nafaqat harakatlar tezligini oshirish mashqlarini, balki kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlarni ham qo‘llash kerak.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi mutaxassislarning (V.M.Zatsiorskiy, 1970; V.P.Filin, 1968; V.I.Lyax, 2000) fikrlarini umumlashtirib, shuni aytishimiz mumkinki: tezkor-kuch qobiliyatlari harakat faoliyatlarida namoyon bo‘ladi, bunda mushaklarning sezilarli kuchi bilan bir qatorda harakatlarning sezilarli tezligi ham talab qilinadi. Shu bilan birga, odamning tashqi yuki qanchalik muhim bo‘lsa (masalan, to‘ldirilgan to‘pni uloqtirganda), kuch komponentining roli qanchalik katta bo‘lsa, kichikroq yuk (masalan, kichik to‘pni uloqtirganda) tezlik komponentining ahamiyati ortadi.

9-11 yosh bolalarning jismoniy sifatlarni shakllantirishning eng muhim davri hisoblanadi. Bu yoshda jismoniy tarbiyaning asoslari qo‘yiladi, yangi, ilgari noma’lum bo‘lgan mashqlar va harakatlar muvaffaqiyatli o‘zlashtiriladi (V.P.Filin, 1968; V.K.Balsevich, 2000; V.I.Lyax, 2000; A.Mavvidis, N.Sofiadis, K.Mantis, 2000).

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti uchun asosiy jismoniy fazilatlarning yoshga bog‘liq rivojlanishining umumiy qonuniyatlarini bilish va maktab yoshida ushbu fazilatlarni tarbiyalash jarayonini boshqarish imkoniyatlarini o‘rganish katta ahamiyatga ega. Shu munosabat bilan, bola tanasining biologik o‘sishini jismoniy faoliyatning yo‘naltirilgan ta’siri bilan muvofiqlashtirish muammosi alohida ahamiyatga ega, - chunki insonning jismoniy salohiyatining intensiv rivojlanish bosqichi vaqt bilan cheklangan. Harakat ko‘nikmalarini yoshga bog‘liq rivojlantirishning bu muhim xususiyati V.S.Farfel, V.P.Filin, Z.I.Kuznetsova, T.V.Karsaevskaya kabi olimlarning asarlarida ko‘rsatilgan.

Hozirgi vaqtda sport fanida insonning harakat funksiyasini rivojlantirish uchun ushbu qulay yosh davrini (boshlang‘ich maktab yoshi) maksimal darajada ishlatish masalasi keskin muhokama qilinmoqda. Biroq, hozirgi bilim darajasi ushbu muammoni to‘liq hal qilishga hali imkon bermayapti, bu esa navbatdagi tadqiqotlarni talab qiladi.

Ma’lumki, bolalik davrida tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishida turli tana tizimlarining geteroxron yetukligi tufayli rivojlanish-

ning past va yuqori sur'atlari davrlari bo'lishi mumkin. Bir qator mualliflar - (L.G.Xaritonova, 1978; A.A.Gujalovskiy, 1979; Yu.G.Travin, 1983; K.A.Ezhevskaya, 1995) sensitiv davrlar deb ataladigan harakat sifatlari rivojlanishining yuqori sur'atlari bilan tavsiflangan qulay davrlarni aniqladilar.

Bolalarning muayyan harakat faoliyatlariga moyilligining xarakterli davrlarini va harakat funksiyasining ayrim jihatlarini shakllantirish bosqichlarini aniqlashga imkon berdi (A.G.Xripkova, 1978). Ko'pgina mualliflar bolalarning yoshi va fiziologik xususiyatlariga bog'liq bo'lgan yoshda harakat fazilatlarini rivojlantirish maqsadga muvofiqligini ta'kidlaydilar.

Turli mushak guruhlarining nisbiy kuchini oshirishning eng muhim sur'atlari boshlang'ich maktab yoshida, ayniqsa 9 yoshdan 11 yoshgacha kuzatiladi. Ma'lumki, bu yosh tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun eng qulay hisoblanadi. Bu davrda bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun katta zaxira mavjud. Bu yoshda rivojlantirilishi kerak bo'lgan tezkor-kuch va boshqa jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi jismoniy tarbiya darslarida yoki har qanday sport turida natijalarning o'sishini inkor qilishga olib keladi. Biroq qayd etilgan sezgir davrlarda (N.A.Fomin, Yu.N.Vavilov, 1991; V.I.Lyax, 2000) tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi bilan o'sib borayotgan organizmning morfologik va funksional imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir.

Morfologik tadqiqotlar bolaning harakat apparatining nerv tuzilmalari (orqa miya va yo'llar) ontogenezning dastlabki bosqichlarida yetuk ekanligini va harakat funksiyasining eng muhim o'zgarishi boshlang'ich va o'rta maktab yoshida sodir bo'lishini ko'rsatadi.

Bolalar organizmining biologik yetukligi o'g'il bolalarda 10 yoshdan 11 yoshgacha, qizlarda esa 9 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan tezkor-kuch qobiliyatining intensiv rivojlanishini belgilaydi. Shu bilan birga, individual mushak guruhlarining rivojlanish sur'atlari notekis va har doim ham mos kelmaydi. Shunday qilib, birinchi navbatda, magistralning ekstensor mushaklari, so'ngra son va oyoqlarning ekstensorlari, so'ngra yelka, bilak va pastki oyoqning bukuvchilari va ekstensorlari eng intensiv rivojlanadi (L.P.Matveev, S.B.Melnikov, 1991; L.G.Xaritonova, L.A.Suyangulova, L.V.Xarchenko, 1999).

L.V.Volkovning tadqiqotlarida yuqori oyoq-qo'lning bukuvchi mushaklarining kuchayishi natijasida bilakning bukuvchilari bilakning ekstensorlariga qaraganda kuchliroq ekanligi aniqlangan. Oyoqning ekstansorlarining kuchi fleksorlarning kuchidan, son, boldir va oyoqning ekstansorlarining kuchi ularning antagonistlarining kuchidan kattaroqdir. Bilakning bukuvchilari, shuningdek, boshqa mushak guruhlari, mutlaq kuch indeksining yoshga bog'liq doimiy o'sishi bilan tavsiflanadi. 8 yoshdan 17 yoshgacha qo'l egish kuchi 3,5 marta oshadi, lekin bu o'sish notekis bo'lib, o'sish sur'atlarining tezlashishi va sekinlashishi bilan birga keladi.

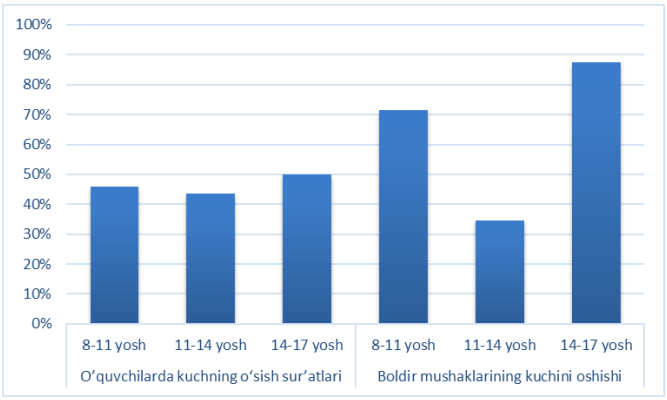
Kuchning eng yuqori o'sish sur'atlari, ya'ni sezgir davrlar boshlang'ich va o'rta maktab yoshiga to'g'ri keladi. Shunday qilib, 8 yoshdan 11 yoshgacha kuchning o'sishi 46,8 foizga, 11 yoshdan 14 yoshgacha 43,6 foizga va 14 yoshdan 17 yoshgacha 50 foizga yetadi. 8 yoshdan 17 yoshgacha bilak fleksorlarining kuchi 3,16 barobar ortadi. Ekstansor kuchining rivojlanishi o'ziga xos tarzda sodir bo'ladi: 8 yoshdan 11 yoshgacha sezilarli o'sish kuzatiladi, 11 yoshdan 13 yoshgacha o'sish sur'ati biroz pasayadi. -8 yoshdan 11 yoshgacha boldir mushaklarining kuchayishi 71,4 %, 11 yoshdan 14 yoshgacha 34,7 %, 14 yoshdan 17 yoshgacha 87,6 % ni tashkil qiladi.

7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan vaqtda yarim balandlikda sakrash davrida shakllangan fiziologik mexanizmlar rivojlanadi va yaxshilanadi (D.A.Farber, I.A.Kornienko, V.D.Sonkin, 1990). Tana uzunligining o'sish sur'ati oldingi davrga nisbatan keskin pasayadi: agar yarim balandlikda sakrash paytida bola yiliga o'rtacha 5 sm

ga o‘sadigan bo‘lsa, 7–11 yoshda yiliga atigi 2-3 sm ga o‘sadi. Shu bilan birga, tana va uning qismlari uzunligining o‘sishi -teng ravishda sodir bo‘ladi, shuning uchun tananing nisbati deyarli o‘zgarmaydi. Bu yoshdagi metabolik jarayonlar ham ancha barqaror bo‘ladi (D.A.Farber, I.A.Kornienko, V.D.Sonkin, 1990).

Bolalarning yosh xususiyatlariga qarab jismoniy sifatlarning rivojlanishining ta’siri bevosita mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish bilan bog‘liq. O‘qituvchi va murabbiyning e’tiborini birinchi navbatda o‘quvchi o‘z qobiliyatini qanchalik ro‘yobga chiqarishiga qaratish kerak.

Yosh sportchi-o‘quvchilarda kuchning o‘sish sur’atlari



Bolalarning tezkor-kuch qobiliyatining rivojlanish darajasi turli omillar bilan belgilanadi. Avvalo, bu nerv-mushak, markaziy asab tizimi ta’siri (fiziologik) va biokimyoviy omillar (N.A.Fomin, Yu.N.Vavilov, 1991; V.I.Lyax, 2000). Bundan tashqari, bu omillarning tezlikning namoyon bo‘lish turlariga qo‘shgan hissasi boshqacha.

Shunday qilib, oddiy va murakkab harakat reaksiyasining tezligi quyidagi besh fazaning tezligiga bog‘liq:

- idrok etishda ishtirok etuvchi retseptorda qo‘zg‘alishning paydo bo‘lishi signal (eshitish, taktil va boshqalar);
- qo‘zg‘alishni markaziy asab tizimiga o‘tkazish, nerv yo‘llari bo‘ylab signal ma’lumotlarini uzatish;
- uni tahlil qilish va efferent signalni shakllantirish;
- markaziy asab tizimidan mushakka o‘tkazish;
- mushakning qo‘zg‘alishi va unda mexanik faollikning paydo bo‘lishi.

V.M.Zatsiorskiy, 1970. Y.M.Kots, 1982, V.I.Lyax 2000 va boshqalar reaksiyaning yashirin davrining qisqarishi birinchi navbatda uchinchi fazaning qisqarishi bilan bog‘liq deb hisoblaydilar.

Harakatlarning maksimal chastotasi harakat nerv markazlarining qo‘zg‘alish holatidan tormozlanish holatiga va aksincha o‘tish tezligi bilan belgilanadi, boshqacha aytganda, bu asab jarayonlarining stabilligiga bog‘liq.

Bitta harakatning tezligi harakatni ta’minlovchi mushaklarning kuchiga bog‘liq. Bundan tashqari, yukning og‘irligi qanchalik baland bo‘lsa, tezkor-kuchga bog‘liq.

Yaxlit harakat faoliyatlarida ko‘rsatilgan tezlik nerv-mushak impulslarining chastotasi, mushaklarning kuchlanish fazasidan bo‘shashish bosqichiga o‘tish tezligi, ularning almashinish tezligi, mushaklarning kuchi, harakat jarayoniga qo‘shilish darajasi bilan ta’sir qiladi. Tez qisqaradigan mushak tolalari va ularning ishini sinxronlashtirish. Boshqacha qilib aytganda, tezlik insonning tezlik imkoniyatlarini belgilovchi qobiliyat sifatida nerv-mushak apparati va mushaklarga xos bo‘lgan jarayonlarning paydo bo‘lishi, tarqalishi va o‘zgarishining o‘tkinchiligi bilan belgilanadi (V.I.Lyax, 2000).

Ba’zi mualliflarning fikriga ko‘ra (S.V.Kachaev, 1976; V.N.Seluyanov, 2000), oddiy reaktsiya tezligi taxminan 60–80% ni tashkil qiladi. O‘rtacha kuchli genetik ta’sir yakka harakat tezligi va harakatlarning chastotasi bilan sodir bo‘ladi va integral harakat faoliyatlarida namoyon bo‘ladigan tezlik taxminan teng ravishda genotip va atrof-muhitga bog‘liq (40–60%). Ushbu ilmiy ma’lumotlar amaliyot bilan yaxshi tasdiqlangan.

Kuch tezkor-kuch qobiliyatlarining namoyon bo‘lishiga katta hissa qo‘shadi. Bundan tashqari, bu hissa harakat bajariladigan yukning og‘irligi oshishi bilan ortadi. Kuch qobiliyatlarining namoyon bo‘lishi ham turli omillarga bog‘liq. Ular orasida tayanch-harakat, markaziy asab va shaxsiy-

psixik omillar ajralib turadi.

Mushak omillariga mushaklarning qisqarish xossalari kiradi, ular oq, nisbatan tez qisqaruvchi va qizil, nisbatan sekin qisqaruvchi mushak tolalarining nisbatiga-, mushak qisqarish fermentlarining faolligiga, mushaklarning ishini anaerob energiya bilan ta'minlash mexanizmlarining kuchiga, fiziologik diametrga bog'liq; mushak ichiga va mushaklararo muvofiqlashtirish sifati mushaklarga yuborilgan effektor impulslarining intensivligi (chastotasi), sinergetik va antagonist mushaklarning qisqarishi va bo'shashishini muvofiqlashtirish, markaziy asab tizimining ularning funktsiyalariga trofik ta'siri (V.N.Seluyanov, 2001).

Ushbu asosiy omillarga qo'shimcha ravishda, biomexanik (tayanch-harakat tizimi bo'g'inlarining mustahkamligi, harakatlanuvchi massalarning kattaligi va boshqalar), biokimyoviy (gormonal) va fiziologik (periferik va markaziy qon aylanishining xususiyatlari, nafas olish va boshqalar) omillar, shuningdek, turli xil atrof-muhit sharoitlarini kiritish mumkin (D.D.Donskoy, V.M.Zatsiorskiy, 1979).

Ushbu omillarning hissasi, albatta, har bir aniq holatda, o'ziga xos harakat sifatlariga va ularni amalga oshirish shartlariga, tezkor-kuch sifatlarining turiga, bolalarning yoshi, jinsi va individual xususiyatlariga qarab o'zgaradi. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishda e'tiborga olinishi kerak bo'lgan asosiy nazariy va uslubiy qoidalarga aniqlik kiritish juda muhim. Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish muvaffaqiyati o'quvchilarning yosh va individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga olishga bog'liq. Adabiyot ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, 8 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan davr tezlik, kuch va tezkor-kuch qobiliyatining eng jadal o'sishi bilan tavsiflanadi. Nisbiy kuch, bu davrda harakatlarning chastotasi kabi ko'rsatkichlar kattalar ko'rsatkichlari darajasiga yetishi mumkin. Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bilan birga, maktab o'quvchilarini obyektlarsiz va predmetlar bilan mashqlarni, boshqa jismoniy mashqlarni to'g'ri va aniq bajarish qobiliyatini o'rgatish muhim ahamiyatga ega (V.V.Mexrikadze, 1999; V.K.Balsevich, 2000; L.D.Nazarenko, 2001). Ularning mushaklarini o'z vaqtida taranglashtirish va bo'shashtirishga o'rgatish muhimdir.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari mushaklar qisqarishining yuqori kuchi bilan tavsiflangan mashqlardir -(D.D.Donskoy, V.M.Zatsiorskiy, 1979, V.Stadnik, S. Mentser, I.Glebik, 2001). Boshqacha qilib aytganda, ular uchun harakatlarning kuch va tezlik xususiyatlarining bunday nisbati xarakterlidir, bunda sezilarli kuch eng qisqa vaqt ichida namoyon bo'ladi. Ushbu mashqlar kuch mashqlaridan tezlikni oshirish va shuning uchun kamroq ahamiyatli og'irliklardan foydalanish bilan farqlanadi. Ular orasida tashqi og'irliklarsiz bajariladigan ko'plab mashqlar mavjud (L.P. Matveev, 1991).

Tezkorlikni o'rgatish vositalari - bu tezkor reaksiyani, individual harakatlarni bajarishning yuqori tezligini va harakatlarning maksimal chastotasini talab qiladigan turli mashqlar. Ushbu mashqlar umumiy tayyorgarlik, yordamchi va maxsus mashqlarga bo'linadi. Barcha sport turlarida tezlikning elementar shakllarini rivojlantirish uchun gimnastika mashqlari, ayniqsa, tezlik sifatlarining namoyon bo'lishiga yuqori talablar qo'yadigan sport va harakatli o'yinlar keng qo'llaniladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari tezlik qobiliyatlarining individual tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ham, ularning integral harakat faoliyatlarini kompleks takomillashtirishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Ushbu mashqlar musobaqa faoliyatida tezkorlik sifatlarining namoyon bo'lishining tuzilishi va xususiyatlariga muvofiq qurilgan bo'lib, ma'lum bir sport turi yoki guruhiga xos bo'lgan va yuqori tezlik sifatini (sakrash, uloqtirish, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar) talab qiladigan turli harakatlar va usullarni ifodalashi mumkin.

Tezkorlikni rivojlantirish darajasini oshirish bo'yicha ishlarni ikkita o'zaro bog'liq sohaga bo'lish mumkin: tezlik qobiliyatlarining individual tarkibiy qismlarini tabaqalashtirilgan takomillashtirish va integral harakat

faoliyatlarida mahalliy qobiliyatlarni birlashtirishni o‘z ichiga olgan integral takomillashtirish (V.N.Platonov, K.P.Saxnovskiy, 1988).

Bolalar va o‘smirlarning tezkor-kuch qobiliyatlarini samarali rivojlantirish uchun - umumiy tayyorgarlik mashqlari: yugurish, o‘yinlar, elementar akrobatik mashqlar - keng qo‘llaniladi.

Tezkor-kuch mashqlarining aksariyati boshqa fazilatlarning namoyon bo‘lishi bilan bog‘liq: harakatlarni muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik va boshqalar. Harakatning keng doirasini yaratish va harakat stereotiplarini yaratishga yo‘l qo‘ymaslik uchun dastlabki pozitsiyalarni o‘zgartirish kerak (D.A.Arosiev, L.V.Bavina, G.A.Baranchukova, 1989). Qoidaga ko‘ra, tezlik-kuch mashqlari bajarilayotgan harakat tezligini pasaytirmaslik uchun bir marta yoki qisqa ketma-ketlikda bajariladi. Bu holatni otish, sakrash va hokazolarda yakuniy harakatni bajarishda kuzatish juda muhimdir.

Tezkorlik yo‘nalishi. Bu yo‘nalish asosiy mashqning tezligini (yugurish, sakrash, otish) yoki uning alohida elementlarini (qo‘l, oyoq, tananing turli harakatlari) va ularning birikmalarini, shuningdek, boshlanish tezlanishini (yugurish, itarish) oshirish masalalarini hal qiladi (yengish, to‘siq, yakuniy harakat va boshqalar).

Kuch yo‘nalishi. Asosiy mashqni bajarishda ishtirok etuvchi mushaklar kuchini rivojlantirish muammosi hal qilinmoqda. - Yuk yoki qarshilikning og‘irligi 80% dan maksimal mumkin bo‘lgan darajada. Mashqlarning tabiati har xil eng tez maksimaldan 60% gacha. Ushbu mashqlarda mushaklarning mutlaq kuchining eng katta ko‘rsatkichlariga erishiladi, bu sportchining irodaviy fazilatlarining namoyon bo‘lishi bilan osonlashadi (J.Hartmann, H.Tünnemann, 1988).

Tezkor-kuch yo‘nalishi. Mushaklar kuchini va harakatlar tezligini oshirish muammosi hal qilinmoqda. Musobaqa mashqlari yoki alohida elementlar va ularning kombinatsiyalari og‘irliksiz yoki kamar

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish mashqlarini 4 guruhga bo‘lish mumkin: (V.B.Popov, F.P.Suslov, E.I.Livado, 1984).	
1.	O‘z tanasining og‘irligini yengish bilan, tez yugurish, bir joydan bir va ikki oyoqqa sakrash va yugurish startidan (uzunligi va tezligi har xil), chuqurlikda, balandlikda, masofaga turli xil kombinatsiyalarda, kuch mashqlari.
2.	Sakrash mashqlarida, sakrash va uloqtirishda turli xil qo‘shimcha og‘irliklar (belbog‘, jilet, og‘irlikdagi snaryad) bilan.
3.	Tashqi muhitning qarshiligidan foydalanib: yugurish va tepaga va pastga, turli xil asoslarda (maysa, qum, sayoz, talaş, o‘rmondagi yo‘llar, qorlar), shamolga qarshi va hokazolarda sakrash.
4.	Tashqi qarshiliklarni yengib o‘tish bilan: eng tezkor harakatlarda; sherik bilan mashqlarda; har xil vazn va turdagi og‘irlikdagi mashqlarda 0,5 kg og‘irlikdagi manjet, og‘irlikdagi kamar, 1-5 kg og‘irlikdagi to‘ldirilgan sharlar, 1 kg va undan ortiq og‘irlikdagi gantel va choynaklar, qum qoplari); blokli moslamalar va elastik buyumlardan foydalangan holda mashqlarda; turli snaryadlarni otishda (to‘ldirilgan sharlar, toshlar va toshlar, turli og‘irlikdagi sharlar va yadrolar va boshqalar).

ko‘rinishidagi kichik og‘irliklar bilan qo‘llaniladi (yugurish, shamolga qarshi sakrash, tepaga ko‘tarilish, uloqtirishda og‘irlikdagi snaryad yordamida). Mashqlar imkon qadar tezroq bajariladi va ma’lum bir tezlik bilan almashtiriladi - maksimal 80–95 %. Ushbu mashqlarda harakatning eng katta kuchiga erishiladi. Stajyorlar - harakatning to‘liq doirasini saqlashlari kerak (V.V.Petrikevich, 1987).

Tezkor-kuch mashqlarini yuqorida tavsiflangan yo‘nalishlarga bo‘lish shartli bo‘lib, taqdimotning soddaligi uchun qabul qilingan. Amalda, ular biridan ikkinchisiga silliq

o‘tadi.

Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning markaziy uslubiy muammosi mashqlarda harakatlarning tezlik va kuch xususiyatlarini optimal kombinatsiyalash muammosidir. Uni hal qilishdagi qiyinchiliklar harakatlar tezligi va yengish kerak bo‘lgan og‘irlik darajasi teskari bog‘liqligidan kelib chiqadi. Harakatlarning tezligi va kuch xususiyatlari o‘rtasidagi qarama-qarshiliklar ularni muvozanatlash asosida yo‘q qilinadi, shunda tashqi ko‘rinishdagi kuchning maksimal kuchiga harakat tezligining ustuvorligi bilan erishiladi.

Tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish usullari (N.K.Korobeinikov, A.A.Mixeev, I.G.Nikolenko, 1989)

№	Usullar	Usullar tasnifi
1.	**O‘zgaruvchan usul**	Har xil intensivlikdagi uzluksiz ish bilan tavsiflanadi. Intensiv va mo‘tadil ishning turli nisbatlari usulning mohiyatidir. Ushbu usulning variantlari ichida eng mashhuri "fartlek" (tezlik o‘yini), yugurish turli tezliklarda bajariladi va turli xil sakrashlar bilan almashinadi.
2.	**Takrorlash usuli**	Bir xil mashqlarni dam olish uchun tanaffuslar va takrorlash bilan tavsiflanadi, bunda ish qobiliyatining to‘liq tiklanishi kuzatiladi. Takrorlashlar soni va mashqlar davomiyligi juda xilma-xil bo‘lishi mumkin. O‘quv jarayonining vazifalariga, mashg‘ulot davriga va o‘quvchining tayyorgarligiga qarab, ushbu segmentlarni yengib o‘tish tezligi aniqlanadi. Masalan, qisqa segmentlarda takroriy ish ko‘pincha tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan, shuning uchun maksimal yoki chegaraga yaqin tezlikda yugurish qo‘llaniladi.
3.	**O‘yin usuli**	Tinglovchining epchillik, tezkorlik, topqirlik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi sifat va qobiliyatlarini oshirishga imkon beradi. Usulning yuqori samaradorligi o‘yinlarda ishtirok etish bilan birga keladigan ijobiy emotsional fon bilan izohlanadi.
4.	**Raqobat usuli**	Bu musobaqaga yaqin sharoitlarda mashqlarni bajarish. U turli xil o‘quv musobaqalari shaklida qo‘llaniladi. Ushbu usulning samaradorligi juda yuqori, chunki har xil tayyorgarlik darajasidagi o‘quvchilarga maksimal ixtiyoriy sa’y-harakatlarni ko‘rsatib, hissiy yuksalish bilan bir-birlari bilan teng asosda kurashish imkoniyati beriladi.
5.	**Aylanma o‘qitish usuli**	Uning nomi dastlab mashqlar bajariladigan joylar yopiq doira ichida joylashganligidan kelib chiqadi. Usulning mohiyati ma’lum bir sxema bo‘yicha tanlangan va kompleksga birlashtirilgan tanish, texnik jihatdan murakkab bo‘lmagan mashqlarni ketma-ket bajarishdir. Har bir mashq turi uchun «bekat» deb ataladigan joy belgilanadi. Ularning har birida shug‘ullanuvchi mashqlardan birini bajaradi.

6.	**Pliometrik usul**	Tananing (snaryadning) ma'lum balandlikdan tushganda saqlanadigan kinetik energiyasidan mushaklarning qisqarishini rag'batlantirish uchun foydalanishga asoslangan. Nisbatan qisqa yo'lda tananing tushishining sekinlashishi mushaklarning keskin cho'zilishiga olib keladi, markaziy impulsning intensivligini rag'batlantiradi. Motoneyronlar va mushaklarda elastik kuchlanish potentsialini yaratadi. Keyinchalik hosildorlikdan yengish ishiga o'tish bilan tezroq va samaraliroq pasayish qayd etilgan (R.Komi, 1992). Shunday qilib, yukning massasi emas, balki uning kinetik energiyasi, masalan, tananing ma'lum bir balandlikdan erkin tushishi va keyinchalik yuqoriga sakrashi paytida olinadi. Harakat amalga oshirilganda, maksimal dinamik harakat sharoitida ishlash rejimidan yengib o'tish rejimiga o'tish sodir bo'ladi.

Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida mutaxassislar ma'lum bir vazn sharoitida maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni afzal ko'radilar, bunda harakatlarning to'g'ri texnikasini (boshqariladigan tezlik deb ataladi) saqlab qolish mumkin. Tashqi yuk ko'p hollarda individual maksimaldan 30–40% dan oshmaydigan chegaralarda cheklangan (G.E.Larionov, 1996). Istisnolar, maqsadli harakatlarda, masalan, og'ir atletikada ko'proq og'irliklarni yengish kerak bo'lgan holatlardir. Ular tabiiy sharoitlarda kichik tashqi og'irliklar bilan yoki umuman ularsiz bajariladigan yuqori tezlikdagi harakatlarda tezlik-kuch qobiliyatlarini amalga oshirish uchun talablarni kuchaytirish uchun foydalanilganda zarurdir (L.P.Matveev, 1991). Bu yerda qo'shimcha yuklar-strukturani buzmaslik va harakatlar sifatini yomonlashtirmaslik uchun qat'iy cheklangan.

Tezkor-kuch mashqlarining samaradorligi ma'lum darajada ularni ko'paytirish jarayonida erishilgan harakat darajasini hech bo'lmaganda ushlab turish va yaxshiroq oshirish mumkin bo'lsa, haftalik va uzoqroq mashg'ulot sikllariga qo'shilish chastotasiga mutanosibdir. Shundan kelib chiqib, tezkor-kuch mashqlarining umumiy hajmi, xususan, alohida darsda ularni takrorlash soni normallashtiriladi. Harakatlar tezligining dinamikasi takrorlashlar orasidagi nafas olish oralig'ini tartibga solishning asosiy mezonlaridan biri bo'lib xizmat qiladi: harakatlar sekinlasha boshlagach, dam olish oralig'ini oshirish yoki takrorlashni to'xtatish tavsiya etiladi.

XULOSA

Adabiyot ma'lumotlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, aksariyat mualliflarning fikriga ko'ra, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish darajasi, asosan, yosh sportchilarning jismoniy va texnik imkoniyatlarini belgilaydi.

Ko'rsatkichlarning turg'unlik yoki hatto pasayishi davrlari ularning o'sish sur'atlarining oshishi davrlari bilan almashinadigan ontogenezda tezkor-kuch sifatlarining notekis rivojlanishi to'g'risida ekspertlar bir ovozdan tasdiqlashgan.

Ilmiy tadqiqotlar ontogenezning xarakterli bosqichlarini ajratib ko'rsatishga imkon berdi, bunda harakat funksiyasining turli tomonlarini rivojlantirish, ayniqsa, samarali bo'ladi.

Tezkor-kuch qobiliyati ko'rsatkichlarining eng yuqori o'sish sur'atlari o'rta maktab yoshida (10–12 yosh) qayd etilishi aniqlandi. Biroq maktab o'quvchilarida kuch va tezlikni rivojlantirish uchun eng qulay davrni belgilashda mutaxassislarning fikrlari farqlanadi va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun tavsiya etilgan yosh oralig'i 9 yoshdan 15 yoshgacha kengayadi, bu esa baholashda katta noaniqlikni keltirib chiqaradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Гавердовский Ю.К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. -

М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

2. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ИФК; под ред. В.М.Смолевского. - М.: ФиС, 1987. -336 с.

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. е. изд., испр. и доп. - СПб: Издательство "Лань", 2005.-384с.

4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике/ Ю.В.Менхин. - М.: ФиС, 1989. -224 с.

5. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки и гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс... канд. пед. наук.Т.: УзГИФК, 2007. -187 с.

Эштаев Анвар Корганович
Профессор Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта, кандидат технических наук.
Бекмирзаев Мирджалала Хусанбоя угли
Докторант Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта
телефон: +998940529393

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОСИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТКОВ 10-12 ЛЕТ

Аннотация: В данной статье анализируются особенности быстросиловых способностей юных гимнасток, факторы, влияющие на их развитие, средства и методы их тренировки. В ходе исследования использовались методы научно-теоретического анализа, сравнительного анализа и обобщения. Уровень развития быстросиловых способностей во многом определяет физические и технические возможности юных спортсменов.

Ключевые слова: физические возможности, функциональные, быстросиловые, максимальная частота движений, направление скорости, направление силы.

Eshtayev Anvar Korganivych
Professor of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Ph.D.
Bekmirzayev is the son of Mirjalal Husanboy
Doctoral student of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports
phone: +998940529393

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF DEVELOPING QUICK-STRENGTH SKILLS OF 10-12 YEAR OLD GYMNASTS

Abstract: This article analyzes the characteristics of young gymnasts' quick-strength skills, factors affecting their development, and their training tools and methods. Scientific-theoretical analysis, comparative analysis and generalization methods were used during the research. The level of development of quick-power ability mainly determines the physical and technical capabilities of young athletes.

Key words: physical abilities, functional, quick-power, maximum frequency of move-