

DEVELOPMENT OF FAST - STRENGTH QUALITIES IN A GYMNAST

Khurozov Gayrat Keldiyorovich

Senior Teacher of the Institute of Retraining of Specialists in Physical Education and Sports Uzbekistan

Abstract:

The article is devoted to the issues of voluntary training of athletes. Concepts of will and volitional actions, volitional qualities, contribution to achieving high results in sports activities.

Keywords: Will, individual mental process, voluntary or volitional action, volitional quality, technical and tactical preparation, activity.

GIMNASTIKACHIDA TEZKOR - KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Xurozov G'ayrat Keldiyorovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash malakasini oshirish instituti katta o'qituvchisi O'zbekiston

Annotatsiya: Maqola sportchilarni ixtiyoriy tayyorlash masalalariga bag'ishlangan. Iroda va irodaviy harakatlar tushunchalari, irodaviy sifatlar, sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishga hissa qo'shish.

Kalit so'zlar: Iroda, shaxs psixik jarayon, ixtiyoriy yoki irodaviy harakat, irodaviy sifat, texnik-taktik tayyorgarlik, faollik.

Introduction

Sport tayyorgarligida texnik tayyorgarlik klassifikasion dasturlarning talab va me'yorlari asosida maxsus mashg'ulotlar (trenirovka) va musobaqalar orqali amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining mazmunlari eng avvalo turli xil mashqlar, o'yinlar va sport turlarining qismlarini (elementlarini) o'zida mujassamlashtiradi. Demak jismoniy madaniyat mashg'ulotlari o'ziga xos tartib-qoidalar asosida bajarilishi va ma'lum chegaralar qo'yilmasdan amalga oshiriladi. Sportchining alohida xususiyatlariga muvofiq bo'lgan texnik-taktik harakatlarni qo'llash tamoyili turli toifadagi gimnastchilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin.

Sportchilarning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi xarakterliklar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Sportchilarning texnik tayyorgarligi bir qator murakkab vazifalarni xal etishga yo'naltirilgan- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish ish kuchlanishni tejash musobaqa faoliyatining o'zgaruchan holat sharoitlarida xarakterliklar tezligi, aniqligini oshirish. Sport



texnikasini takomillashtirish ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi. Texnik maxorat deganda keskin sport musobaqasi sharoitida eng oqilona xarakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi. Texnik maxoratlarni takomillashtirish ning uchta bosqichi ajratiladi.

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Gimnastika mashg'ulotlar jarayonida tezkor - kuch xususiyatidagi mashqlardan foydalanishning maqsadga muvofiqqligini, bazaviy tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladigan aylanma mashg'ulotni, qo'llaniladigan mashqlar yo'nalishi bir xil bo'lib, agar mashg'ulot yuklamasi shiddati va davomiyligi yuqori bo'lsa, yuklama samarasi ancha katta bo'ladi. Shundan, tezkor - kuch sifatlarini rivojlantirishda yuklamani maksimalgacha oshirishga va bir vaqtning o'zida musobaqa faoliyati sharoitlariga qarab, uning ta'sir etish davomiyligini uzaytirishga intilish mumkin.

Malakali gimnastikachilarning musobaqa faoliyati tahlilidan olingan natijalar mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga yangidan yondashishga imkon yaratadi. Ya'ni musobaqa davrining ma'lum bir bosqichlarida qo'llaniladigan tayyorgarlik vositalari yo'nalishi va hajmini qayta ko'rib chiqishga yordam berdi.

Biz musobaqa davrida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bo'yicha tadqiqotlar olib borib, ikki bosqichli tayyorgarlikda to'xtadik. Bunda bosqichlarning har biri ma'lum bir vazifalarni ketma - ketlikda hal etishni nazarda tutgan edi. Ushbu holda biz faqat musobaqa davrining bazaviy tayyorgarligini ko'rib chiqamiz. Bu bosqichda qo'yidagi asosiy maqsad ko'zlandi - funksional, tezkor - kuch tayyorgarligi darajasini oshirish va texnik - taktik mahorat darajasini takomillashtirish nazarda tutildi. Bazaviy tayyorgarlik bosqichida tezkor - kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratildi, bu vositalar hajmi mashg'ulot ishining umumiy soniga nisbatan 17,5% ni tashkil etdi. Yakunlovchi tayyorgarlik bosqichlarida ushbu yo'nalishdagi vositalar qo'llanilmaydi va shuning uchun bazaviy tayyorgarlik bosqichi uchun xos bo'lgan aynan tezkor - kuch ishi mazmunida batafsil to'xtalib o'tamiz.

Tajribada qatnashayotgan gimnastikachilar uchun tezkor - kuch tayyorgarligining oldindan ishlab chiqilgan dasturi umumiy ko'rinishda amaliy tavsiyalarda keltiriladi. U mashg'ulot usuliyatining asosiy yo'nalishlarini aks ettiradi va zarur parametrlarni o'z ichiga oladi. Mazkur parametrlarning bajarilishi gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligining yanada yuqori darajasini ta'minlaydi.

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy tuzilmasida bu sifatlar yetakchi o'rinni egallaydi. Aynan shuning uchun biz tezkor - kuch yo'nalishidagi vositalar hajmlarini oshirishga va ularni tekshirilayotgan ko'rsatkichlarda katta o'sishga erishish maqsadida mashg'ulot mikrotsikllarida rejalashtirishga urindik. Sport tayyorgarligini tashkil qilishning oqilona shakllaridan biri aylanma mashg'ulot hisoblanadi. U tayyorlov mashqlarini bajarishda faoliyat xususiyatini musobaqa mashqlariga xos bo'lgan ish rejimiga yaqinlashtirish imkonini beradi va shu orqali mashqlanganlikning ko'chishi uchun qulay sharoitlar yaratadi.

Bazaviy tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladigan aylanma mashg'ulotni tavsiflab, shuni ta'kidlash joizki, qo'llaniladigan mashqlar yo'nalishi bir xil edi. Ma'lumki, agar mashg'ulot



yuklamasi shiddati va davomiyligi yuqori bo'lsa, yuklama samarasi ancha katta bo'ladi. Shundan, tezkor - kuch sifatlarini rivojlantirishda yuklamani maksimalgacha oshirishga va bir vaqtning o'zida musobaqa faoliyati sharoitlariga qarab, uning ta'sir etish davomiyligini uzaytirishga intilish lozim. Shu sababli aylanma mashg'ulotda faqat sakkizta stansiyalar (mashqlar) qo'llanildi. Har bir stansiyalarda ish davomiyligi deyarli bir daqiqani tashkil qildi. Mashqlarni bajarishga 40 soniya vaqt ajratildi, qolgan vaqtni sportchi dam olish va boshqa mashqga (stansiyaga) o'tishga sarfladi. Muvofiq ravishda sakkizta stansiyadagi ish vaqti gimnastikachida bellashuv davom etadigan umumiy vaqt qancha bo'lsa, shuncha vaqtni tashkil qildi. Gimnastikada o'rganilayotgan texnikani uzoq vaqt takrorlash nisbatan sekinlashtirilgan harakatlarning mustahkamlanishiga olib keladi. Shu sababli murakkab mashqni nisbatan oddiy tarkibiy qismlarga bo'lib yuborish hamda bu elementlarni maksimal tezlik va kuchlanishlarda takomillashtirishni amalga oshirish oqilona bo'ladi. Agar harakatlarning ma'lum tuzilishga ega ekanligidan kelib chiqadigan bo'lsak, shuni tan olish kerakki, harakat tizimining yaxlitligi uni qismlarga bo'lmasdan turib rivojlana olmaydi. Demak, oliy sport mahorati darajasida yaxlitlikning rivojlanishi bir vaqtning o'zida detallarga ishlov berilishi bilan ta'minlanadi. Bu yerda tezkor - kuch tayyorgarligi vositalarini saralab tanlashga yetakchi ahamiyat beriladi.

Tezkorlikni tarbiyalash maqsadida mashg'ulotning kompleks uslubi qo'llaniladi, u o'z ichiga harakatchan va sport o'yinlari, o'yin mashqlari hamda maxsus tayyorlov mashqlar komplekslarini kiritadi, bularning barchasi sportning tanlangan turida ixtisoslashuv uchun muhim rolni o'ynaydigan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan bo'ladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

- 1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;
- 2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;
- 3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib



tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari etarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasa-yishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin: 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga, 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkorlikni tarbiyalashga ko'maklashuvchi maxsus tayyorlov mashqlarning kompleksidan birini keltiramiz: oyoqni yuqori ko'targan holda yugurish (sur'at- o'rta yoki yuqori) – 10-25 marotabadan 10 tagacha takrorlash; turli start holatlaridan yugurish; oyoqni orqa va yonga qo'yib turgan holda startdan chiqish; ilingan koptokga tekkandan so'ng yugurish, yonmashoq qadamlar bilan yugurish, qadamlarni kesishgan holda tashlab yugurish, tanani doiraga qarab engashtirib kichik doira bo'yicha yugurish.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida katta e'tibor yosh sportchilarning tezkor-kuch sifatlarining rivojiga qaratiladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo'lishi asosan, muayyan harakat ko'nikmada amalga oshirish qobiliyatiga hamda vaqtning kichik davrida mushak kuchini maksimal namoyon qilish qobiliyatiga bog'liqdir. Yoshi o'tgan sari tezkor-kuch mashqlarini bajarishda harakatlarning asab, mushak koordinatsiyasi takomillashadi, bu esa bolalar va o'spirinlar tomonidan tezkor-kuch sifatlarini samarali namoyon bo'lishini shartlab beradi. Kichik maktab yoshidagi sportchilar nisbiy mushak kuchining yuqori ko'rsatkichlariga ega bo'lib, ularni tezkor-kuch xarakteridagi mashqlarni bajarish jarayonida to'liq amalga oshirishga qodir emasdir.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyat-larining o'zini) oshirish;



2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

- 1) o'z uzunliglarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
- 2) o'z uzunliglarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik);
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda «dinamik rejim» deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.
2. Absolyut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'iy nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.
3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;
2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.



Agar shug‘ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo‘r berilmasa, mushak kuchi o‘smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo‘r berishni turli yo‘llar bilan hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo‘lmagan og‘irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko‘p marotaba takrorlash;
2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);
3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.
2. Turli og‘irlikdagi to‘ldirma to‘plarni irg‘itish. Asosiy e‘tibor qo‘l harakatlariga qaratiladi.
3. Qo‘llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari.
4. Amortizatorli jihozlarni cho‘zish bilan boradigan tuzilishi bo‘yicha texnik usullarga o‘xshash mashqlarni bajarish.
5. Og‘irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to‘ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.
6. Shtangani ko‘krakka ko‘tarib o‘tirib-turish mashqlari.
7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og‘irlik maksimalning 50% hajmida.
8. Arg‘amchi bilan sakrashlar.
9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo‘yilgan predmetga qo‘l tekkizish yoki olish.
- 10 Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.
11. To‘siqlar ustidan ko‘p sakrashlar.
12. Chuqurlikka sakrashlar.

Shunday qilib, yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorgarligini sport tayyorgarligida texnik tayyorgarlik klassifikasion dasturlarning talab va me‘yorlari asosida maxsus mashg‘ulotlar (trenirovka) va musobaqalar orqali amalga oshiriladi.

REFERENCES:

1. Azimov I.G., Hamroqulov A.K. Sobitov Sh.S. Umumiy va sport fiziologiyadan amaliy mashg‘ulotlar.-T., “O‘qituvchi”, 1992.
2. Xo‘jamkeldiyev G‘.S. “Oliy sport mahorati maktab o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tezkor chidamliligini tarbiyalash” Magistrlik dissertasiyasi. Toshkent 2015y. 67 bet.
3. Верхошанский Ю.В. Основной специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
4. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: СпортАкадем. Пресс, 2001. – 184 с. Смирнов Ю.И., Полевиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000.



7. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nasariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa boiimi. -T.: 2009.
8. Eshtayev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni O'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" -T.: 2013
9. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o'quv-uslubiy qo'llanma). O'zDJTI nashriyot-matbaab o'limi, -T.: 2010.

