



GIMNASTIKA JIHOZLARI (QO‘SHPOYA)DA BAJARILADIGAN MASHQLAR KO‘MPLEKSINI RIVOJLANTIRISH USHLUBLARI

Qaxramonov Ikrom Ilxom o‘g‘li

Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi

Haydarov Faxriddin Farajullayevich

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada gimnastika jihozlari, jumladan, qo‘shpoya mashqlarini rivojlantirishga oid usullar va yondashuvlar ko‘rib chiqilgan. Qo‘shpoyada mashqlar bajarishning jismoniy va psixologik ahamiyati, texnikani mukammallashtirish, xavfsizlik choralariga rioya qilish hamda bosqichma-bosqich o‘rgatish tamoyillari haqida batafsil ma‘lumot berilgan. Shuningdek, maxsus tayyorgarlik mashqlari va motivatsiya usullari orqali sportchilarning qobiliyatini oshirish bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan. Maqola gimnastikaga qiziqishi bo‘lgan murabbiylar va sportchilar uchun foydali qo‘llanma bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: gimnastika jihozlari, qo‘shpoya mashqlari, jismoniy rivojlanish, koordinatsiya va balans, bosqichma-bosqich o‘rgatish, texnikani takomillashtirish, mashg‘ulot metodikasi.

Gimnastika jihozlari, jumladan, qo‘shpoya, tananing umumiy jismoniy rivojlanishini ta‘minlashda, moslashuvchanlikni oshirishda va kuchni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Qo‘shpoya mashqlari murakkab ko‘nikmalarni talab qilganligi bois, ularni o‘rgatish va rivojlantirish maxsus metodika va yondashuvlarni talab qiladi. Quyida qo‘shpoya mashqlarini rivojlantirish usullari haqida batafsil ma‘lumot beramiz.

Qo‘shpoya mashqlarining ahamiyati.

Qo‘shpoya mashqlari gimnastikaning asosiy jihatlaridan biri bo‘lib, sportchilarni har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu mashqlar quyidagi yo‘nalishlarda muhim o‘rin tutadi:

1. Jismoniy rivojlanish.

Qo‘shpoyada ishlash davomida tananing yuqori va pastki qismi mushaklari faoliyatga jalb qilinadi. Ayniqsa:

Qo‘l mushaklari: Tirgaklardan mahkam ushlab turish va harakat qilish jarayonida kuchayadi.

Yelka va ko‘krak mushaklari: Harakatni barqarorlashtirish va harakatlarni boshqarish uchun ishlaydi.

Tana muskulaturasi: Harakatning muvozanatini saqlash va kuchni to‘g‘ri taqsimlashda muhim rol o‘ynaydi.

2. Koordinatsiya va balansni rivojlantirish.



Qo'shpoya mashqlari harakatlarni muvofiqlashtirish va balansni ushlab turishni talab qiladi. Mashqlar davomida:

Sportchi muvozanatni saqlash uchun tana vaznini har xil nuqtalarga taqsimlaydi.

Bu ko'nikmalar harakatlarning aniqligi va koordinatsiyasini oshiradi, nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham foydali bo'ladi.

3. Psixologik rivojlanish.

Qo'shpoyada murakkab mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish sportchining ruhiy holatini ham ijobiy o'zgartiradi:

O'z-o'ziga ishonchni oshiradi: Yangi elementlarni o'zlashtirish va muvaffaqiyatli bajarish sportchiga o'z kuchiga ishonishni o'rgatadi.

Intizomni mustahkamlaydi: Qo'shpoya mashqlari doimiy mashg'ulotlar va puxta tayyorgarlikni talab qiladi, bu esa sportchining intizomli bo'lishiga yordam beradi.

Stressni boshqarish: Balans va muvozanat mashqlari sportchini diqqatni jamlashga va stressni yengishga o'rgatadi.

Qo'shpoya mashqlarining yuqoridagi jihatlari ularning gimnastika sohasidagi ajralmas o'rnini ko'rsatadi. Bu mashqlar jismoniy kuchni, harakatlardagi aniqlikni va ruhiy barqarorlikni bir vaqtda rivojlantirishda samarali vositadir.

Mashqlarni rivojlantirish uslublari.

1. Bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi.

Mashqlarni o'rgatishda oddiydan murakkabga o'tish tamoyiliga amal qilish zarur.

Misol uchun:

Boshlang'ich bosqichda oddiy muvozanatni saqlashni o'rganish.

Qo'shpoyada turib yengil burilishlar, cho'zilishlar.

Keyinroq sakrashlar, aylanma harakatlar kabi murakkab mashqlarni bajarishga o'tiladi.

2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari.

Qo'shpoya mashqlarini muvaffaqiyatli bajarish uchun yordamchi tayyorgarlik mashqlari joriy etilishi kerak. Bu quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Qo'l mushaklari kuchini oshirish uchun tortilish va turli turtib ko'tarilish mashqlari.

Muvozanatni rivojlantirish uchun maxsus platformalarda harakatlar.

Elastiklikni oshirish uchun cho'zilish mashqlari.

3. Texnikani takomillashtirish.

Mashqlar texnikasini mukammallashtirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

Harakatlarning aniqligini oshirish uchun ko'zguli zal yoki video tahlildan foydalanish.

Har bir elementni bo'laklarga bo'lib, alohida mashq qilish.



Murabbiy bilan individual ishlash.

4. Ko'rgazmali vositalardan foydalanish.

Qo'shpoya mashqlarini o'rganishda ko'rgazmali vositalar (videolar, diagrammalar) va qo'shimcha jihozlar (qoplamalar, xavfsizlik matraslari) samarali natija beradi. Ular nafaqat harakatlar texnikasini tushunishni osonlashtiradi, balki jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

5. Motivatsiya va psixologik yondashuv.

Yosh sportchilarning qiziqishini saqlash va ularni rag'batlantirish muhim:

1. Har bir muvaffaqiyat uchun maqtov va rag'bat berish.
2. Guruhli mashg'ulotlarda musobaqa elementlarini joriy qilish.
3. Murakkablik darajasini har bir sportchining imkoniyatlariga moslashtirish.

6. Xavfsizlik choralariga rioya qilish.

Mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlash uchun:

Qo'shpoya ustidagi sirpanishni kamaytirish uchun maxsus qoplamalardan foydalanish.

Murabbiy doimiy kuzatuvda bo'lishi.

Tana tayyorligini baholash uchun mashqlar oldidan qizdirish (razminka) qilish zarur.

Mashg'ulotlarning Tizimliliği

Qo'shpoya mashqlari orqali yuqori natijalarga erishish uchun muntazamlik va rejali yondashuv muhimdir. Mashg'ulotlarni samarali tashkil etish quyidagi tamoyillar asosida amalga oshiriladi:

1. Haftasiga 2-3 marotaba mashq qilish.

Mashqlar muntazamligi mushaklarning rivojlanishi va texnikaning yaxshilanishi uchun zarur. Haftasiga 2-3 marotaba mashg'ulot o'tkazish orqali:

Mushaklar ortiqcha yuklanmasdan, barqaror rivojlanadi.

Yangi o'zlashtirilgan elementlar mustahkamlanadi.

Organizmning tiklanishi uchun yetarli vaqt ta'minlanadi.

2. Har bir mashg'ulotda muayyan maqsad qo'yish

Mashg'ulot davomida aniq maqsad belgilash uning samaradorligini oshiradi.

Masalan:

Kuchni oshirish: Qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Texnikani takomillashtirish: Yangi elementlarni o'zlashtirish yoki mavjud elementlarni mukammallashtirishga qaratilgan mashqlar.

Chidamlilikni oshirish: Uzlüksiz harakatlar ketma-ketligini bajarish orqali jismoniy bardoshlikni rivojlantirish.



Har bir mashg'ulotda maqsadga muvofiq mashqlar tanlanib, ularning bajarilishiga e'tibor qaratilishi lozim.

3. Natijalarni baholash va tahlil qilish

Muntazam tahlil va baholash mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi. Bu quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Yutuqlarni qayd etish: Har bir mashg'ulot yakunida erishilgan natijalarni yozib borish.

Kamchiliklarni aniqlash: Texnik yoki jismoniy kamchiliklarni aniqlash uchun trener bilan muhokama qilish.

Keyingi maqsadlarni belgilash: Olingan natijalarga ko'ra yangi mashg'ulot rejasini tuzish.

Xulosa:

Qo'shpoya mashqlarini rivojlantirish samarali metodikani, murabbiyning tajribasini va sportchilarni qo'llab-quvvatlashni talab qiladi. Mashg'ulotlarning tizimliliigi va xavfsizligini ta'minlash orqali nafaqat yuqori natijalarga erishish, balki sog'lom rivojlanishni ta'minlash mumkin. Shu sababli, har bir bosqichda texnikani o'rganish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga e'tibor qaratish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://elib.buxdupi.uz/books/98> Gimnastika uslubiy ullanma Isaev A 2. pdf
2. <https://namdu.uz/media/Books/pdf/2024/06/07/NamDU-ARM-5002-Gimnastika.pdf>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/gimnastika-mashg-ulotlarini-tashkil-etish-usullari>