

SPORT AKROBATIKASIDA SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING ASOSIY BOSQICHLARI

Karimov Doniyor Komil o‘g‘li

Sport akrobatikasi bo‘yicha xalqaro toifadagi sport ustasi, Farg‘ona davlat universiteti o‘qituvchisi

d.karimov@pf.fdu.uz

Annotatsiya

Maqolada sport akrobatikasi bo‘yicha sportchilarni tayyorlashda dastlabki bosqich, ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichi, takomillashtirish bosqichi, yuqori sport yutuqlari bosqichi hamda sport karerasini yakunlash bosqichlari haqida qisqacha ma‘lumot yoritilgan. Shuningdek ushbu bosqichlarda asosiy vazifalar va sportchilarga beriladigan yuklamalarni ketma-ketligi ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Axloqiy va irodaviy, psixologik, texnik va taktik, individual, ilgor ixtisoslashuv takomillashtirish, sport ustasi

Kirish. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy vazifasi xalqaro sport maydonlarida O‘zbekiston sportchilarining raqobatbardoshligini oshirish uchun yuqori malakali sportchilarni va sport zaxiralarni tayyorlashni takomillashtirish dolzarbligicha qolmoqda. Yuqori malakali akrobatikachilarni tayyorgarlik faoliyatini pedagogik jarayon sifatida xar bir sport turidagi mashg‘ulot organizmga o‘ziga xos ta‘sir ko‘rsatadi, shuning uchun ma‘lum bir sport turi uchun eng muhim informatsion pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik ko‘rsatkichlarni belgilash zarur.

Sportning guruhli turlari bo‘yicha sportchilarni tayyorlash bo‘yicha strategiyasini takomillashtirishning asosiy yo‘nalishi bu mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda differentsiyalashtirilgan yondashuv bo‘lib uning mohiyati mashg‘ulotning jamoaviy va individual shakllari kombinatsiyasi bilan belgilanadi. Shu sababli ushbu maqolada sport akrobatikasining mashg‘ulotlar jarayonini quyidagi olti bosqichga ajratib chiqdik.

Mashg‘ulotning dastlabki bosqichida ko‘p qirrali jismoniy tayyorgarlik, akrobatika texnikasi asoslarini o‘rgatish, mashg‘ulotlarning keyingi bosqichiga o‘tish uchun nazorat meyorlarini bajarish, shuningdek sport akrobatikasiga doimiy qiziqishni (tarbiyalashga) oshirishga qaratilgan ishlar olib boriladi. O‘quv mashg‘ulotlari turli xil jismoniy mashqlar yordamida sezilarli jismoniy yuklamalarsiz va psixologik stesslardan foydalanmasdan rejalashtirilgan.

Dastlabki bosqichda tayyorgarlikning asosiy vazifalari

1	Sog‘likni mustahkamlash
2	Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish; moslashuvchanlik chidamliqlik egiluvchanlik, tezkorlik va kuch qobiliyatlari.
3	Akrobatika mashqlarini asoslarini o‘rgatish
4	Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash

5	Akrobatika bilan shug‘ullanuvchilarning barqaror qiziqishini shakillantirish
6	Akrobatika darslariga tegishli mezonlarga asoslanib bolalrni tanlash

Harakatlarni aniqligi va elementalarni muvofiqlashtirish asta-sekinlik bilan o‘quv mashg‘ulotlariga kiritiladi. Akrobatikachilar yuqori amplitudada, tezlik va shiddat bilan bajariladigan hamda fazoviy harakatlarni o‘zlashtirib boradilar. Mashg‘ulotlar dasturi (UJT) umumiy jismoniy tayyorgarlik, (MJT) maxsus jismoniy tayyorgarlik va (MTT) maxsus texnik tayyorgarlik mashqlariga asoslangan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalariga quydagilar kiradi: umumrivojlantiruvchi mashqlari, yugurish, sakrash, osilish va tirmashishlar. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga esa muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish, statik va dinamik mashqlarni hamda turli-xil harakatlarni bajarish qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat. Dastlabki bosqichda (MTT) maxsus texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi akrobatikaning asosiy elementlarini, xareografik elementlarni, shuningdek batutda sakrash mashqlarini bajarishdir. Dastlabki bosqichda individual yutuqlarni baxolash qatnashuvchilar tomonidan nazorat meyorlarini bajarilishigacha kamayadi

Asosiy tayyorgarlikning dastlabki bosqichi: Ushbu bosqichga kamida 1-2 yil davomida dastlabki o‘quv dasturini tugatgan qatnashuvchilar o‘tadilar. Akrobatika bo‘yicha boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi asosiy mashg‘ulotlari bosqichining boshlanishi uchun maqbul yosh 8-10 yoshni tashkil etadi. Bosqichning davomiyligi o‘rtacha 3-5 yil. Mashg‘ulotlar o‘quv-mashg‘ulotlar guruhida o‘tkaziladi.

Tayyorgarlikning asosiy vazifalari

1	Sog‘likni mustahkamlash.
2	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
3	Maqsadli va uzoq muddatli sport mashg‘ulotlariga barqaror qiziqishni shakillantirish
4	Akrobatika texnikasini o‘rgatish
5	Axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash

Sportchilar ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichi juda muhimdir. Ushbu mashg‘ulotlar davrida asosiy jismoniy fazilatlarini shakillanadi akrobatikaga xos bo‘lgan juda katta miqdordagi vosita mahoratlari o‘zlashtiriladi. Sportchilar musobaqalarda qatnashishga tajriba to‘playdilar. Asosiy elementlar akrobatikaning juftik va guruh turlarida mashq qilish texnikasini o‘zlashtirishga yordam beradigan asosiy birikmalarga aylanadi. Yana bir qancha murakkab elementlar o‘zlashtiriladi. Ushbu bosqichda yillar davomida shug‘ullangan sportchilarga malakali sport toifa (razryad) lari beriladi. Bosqichning boshlanishi va tugash davri sportchining individual xususiyatlari sezilarli darajada ta’sir qiladi. Bosqich doirsida ikkita davrni ajratish odat tusiga kirgan, dastlabki ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik va malaka oshirish davlari. Dastlabki ixtisoslashtirilgan mashg‘ulotlar davrida akrobatikachilarni tasniflash dasturlari, shuningdek istiqoblli elementlarni ketma-ketligi

bog‘lanishlarini o‘zlashtiradilar. Ushbu davrda qoida tariqasida intensiv mashg‘ulot rejimiga ega bo‘lgan chuqur mashg‘ulotlar uchun juftlik yoki guruhli akrobatikachilarni tanlash amalga oshiriladi.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilgan tayyorlov davrida maxsus jismoniy tayyorgarlikning texnik mashqlari va mashqlarning ko‘p miqdordagi elementlari va birikmalari akrobatokachilarni ishlash mezonidir. Ilg‘or ixtisoslashuv bosqichining boshlanishi uchun maqbul yosh 10-12 yosh xisoblanadi. Bosqichning davomiyligi 3-4 yil. Sportchilarning sinovlari muntazam ravishda texnik va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish standartlari shaklida otkaziladi. Ushbu davrda sportchilar individual qobiliyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlik darajasi va sport natijalari o‘shiga erishiladi.

Ixtisoslashtirilgan (chuqurlashtirilgan) o‘qitish bosqichining asosiy vazifalari

1	Salomatlikni mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlanish
2	Juftlik va guruhli akrobatika turlari texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish
3	Sportchilarni asta-sekin yuqori jismoniy faollikka olib chiqish
4	Kombinatsiyalashgan aylanishlar bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab elementlar ketma-ketligini o‘zlashtirish
5	Respublika bo‘yicha nufuzli musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish

Ushbu bosqichdagi o‘quv mashg‘ulotlar jarayonida raqobatbardosh mashqlarni o‘rganish bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik, kuch vositalari va maxsus chidamlilik ham rivojlanadi. Ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida sportchilar qoida tariqasida sport ustaligiga nomzod va hatto sport ustaligi dasturlarini o‘zlashtiradilar.

Sportni takomillashtirish bosqichiga me‘yorni sport ustaligiga nomzoddan kam bo‘lmagan darajada bajargan sportchilar o‘tadilar. Bu ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikni yanada chuqurlashtirish, sport ustasi me‘yorlarini o‘zlashtirish bilan tavsiflanadi. Mashg‘ulotlar berilgan vazifalarga muvofiq murabbiyning shaxsiy ish rejasi bo‘yicha qo‘llaniladi.

Takomillashtirish bosqichidagi asosiy vazifalari

1	Shaxsiy mashg‘ulotlarni rejalashtirish (har bir sportchi akrobatik juftlik yoki guruhlikda)
2	Yangi elementlarni o‘rganish va bajarish texnikasini takomillashtirish
3	Murakkabligi yuqori bo‘lgan akrobatik elementlar va birikmalarni o‘zlashtirish
4	Sportchilarning respublika va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishlari
5	Yuqori va barqaror natijaga erishish

6	Sport ustasi me'yorlarini bajarish
7	Istiqbolli sportchilarni tanlash va tayyorlash

Yuqori sport yutuqlari bosqichi har bir sportchi alohida juftlik yoki guruhlik uchun alohida ko'rib chiqiladi. Bazi bir sportchilar uchun eng yuqori sport natijasi bu “Sport ustasi” dasturi bo'yicha chiqish va sport ustasi unvonini olish bo'lsa boshqalar uchun- turli darajadagi xalqaro musobaqalarda medallarni qo'lga kiritish va “Xalqaro toifadagi sport ustasi” unvonini olish bo'ladi. Mashg'ulotlar jarayoni samaradorligining muhim ko'rsatkichlaridan biri bu akrobatikachilarni tayyorgarligi darajasi natijalari: akrobatik elementlar va bog'lanishlarni bajarish texnikasini o'zlashtirish darajasi, mashqlarning murakkabligi (qiyinchiliklar jadvallari bo'yicha) raqobatbardosh kompozitsiyalarning ijro etilishining ishonchligidir.

Sport karerasini yakunlash bosqichida sportchilarning sog'ligini saqlash uchun katta o'quv mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich kamaytirish muhim ahamiyatga ega. Yuklamalar hajmini keskin pasayishi shug'ullanuvchilar sog'ligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sport karierasini tugatgandan so'ng sportchilar haftasiga 3-4 marotaba mashg'ulotlar rejimiga o'tishlari kerak. Sportchilar karierasini ana shunday bosqichlar bilan yakunlashadi va ko'ngilli sifatida o'z murabbiylik faoliyatlarini olib borishlari mumkin.

Xulosa. Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki o'rganilgan va kuzatilgan pedagogik tajribalar davomida sport akrobatikasining: mashg'ulotning dastlabki bosqichi, asosiy tayyorgarlikning dastlabki bosqichi, sportchilar ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichi, sportni takomillashtirish bosqichi, yuqori sport yutuqlari bosqichi hamda sport karerasini yakunlash bosqichi kabi 6 ta bosqichga ajratish mumkin. Ishonch bilan shuni aytish mumkinki murabbiylik faoliyatiga endigina qadam qo'ygan yosh kadrlarga yuqorida keltirilgan sport bosqichlaridan dastuti amal sifatida foydalanishlari tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov, D. K. (2022). The Relationship Between Body Types In The Sports Specialization Of Young Acrobats. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 2(1.5 Pedagogical sciences).
2. Ханкельдиев, Ш. Х., & Каримов, Д. К. (2021). МАХСУС МАШГУЛОТЛАР БОСҚИЧИДА ЖУФТ АКРОБАТИКА БЎЙИЧА ПАСТКИ ШЕРИКЛАРНИНГ МОТОР ФАОЛЛИГИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ. *Fan-Sportga*, (4), 24-26.
3. Каримов, Д. К. (2020). Гимнастика В Области Физического Воспитания И Его Значение Для Человека. *Мировая наука*, (3 (36)), 256-259.
4. Каримов, Д. (2022). Жисмоний Сифатлар Ривожланишининг Асосий Қонуниятлари. *Ijodkor O'qituvchi*, 2(20), 148-153.
5. Каримов, Д. К. (2020). Психика В Качестве Источника Здоровья. *ББК Ю953*, 59.
6. Каримов, Д. К. (2021). Педагогическая Технология Поиска Одаренных Детей В Акробатике. *Fan-Sportga*, (8), 30-32.

7. Каримов, Д. (2023). МОНИТОРИНГ СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРАБАТОВ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 496-501.

8. Karimov, D. (2022). Effective use of innovative technologies in physical education lessons. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(10), 305-310.