Mamatqulov Mirzaolim Xaydaraliyevich
Namangan davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasi katta o'qituvchisi (PhD)

GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.11060728

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari yoritilgan bo'lib, o'tkazilgan tadqiqot ishlari natijalari tahlili keltirilgan hamda xulosa tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tayyorgarlik davrlari, jismoniy sifatlar

KIRISH

Gimnastika juda hilma-xil jismoniy mashqlardan foydalanilishi mumkin. Ular kishini har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifasini hal qilishga yorlam beradi. Bunda pedagogik vazifalarga muvofiq va organizmning psixofiziologik hususiyatlaridan kelib chiqqan holda har qanday harakatli mashqlardan foydalanish mumkin. Gimnastikada nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan ta'sir ko'rsatish choralarini amalga oshirish mumkin. Gimnastika organizmning tuzilishiga qarab , muayyan funktsiyaga mo'ljanlangan va nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan funksiyaga mo'ljallangan va nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan ta'sir ko'rsatish choralarini amalga oshirish mumkin. Ushbu sport turi uchun harakterli bo'lgan metodik usullar organizmning ayrim a'zolariga va ba'zi bir muskul guruhlariga jismoniy mashqlar yordamida ta'sir ko'rsatish, shuningdek turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkonini beradi.

Ushbu sport turida jismoniy nagruzkani nisbatan aniq me'yorga solish imkoniyati mavjuddir: hilma xil mashqlardan shug'ullanuvchi kishining darajasini hisobga olgan holda foydalaniladi hamda bu mashqlarning qay darajada to'g'ri belgilanganligi va ularning organizmiga qanday ta'sir ko'rsatayotganligi qat'iy ravishda hisobga olib boriladi.

Gimnastika mashg'ulotlarni emotsional kuchini va estetik hislarni oshiruvchi tarbiyaviy ta'sirini kuchaytirish, unga musiqiylik, harakatlar achchiqligi va ifodaliligini ta'minlash maqsadida gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish vaqtida musiqa qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir.

Ta'lim jarayonida har bir kishini imkoniyatlarini baholay olish mahorati tarbiyalab boriladi, harakat faoliyatining umumiy qonuniyatlari o'rganib boriladi. Bu ishni o'quv mashg'ulotlarini to'g'ri taqsimlash, harakatlarni analiz va sintez qilishni keng ravishda qo'llash, o'rganilgan harakatlarni bir-biriga qo'shib yangi-yangi harakatli mashqlar bajarish va har xil jismoniy mashqlarni o'rganish yo'li bilan amalga oshirib boriladi.

Ushbu sport turi tarbiya vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus vositalarga egadir: ular harakatli vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus vositalarga egadir: ular harakatli mashqlarni oldindan kelishib olingan shartlar bo'yicha aniq bajarilishini talab qiladi; mashg'ulotlarni reglamentiga solingan qatiiy tartibi , o'qitish jarayonini tashkil qilishini alohida uslubiga ega bo'ladi. Bular harakatlarni ongli va mustaqil bajarilishini, ijodiy tashabbuskorlikni rivojlantirib borishni ko'zda tutiladi. Bular bari intizomchi, qunt-diqqatni tarbiyalashga xizmat qiladi, irodani va xarakterni mustahkamlashga yordam beradi.

Shunday qilib, gimnastika metodlari umumiy jismoniy tayyorgarlik masalalarni hal qilish, jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga muvofiq ravishda qo'llash hamda jismoniy tarbiyaning

sog‘lomlashtirish va tarbiyaviy – ma’rifiy vazifalarni muvaffaqiyatla amalga oshirib borish imkonini beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Mutaxassislikka erta yo‘naltirilgan sport natijalarining o‘sishi va yosh gimnastikachilarning mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtirish, sport pedagogik ilmining oldiga, mashg‘ulotning katta va kichik tsikllarida tayyorgarlik turlarining nazorat sistemasi va kelgusidagi mashg‘ulot vositalarining samarasini oshirish rejalarini zarurligi masalasini qo‘yadi. Tayyorgarlikning boshlang‘ich bosqichida harakat sifatlarining rivoji va dasturdagi mashqlarning sifatli ketma-ketlikda o‘zlashtirilishi masalalarini aniq tadbiq etishni talab etadi. Bu muammo sportning barcha turlarida, shuningdek, erta mutaxassislikka yo‘naltiriladigan sport turi hisoblanadigan gimnastikada dolzarbdir (Rozin Ye.Yu., Smolevskiy V.M., Menxin V. va h.k).

Ushbu sport turida aytib o‘tilgan muammoning holatini tahlil qilish, uni to‘liq ilmiy ishlab chiqilishi yetarli darajada emasligidan guvohlik beradi. Bugungi kungacha asosiy e’tibor maxsus-texnik tayyorgarlik masalalariga qaratilgan edi. Gimnastikaning ko‘pkurash turlarida tayyorlanish vositalarini taqsimlash, tayyorgarlik mazmuni, yosh gimkastikachilarning “maxsuslashtirilgan” tayyorgarlik davrida ko‘rinish davrlari yetarlicha to‘liq o‘rganilmagan.

Tayyorgarlik davrlarining aniq belgilangan boshi va oxiri mavjud. Bularning hammasi olimpiya o‘yinlarining ommaboplashishining o‘sishi, ularning medallarni yutish va dasturlarining kengayishi, katta sportning professionallashuvi, yuklama intensivligi, yuklamalar hajmining oshishi va shiddati, yirik musobaqalar qatnashchilari mahoratining o‘sishi, tayyorgarlik metodi va vositalariga yangi samarali vositalarning tadbiq etilishi, yuqori malakali sportchilarning barcha tayyorgarlik turlarini yaxshilanishi, sport buyumlarining takomillashuvi, xalqaro musobaqalar taqvimining kengayishi, murabbiy va sportchilarning mahoratini ortishi, ilmiy sport markazlari va tayyorgarlik bazalarining yaratilishi bilan bog‘liqdir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotning maqsadi yosh gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘lib: yosh gimnastikachilar maxsus jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha adabiyotlarni tahlil etish va 5-7 yoshli gimnastikachilarni maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishda ishlab chiqilgan majmuani ilmiy asoslash va uning samaradorligini pedagogik tajribada aniqlash.

Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test o‘tkazish, matematik statistika uslublaridan foydalanildi.

NATIJALAR VA TAHLILLAR

Tuzilgan majmualar gimnastikachilarni harakat tayyorgarligini oshirishga yo‘naltiriladi va sport-texnik natijaga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida, 5-7 yoshli gimnastika bo‘yicha o‘quv dasturining me’yoriy qismiga sezilarli tuzatishlar kiritildi. Lekin shuni hisobga olish kerak-ki, bu yoshdagi bolalar organizmi hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, ko‘p ko‘rsatkichlar bo‘yicha kattalarnikiga nisbatan kuchsiz bo‘ladi.

Maxsus tayyorgarlik davrida 2 ta asosiy vazifa qo‘yiladi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish bazasida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- harakatning nozik koordinatsiyasi va yuqori darajali jismoniy sifatlarning paydo bo‘lishi bilan bog‘liq, juda murakkab element va birlashmalarni o‘zlashtirish.

Pedagogik nazorat va mashg‘ulotning bir yil davomida o‘tkazilgan xronometraji tayyorgarlik turlarini umumiy, maxsus harakat, texnik va hokazo tayyorgarlikka berilgan vaqtning mutanosibligi keltirilgan.

Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari yosh gimnastikachilarining tajriba boshidagi jismoniy tayyorgarligi natijalarining statistik xarakteristikalari 2-jadvalda keltirilgan. Ushbu ma’lumotlar o‘rganilgan hamma nazorat mashqlari bo‘yicha nazo-

rat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining ko‘rsatgan natijalari asosida hisoblangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari bir-birlariga juda yaqinligi bilan xarakterlanishini ko‘rsatadi (bu ko‘rsatkichlar NGda 10,91 % dan 15,89 % gacha hamda TGda 10,80 % dan 15,87 % gacha oraliqda tebranadi) va bu asos tajriba boshida tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil bo‘lgan sinaluvchilar olinganligidan, demakki pedagogik tajriba to‘g‘ri tashkil etilganiligidan dalolat beradi.

Keltirilgan ma’lumotlarning tahlili, eng avvalo, NG da ham, TG da ham, hamma o‘rganilgan nazorat mashqlari bo‘yicha

Nazorat va tajriba guruhlari yosh gimnastikachilarining jismoniy tayyorgarligi natijalari

Nazorat mashqlari	Natijalar					
	TG	NG	TG	NG	TG	NG
	$\overline{X}$		σ		V,%	
2x10 m. moksimon yugurish (soniya)	10,36	10,24	1,52	1,46	14,67	14,26
20 m ga yugurish (soniya)	8,89	9,34	1,39	1,45	15,64	15,53
Uzunlikka sakrash (sm)	137,64	134,48	14,86	14,67	10,80	10,91
Turnikda tortilish (marta)	4,33	3,96	0,55	0,49	12,70	0,49
Ikkita parallel o‘rindiqda qo‘llarni bukib yozish (marta)	9,63	8,74	1,42	1,27	14,75	14,53
Gimnastika devorida osilib oyoqlarni 90^0 ko‘tarish (marta)	6,13	6,74	0,84	0,9	13,70	13,35
Gimnastika devorida osilgan holatda burchak ushlash (soniya)	10,84	11,26	1,72	1,79	15,87	15,89
O‘tirgan holatda oldinga egilish (sm)	3,97	4,38	0,58	0,65	14,61	14,84
Ko‘prik (sm)	42,49	41,68	5,86	5,56	13,79	5,56

pedagogik tajriba oxiriga kelib aniqlangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari tajriba boshidagiga nisbatan ijobiy tomonga o‘zgarganligi hamda ikkala guruhda ham o‘rganilgan hamma testlarda o‘rtacha arifmetik qiymatlarning ijobiy o‘zgarish tendentsiyasi mavjudligini ko‘rsatdi.

Shuning bilan birga, pedagogik tajriba davomida testlarda aniqlangan statistik xarakteristikalarning NGdagi nisbiy o‘zgarishlariga nisbatan TGdagi mos ko‘rsatkichlar ancha yuqori va statistik ishonchliroq ekanligi kuzatildi. Jumladan, 2x10 m. moksimon yugurish (s) NGda 9,7% ga TG 19,7%, 20 m.ga yugurish (s) NG 10,3% TG 20,8%., uzunlikka sakrash (sm) NG 8% ga TG 22,4 % ga o‘sganligini olingan testlarning natijasida NGga nisbatan TG ko‘rsatkichlari ishonchli darajada o‘sgan.

XULOSA

Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi yosh gimnastikachilarning mashg‘ulotlari jarayonida qo‘lanildi va o‘tkazilgan tajribalar natijasida tajriba boshida va oxirida NG va TGlarda o‘tkazilgan test natijalarining statistik xarakteristikalari hamda ularning pedagogik tajriba davomida o‘zgarishining “Stьyudent taqsimoti” kritik qiymatlari asosida baholangan statistik ishonchliligi to‘g‘risidagi ma’lumotlar ham TGdagi

o‘zgarishlarning ancha ishonchli ekanligi ko‘rsatdi. CHunonchi, NG da o‘rganilgan 9 ta testlardan faqatgina uchtasi (uzunlikka sakrash, gimnastika devorida osilib oyoqlarni 900 ga ko‘tarish va ko‘prik turish mashqlari) bo‘yicha tajriba davomidagi o‘sishlar past darajadagi statistik ishonchli (R<0,05) o‘zgargan xolos, qolganlarini o‘zgarishi statistik ishonchsiz (R>0,05) ekanligi aniqlangan. Tajriba guruhida esa o‘rganilgan hamma testlar bo‘yicha o‘zgarishlar yaxshi (R<0,01) va yuqori (R<0,001) darajasida statistik ishonchli ekanligi kuzatilgan.

Nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhidagi har bir test va guruhdagi o‘rtacha nisbiy o‘sishning ancha yuqoriligi va statistik ishonchli ijobiy o‘zgarishlari tajriba guruhida o‘quv dasturining me’yoriy qismiga sezilarli tuzatishlar kiritilganligini hamda tayyorgarlik turlarini umumiy, maxsus harakat, texnik va hokazo tayyorgarlikka berilgan vaqtning mutanosibligi inobatga olinganligining samaradorligini tasdig‘i hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADBIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳосида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токиода бўлиб ўтадиган XXXII ёзги олимпия ва XVI параолимпияда ўйинларига тайёргарлик кўриш бўйича ПҚ-2821-сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020-йил 30-октябрь ПҚ-6099 “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4. Аркаев Л.Я.,Качаев В.И., Чебураев В.С. Построение предсоревновательного этапа подготовки к ответственным соревнованиям в гимнастике. // Научно-спортивный вестник. – 1995. №6. с 15-20.

5. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского аорта. Киев. Олимпийская литература. 2002. 294 с.

6. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» М. ФиС. 1980г. 131с.

7. Ефименко А.И. Умаров М.Н «Управление предсоревновательной подготовкой юных гимнастов» Т. 1990. 63с.