Abdullayev Nuritdin Mashrabayevich
Namangan davlat universiteti katta o'qituvchisi
E-mail: nuriddin_abdullayev@gmail.com

YOSH GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY VA FUNKSIONAL RIVOJLANISH KO'RSATKICHLARI TAHLILI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10383233

Annotatsiya. Ushbu maqolada 10-12 yosh gimnastikachilarning jismoniy va funksional rivojlanish ko'rsatkichlari tahlili bayon etilgan. Hususan, gimnastikachining bo'y uzunligini, tana vaznini, qo'l kuchini va yurak urish chastotasi kuzatilib natijalar tahlil qilindi hamda xulosalar berildi.

Kalit so'zlar: yosh gimnastikachilar, jismoniy rivojlanish, yurak qon-tomir urishi, bo'y uzunligi, tana vazni, qo'l kuchi.

Kirish.

Jahondagi gimnastika sohasidagi yetakchi fundamental nazariyachilarni gimnastika ko'pkurashida yosh gimnastikachilarni jismoniy va texnik tayyorgarlik darajalarini takomillashtirish bo'yicha ko'p sonli ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan bo'lib, ularning natijalari mazkur sohada raqobatni ortishi gimnastikachilarning maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va uslubiyatlarni optimal turlarini ishlab chiqish talab qilinishini ko'rsatadi. So'nggi yillarda harakatlari murakkab bo'lgan koordinatsion sport turlari bilan shug'ullanish yoshini keskin o'zgarishi tufayli, gimnastikachilarni tanlash va yo'naltirish 10-12 yoshidan ko'pkurashning oltita turlari bo'yicha musobaqa dasturiga tayyorlash zaruriyati yuzaga chiqmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, aholi o'rtasida sportni rivojlantirish, xususan, gimnastika sport turlarini rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda. Gimnastika sportida natijalarni keskin o'sishi va yangi zamonaviy usullarni ishlab chiqish zarurati tufayli "ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash", shug'ullanuvchilarning sonini keskin ortishi, istiqbolli yoshlarni murakkab koordinatsion harakatli sport turlariga saralash masalalari dolzarb bo'lib qolmoqda.

Asosiy qism.

Gimnastikachilarning yurak qon-tomir tizimlarini bevosita mashg'ulotlari jarayonidagi turli jismoniy yuklamaga funksional reaksiyasini o'rganish bilan parallel ravishda tadqiqot davomida muntazam qo'llaniladigan jismoniy va texnik tayyorgarlikni kompleks nazorat uslublari o'quv-mashg'ulot jarayoni mazmunini takomillashtirishga imkon beradi.

10-12 yoshli yosh gimnastikachilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari va sog'liq darajasining asosiy ko'rsatkichlari o'rganib chiqildi. Tadqiqot natijalarida 10-12 yoshli

Gimnastikachining bo'y uzunligini kuzatish (sm)

Yoshi (yosh)	-3	-2	-1	X	+1	+2	+3
10	124.1	126.7	129.3	132.3	134.6	137.2	139.8
11	127.9	130.5	133.2	136.2	138.7	141.4	144.1
12	131.8	134.6	137.4	140.3	143.1	145.9	148.8

Yosh gimnastikachilarning tana vazni o‘sishining dinamikasi (kg)

Yoshi (yosh)	-3	-2	-1	X	+1	+2	+3
10	21.6	42.0	26.3	28.7	31.3	33.4	35.7
11	23.2	25.6	28.1	30.4	32.8	35.2	37.6
12	25.7	28.4	31.2	33.7	36.3	39.2	41.6

gimnastikachilarning antropometrik, morfofunksional ko‘rsatkichlarining dinamikasi aniqlangan.

Yosh gimnastikachilar bilan mashg‘ulotlarni tanlash va istiqbollarini belgilashda antropometrik ko‘rsatkichlaridan tortib organizmni sport mashg‘ulotlariga funksional imkoniyatlarini moslashish darajasidan kelib chiqib saralashning yosh ko‘rsatkichlari bo‘yicha tavsiya etiladigan me’yoriy talablarini aniqlashtirib olish zarur.

10 yoshli gimnastikachilarda snaryadlarda bajariladigan elementlardan kelib chiqib bo‘y ko‘rsatkichlari 124 sm.dan 140 sm.gacha bo‘lgan ko‘rsatkichlari orasida bo‘lishi talab etiladi. O‘rtacha tana uzunligi ko‘rsatkichlari 132 sm.ni tashkil qiladi. Ushbu tana uzunligi ko‘rsatkichi gimnastika sport turida mazkur 10 yoshli bolalarni saralashda optimal yosh hisoblanadi.

11 yoshli gimnastikachilar uchun tana uzunligi 128 sm.dan 144 sm.gacha bo‘lgan bolalar tanlab olinadi. Albatta, bolalarni tanlashda ularning antropometrik ko‘rsatkichlaridan tashqari texnik elementlarni bajarish imkoniyatlari va tana uzunligi ko‘rsatkichlarining o‘sish dinamikasi inobatga olinadi. 11 yoshli bolalar uchun saralashning eng maqbul ko‘rsatkich 136 sm.ni tashkil qiladi.

12 yoshli gimnastikachilarning o‘rtacha tana uzunligi ko‘rsatkichlari 140 sm.ni tashkil qiladi. Ushbu bo‘y ko‘rsatkichi gimnastika sport turiga mazkur yoshda bolalarni saralashda optimal yosh xisoblanadi. Snaryadlarda bajariladigan elementlarning darajasidan kelib chiqib bo‘y ko‘rsatkichlari 132 sm.dan 149 sm.gacha bo‘lgan ko‘rsatkichlari optimal nisbat hisoblandi.

Gimnastika sport turida sportchining vazn ko‘rsatkichi eng muhim parametrlardan biri xisoblanadi. Yosh gimnastikachilar uchun vositalarni tanlashda hamda mashg‘ulotlar tuzilishini o‘zgartirishda vazn ko‘rsatkichlari alohida ahamiyat kasb etadi. 10 yoshli gimnastikachilarda snaryadlarda bajariladigan elementlardan kelib chiqib vazn ko‘rsatkichlari o‘rtacha 22 kg.dan 36 kg.gacha bo‘lgan ko‘rsatkichlari orasida bo‘lishi talab etiladi. O‘rtacha vazn ko‘rsatkichlari 28-29 kg.ni tashkil qiladi.

11 yoshli gimnastikachilar uchun tana vazni 23 kg.dan 38 kg.gacha bo‘lgan bolalar tanlab olinadi. Albatta, bolalarni tanlashda ularning antropometrik ko‘rsatkichlaridan tashqari texnik elementlarni bajarish imkoniyatlari va vazn ko‘rsatkichlarining o‘sish dinamikasi inobatga olinadi. 11 yoshli bolalar uchun

Yosh gimnastikachilarning morfofunksional ko‘rsatkichlar dinamikasi (gimnastika)

Yoshi (yosh)	YuQCh, ud/min		n	Panja kuchi, kg			
				o‘ng		chap	
	x	σ		x	σ	x	σ
10	78,5	9,6	18	11,8	3,6	10,9	2,9
11	76,7	5,3	18	14,1	4,0	13,7	5,2
12	73,9	6,3	18	14,9	4,1	13,8	4,2

saralashning tana vazni o‘rtacha 29-30 kg ko‘rsatkichi gimnastika sport turida mazkur yoshli bolalarni saralashda optimal yosh xisoblanadi.

12 yoshli gimnastikachilarning o‘rtacha vazn ko‘rsatkichlari 33-34 kg.ni tashkil qiladi. Ushbu vazn ko‘rsatkichi gimnastika sport turida mazkur yoshli bolalarni saralashda optimal xisoblanadi. Snaryadlarda bajariladigan elementlarning darajasidan kelib chiqib vazn ko‘rsatkichlari 26 kg.dan 42 kg.gacha bo‘lgan ko‘rsatkichlari optimal nisbat hisoblanadi.

Yosh gimnastikachilarni tayyorlashning eng muhim tomonlaridan biri mashg‘ulotlarning organizmga ko‘rsatayotgan morfofunksional ko‘rsatkichlar dinamikasidir. 10 yoshli gimnastikachilar uchun YuQCh o‘rtacha 78.5 zarba/min.ni tashkil qilsa, o‘ng panja kuchi o‘rtacha 11.8 kg.ni, chap panja kuchi esa-o‘rtacha 10.9 kg.ni tashkil qilishi texnik elementlarni qiyinchiliklarsiz bajarish imkonini beradi.

11 yoshli gimnastikachilar uchun YuQCh o‘rtacha 76.7 zarba/min.ni tashkil qilsa, o‘ng panja kuchi o‘rtacha 14 kg.ni, chap panja kuchi esa – o‘rtacha 13.7 kg.ni tashkil qilishi texnik elementlarni qiyinchiliklarsiz bajarish imkonini beradi. Ushbu ko‘rsatkichlar shug‘ullanuvchilarning bosh miya yarim sharlarini ishlash imkoniyatidan kelib chiqib belgilanadi.

12 yoshli gimnastikachilar uchun YuQCh o‘rtacha 73.9 ni tashkil qilsa, o‘ng pancha kuchi o‘rtacha 14,9 kg, chap panja kuchi esa o‘rtacha 13.8 kg tashkil qilishi saralashning birlamchi omillarida sportchining istiqbolini belgilab beradi.

Xulosa.

Shunday qilib, yosh gimnastikachilarni tayyorlash imkoniyatlari snaryadlarda bajariladigan elementlarni murakkablik darajasidan kelib chiqib to‘lqinsimon holatda bo‘lishi aniqlandi, bu esa adabiyot manbaalaridagi ma’lumotlarga mos keladi. 10, 11, 12 yoshli sportchilarda yurak qon-tomir tizimidagi ko‘rsatkichlarida mashg‘ulot -larga moslashish imkoniyatlarining 12 yoshli gimnastikchilarniki kabi jadal rivojlanish kuzatildi.

Gimnastika bilan doimiy shug‘ullanish eng birinchi navbatda muvofiqlashtirish layoqatidan kelib chiqib, tezkor-kuch sifatlarining ham rivojlantirishga katta ta’sir ko‘rsatganligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарори 2017 йил 3 июнь.

2. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская литература. 2002. - 294 с.

3. Eshtayev A. K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati [Matn]: O’quv qo’llanma / Eshtaev A.K. - Toshkent. «O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 312 b.

4. Булгакова Н. Ж. Нормирование тренировочных нагрузок с использованием показателей пульсовой энергетической стоимости упражнения // Теория и практика физической культуры. - 2009. -№ 5. - С. 23-28.

5. Кейль Р.В. Методика развития физических качеств юных гимнастов на этапе начальной подготовки: Дис. канд. пед. наук. - М., 1990. - 189 с.

6. Шлемин А. М., Петров П. К. Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие /.Сост. А. М. Шлемина, П. К. Петров М./ 1997. -178 с.