Kuchkarov Ulug'bek Lochinbekovich
Namangan muxandislik texnologiya instituti
Jismoniy tarbiya va sport bo'limi boshlig'i v.b. professor
+998 93 409 70 70

YOSH GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA YURAK QON-TOMIR TIZIMI TAHLILI

DOI: 10.5281/zenodo.7749203

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh gimnastikachilarning jismoniy rivojlanishi va yurak qon-tomir tizimi tahlili keltirilgan bo'lib, tadqiqot jarayoni ilmiy-uslubiy adabiyotlarni va dasturiy xujjatlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, sport-pedagogik testlash, ekspert baholash, pedagogik tajriba, matematik statistika usullari asosida tashkil etildi. 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'ulotlarga moslashish imkoniyatlarining 12 yoshli gimnastikchilarniki kabi jadal rivojlanish kuzatildi.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, antropometrik ko'rsatkichlar, funksional tizimlar, jismoniy tayyorgarlik

KIRISH

Yosh gimnastikachilarni istiqbolli musobaqalarga tayyorlash masalasi ko'p yillik tayyorgarlikning barcha omillarini xisobga olish talabini qo'ymoqda. Bunday omillarning biri - harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va vaqtning minimal oralig'ida eng yuqori natijalarga erishishga yordam beradigan samarali vositalar va usullarni izlab topish asosiy muammo hisoblanadi. SHu tufayli, amaliy va o'rgatuvchi xarakterdagi yangi usullar va texnologiyalarni ishlab chiqish va yaratish zarurati bilan bog'liq bo'lgan muammoli holat yuzaga kelmoqda.

Oxirgi yillarda sport gimnastikasi bo'yicha xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishda raqobatning keskinlashuvi yosh gimnastikachilarni tayyorlashning yangi tizimini ishlab chiqishni va ularning fuktsional va koordinatsion qobiliyatlarini uyg'un shakllantirish uchun majmuaviy ilmiy tadqiqotlarni olib borishni, yuqori natijalarga erishish sohasida progressiv va informatsion texnologiyalarni ishlab chiqishni, ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun yosh gimnastikachilarning texnik, maxsus va harakat tayyorgarligini muxim komponentlarini aks etadigan dasturlar mazmunini takomillashtirish bo'yicha tadqiqotlar o'tkazishni talab qilmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Xorijiy (L.Ya.Arkayev, N.G.Suchilin, V.Yu.Menxin, Ye.Yu.Rozin, V.M.Smolevskiy, Yu.K.Gaverdovskiy) va Respublikamizning (M.N.Umarov, A.K.Eshtaev D.R.Ishtayev) mutaxassislarning ta'kidlashicha, gimnastikachilarni tayyorlashning ixtisoslashtirilgan bosqichini asosiy vazifasi – ular tomonidan yuqori sport mahoratiga erishish istiqbolini aniqlash hisoblanadi. Mazkur komponent, ko'pkurash turlarida yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligi darajalarini ortib borayotgan o'zaro aloqadorligi bilan belgilanadi. Asosiy e'tibor, trenirovka ta'siri ostida kam o'zgaradigan konservativ belgilarga emas, balki ularni, bir necha yillar davomida o'zlashtirgan maxsus tayyorgarligini har xil tarkibiy qismlariga qaratilishi kerak.

Shu bilan birga, A.K.Eshtayev, J.Libra, M.N.Umarov, V.N.Platonov, kabi mutaxassislarning fikrlariga ko'ra, zamonaviy sport gimnastikasida harakat amallarini samarali bazasini shakllantirish va musobaqalarga tayyorgarlikdan boshqa katta e'tiborni talab qiladigan masalalar yo'q. Ushbu

muammoga bo‘lgan qiziqish yil sayin ortib bormoqda. Musobaqalardagi muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik bog‘liq bo‘lgan sabablarni izlashga amaliyotchi trenerlardan tashqari sport nazariyachilari ham qo‘shilishgan. Chunki, gimnastikachilarni tayyorgarligi eng kichik detallardan tortib asosiy zvenolarni bajarishga qo‘yiladigan talablarni, ularga qo‘yilgan asosiy talablardan kelib chiqqan holda, harakat faoliyatiga o‘rgatish jarayonini rejalashtirishni talab qilmoqda.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni va dasturiy xujjatlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, sport-pedagogik testlash, ekspert baholash, pedagogik tajriba, matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Pedagogik kuzatuv natijalari maxsus adabiyot ma’lumotlari asosida sport gimnastikasi bo‘yicha IBO‘SM bazasida shug‘ullanayotgan yosh gimnastikachilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va mazmunining asosiy jihatlarini aks ettiruvchi tajriba tadqiqot tahlil materiallari taqdim etildi.

Gimnastikachilarning yurak qon-tomir tizimlarini bevosita mashg‘ulotlari jarayonidagi turli jismoniy yuklamaga funktsional reaktsiyasini 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 berdi.

Bir vaqtning o‘zida tajriba ishtirokchilari 10 -12 yoshli yosh gimnastikachilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari va sog‘liq darajasining asosiy ko‘rsatkichlari o‘rganib chiqildi.

Yoshi	Tana vazni va	-3	-2	-1	X	+1	+2	+3
10	bo‘y	124.1	126.7	129.3	132.3	134.6	137.2	139.8
	vazn	25.7	28.4	31.2	33.7	36.3	39.2	41.6
11	bo‘y	127.9	130.5	133.2	136.2	138.7	141.4	144.1
	vazn	23.2	25.6	28.1	30.4	32.8	35.2	37.6
12	bo‘y	131.8	134.6	137.4	140.3	143.1	145.9	148.8
	vazn	25.7	28.4	31.2	33.7	36.3	39.2	41.6

Gimnastikachining tana vazni va bo‘y uzunligini kuzatish (sm)

Yoshi (yosh)	n	Panja kuchi, kg				YuQCh, zarba/daq	
		o‘ng		chap			
		$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ
10	18	11,8	3,6	10,9	2,9	78,5	9,6
11	18	14,1	4,0	13,7	5,2	76,7	5,3
12	18	14,9	4,1	13,8	4,2	73,9	6,3

Yosh gimnastikachilarning morfofunktsional ko‘rsatkichlar dinamikasi (gimnastika)

Yosh gimnastikachilar bilan mashg‘ulotlarni tanlash va istiqbollarini belgilashda antropometrik ko‘rsatkichlaridan tortib organizmni sport mashg‘ulotlariga funktsional 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.

Yosh gimnastikachilarni tayyorlashning eng muhim tomonlaridan biri mashg‘ulotlarning organizmga ko‘rsatayotgan morfofunktsional 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‘ulotlarga 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.

Gimnastikachilar uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi bilan bir qatorda har bir yosh davri uchun snaryadlarda bajariladigan elementlarning murakkablik darajasidan kelib chiqib o‘ziga xos rivojlanishning me’yoriy talablari ishlab chiqilgan. Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi 1- va 2- o‘quv-mashg‘ulot guruhi (O‘MG 1 va 2) uchun nazorat talablari va ularga qo‘yiladigan ballar sport turining musobaqalashish qoidalari bo‘yicha ishlab chiqildi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

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

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

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

4. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва 2005. - 511 с.

5. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги ил-

мий тадқиқотлар. «Zar qalam» нашриёти, 2004. - 334 б.
6. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. - 624 с.

Кучкаров Улугбек Лочинбекович
Заведующий кафедрой физкультуры и спорта
Наманганского инженерно-технологического института, профессор
+998 93 409 70 70

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Аннотация: В данной статье представлен анализ физического развития юных гимнасток и сердечно-сосудистой системы, процесс исследования представляет собой теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и программных документов, педагогическое наблюдение, спортивно-педагогическое тестирование, экспертная оценка, педагогический опыт. , математическая была организована на основе статистических методов. установлено, что возможности подготовки юных гимнасток находятся в волнообразном состоянии в зависимости от сложности элементов, выполняемых в снарядах, что соответствует сведениям в литературе. У спортсменов 10, 11 и 12 лет произошло быстрое развитие возможностей адаптации к тренировке по параметрам сердечно-сосудистой системы, сходным с таковым у гимнасток 12 лет.

Ключевые слова: физическое развитие, антропометрические показатели, функциональные системы, физическая подготовка.

Kuchkarov Ulugbek Lochinbekovich
Head of Physical Education and Sports Department of
Namangan Institute of Engineering Technology, etc. professor
+998 93 409 70 70

ANALYSIS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND CARDIOVASCULAR SYSTEM OF YOUNG GYMNASTS

Annotation: This article presents the analysis of the physical development of young gymnasts and the cardiovascular system, the research process is a theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature and program documents, pedagogical observation, sports-pedagogical testing, expert evaluation, pedagogical experience, mathematical was organized on the basis of statistical methods. it was found that the possibilities of training young gymnasts are in a wavy state depending on the complexity of the elements performed in the shells, which corresponds to the information in the literature. In 10, 11, and 12-year-old athletes, there was a rapid development of the possibilities of adaptation to training in the parameters of the cardiovascular system, similar to those of 12-year-old gymnasts.

Key words: physical development, anthropometric indicators, functional systems, physical training