Artikov Xayrulla Baxtiyarovich
O‘zDJTU Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi

GIMNASTIKA BILAN SHUG‘ULLANUVCHI YOSH SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18916973

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda gimnastikaning har tomonlama jismoniy rivojlantiruvchi vosita sifatidagi ahamiyati, uning jismoniy sifatlarni maqsadli shakllantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini aniq me’yorlash hamda sport-texnik natijalarni oshirishdagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, erta sport ixtisoslashuvi sharoitida yosh gimnastikachilar mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish, ayniqsa boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida maxsus jismoniy sifatlar va harakat tayyorgarligini rivojlantirish zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: yosh gimnastikachilar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakat tayyorgarligi, gimnastika

Kirish

Gimnastika juda xilma-xil jismoniy mashqlardan foydalanish imkonini beradigan samarali vosita hisoblanadi. Ushbu mashqlar insonni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va tarbiyalash vazifalarini amalga oshirishga xizmat qiladi. Bunda pedagogik maqsadlar hamda organizmning psixofiziologik xususiyatlaridan kelib chiqib, turli xil harakatli mashqlardan maqsadga muvofiq foydalanish mumkin. Gimnastika jarayonida maxsus tanlab olingan mashqlarni bajarish orqali organizmga aniq va yo‘naltirilgan ta’sir ko‘rsatish imkoniyati yaratiladi. Shu jihatdan gimnastika organizm tuzilishi va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda muayyan vazifaga yo‘naltirilgan mashqlarni qo‘llash orqali kerakli natijaga erishishni таъминlaydi. Gimnastikaga xos metodik yondashuvlar esa organizmning ayrim a’zolari, alohida mushak guruhlari hamda jismoniy sifatlariga maqsadli ta’sir ko‘rsatish, ularni izchil rivojlantirish imkonini beradi.

Gimnastikada jismoniy yuklamani nisbatan aniq me’yorlash imkoniyati mavjud bo‘lib, bunda turli mashqlardan shug‘ullanuvchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda foydalaniladi. Shu bilan birga, tanlangan mashqlarning qanchalik to‘g‘ri belgilanganligi hamda ularning organizmga ko‘rsatayotgan ta’siri muntazam nazorat qilib boriladi. Mashg‘ulotlarning emotsional ta’sirchanligini oshirish, estetik hissiyotlarni rivojlantirish hamda tarbiyaviy samaradorligini kuchaytirish maqsadida gimnastika mashg‘ulotlarida musiqadan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Musiqa harakatlarning ritm, aniqlik va ifodaliligini ta’minlashga yordam berib, mashg‘ulot jarayonining yanada mazmunli va jozibador bo‘lishiga xizmat qiladi.

O‘qitish jarayonida har bir shaxsning individual imkoniyatlarini baholash ko‘nikmasi shakllantirilib boriladi hamda harakat faoliyatining umumiy qonuniyatlari izchil o‘rgatiladi. Bu jarayon o‘quv mashg‘ulotlarini oqilona tashkil etish, harakatlarni tahlil va sintez qilish usullaridan keng foydalanish, o‘zlashtirilgan harakatlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish asosida yangi mashqlarni bajarish hamda turli jismoniy mashqlarni bosqichma-bosqich egallash orqali amalga oshiriladi.

Gimnastika tarbiyaviy vazifalarni amalga oshirishda o‘ziga xos maxsus vositalarga ega. U, avvalo, harakatli mashqlarning oldindan belgilangan shartlar asosida aniq va to‘g‘ri bajarilishini talab etadi. Shuningdek, mashg‘ulotlarning qat’iy tartib asosida tashkil qilinishi va o‘qitish jarayonining o‘ziga xos metodik yondashuvlarga tayanishi bilan ajralib turadi. Bunday

Licensed under CC BY 4.0
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

yondashuvlar harakatlarni ongli, mustaqil va maqsadga muvofiq bajarishni, ijodiy tashabbuskorlikni rivojlantirishni ta'minlaydi. Natijada gimnastika intizom, mas'uliyat, diqqat va qunt kabi sifatlarni tarbiyalashga, shuningdek, iroda va xarakterni mustahkamlashga samarali xizmat qiladi.

Gimnastika metodlari umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq vazifalarni hal etishda, jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, funksional imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga muvofiq ravishda tanlash hamda qo'llashda yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Natijada jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va ma'rifiy vazifalarini kompleks tarzda ro'yobga chiqarish uchun qulay pedagogik sharoit vujudga keladi.

Hozirgi davrda sport natijalarining barqaror o'sishi, ayniqsa erta mutaxassislikka yo'naltirilgan sport turlarida kuzatilayotgan yuqori talablar, yosh gimnastikachilar tayyorgarlik tizimini ilmiy asosda takomillashtirishni taqozo etmoqda. Bu esa sport pedagogikasi oldiga mashg'ulotlarning makro va mikro sikllarida tayyorgarlik turlarini nazorat qilish tizimini yanada mukammallashtirish, shuningdek, kelgusida qo'llaniladigan mashg'ulot vositalarining samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlarni ishlab chiqish vazifasini qo'yadi. Ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida harakat sifatlarini maqsadli rivojlantirish, dasturiy mashqlarni izchil va sifatli o'zlashtirishni ta'minlash masalasi nihoyatda muhimdir. Ushbu muammo sportning barcha turlarida muhim ahamiyat kasb etsa-da, erta ixtisoslashuv bilan tavsiflanadigan gimnastika sport turida u ayniqsa dolzarb hisoblanadi.

Gimnastika sohasida qayd etilgan mazkur muammoning holatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ushbu masala hozirgacha yetarli darajada chuqur va kompleks ilmiy tadqiq etilmagan. Bugungi kunga qadar asosiy e'tibor, asosan, maxsus-texnik tayyorgarlik masalalariga qaratilib kelgan. Holbuki, gimnastikaning ko'pkurash yo'nalishlarida tayyorgarlik vositalarini oqilona taqsimlash, tayyorgarlik mazmunini ilmiy asosda belgilash, shuningdek, yosh gimnastikachilarning maxsuslashtirilgan tayyorgarlik davridagi rivojlanish bosqichlari va namoyon bo'lish xususiyatlari hali yetarlicha to'liq o'rganilmagan.

Shu bilan birga, tayyorgarlik jarayoni o'zining aniq belgilangan boshlanish va yakun bosqichlariga ega bo'lib, uning mazmuni hamda tuzilishi zamonaviy sport rivojlanishining qator omillari ta'sirida shakllanmoqda. Jumladan, Olimpiya o'yinlarining tobora ommalashib borishi, dasturlarining kengayishi, medallar uchun raqobatning kuchayishi, katta sportning professionallashuvi, mashg'ulot yuklamalari hajmi va intensivligining ortishi, yirik musobaqalar ishtirokchilari mahoratining yuksalishi, tayyorgarlik metodlari va vositalariga innovatsion yondashuvlarning joriy etilishi, yuqori malakali sportchilarda tayyorgarlikning barcha turlarini takomillashtirishga bo'lgan ehtiyojning ortishi, sport anjomlari va jihozlarining takomillashuvi, xalqaro musobaqalar taqvimining kengayishi, murabbiylar hamda sportchilarning kasbiy mahorati oshib borishi, shuningdek, ilmiy sport markazlari va zamonaviy tayyorgarlik bazalarining tashkil etilishi ana shunday omillar sirasiga kiradi.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdan iborat. Shu maqsadda yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi hamda 5–7 yoshli gimnastikachilarning maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining ilmiy asoslari belgilab berildi. Shuningdek, mazkur majmuaning samaradorligi pedagogik tajriba jarayonida aniqlab baholandi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test sinovlari hamda matematik statistika usullaridan foydalanildi.

Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi yosh gimnastikachilarning harakat tayyorgarligini

oshirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, ularning sport-texnik natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida 5–7 yoshli bolalar uchun gimnastika bo‘yicha o‘quv dasturining me’yoriy qismiga muayyan tuzatishlar kiritildi. Biroq bu yosh davridagi bolalar organizmi hali to‘liq shakllanmaganligi, shu sababli ko‘plab funksional va jismoniy ko‘rsatkichlar bo‘yicha kattalarga nisbatan ancha nozik va sustroq ekanligini ham alohida inobatga olish zarur.

Maxsus tayyorgarlik davrida, odatda, ikki muhim vazifa ustuvor hisoblanadi. Birinchidan, umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida maxsus jismoniy sifatlarni maqsadli ravishda rivojlantirish zarur bo‘ladi. Ikkinchidan esa, harakatlarning nozik koordinatsiyasini, yuqori darajadagi jismoniy sifatlarni hamda ular bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan murakkab elementlar va kombinatsiyalarni puxta o‘zlashtirish talab etiladi.

Pedagogik nazorat natijalari hamda bir yil davomida olib borilgan mashg‘ulotlar xronometraji asosida tayyorgarlik turlariga ajratilgan vaqtning o‘zaro mutanosibligi aniqlangan. Xususan, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus harakat tayyorgarligi, texnik tayyorgarlik va boshqa yo‘nalishlarga ajratilgan vaqt hajmi tahlil qilinib, ularning mashg‘ulot jarayonidagi nisbatlari asoslab berilgan.

Pedagogik tajribaning boshlang‘ich bosqichida nazorat va tajriba guruhlaridagi yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining statistik tavsifi 2-jadvalda aks ettirilgan. Keltirilgan natijalar shuni ko‘rsatadiki, barcha nazorat mashqlari bo‘yicha hisoblangan variatsiya koeffitsientlari nazorat va tajriba guruhlarida o‘zaro juda yaqin qiymatlarni tashkil etgan. Xususan, ushbu ko‘rsatkichlar nazorat guruhida 10,91 % dan 15,89 % gacha, tajriba guruhida esa 10,80 % dan 15,87 % gacha oraliqda qayd etilgan.

Mazkur holat tajriba boshida har ikki guruhga tayyorgarlik darajasi deyarli teng bo‘lgan sinaluvchilar jalb etilganligini ko‘rsatadi. Demak, guruhlar tarkibining bir-biriga yaqinligi pedagogik tajribaning ilmiy-metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilganini va keyingi natijalarni o‘zaro qiyosiy tahlil qilish uchun yetarli asos mavjudligini tasdiqlaydi.

1-jadval

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

Keltirilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, pedagogik tajriba yakuniga kelib ham nazorat guruhida, ham tajriba guruhida barcha o'rganilgan nazorat mashqlari bo'yicha variatsiya koeffitsientlari tajriba boshidagi ko'rsatkichlarga nisbatan ijobiy tomonga o'zgargan. Shu bilan birga, har ikkala guruhda ham barcha testlar bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymatlarning oshish tendensiyasi kuzatilgan. Bu holat yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligida umumiy ijobiy siljish yuz berganini ko'rsatadi.

Biroq pedagogik tajriba davomida qayd etilgan statistik ko'rsatkichlarning nisbiy o'zgarishlari tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori va statistik jihatdan ishonchliroq bo'lgani aniqlandi. Xususan, 2×10 m mokisimon yugurish natijalari nazorat guruhida 9,7 % ga, tajriba guruhida esa 19,7 % ga yaxshilangan. 20 metrga yugurish ko'rsatkichlari mos ravishda 10,3 % va 20,8 % ga, uzunlikka sakrash natijalari esa nazorat guruhida 8 % ga, tajriba guruhida 22,4 % ga oshgan. Mazkur natijalar tajriba guruhidagi o'sish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori ekanini hamda qo'llanilgan mashqlar majmuasining samaradorligini tasdiqlashini ko'rsatadi.

Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi yosh gimnastikachilarning mashg'ulot jarayoniga tatbiq etildi va o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari uning samaradorligini tasdiqladi. Tajriba boshida hamda yakunida nazorat va tajriba guruhlarida o'tkazilgan test sinovlari natijalarining statistik tavsifi, shuningdek, ularning pedagogik tajriba davomida qay darajada o'zgargani Styudent taqsimotining kritik qiymatlari asosida baholandi. Olingan ma'lumotlar tajriba guruhidagi o'zgarishlar nazorat guruhiga nisbatan ancha ishonchli ekanini ko'rsatdi.

Jumladan, nazorat guruhida o'rganilgan 9 ta testdan faqat 3 tasi, ya'ni uzunlikka sakrash, gimnastika devorida osilib oyoqlarni 90° ga ko'tarish hamda ko'prik turish mashqlari bo'yicha qayd etilgan o'sishlar past darajadagi statistik ishonchlilikka ega bo'ldi ($P<0,05$). Qolgan testlar bo'yicha kuzatilgan o'zgarishlar esa statistik jihatdan ishonchsiz deb topildi ($P>0,05$).

Tajriba guruhida esa aksincha, barcha o'rganilgan testlar bo'yicha qayd etilgan o'zgarishlar statistik jihatdan ishonchli ekanligi aniqlandi. Xususan, bu ko'rsatkichlar ayrim hollarda yaxshi darajadagi ishonchlilikni ($P<0,01$), ayrim hollarda esa juda yuqori darajadagi ishonchlilikni ($P<0,001$) namoyon etdi. Mazkur natijalar ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vosita ekanini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida barcha testlar bo'yicha kuzatilgan o'rtacha nisbiy o'sishning yuqoriligi hamda statistik jihatdan ishonchli ijobiy o'zgarishlar shuni tasdiqlaydiki, tajriba guruhida o'quv dasturining me'yoriy qismiga kiritilgan tuzatishlar samarali natija bergan. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy, maxsus harakat, texnik va boshqa tayyorgarlik turlariga ajratilgan vaqt nisbatining ilmiy asosda qayta belgilanishi ham yosh gimnastikachilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qilgan. Shu bois, tajriba guruhida qo'llangan yondashuvni yosh gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida maqsadga muvofiq va samarali metodik yechim sifatida baholash mumkin.

Xulosa

Tadqiqot natijalari yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi samarali ekanini ko'rsatdi. Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi ko'rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan yuqori va statistik jihatdan ishonchli darajada yaxshilangani aniqlandi. Bu esa mashg'ulot jarayonida umumiy, maxsus harakat va texnik tayyorgarlik turlariga ajratilgan vaqt nisbatini to'g'ri belgilash hamda o'quv dasturining me'yoriy qismiga kiritilgan tuzatishlar yosh gimnastikachilar tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega ekanini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adbiyotlar

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

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

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

4. Годик М.А. «Контрол тренировочных и соревновательных нагрузок» М. ФиС. 1980г. 131с. 5. Ефименко А.И. Умаров М.Н «Управление предсоревновательной подготовкой юных гимнастов» Т. 1990. 63с.

5. Hussein L. et al. Gamification and artificial intelligence in physical education using a wearable device for athletes //2025 International Conference on Computational Innovations and Engineering Sustainability (ICCIES). – IEEE, 2025. – С. 1-6.

6. Makhkamov B. et al. Analysis of Fatigue Characteristics in Muscle Groups Using the FREEEMG 1000 //International IOT, Electronics and Mechatronics Conference. – Singapore : Springer Nature Singapore, 2024. – С. 91-102.

7. Мухамеджанов Ш. М. СВОЕОБРАЗНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАННЕГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОДАРЁННОСТИ ДЕТЕЙ И ИХ ПОДБОР В СПОРТ //Интернаука. – 2020. – №. 11-1. – С. 19-20.

8. Мухамеджанов Ш. М. ВОСПИТАНИЕ КАЧЕСТВ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ В ВОЗРАСТЕ 13-14 ЛЕТ //Интернаука. – 2020. – №. 21-1. – С. 71-72.