

YOSH GIMNASTIKACHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI

X.A.Karimov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti katta o'qituvchi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh gimnastikachilarni gimnastika ko'pkurash turlarida snaryadlarda bajariladigan turli murakkab elementlar texnikasini o'zlashtirishlari, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligi takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: *Tajriba, nazorat, mashg'ulot, trenirovka, jismoniy sifat, maxsus harakat, texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, garizont, baland burchak, gribok, halqa, qo'shpoya.*

АННОТАЦИЯ

В данной статье даны рекомендации юным гимнасткам по освоению техники различных сложных элементов, выполняемых на улитках в гимнастическом многоборье, и совершенствованию их специальной физической и технической подготовки.

Ключевые слова: *Эксперимент, контроль, тренировка, упражнение, физическое качество, специальное движение, техническая подготовка, физическая подготовка, горизонт, высокий угол, гриб, кольцо, дубль.*

ABSTRACT

This article provides recommendations for young gymnasts to master the techniques of various complex elements performed on the snails in gymnastics all-around, and to improve their special physical and technical training.

Keywords: *Experiment, control, training, exercise, physical quality, special movement, technical training, physical training, horizon, high angle, mushroom, ring, double.*

KIRISH

Dunyoda hozirgi kunda sport gimnastika bo'yicha sportchilarni tayyorlashda alohida etibor berib kelinmoqda. Yosh gimnastikachilarni turli xil sharoitlarda mashqlarni samarali bajarishlari uchun ulardagi ko'nikma malakalarni shakllantirish kerak. Bu esa o'z navbatida gimnastikachilardan murakkab elementlarni o'zlashtirishni talab etadi. Gimnastika ko'pkurashning har bir turida bajariladigan murakkab elementlarni bajarish samaradorligini oshirish uchun bajariladigan elementlar texnikasini to'g'ri bajarishni talab etadi. Shu bilan birga sportchilarni

tayyorlash jarayonida sportchilarni tayyorgarlik holati va jismoniy tayyorgarligini hisobga olmasdan mashqlarni tuzib bo'lmaydi.

Jahon mamalakatlarida bugungi kunda yosh gimnastikachilarni tayyorlash ularni turli nufuzli musobaqalarga yuqori natijalarga erishish uchun bor imkoniyatlarini ishga solishmoqda. Ko'plab mutaxassislar sport mashg'ulotlarini optimallashtirishni eng samarali yo'li bu o'quv-mashg'ulotlar jarayonini sifatini oshirish jumladan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida elementlarni samarali o'rgatish bajariladigan mashqlar texnikasini muvofiqiyatli o'zlashtirishga imkon beradi.

O'zbekistonda har tomonlama yetuk va barkamol avlodni shakllantirish va yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish uchun bir qancha ishlar amalga oshirilgan. Bugungi kunda mamlakatimiz sportchilari turli Xalqaro musobaqalarda qatnashib Yurtimiz sharafini himoya qilib kelayotganligi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sport gimnastikasida ushbu muammolar holatini tahlil qilib, yosh gimnastikachilarga mashqlarni o'rgatish ilmiy jihatdan yotarlicha to'liq o'rganilmaganligini ko'rish mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2016-yil 7-noyabr PQ-2654 sonli qarorida «O'zbekiston Respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarorida mamlakatimizda gimnastika sport turlarini ommalashtirish va uni aholining barcha qatlamlariga keng targ'ib qilish bo'yicha bir qator vazifalar belgilab berilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi 5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida belgilangan vazifalarni amalga oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Sport ixtisoslashuvi bosqichidagi 11-13 yoshli gimnastikachilarni maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishni bo'yicha dastur ishlab chiqish va tajribada asoslash.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni va dasturiy xujjatlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, mutaxassislar o'rtasida anketa-so'rov va sport-pedagogik testlash, ekspert baholash, pedagogik tajriba, matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Yosh gimnastikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tajriba va nazorat guruhi gimnastikachilari tadqiqot boshida qo'yidagi natijalarni qayd etdi. 20m. Yugurish $4,43 \pm 0,54$ tajriba guruhi esa $4,36 \pm 0,56$ natijani ko'rsatdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash $167,32 \pm 22,32$ tajriba guruhi esa $165,47 \pm 21,64$

natija ko'rsatdi. 4m. Arqonga oyoq yordamisiz chiqish $12,46 \pm 1,33$ tajriba guruhi esa $11,83 \pm 1,28$ natija ko'rsatdi. Halqada kuch bilan chiqish $3,26 \pm 0,42$ tajriba guruhi esa $3,38 \pm 0,44$ natija ko'rsatdi. Halqada osilgan holatda orqaga garizont turish $4,33 \pm 0,42$ tajriba guruhi esa $4,53 \pm 0,43$ natija ko'rsatdi. Qo'shpoyada baland bo'rchak turish $4,28 \pm 0,5$ tajriba guruhi esa $4,42 \pm 0,52$ natija ko'rsatdi. Qo'shpoyada kuch bilan qo'llarga tik turish $3,27 \pm 0,34$ tajriba guruhi esa $3,43 \pm 0,37$ Qo'shpoyada oyoqlarni kerib spichag ko'tarilish $3,43 \pm 0,39$ tajriba guruhi esa $3,56 \pm 0,41$ natija ko'rsatdi. Qo'llarda tik turish $10,26 \pm 0,96$ tajriba guruhi esa $10,3 \pm 0,92$ natija ko'rsatdi. Qo'ziqorin (Gribokda) aylanish $20,33 \pm 2,24$ tajriba guruhi esa $20,12 \pm 2,26$ natija ko'rsatdi.

Ushbu ikkala guruh natijalari qo'yidagi rasmda ifodalangan.1-jadval

1-jadval

11—13 yoshli nazorat va tajriba guruhidagi gimnastikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (Tajriba boshida)

№	Nazorat mashqlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
		\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V
1.	20m. Yugurish (sek)	4,43	0,54	12,19	4,36	0,56	12,84
2.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	167,32	22,32	13,34	165,47	21,64	13,08
3.	4m. Arqonga oyoq yordamisiz chiqish (sek)	12,46	1,33	10,67	11,83	1,28	10,82
4.	Halqada kuch bilan chiqish (marta)	3,26	0,42	12,88	3,38	0,44	13,02
5.	Halqada osilgan holatda orqaga garizont turish (sek)	4,33	0,42	9,70	4,53	0,43	9,49
6.	Qo'shpoyada baland bo'rchak turish (sek)	4,28	0,5	11,68	4,42	0,52	11,76
7.	Qo'shpoyada kuch bilan qo'llarga tik turish (marta)	3,27	0,34	10,40	3,43	0,37	10,79
8.	Qo'shpoyada oyoqlarni kerib spichag ko'tarilish (marta)	3,43	0,39	11,37	3,56	0,41	11,52

9.	Qo'llarda tik turish (sek)	10,26	0,96	9,36	10,03	0,92	9,17
10.	Qo'ziqorin (Gribokda) aylanish (marta)	20,33	2,24	11,02	20,12	2,26	11,23

Shuni ta'kidlash kerakki, gimnastika mashqlarni o'rgatishda qo'llanilgan texnologiyalar yosh gimnastikachilarni texnik tayyorgarligini oshirishda samaradorligini ko'rsatdi. Yosh gimnastikachilar bilan ishlashda har bir sportchining tayyorgarlik darajasini hisobga olish kerak.

Texnik tayyorgarlik - gimnastika mashg'ulotlarining eng muhim jihati, shuning uchun unga katta e'tibor beriladi. Murabbiy va shug'ullanuvchilar oldida bir qancha vazifalarni qo'yadi.

Gimnastikaning ko'pkurash turlarida asosiy elementlarni samaraliroq o'rgatish uchun tajriba guruh gimnastikachilariga gimnastika snaryadlarida asosiy mashqlarni bajarishdan oldin maxsus razminka mashqlar majmuasi taklif qilindi, bu esa gimnastikachilarni organizmini asosiy elementlarni bajarishga tayyorlashga imkon imkon berdi

Jadval natijalariga ko'ra, deyarli barcha shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlikning past darajasini ko'rish mumkin, bu gimnastikachilarning asosiy elementlari bo'yicha muvaffaqiyatli mashq qilish talablariga javob bermaydi.

Yosh gimnastikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tajriba va nazorat guruhi gimnastikachilari tadqiqot oxirida % hisobida quyidagi natijalar qayd etilgan. 20m. Yugurish 7,65% tajriba guruhi esa 13,7% natijani ko'rsatdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash 4,64% tajriba guruhi esa 10,81% natija ko'rsatdi. 4m. Arqonga oyoq yordamisiz chiqish 5,62% tajriba guruhi esa 9,81% natija ko'rsatdi. Halqada kuch bilan chiqish 5,91% tajriba guruhi esa 15,9% natija ko'rsatdi. Halqada osilgan holatda orqaga garizont turish 3,4% tajriba guruhi esa 9,5% natija ko'rsatdi. Qo'shpoyada baland bo'rchak turish $4,62 \pm 0,52$ tajriba guruhi esa $4,87 \pm 0,54$ natija ko'rsatdi. Qo'shpoyada kuch bilan qo'llarga tik turish 6,98 tajriba guruhi esa 10,18 Qo'shpoyada oyoqlarni kerib spichag ko'tarilish 6,5% tajriba guruhi esa 11,52% natija ko'rsatdi. Qo'llarda tik turish 3,97 tajriba guruhi esa 8,08 natija ko'rsatdi. Qo'ziqorin (Gribokda) aylanish 4,57 tajriba guruhi esa 13,22 natija ko'rsatdi. Tajriba boshidagi natijalar bilan tajriba oxiridagi natijalarni tahlil qiladigan bo'lsak nazorat guruhini natijalari tajriba boshida olingan natijalarga qaraganda 5,35% o'sganini ko'rish mumkin, Tajriba guruhi gimnastikasilari esa tajriba boshida olingan natijalarga qaraganda tajriba oxirida 11,04% natijalarini o'sganligini ko'rishimiz mumkin. 2- jadval.

2-jadval

11—13 yoshli nazorat va tajriba guruhidagi gimnastikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (Tajriba oxirida)

№	Nazorat mashqlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
		\bar{X}	σ	V	\bar{X}	σ	V
1.	20m. Yugurish (sek)	4,14	0,54	13,04	3,79	0,47	12,40
2.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	175,83	22,13	12,59	183,36	22,26	12,14
3.	4m. Arqonga oyoq yordamisiz chiqish (sek)	11,86	1,26	10,62	10,67	1,12	10,50
4.	Halqada kuch bilan chiqish (marta)	3,49	0,42	12,03	3,89	0,48	12,34
5.	Halqada osilgan holatda orqaga garizont turish (sek)	4,48	0,41	9,15	4,94	0,46	9,31
6.	Qo'shpoyada baland bo'rchak turish (sek)	4,62	0,52	11,26	4,87	0,54	11,09
7.	Qo'shpoyada kuch bilan qo'llarga tik turish (marta)	3,46	0,35	10,12	3,76	0,39	10,37
8.	Qo'shpoyada oyoqlarni kerib spichag ko'tarilish (marta)	3,67	0,41	11,17	3,97	0,43	10,83
9.	Qo'llarda tik turish (sek)	10,69	0,98	9,17	10,84	0,98	9,04
10.	Qo'ziqorin (Gribokda) aylanish (marta)	21,37	2,36	11,04	22,78	2,43	10,67

XULOSA

Gimnastikachilarning asosiy tayyorgarligi muammosini o'rganish natijasida ma'lum bo'ldiki, ilmiy-uslubiy adabiyotlarda gimnastika ko'pkurashining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda asosiy mashqlar texnikasini o'rgatishning o'ziga xos

xususiyatlari, harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bilan bog‘liq masalalar ko‘rib chiqiladi. shu asosda ularni o‘zlashtirishning o‘ziga xos metodologiyasi kam ochib berilgan.

Asosiy mashqlarni qiyosiy tahlil qilish jarayonida mashqlarning tuzilishi, ulardan foydalanish ketma-ketligi va asosiy elementlarni o‘zlashtirishdagi ahamiyati ochib berildi.

Yosh gimnastikachilarni texnik tayyorgarligini maxsus mashqlar majmualari yordamida rivojlantirish gimnastikachilarni tayyorlashning samaradorlik darajasini oshiradi. Asosiy tayyorgarlikni oshirish ustida ishlash orqali gimnastikachilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish imkoniyatlari darajasini sezilarli darajada oshiradi. Pedagogik tadqiqotlar natijalari asosiy elementlarni o‘zlashtirishda taklif etilayotgan majmualar va o‘quv trenirovka jarayonlarida noan’anaviy vositalaridan foydalanish samaradorligini tasdiqlaydi. Ular maxsus-harakat mashg‘ulotining sifati va ishonchliligini statistik jihatdan sezilarli darajada oshirish imkonini berdi.

REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev 2016 yil 7 noyabr PQ - 2654-son “O‘zbekistonda gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.
2. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва 2005. - 511 с.
3. Каримов Х.А., Юсуцпов Ф.А., Тошмуродом М.Х., Жонқобилов Ў.А., Умаров Х.Х., Абдуллаев Б.Б. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Гимнастика) дарслик Тошкент: “Barkamol Fayz media” нашрети 2017 й. 326 б.
4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. - 630 с.
5. Розин Е.Ю. Физическая подготовка гимнасток: Учеб. пос. РГАФК, 2012. - 137 с.