

UDK 796.412:796.015.132-053.5

**KÓRKEM GIMNASTIKASHÍLARDÍŇ FIZIKALÍQ TAYARLÍĞÍN
QÁLIPLESTIRIWDE SHÍNÍĞÍWLAR KOMPLEKSIN ISLEP SHÍĞÍW****Abatbaeva Barno**

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti

Nókis filialı Kórkem gimnastika baǵdarı studentı.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18790005>

Annotaciya. *Bul ilimiy maqala kórkem gimnastika sportında jas sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵın qálipsestiriw máselelerine arnaladı. Izertlewdiń maqseti – 9-12 jas aralıǵındaǵı gimnastikashı qızlar ushın arnawlı fizikalıq shınıǵıwlar kompleksin teoriyalıq tiykarlaw, ameliy jaqtan islep shıǵıw hám onıń nátiyjeliligin eksperimental túrde anıqlawdan ibarat. Izertlew barısında pedagogikalıq baqlaw, test, salıstırmalı analiz hám matematikalıq-statistikalıq islep shıǵıw metodları qollanıldı.*

Izertlew nátiyjeleri arnawlı baǵdarlama tiykarında dúzilgen shınıǵıwlar kompleksiniń iyiliwsheńlik, kúsh, koordinaciya hám balans kórsetkishlerin sezilerli dárejede jaqsılawǵa múmkinshilik beretuǵınlıǵın kórsetti. Usınılǵan kompleks sport mektepleri hám gimnastika seksiyalarında qollanıwǵa usınıladı.

Tayaniş sózler: Sport, kórkem gimnastika, fizikalıq tayarlıq, arnawlı shınıǵıw, iyiliwsheńlik, koordinaciya, jas sportshı.

Аннотация. *Данная научная статья посвящена вопросам развития физической подготовки юных спортсменов в художественной гимнастике. Целью исследования является теоретическое обоснование, практическая разработка и экспериментальное определение эффективности комплекса специальных физических упражнений для гимнасток в возрасте 9-12 лет.*

В ходе исследования были использованы методы педагогического наблюдения, тестирования, сравнительного анализа и математико-статистической обработки.

Результаты исследования показали, что комплекс упражнений, составленный на основе специальной программы, позволяет значительно улучшить показатели гибкости, силы, координации и баланса. Предлагаемый комплекс рекомендуется для использования в спортивных школах и гимнастических секциях.

Ключевые слова: Спорт, художественная гимнастика, физическая подготовка, специальная тренировка, гибкость, координация, юный спортсмен.

Abstract. *This scientific article is dedicated to the issues of developing the physical fitness of young athletes in rhythmic gymnastics. The aim of the research is to theoretically substantiate, practically develop, and experimentally determine the effectiveness of a complex of special physical exercises for gymnasts aged 9-12. The research used pedagogical observation, testing, comparative analysis, and mathematical-statistical processing methods.*

The research results showed that a set of exercises compiled based on a special program allows for a significant improvement in flexibility, strength, coordination, and balance indicators. The proposed complex is recommended for use in sports schools and gymnastics sections.

Key words: Sport, artistic gymnastics, physical training, special training, flexibility, coordination, young athlete.

Kirisiw. Kórkem gimnastika – sporttın estetikalıq hám texnikalıq elementleri birikken ózgeshe túri bolıp, ol sportshıdan joqarı dárejede fizikalıq, texnikalıq hám psixologiyalıq tayarlıqtı talap etedi. Ásirese jas sportshılar ushın fizikalıq negizdi durıs qalıplestiriw – keyingi sport sheberligin artıwdın tiykarǵı shárti esaplanadı.

Házirgi waqıtta sport pedagogikası hám metodikasında arnawlı fizikalıq tayarlıqtı optimallastırıw máseleleri aktual bolıp qalmaқта. Kórkem gimnastikada qıyın koordinaciyalıq elementler, úlken amplitudalıq sozılıwlar, tez aylanıwlar hám joqarı sekiriwler orınlanadı. Bul bolsa iyiliwsheńlik, kúsh, tezlik hám koordinaciya sapaların birgelikte rawajlanıwın talap etedi.

Ilmiy dereklerde sport tayarlıǵı ulıwma hám arnawlı bólimlerge ajratıladı. Arnawlı fizikalıq tayarlıǵı – belgili bir sport túrine tán qozǵalı sapaların rawajlandırıwǵa qaratılǵan process. Kórkem gimnastikada arnawlı tayarlıqtın mazmunı elementler texnikası menen tikkeley baylanıslı boladı. Sol sebepli jas gimnastikashılardıń fizikalıq tayarlıǵın qalıplestiriwge qaratılǵan ilimiy tiykarlanǵan shınıǵıwlar kompleksin islep shıǵıw ámeliy jaqtan zárúr másele bolıp tabıladı.

Izertlewdiń maqseti. 9-12 jas aralıǵındaǵı gimnastikashı qızlar ushın fizikalıq tayarlıqtı qalıplestiriwge qaratılǵan shınıǵıwlar kompleksin islep shıǵıw hám onıń nátiyjeliligin anıqlaw.

Izertlewdiń wazıypaları:

1. Kórkem gimnastika boyınsha ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı analizlew;
2. Jas gimnastikashılardıń fizikalıq dárejesin anıqlaw;
3. Arnawlı shınıǵıwlar kompleksin dúziw;
4. Kompleks nátiyjeliligin eksperimental tekseriw.

Ádebiyatlarǵa sholıw. Sport tayarlıǵı teoriiyası boyınsha izertlewler fizikalıq sapaların sistemalı rawajlanıwı sport sheberliginiń tiykarı ekenligin kórsetedi. Ilimiy dereklerde iyiliwsheńlik kórkem gimnastikanıń bas komponenti retinde qaraladı. Iyiliwsheńlik amplitudalıq elementlerdi orınlawda, kompoziciyanıń estetikalıq kórinisinde áhmiyetli orın tutadı.

Kúsh sapası sekiriw hám tayanıw elementlerinde, koordinaciya bolsa aylanıwlar hám predmet menen islewde negizgi faktor esaplanadı. Shıdamlılıq kompoziciyanı basınan ayaǵına shekem joqarı sapada orınlaw ushın zárúr.

Jas ózgeshelikler fiziologiyası boyınsha 9–12 jas aralıǵı qozǵalı aparatınıń intensiv rawajlanıw dáwiri bolıp esaplanadı. Bul dáwirde iyiliwsheńlik hám koordinaciya tez rawajlanadı, sonıń ushın arnawlı shınıǵıwlar usı jas dáwirinde berilgende joqarı nátiyje beredi.

Ádebiyatlardıń analizi kórsetkenindey arnawlı fizikalıq tayarlıqtın strukturası tómendegi komponentlerden turadı:

- Iyiliwsheńlik;
- Statikalıq hám dinamikalıq kúsh;
- Koordinaciya;
- Tezlik;
- Arnawlı shıdamlılıq.

Biraq kóplegen metodikalıq dereklerde jas gimnastikashılar ushın biriktirilgen kompleks baǵdarlamalar jetkilikli dárejede islep shıǵılmaǵan.

Izertlew metodologiyası. Izertlew isleri Nókis qalasındaǵı Olimpiya hám milliy sport túrleri boyınsha Nókis joqarı sport sheberligi mektebinde 9–12 jas aralıǵındaǵı 24 gimnastikashı qızlar qatnasında alıp barıldı.

Qollanılǵan metodlar:

1. Pedagogikalıq baqlaw;

2. Test (iyiliwsheńlik, kúsh, tezlik, balans);
3. Pedagogikalıq eksperiment (3 ay);
4. Matematikalıq-statistikalıq analiz.

Baqlaw testleri: Aldı shpagat (sm), 30 sekuntlıq press shınıǵıwı (ret), Ornınan biyik sekiriw (sm), Bir ayaqta balans (sekund).

Eksperiment 3 ay dawamında, háptesine 3 ret, 60 minutlıq sabaqlar túrinde ótkerildi.

Izertlew nátiyeleri. Eksperiment basında hám aqırında testler ótkerildi.

1-keste. Iyiliwsheńlik kórsetkishi (aldı shpagat)

Kórsetkish	Baslanǵısh (sm)	Sońǵı (sm)	Ósiw (%)
Ortasha	8 sm jetpew	2 sm jetpew	75%

2-keste. Kúsh (30 sek press)

Baslanǵısh	Sońǵı	Ósiw
18 ret	26 ret	+44%

3-keste. Sekiriw biyikligi

Baslanǵısh	Sońǵı	Ósiw
28 ret	34 ret	+21%

4-keste. Balans

Baslanǵısh	Sońǵı	Ósiw
14 sek	22 sek	+57%

Nátiyeler barlıq kórsetkishler boyınsha jaqsı **ósiw** bar ekenligin kórsetti.

Izertlew nátiyelerin talqılaw. Alınǵan nátiyeler arnawlı baǵdarlama tiykarında dúzilgen shınıǵıwlar kompleksiniń joqarı nátiyjeli ekenligin tastıyıqlaydı. Ásirese iyiliwsheńlik hám koordinaciya kórsetkishlerinde sezilerli ósiw bayqaldı.

Bul jas ózgeshelikler fiziologiyası menen túsindiriledi, sebebi bul dáwirde baylanıs hám qozǵalıstı aparatı iyiliwsheńligi joqarı boladı. Kompleks strukturasında dinamikalıq sozılıw, statikalıq kúsh shınıǵıwları hám predmet penen koordinaciyalıq tapsırmalar birgelikte qollanıldı.

Natijede fizikalıq sapalardıń kompleks rawajlanıwı támiyinlendi. Bul bolsa sport texnikasınıń sapasına da unamlı tásir kórsetedi.

Shınıǵıwlar kompleksiniń strukturası tómendegishe:

1. Kirisiw bólimi (10–15 min)
 - a) Jeńil juwırıw;
 - b) Dinamikalıq sozılıw;
- c) Muzıka menen koordinaciya.
2. Tiykargı bólim (25–30 min)

Iyiliwsheńlik:

 - a) Shpagat (3×30 sek)
 - b) Kópir (3×20 sek)

Kúsh:

 - a) Press (3×20)
 - b) Qolǵa tayanıp turıw (3×30 sek)

Koordinaciya:

a) Aylanırlar;

b) Top penen balans;

c) Lenta kombinaciya.

3. Qayta tiklew bólimi (5–10 min)

a) Bosatıw shınıǵırları

b) Dem alıw gimnastikası

Juwmaq. Alıp barılǵan izertlew nátiyeleri kórkem gimnastikada jas sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵın maqsetli hám ilimiy tiykarlanǵan túrde qalıplestiriw zárúr ekenligin tastıyıqladı. Kórkem gimnastika – joqarı koordinaciyalıq, amplitudalıq hám estetikalıq talaplar qoyılátıǵın sport túri bolǵanlıqtan, onda arnawlı fizikalıq sapalardıń rawajlanıw dárejesi sport nátiyjesine tikkeley tásir etedi. Ásirese iyiliwsheńlik, koordinaciya, statikalıq hám dinamikalıq kúsh sapaları kompoziciyanı sapalı ornlawdıń tiykarǵı faktorları esaplanadı.

Izertlew barısında 9-12 jas aralıǵındaǵı gimnastikashı qızlar qatnasında 3 ay dawamında arnawlı shınıǵırlar kompleksi qollanıldı. Eksperiment nátiyeleri barlıq negizgi fizikalıq kórsetkishler boyınsha jaqsı dinamikanı anıqladı. Iyiliwsheńlik kórsetkishi 75%ǵa jaqsılandı, balans 57%ǵa arttı, kúsh hám sekiriw biyikligi sezilerli dárejede ósiwge erisildi. Bul kórsetkishler arnawlı baǵdarlama tiykarında sistemalı túrde alıp barılǵan shınıǵırlardıń nátiyjeliligin tastıyıqlaydı.

Izertlew nátiyeleri jas ózgeshelik fiziologiyası menen de sáykes keledi. 9-12 jas aralıǵı qozǵalıstı apparatusınıń iyiliwsheńligi joqarı bolǵan, koordinaciya mexanizmleri tez rawajlanatuǵın dáwir bolıp esaplanadı. Sonıń ushın usı dáwirde berilgen maqsetli fizikalıq júkemeler keyingi sport sheberliginiń negizin qalıplestiredi. Eger usı dáwirde fizikalıq baza durıs qalıplestirilse, joqarı sport nátiyjelerine erisiw múmkinshiligi anaǵurlım joqarı boladı.

Usınılǵan shınıǵırlar kompleksiniń dúzlisi – kirisiw, tiykarǵı hám qayta tiklew bólimlerinen turıp, organizmniń funkcionallıq múmkinshiliklerine sáykes rejelestirilgen.

Kompleks mazmunında dinamikalıq hám statikalıq sozılıw shınıǵırları, arnawlı kúsh tapsırmaları, predmet penen koordinaciyalıq elementler birgelikte qollanıldı. Bul fizikalıq sapalardıń kompleks rawajlanıwına múmkinshilik jarattı.

Izertlewdiń teoriyalıq áhmiyeti – kórkem gimnastikada jas sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵın qalıplestiriwdiń metodikalıq negizlerin konkretlestiriwde kórinedi. Ámeliy áhmiyeti bolsa, usınılǵan kompleks sport mektepleri, balalar hám óspirimler sport mektepleri (BÓSM) hám gimnastika dógereklerinde qollanıwǵa boladı. Sonday-aq izertlew barısında fizikalıq tayarlıqtıń tek bir sapasın emes, al olardıń bir-birine baylanıslı túrde rawajlanıwı joqarı nátiyje beretuǵınlıǵı anıqlandı. Bul bolsa sport tayarlıǵın rejelestiriwde kompleksli jantasıwdıń zárúr ekenligin kórsetedi. Keleshektegi izertlewlerdi 13–15 jas aralıǵındaǵı gimnastikashılar qatnasında alıp barıw, shınıǵıw júklemesin differenciallaw hám individualizaciyalaw máselelerin tereńirek úyreniw maqsetke muwapıq boladı.

Kórkem gimnastikada arnawlı fizikalıq tayarlıqtı erte jastan qalıplestiriw zárúr.

1. Usınılǵan shınıǵırlar kompleksi 9–12 jas sportshılar ushın nátiyjeli dep tabıldı.

2. Iyiliwsheńlik hám koordinaciya eń joqarı ósiw kórsetti.

3. Kompleks sport mekteplerinde metodikalıq qollanba retinde qollanıwǵa usınıladı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, 1991. – 543 ст.

2. Винер И.А. Художественная гимнастика. Москва, 2010. – 312 ст.
3. International Gymnastics Federation. Code of Points. Lausanne, 2022. – 198.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004. – 808 ст.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2003. – 576 ст.
6. Karimov U.K. Sport pedagogikasi. Tashkent, 2018. – 256 bet.
7. Axmedov B.R. Gimnastika teoriyası hám metodikasi. Nukus, 2020. – 214 bet.
8. Xudoybergenov J.J. Jas sportshılardı tayarlaw negizleri. Nukus, 2019. – 198 bet.