

**YOSH GIMNASTIKACHILARNI BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK VOSITALARI TUZILISHI VA MAZMUNI****Rahmanova Dilfuza Abdibannayevna**

Oriental universiteti, O'zbekiston, Toshkent sh.

E-mail: raxmonova2205@gmail.com**Sirojeva Sojida Samariddin qizi**

Oriental universiteti talabasi, Toshkent shahri, O'zbekiston.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20810744>

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik.

**STRUCTURE AND CONTENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING EQUIPMENT AT
THE STAGE OF INITIAL PREPARATION OF YOUNG GYMNASTS**

Annotation. This article analyzes the indicators of increasing general and special physical preparation of young gymnasts at the initial stage of training.

Key words: healthy lifestyle, general physical training, special physical training, technical training.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ**

Аннотация. В данной статье проанализированы показатели повышения общей и специальной физической подготовленности юных гимнасток на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка.

Kirish. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Ishning maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarning mashg'ulotlari jarayonini tahlil qilish orqali mashg'ulot samaradorligini hamda shug'ullanuvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqotning birinchi bosqichi boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini tekshirish uchun o'tkazildi. Tajribada 20 nafar gimnastika bilan shug'ullanuvchilar ishtirok etdi. Birinchi bosqich tajriba jarayonida quyidagi vazifalar yechildi:

1. Yosh gimnastikachilarning mashg'ulotlar yo'nalishi o'rganib chiqildi.
2. Jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish tadqiq qilindi.
3. Yosh gimnastikachilarning mashg'ulot o'tish usuli aniqlandi.
4. Tajriba va nazorat guruhlari aniqlandi.

Ikkinchi bosqichda asosiy tajriba o'tkazildi. Tajriba boshlanishida xarakteristik tayyorgarlik hech qanday farqsiz o'tkazildi. Tajriba guruhi ishlab chiqilgan dastur bo'yicha shug'ullandilar.

Shunday qilib dastlabki o'tkazilgan tadqiqot natijalari yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlab berdi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Yosh gimnastikachilar bilan ishlaydigan murabbiylar bilan o'tkazilgan so'rov natijasi shuni ko'rsatadiki, yosh gimnastikachilarni shug'ullantirishda ular o'smirlarning umumiy ishchanligini oshiruvchi samaralilik vositasi sifatida 10-15 daqiqalik yugurishni qo'llar ekanlar. Bu vosita ertalabki badantariyada yoki mashg'ulotlardan so'ng ham qo'llanilishi mumkin. Yugurganda daqiqalik yurak urishi tezligi 150-160 yurak urishi bo'lishi kerak.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida 10-15 daqiqali bir tekis yugurish gimnastikachilarning umumiy ishchanligini oshiradigan samarali vosita hisoblanadi. Gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorlanganligini aniqlash uchun BO'SMLar dasturida taklif qilingan sinov mashqlari qo'llaniladi.

Sinovlarda quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

1. Yuqori startdan 20m. ga yugurish (sek).
2. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm).
3. To'rt metrlik arqonga tirmashib chiqish (sek).
4. Turgan joydan balandlikka sakrash (sm).
5. Gimnastika skameykasida tayanib qo'llarni bukib yozish (marta).
6. 4x10 metrga mokisimon yugurish (sek).

Tadqiqotning keyingi bosqichi 7-8 yoshli gimnastikachilarning jismoniy sifatlarining sust tomonlarini rivojlantiruvchi gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini tekshirish bo'ladi.

O'quv dasturida tavsiya qilingan mashg'ulot tuzilishi UJT-15 daq., MJT-20 daq., TT-55 daq. Test natijalariga ko'ra, nazorat va tajriba guruhlarida deyarli farq yo'qligini aniqlash mumkin. Biroq, UJT va MJT darajasi past, agar model uchun 10 balldan olsak. Shu bilan birga, ko'pgina mashqlarni o'z ichiga olgan nazorat mashqlari past bo'lib chiqdi, oyoqlarni kerib kuch bilan tik turish, qo'llarda tik turgan holatda qo'llarni bukib yozish, baland burchak hosil qilish, kuch bilan ko'tarilish musobaqa natijalarida ham ko'rindi. Texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun shahar birinchiligi musobaqasi natijalari taxlil qilindi. Musobaqa natijalari texnik tayyorgarlik darajasi pastligini ko'rsatdi. O'rtacha ball: tajriba guruhida-8,3 ball, nazorat guruhida esa-8,35 ball.

Texnik tayyorgarlikni taxlil qilib biz shunday xulosaga keldik. Past baholar majburiy elementlarni bajarilmasligi bilan bog'liq:

Shuning uchun orqada qolayotgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan har xil vosita va majmualardan iborat bo'lgan shaxsiy pedagogik tadqiqot o'tkazildi.

Mashg'ulotning asosiy qismida gimnastikachiga har bir snaryad oldida shu tur uchun belgilangan, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasini bajarish taqdim qilindi. Majmualarni 2-3 marta bajarish taklif qilindi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida gimnastikachilar UJT va MJTning rivojlanishiga yo'naltirilgan mashqlar majmualarini bajardilar. Mashg'ulot jarayonida tajriba guruhida UJT va MJT umumiy qiyinchiligi 35-40% vaqt, nazorat guruhida esa odatdagidek 25-30% vaqt sarflandi. Gimnastikachilar nazorat guruhida umumiy qabul qilingan uslub va o'quv-mashg'ulot rejalari bo'yicha, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'z dasturlarini bajargan holda shug'ullandilar.

Pedagogik tadqiqotda UJT va MJT ko'rsatkichlari taxlil qilindi, shu bilan birga dars xronometraj qilindi.

Gimnastlarda jismoniy sifatlarni maqsadga yo'naltirib rivojlantirish ta'sirida muhim o'zgarishlar sodir bo'ldi, shu vaqtning o'zida nazorat guruhida bu o'zgarishlar qisman bo'ldi.

Tajriba guruhi nazorat guruhi sportchilarining afzalliklari, nazorat guruhiga nisbatan UJTning o'sishi 7% dan yuqori, MJTning o'sishi 5% dan yuqori, shu bilan birga tajriba guruhida musobaqa natijalari sifati yaxshilangan muhim natijalarni ko'rsatdi.

O'tkazilgan tajribalar natijasida gimnastikachilar gimnastika ko'pkurashining kuch mashqlarini o'zlashtirib oldilar va shunday musobaqa natijalariga erishildi. O'rtacha ball-tajriba guruhida 9,05 ball, nazorat guruhida esa 8,55 ball.

Yosh gimnastikachilar tayyorlash amaliyotida mashg'ulotlarning tarkibiy tuzilishi va ularning foizlik nisbati maxsus adabiyotlarda tavsiya etilgan ko'rsatkichlarga taxminan to'g'ri keladi. Mashg'ulotlar texnik va jismoniy tayyorlashga 50% dan taqsimlangan. Ayrim hollarda murabbiylar ko'proq texnik tayyorgarlikka e'tibor berishlari ham uchraydi. Buning sababi murabbiylar o'z yosh gimnastikachilarini tezroq gimnastikasining murakkab mashqlarni o'zlashtirishlarini hohlaydilar. Biroq amaliyot shuni ko'rsatdiki, yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorlash muammolarini xal qilmasdan yuqori sport natijalariga erishib bo'lmashligi aniqdir.

Xulosa. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilar bilan olib boriladigan mavjud amaliy ishlarda, bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olmaydigan maxsus texnik tayyorgarlik yetakchilik qiladi. Bu BO'SM ish samaradorligida o'z aksini topadi va sportchilarni sportdan ketishiga olib keladi.

2. Yosh gimnastikachilarda qomatda turli darajadagi og'ishlar va yassi oyoqlilik aniqlanadi. Biroq, bular asosan tayanch-harakat apparatini yoshga oid shakllanishi bilan bog'liq funktsional tavsifga ega.

Yosh gimnastikachilar tayyorgarligida, asosan ta'limning birinchi yilida bularni hisobga olib, qomatni maxsus shakllantiruvchi, mashiqlar va oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi va mustaxkamlovchi mashqlarni keng qo'llash kerak.

3. Boshlang'ich tayyorgarligi guruhlar bolalarda iste'dod va qobiliyatlariga ko'ra maqsadga yo'naltirilgan tanlovlar o'tkazilmagan vaziyatlarda ham o'z tengdoshlaridan o'rtacha statistik nibatlarnin barchasi bo'yicha ancha past bo'yli va yengilroq ekanligi aniqlandi.

4. Yosh gimnastikachilarda jismoniy sifatlarini rivojlanishi ancha yuqori jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar dinamikasi hos ekanligi aniqlandi.

Bundan kelib chiqadiki, ko'pincha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga tanlash va komplektlashda afzallik 5 yoshli bolalarga, asosan qiz bolalarga beriladi. Murabbiylar bizning tadqiqotlarimiz ko'rsatganidek, 6 va 7 yoshli gimnastikachilarni rivojlanishning faol biologik ekanliklarini hisobga olmaydilar.

Bibliografiya:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 23-dekabrda "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 449-sonli qarori.
2. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R. va boshq. "Gimnastika nazariyasi va uslubiati" Darslik, T., 2017
3. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati". O'quv qo'llanma. T.,-2015 y.