

## **YOSH GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI**

**S.Xakimov**

Farg‘ona davlat universiteti o‘qituvchisi

**K.Uktamova**

Farg‘ona davlat universiteti talabasi

### **ANNOTATSIYA**

*Maqolada yosh gimnastikachilarning tezkorlik-kuch qobiliyatlarini o‘rganish natijasida ularni shiddatli o‘sishi va jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi misolida yoritib berilgan.*

***Kalit so‘zlar:** maxsus kuch, tezkorlik-kuch, koordinatsion qobiliyat, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, pedagogik tajriba, texnik tayyorgarlik, vegetativ funksiyalar.*

### **ABSTRACT**

*The article describes the rapid growth and development of physical qualities of young gymnasts as a result of learning their speed and strength skills.*

***Key words:** special strength, speed-strength, coordination ability, general and special physical training, pedagogical experience, technical training, vegetative functions.*

### **KIRISH**

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi Qarorlari aholi o‘rtasida gimnastika sport turlarining ommaviylikini oshirishga qaratilgan. Jumladan, Aholi o‘rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviylikini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta‘minlash maqsad qilib olingan.

Mazkur hujjatda nafaqat bolalar sportini rivojlantirishda muhim omil bo‘lgan moddiy va huquqiy ta‘minotni yaratish zarurligiga asos solingan, balki shu yo‘nalishni jadal sur‘atlar bilan taraqqiy ettirish uchun raqobatbardosh mutaxassis kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash masalasiga katta e‘tibor qaratilgan. So‘nggi yillarda yurtimizda ko‘pdan-ko‘p jahon standartlariga mos sport inshootlarining barpo etilishi, Respublikamizning deyarli barcha mintaqalarida nufuzli xalqaro musobaqalarni o‘tkazilib borilayotganligi hamda turli yoshdagi sportchilarimizning Olimpiya va Osiyo o‘yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari kabi yirik

musobaqalarda yuksak natijalarga erishib kelayotganligi yuqorida qayd etilgan fundamental hujjatlarning hayotiy aksidir.

Yuqori malakali yosh sportchilarni tayyorlash, shu jumladan gimnastika bo'yicha iste'dodli sportchi bolalarni yetishtirish o'quv-trenirovka jarayoni yangicha ilmiy nazar bilan yondoshish hamda samarali pedagogik texnologiyalar yaratish darkorligini taqozo etadi. O'rgatish (o'qitish) texnologiyasi (yunoncha techne – san'at, mahorat; logos – o'qitish) – bu noan'anaviy tartib va didaktik qonuniyatlarga asoslangan ilmiy uslublar, usullar, shakl va vositalar kabi tushunchlarni o'z ichiga birlashtirgan atamadir .

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Sport amaliyoti tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan an'anaviy uslub va vositalar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining muayyan bosqichida o'z samaradorligini yo'qotishi yoki sustlashtirishi mumkin. Natijada, sport natijalari ham, jismoniy va funksional imkoniyatlar ham taraqqiyotdan to'xtashi ehtimoldan holi emas.

Ma'lumki, yildan yilga gimnastik mashqlar dasturi yangicha mazmun va mohiyatga ega bo'lib, ijro etilayotgan harakat kombinatsiyalari borgan sari murakkablashib borayapti. Binobarin, ushbu vaziyat gimnastik ko'pkurash turlari istiqbolini oldindan belgilab berish imkonini yaratadi.

Ayrim tadqiqotchilar tarbiyalash mushkulroq bo'lgan nisbiy kuchni texnik natijalarga ijobiy ta'sir etishini aniqlaganlar. L.P.Volkovning ta'kidlashicha, yosh ulg'aygan sari nisbiy kuchning rivojlanishi susayish bilan izohlanadi. Lekin, bu holat o'zga jismoniy sifatning (shu jumladan o'zga kuch sifatlarini ham) maksimal shakllanganligi bilan bartaraf etilishi mumkin.

Aksariyat mutaxassislarining e'tirofi etishicha, kuch tayyorgarligiga bolalik va o'smirlik yoshdan boshlab e'tibor qaratish lozim , bolalikdan boshlab nafaqat umumiy kuch tayyorgarligini shakllantirish darkor, balki maxsus kuch sifatlarini ham rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Ayrim olimlar kuchni rivojlantirishning eng qulay davri 7-9 va 13-17 yoshlarga to'g'ri kelishi kerak deb ta'kidlaydilar.

Qayd etilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tabaqalashtirilgan tarzda bolalar va o'smirlar mashg'ulotlarida to'la-to'kis qo'llash mumkin. Shu bilan bir qatorda e'tiborli joyi shundaki, 6-9 yoshli gimnastikachi o'g'il bolalarda kuch sifatlarini qaysi tartib va yo'nalishda rivojlantirish zarurligi yetarli darajada isbot qilinmagan.

Ko'pchilik olimlar, tezkorlik-kuch qobiliyatlarini o'rganish natijasida ularni shiddatli o'sishi 9-10 yoshdan boshlanib, 13-14 yoshgacha davom etadi degan xulosaga kelishgan.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida tezkorlik-kuch qobiliyatlari muayyan harakat malakalarini ijro etishda maksimal mushak kuchini qisqa vaqt oralig'ida namoyon bo'lishi bilan izohlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini musobaqa mashqlari mazmuni va xususiyatlariga yaqin yoki mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslublari va vositalarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ko'pgina sportchilar 1 razryad va sport ustaligiga nomzod darajasiga yetgandan so'ng tayyorgarlikning ayrim ko'rsatkichlari bo'yicha avvalgi bosqichlarda zaif o'zlashtirilgan sifat va harakat malakalari (elementlari)ga qaytish hollari uchrab turadi. Bunga esa talaygina vaqt sarflanadi. Ayrim sportchilar yetarli jismoniy tayyorlarlikka ega bo'lsalarda texnik jixatdanmurakkab bo'lgan qator elementlarni qo'llarni bukib ijro etadilar (zamonaviy gimnastikada barcha elementlar yozgan xolatda bajariladi) yoki elementning yakuniyqismida «gimnastik qomatni» saqlab qololmaydilar. Statistika natijalari shuni ko'rsatadiki, 80-90% qobiliyatli gimnastikachilar sport ustaligiga nomzod darajasida ko'tarila olmaydilar. Sport ustaligi darajasiga faqat ayrim sportchilargina erishadi.

Yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ularning mashg'ulotlarida musobaqa mashqlari xususiyatiga mos hamda jismoniy va texnik tayyorgarlikka baravar ta'sir etuvchi prinsipda qo'llaniladigan mashqlar yetarli darajada o'z ifodasini topmaydi. Ushbu prinsipda qo'llaniladigan mashqlardan odatda trenerlar tayyorgarlikning ancha keyingi bosqichlarida foydalanadilar. Maxkur mashqlarni qo'llashda asosiy e'tibor qo'l va oyoqlarni «yozuvchi» va «olib keluvchi» (dastlabgi holatga) mushaklar harakati sifatlarini tarbiyalashga qaratildi.

Yosh gimnastikachilarni haftalik mikrosikllar va o'rgatish yillari bo'yicha tashkil etiladigan trenirovka jarayonining umumiy andozasi 1-jadvalda keltirilgan.

Mashg'ulotning yakuniy qismida gimnastikachilar umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi sekin shiddatli mashqlarni bajaradi.

Mashg'ulotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarni bajarishga jami 30-40% vaqt sarflanadi. Har 2-3 haftada jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi nazorat mashqlari yordamida baholanib boriladi.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini baholashda trenerlar aksariyat pedagogik kuzatuv uslubidan foydalanar ekan. Bunday vaziyat maxsus pedagogik tajriba o'tkazishga vauning yordamida umumiy jismoniy mashqlar bilan maxsus jismoniy.

**Nazorat va tajriba guruhlariga mansub 8-9 yoshli gimnastikachilarning  
tajribadan avvalgi va keyingi muddatlarda texnik mahorati (TM)ni aks  
ettiruvchi o‘rtacha ko‘rsatkichlari**

TM ko‘rsatkichlari	Tajribadan avval		Tajribadan keyin	
	Nazorat guruhi $\bar{X} \pm \delta$	Tajriba guruhi $\bar{X} \pm \delta$	Nazorat guruhi $\bar{X} \pm \delta$	Tajriba guruhi $\bar{X} \pm \delta$
Maxsus kuch chidamkorligi (ball)	5,76±1,57	6,35±1,36	6,57±1,86	8,30±1,47
Tezkorlik-kuch tayyorgarligi (ball)	5,74±1,16	5,37±1,08	6,12±1,37	7,35±0,99
Egiluvchanlik (ball)	6,41±1,56	6,51±1,01	6,18±1,23	7,01±1,18
Koordinatsion qobiliyat (ball)	5,52±0,82	5,54±0,64	6,10±0,50	6,91±0,69
MTko‘rsatgichi (ball)	5,90±0,84	5,95±0,60	6,20±0,84	7,29±0,71
Ko‘p kurash bo‘yicha texnik mahorat (ball)	102,22±2,40	102,65±2,86	102,78±1,38	105,38±1,91

Qayd etilgan jadvaldan ko‘rinib turibdiki, 8-9 yoshli gimnastikachilarda haftalik mikrosikl bo‘yicha o‘tkaziladigan trenirovka mashg‘ulotlari tarkibiga kiritilgan tayyorgarlik mashqlari va gimnastik ko‘pkurash turlariga maxsus mashqlar xajmi (soati) hafta bo‘ylab to‘lqinsimon ravishda ortib borgan. Mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida qo‘llaniladigan mashqlar asosiy qismda rejalashtirilgan ko‘pkurash turlari mashqlariga molsligi bilan izohlanadi. Jumladan, agar mashg‘ulotning asosiy qismida brusya va turnikda bajariladigan mashqlar rejalashtirilgan bo‘lsa, demak mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida shu mashqlarga hos egiluvchanlik va tezkor-kuch mashqlari qo‘llaniladi va hakozi. Mashqlar majmualarini bajarishga 10-15 daqiqa vaqt ajratiladi, bu esa shu majmualarni 2-3 marta qaytarish imkoniyatini yaratadi. Alohida ta’kidlash joizki, barcha mashqlar o‘yinsimon tarzda ijro etiladi. Masalan: «Kim oyog‘ini to‘g‘ri yozib ko‘tarib uzoq vaqt saqlay oladi», «Kim gimnastik o‘rindiqdan chizilgan doiraning markaziga sakray oladi» va h.k.

Asosiy qismda ko‘pkurash turlariga oid mashqlarni bajarishdan oldin shu mashqlarga hos bo‘lgan jismoniy mashqlar bajariladi. Ushbu mashqlar musobaqa mashqlari xususiyatlariga hamohang bo‘lishi darkor.

Fiziologik ma’lumotlar bolalarning yoshi ulg‘ayishi bilan katta yarim sharlar qobig‘ining funksiyasi va ayniqsa fireksiyasini oshirish differensiyasi tormozlanishi (turli harakatlaraor o‘xshashlik va tafovutni ajrata olish qobiliyati) tez rivojlanishni

tasdiqlaydi. Katta yarim sharlar qobig'ini funksiyasi 13-14 yoshdagi o'smirlarda 8-9 va 10-12 yoshdagi bolalarga nisbatan yaxshiroq rivojlangan bo'ladi.

Bolalar va o'smirlar harakat funksiyalarining shakllanishida biologik omillarni hisobga olish zarur. Biroq, harakat yetuklik yoshga bog'liq holda o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. U atrof-muhit ta'siri hamda harakat faoliyatini rejimi bilan o'zaro chambarchas aloqada rivojlanadi va takomillashadi.

Pedagogik omilning birinchi tarkibiy qismi harakat faoliyatiga o'rgatishdir. Bolalar va o'smirlarning harakat funksiyalari harakat faoliyati orqali sodir bo'ladi, harakat faoliyati esa, harakatlarni bajarish bilan shartli reflektor bog'lanishlarning zapasiga bog'liq bo'ladi.

Ikkinchi tarkibiy qismi-jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi. Jismoniy sifatlarni qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, harakat malakasi va harakat funksiyasi shunchalik muvaffaqiyatli shakllanadi.

Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirib, 7-10 yoshda yakka harakatlar tezligi irodaviy sifatlarni va chaqqonlikni rivojlantirishga 11-13 yoshdan tezkor kuchni, 15-16 yoshda maksimal kuchni va chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berish kerak.

Muskullarni kuchini rivojlantirish, qomatni to'g'ri shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Oyoq muskullarini, ayniqsa oyoq tagini to'g'ri holatda ushlab turuvchi, ko'ndalang va uzunasiga joylashgan muskullarni mustahkamlash, harakat faoliyati uchun va yalpoq oyoqlikning oldini olish uchun juda muhimdir. Oyoq kafti suyaklari 16-18 yoshlarda qotadi.

Kichik yoshdagi bolalar 80 sm.dan ortiq balandlikdan qattiq joyga sakrash va mashqlarni uzoq va tik turib bajarishi mumkin emas. Aktiv muskul faoliyati orqali organizmdagi modda almashinuviga bo'yinni o'sishi va barcha organ hamda sistemalarning rivojlanishiga ta'sir qiladigan vegetativ funksiyalarni faollashtirish kerak.

## **XULOSA**

Xulosa sifatida aytish mumkinki, kichik yoshdagi bolalar ya'ni, 8-9 yoshdagi bolalar uchun gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, qiya qilib qo'yilgan skameyka, gimnastika devori, narvonga tirmashib chiqish, balandligi 1 metr bo'lgan to'siqlardan oshib o'tish, to'plarni uloqtirish, to'ldirma to'plarni ko'tarib otish, kuraklarga tayanib turish.

O'g'il bolalar 12 yoshgacha, qizlar 11 yoshgacha ikkinchi bolalik davrida, 12-13 yoshdagi qizlar va 13-14 yoshdagi o'g'il bolalar ham o'smirlar qatoriga kiradilar. O'rta yoshdagi bolalarning o'sishi va rivojlanishi bir tekis bo'lmaydi. Yigit va

qizlarni asosiy gimnastik mashg'ulotlari mazmunan jiddiy farq qiladi. Shu bois, alohida o'tkaziladi.

## REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 22 dekabrda PQ-449-son qarori Toshkent sh., 2022 yil 23 dekabr,
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. PF-5924-son. Toshkent sh., 2020 yil 24 yanvar.
3. Efimenko A.I., Yo'ldoshev K.K., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaradorligini oshirish usullari (metodik qo'llanma). T. O'zDJTI bosmaxonasi. 1995 y.
4. Yo'ldoshev K.K. Gimnastika darslarida hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. O'quv qo'llanma. T. O'zDJTI nashriyot bo'limi. 1995 y.
5. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. "SHarq" nashriyoti – matbaa kontserni bosh taxriri. Toshkent. 1999
6. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti" o'quv qo'llanma 1 tom A.D.Novikova, A.P. Matveeva M. 1967
7. Gimnastika. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik T., «O'qituvchi» 1982 y.
8. Gimnastika I metodika prepodovaniya. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury (Podobheyredaktsiey prof. Smolevskogo V.M.) M., FIS. 1987 g.
9. Yefimenko A.I. Umum rivojlatiruvchi mashqlar va ularga oid atamalar. T., O'zDJTI bosmaxonasi. 1992 y.
10. Khakimov, S. T. (2022). INCREASE IN THE LEVEL OF PHYSICAL TEXT CHAMPIONSHIP, DIFFERENTIATED BY YOUNG VOLLEYBALLS ACCORDING TO THE SPECIALTY OF THE GAME. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 549-556.
11. Khakimov, S. T. (2022). THE WAYS TO ENHANCE THE TRAINING PROCESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2022(2), 118-135.
12. Shermukhammadov, B. (2022). Creativity of a Teacher in an Innovative Educational Environment. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 22(12), 127.
13. Siddikov, B. S. (2020). The importance of sports and recreation activities for a harmoniously developed generation. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 107-111).

14. Siddikov, B., & Djalalov, B. (2020, December). MODERNIZATION OF EDUCATION-THE FUTURE INNOVATIVE COMPETENCE OF TEACHERS AS A MAIN FACTOR OF FORMATION. In *Конференции*.
15. Tulanboevich, K. S., & Nishanbaevich, M. O. (2021). Improving physical fitness and training process in young volleyball players. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(5), 312-316.
16. Tulanboyevich, X. S., & Kamolaxon, U. (2022, October). GIMNASTIKA DARSIDA SNARYADLARDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O‘RGATISH USULLARI. In *E Conference Zone* (pp. 68-73).
17. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
18. Сиддиков, Б. (2014). УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ. *Актуальные проблемы современной науки*, (5), 71-74.
19. Сиддиков, Б. С. (1994). Физическое воспитание школьников в условиях учебно-воспитательного комплекса (на материале сельских школ Узбекистана).
20. Сиддиков, Б. С. (2019). Физическое воспитание как фактор развития личности. *International scientific review*, (LXIV), 57-58.
21. Сиддиков, Б. С., & Джалалов, Б. Б. (2016). OBJECTIVES OF THE YOUTH ACTIVITY BY TEACHING TRAINING. *Учёный XXI века*, (6-2 (19)), 41-44.
22. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.
23. Хакимов, С. Т. (2021). Ёш волейболчилар жисмоний тайёгарлигини ўйин ихтисослиги бўйича такомиллаштириш. *Ташкилий қўмита*, 234.
24. Шермухаммадов, Б. (2012). Использование различных методов, форм и средств в воспитании молодежи. *Актуальные проблемы современной науки*, (5), 80-83.