

17-19 ЁШЛИ ГИМНАСТИКАЧИЛАРДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

У.А.Жонқобилов – катта ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Таянч сўзлар: гимнастикачиларни тайёрлаш, назорат тестлари, математик статистика, машғулот жараёни, махсус-харакат тайёргорлиги, жисмоний сифатлар, полидинамометрия, интеграл кўрсаткичлар.

Ключевые слова: подготовка гимнастов, контрольные тесты, математическая статистика, тренировочный процесс, специально двигательная подготовка, физические качества, полидинамометрия интегральные показатели.

Key words: training of gymnasts, control tests, mathematical statistics, training process, special motor training, physical qualities, polydynamometry, integral indicators.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Гимнастика бўйича ўқитувчи-мураббийларнинг профессионал-педагогик тайёргарлик жараёнини такомиллаштириш, олий ўқув юртида таълим-тарбия жараёнини ташкил этишнинг нафақат янги ва самарали ёндошувларини, балки айрим ўзгаришларни ҳам талаб қилади (1,2,6,7,8,9), айнан:

-талаба ўқувчи ва ўқувчи ёшларни таълим, тарбияси ва соғломлаштириши билан боғлиқ бўлган ҳар қандай вазифаларни ҳал этишга қодир профессионал ўқитувчига айлантириш;

-ихтисослашган ОУЮ талабаларининг махсус гимнастика тайёргарлиги тузилмаси ва мазмунини ўзгартириш;

-асосий ва спорт гимнастикаси муаммолари бўйича илмий-тадқиқот ишларини ташкил этиш ва ўтказиш (1,2,4).

Аниқланган қарама-қарши фикрлар мамлакатимиз ўқув муассасаларида гимнастикани ўқитиш учун юқори малакали мутахассисларнинг касбий тайёргарлигини ўрганиш билан боғлиқ бўлган муаммолар қўламини акс эттиради.

Тадқиқотнинг мақсади: 17-19 ёшли гимнастикачи қизларни махсус жисмоний тайёргарлик даражасини такомиллаштириш.

Тадқиқот вазифалари. Гимнастика бўйича ихтисослашган 1-3-босқич талаба қизлар учун махсус-харакат тайёргарлиги бўйича тестлар мажмуасини шакллантириш ва сатистик асослаш.

Тадқиқотни ташкил этиш. Олдинга қўйилган вазифаларни амалга ошириш мақсадида педагогик тажриба ташкил этилди ва ўтказилди. Тадқиқотда 28 нафар 1-3-босқич талаба қизлар (17-19 ёш) иштирок этдилар, улардан 4 таси спорт устаси номзоди (СУН) ва 9 нафари 1- разряд соҳибалари.

Тадқиқот натижалари. Назорат синов натижаларини ахборотлилик, ишончлилик ва эквивалентлик (3,4,5) мезонларига мувофиқлиги бўйича текширув қуйидаги назорат машқларидан ташкил топган гимнастикачи қизларнинг МЖТни баҳолаш учун тестлар мажмуасини шакллантиришга имкон берди:

1. Жойдан узунликка сакрашда натижаларни 50-70% қўламда минимал ошиши (сон), техник тайёргарлик билан ўзаро юқори даражада боғлиқ.

2. Орқага учта тўнтарилиш – керилиб орқага сальто (сон).

3. Нисбий кучнинг интеграл кўрсаткичи (кГ/кг).

4. 20 метрга югуриш (сония).

5. Юмилган кўзлар билан бошни айлантириш (сония).

6. 7 сония ичида гавдани тос-сон бўғимларидан букиш ва ёзиш, оёқлар қайд этилган (сон).

7. Пояларга осилишда ёзилиш билан кўтарилиш (сон).

8. Ҳаракатлар уйғунлиги ва қайта созланишга тест (балл).

9. Гимнастика деворига осилишда 7 сония ичида оёқларни бош ортига теккунча кўтариш (сон).

Тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, куч ($r=0,72$), тезкор-куч ($r=0,85$), координация ($r=0,86$) тайёргарлиги, махсус чидамлилик ($r=0,88$) ва полидинамометрия кўрсаткичлари ($r=0,85$) юқори ахборотли ва ишончлилик даражаси бўйича ёш гимнастикачи қизларнинг техник тайёргарлиги билан ўзаро боғлиқдир, шунингдек, улар тайёргарликнинг

айнан шу томонларини тавсифловчи алоҳида тест натижаларидан устун (1,3,5,6,10).

Ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, куч, тезкор-куч, координация тайёргарлиги, махсус чидамлилик ва полидинамометрия натижаларининг интеграл кўрсаткичларини жамлаш йўли билан олинган умумий кўрсаткич ($r=0,95$) энг катта ахборотликка эга бўлди. Шундай қилиб, ахборотлиликка икки қарра тузатишлар киритилиши (нисбий баҳолаш шкаласи ва кўрсаткичлар йиғиндисини ҳисоблашда) 17-19 ёшли гимнастикачи қизларда махсус жисмоний тайёргарлик даражасини тўғри ва етарли даражада тавсифловчи энг ахборотли аломатни яратишга имкон берди.

Бизнинг фикримизча, умумий кўрсаткичдан фойдаланишнинг устунлиги жиҳати шундан иборатки, “гимнастикачи” талаба қизларнинг МЖТ даражасини баҳолашда мураббийлар бир нечта ўрнига ягона мезонларга таянадилар. Шу билан бирга кўрсаткич танлови (тест интеграл ёки умумий) мураббий олдида турган вазифалар билан узвий боғлиқдир. Масалан, агар маълум мушак гуруҳларини ривожланиш даражасини баҳолаш керак бўлса, унда мос тестлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ, жисмоний тайёргарликнинг алоҳида томонларини баҳолаш зарурати туғилса, демек интеграл кўрсаткичлар қўлланилади. Бундай вазиятларда, яъни йиллик циклда спортчи қизларнинг шугулланганлик даражасини аниқлаш вазифаси ҳал этилиши керак бўлса, махсус жисмоний тайёргарликнинг умумий кўрсаткичидан фойдаланиш лозим.

Гимнастикачи қизлар ҳолати устидан педагогик назорат тизимини ишлаб чиқишда тайёргарликни ривожланиш даражаси ва модел тавсифларини аниқлаш муҳим аҳамиятга эга. Тадқиқ этилаётган кўрсаткичларнинг таҳлил натижалари шунга гувоҳлик берадики, спорт маҳоратига эришиш учун гимнастикачи қизларга “юқори” даражада ривожланган МЖТ зарур (1-жадвал). Шунингдек, СУН гимнастикачи қизлар учун ривожланишнинг “юқори” даражасини қуйидагилар тавсифлайди: нисбий куч; 7 сонияда осилишда оёқларни бош ортига теккунча кўтариш; 50-70% қўламда жойдан узунликка сакрашларда минимал қўшиш; орқага учта тўнтарилиш – керилиб орқага сальто; интеграл кўрсаткич: тезкор куч, координация тайёргарлиги, махсус чидамлилик, полидинамометрия ва МЖТнинг умумий кўрсаткичи.

Бир вақтнинг ўзида ёзилиш билан кўтарилиш, 20 метрга югуриш, 7 сония ичида гавдани тос-сон бўғимларидан букиш ва ёзиш, юмилган кўзлар билан бошни айлантириш тестлари, ҳаракатлар уйғунлиги ва қайта созланишга тест, куч тайёргарлигининг интеграл кўрсаткичи – ривожланишнинг ўртадан юқори даражасига эга бўлиши керак.

Қуйидаги ўзига хос хусусиятни ҳам таъкидлаб ўтиш жоиз: СУН спортчи қизлар биринчи разрядли каби, бутун гуруҳнинг умумий кийматида ҳам ўрганилаётган барча кўрсаткичлар бўйича устунликка эга. Айниқса, қуйидаги кўрсаткичлар бўйича катта фарқланиш кузатилди:

1. Нисбий кучнинг интеграл кўрсаткичи (СУН - $X=10,4$ кГ/кг; I разряд - $X=8,07$ кГ/кг).

2. 50-70% қўламда жойдан узунликка сакрашларда минимал қўшиш (СУН - $X=13,3$; I разряд - $X=9,33$ тақрорлашлар сони).

1-жадвал. 17-19 ёшли гимнастикачи қизларда махсус жисмоний тайёргарликнинг ривожланиш даражаси

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари	Ривожланиш даражаси				
	паст	ўртадан паст	ўрта	ўртадан юқори	юқори
1. Ёзилиш билан кўтарилиш, сони (марта)	6,3 ва паст	6,4-9,1	6,2-14,8	14,9-17,6	17,7 ва юқори
2. 20 м.га югуриш, с	6,3 ва паст	3,66-3,58	3,48-3,12	3,02-2,94	2,84 ва юқори
3. 7 сонияда тос-бўғимларидан букилиш ва ёзилиш, сони (марта)	5,7 ва паст	5,8-6,05	6,15-6,85	6,95-7,2	7,3 ва юқори
4. 7 сонияда осилишда оёқларни бош ортига теккунча кўтариш, сони (марта)	5,0 ва паст	5,1-5,25	5,35-5,85	5,95-6,1	6,2 ва юқори
5. Мас. 50-70% кўламда жойдан узунликка сакрашларда минимал кўшиш, сони (марта)	7,3 ва паст	7,4-8,6	8,7-11,3	11,4-12,6	12,7 ва юқори
6. Юмилган кўзлар билан бошни айлантириш, сония	41,0 ва паст	41,1-47,3	47,4-60,0	60,1-66,3	66,4 ва юқори
7. Ҳаракатлар уйғунлиги ва қайта созланишга тест, балл.	7,2 ва паст	7,3-7,9	8,0-9,4	9,5-9,8	9,9 ва юқори
8. Орқага уч марта тўнтарилиш – керилиб орқага сальто, сони (марта).	3,6 ва паст	3,7-4,4	4,5-6,1	6,2-6,9	7,0 ва юқори
9. Нисбий кучнинг интеграл кўрсаткичи, кг/кг	7,2 ва паст	7,3-7,9	8,0-9,4	9,5-10,1	10,2 ва юқори

3. Орқага учта тўнтарилиш – керилиб орқага сальто (СУН - X=7,3; I разряд - X=5,7 марта).

4. Тезкор куч тайёргарлигининг интеграл кўрсаткичи (СУН - X=41,4; I разряд - X=33,75 балл).

5. Координация тайёргарлигининг интеграл кўрсаткичи (СУН - X=23,47; I разряд - X=12,5 балл).

6. Махсус чидамликнинг интеграл кўрсаткичи (СУН - X=21,4; I разряд - X=12,7 балл).

7. Полидинамометриянинг интеграл кўрсаткичи (СУН - X=40,43; I разряд - X=22,2 балл).

8. Умумий кўрсаткич (СУН - X=129,4; I разряд - X=85,36 балл).

Тадқиқотда (2-жадвал), кўпкураш турларида машқларнинг биомеханик тавсифларига асосланган турли тана қисмларини букувчи ва ёзувчи мушакларнинг нисбий куч кўрсаткичлари энг юқори ахборотлиликка эга эканлиги ва улар спортчи қизларнинг спорт-техник маҳорати билан ўзаро юқори даражада боғлиқлиги ўрнатилди ($p < 0,01$).

2-жадвал. 17-19 ёшли гимнастикачи қизларда турли мушак гуруҳларининг нисбий куч кўрсаткичлари (кг/кг)

Полидинамометрия кўрсаткичлари	жами	СУН	I р-д
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X}$	$\bar{X}$
1. Қўлларни букувчи (келтирувчи)	0,71±0,14	0,79	0,62
2. Қўлларни ёзувчи (четлатувчи)	0,46±0,11	0,51	0,41
3. Елкани букувчи (ўнг)	0,65±0,11	0,75	0,56
4. Елкани букувчи (чап)	0,64±0,10	0,74	0,54
5. Билакни ёзувчи (ўнг)	0,50±0,06	0,57	0,44
6. Билакни ёзувчи (чап)	0,50±0,05	0,54	0,45
7. Сонни ёзувчи (ўнг)	0,70±0,14	0,84	0,56
8. Сонни ёзувчи (чап)	0,71±0,12	0,84	0,59
9. Болдирни ёзувчи (ўнг)	0,55±0,12	0,63	0,47
10. Болдирни ёзувчи (чап)	0,60±0,13	0,64	0,55
11. Турғунбел (становая) кучи (ёзувчи)	1,88±0,25	2,01	1,74
12. Турғун бел (становая) кучи (букувчи)	1,20±0,29	1,44	0,95

Шундай қилиб, тадқиқот натижалари 17-19 ёшли гимнастикачи қизларда махсус жисмоний тайёргарлик услубиятини илмий асослашга имкон берди. Тажриба текшируви шуни кўрсатадики, у ёрдамида спорт гимнастикаси бўйича ихтисослашган талаба қизлар тайёргарлик жараёнини самарали бошқариш мумкин, МЖТнинг модел қийматларига эришиш эса спорт гимнастика бўйича дастур машқлари ва тоифа талабаларини бажаришга бўлган тайёргарлигини таъминлайди.

Хулосалар. Бизнинг фикримизча, умумий кўрсаткичдан фойдаланишнинг устунлик жиҳати шундан иборатки, “гимнастикачи” талаба қизларнинг МЖТ даражасини баҳолашда мураббийлар бир неча

ўрнига ягона мезонларга таянадилар. Шу билан бирга, кўрсаткич танлови (тест интеграл ёки умумий) мураббий олдида турган вазифалар билан узвий боғлиқдир. Масалан, агар маълум мушак гуруҳларини ривожланиш даражасини баҳолаш керак бўлса, унда мос тестлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ, жисмоний тайёргарликнинг алоҳида томонларини баҳолаш зарурати туғилса, демак интеграл кўрсаткичлар қўлланилади. Бундай вазиятларда, яъни йиллик циклда спортчи қизларнинг шуғулланганлик даражасини аниқлаш вазифаси ҳал этилиши керак бўлса, махсус жисмоний тайёргарликнинг умумий кўрсаткичидан фойдаланиш лозим.

Адабиётлар

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. -М.: ФИС 2004. –С. 326.
2. Гавердовский Ю.К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. –Москва: 2005. –С. 511.

3. Гимнастика: учебник для вузов /под. ред. М.Л.Журавина. -М.: Академия, 2008. –С. 448.

4. Губа В.П. Педагогические измерения в спорте: метод, анализ и обработка результатов: монография. В.П.Губа, Г.И.Попов, В.В.Пресняков, М.С.Леонтьев –М.: Спорт, 2020. –С. 324.

5. Eshtayev A.K., Umarov M.N. va boshq. Gimnastika nazariyasi va uslubi. Darslik. - T.: 2017. 500-b.

РЕЗЮМЕ. Мақолада тест натижаларини баҳолаш тизимини ишлаб чиқиш ва гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлигининг интеграл кўрсаткичларини яратишга қаратилган педагогик назоратнинг варианти илмий асосланган. Ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, куч, тезкор-куч, координацион тайёргарлиги, махсус чидамлилиқ интеграл кўрсаткичларини умумлаштириш йўли билан тузилган умумий кўрсаткич энг катта ахборот мазмунига эга.

РЕЗЮМЕ. В статье научно обоснован вариант педагогического контроля направленного на разработку системы оценки результатов тестирования и создания интегральных показателей физической подготовленности гимнастов. Проведенные исследования показали, что наибольшей информативностью обладает суммарный показатель, который был составлен путем суммирования интегральных показателей силовой, скоростно-силовой, координационной подготовленности, специальной выносливости.

SUMMARY. The article, a variant of pedagogical control aimed at developing a system for evaluating test results and creating integral indicators of physical fitness of gymnasts is scientifically substantiated. The conducted researches showed that the total indicator, which was compiled by summing up the integral indicators of power, speed-strength, coordination readiness, special endurance, has the greatest information content.

9-10 JASAR FUTBOLSHILARDIN OQIW-SHINIGIW JUMISLARIN SPORT MEKTEPLERINDE MUWAPIQLASTIRIP ALIP BARIW

Q.T.Jumaniyazov – *assistent oqitwshi*

M.B.Utegenov – *assistent oqitwshi*

Ajiniyaz atundagi Nókis mámleketlik pedagogikalq instituti

Tayanch soʻzlar: jismoniy tarbiya, sport, mashq, futbolchi, jismoniy sifatlار, texnika, taktika.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, тренировка, футболист, физические качества, техника, тактика.

Key words: physical education, sport, training, football player, physical quality, technique, tactic.

Ўзбекистан Республикаси ўз гáрезсизлигини алганнан кейин ҳár bir salada bir qansha алга ilgerilewler gúzetilmekte. Sonin ishinde mámleketimiz sport tarawinda salmaqlı nátiyjelerge erisiw menen bir qatarda jáhán arenasında óz ornına iye bolıp kelmekte.

Ўзбекстанда футболди халіқ ортасında еñ гáлaбалıқ sport túrine aylandırıw, joqarı qábiletke iye bolgán jas futbolshılardı tańlap alıw hám olardı professional sportshılar retinde tayarlaw sistemasın jołǵa qoyıw, mámleket futbolın rawajlangán mámleketler menen báseki ete alatuǵın dárejege jetkiziw, xalıq aralıq talap hám standartlar tiykarında futbol boyınsha qanıgelerdi tayarlaw, futbol klubları iskerligin rawajlandırıw ushın oqıw-shinıǵıw procesin nátiyjeli shólkemlestiriw, mámleketimizde futbol boyınsha iri xalıq aralıq jarıslar jáhán hám kontinent birinshiliklerin ótkeriw maqsetinde 2019-jıl PF-5887-sanlı Ózbekstanda futboldı rawajlandırıwdı ulıwma jańa basqıshqa alıp shıǵıw ilajları tuwrısındaǵı prezident pármannarın qabıl etiliwi buǵan ayqın misal bola aladı [1].

Jetik sportshın baslanǵısh tayarlıq basqıshındaǵı qáte kemshilikleri bolajaq jarıslarda keri tásirin tiygiziwi múmkin.

Búgingi kúnde futbol jáhán arenasında júdá tez pát penen rawajlanıp barmaqta. Usınıń nátiyjesinde balalar futbolına tereńirek kewil bóliwdi, sonday-aq olardıń tayarlıq programalarını jańa zamanagóy úyretiw usılların islep shıǵıw, jas futbolshılar menen alıp barılatuǵın oqıw-shinıǵıw processine ózgerisler kirgiziwdi talap etedi.

Baslanǵısh tayarlıq basqıshında jas futbolshılardıń tayarlıq sistemasında oqıw-shinıǵıwların sapalı tásir etiw dárejesin muwapiqlastırıwǵa qaratılǵan máselelerdi sheshiw búgingi kúnniń aktual máseleleriniń biri bolıp kelmekte. Bul óz gezeginde zamanagóy innavacion texnologiyaǵa tiykarlangán usıllardı paydalanıwdı talap etedi [3]. Joqarıdaǵılardı esapqa alıp biz jas futbolshılardıń jıl dawamında alıp barılatuǵın shinıǵıwların bir jıllıq úlken eki makrociklde alıp barıwdı islep shıqtıq. Bunda birinshi úlken makrociklde jas futbolshılar bes ay dawamında fizikalıq sapaların rawajlandırıw barsa, al ekinshi úlken makrocikl dawamında texnikalıq, taktikalıq hám oyın ámeliyatın ósiredi.

Birinshi makrociklde jas futbolshılardıń fizikalıq sapaların rawajlandırıw ushın tómendegi usıldan paydalandıq. Futbolshılardıń fizikalıq sapaların arttırıw maqsetinde hár qıylı baǵdardaǵı tańlap alınǵan shinıǵıw júklemelerin izbe-izlik penen baylanısqa halda alıp barıw usılı qollanıldı [3].

Usınıń menen bir qatarda shinıǵıwlarıń basqıshlarǵa bóliniwine de úlken áhmiyet berildi hám shinıǵıwlar tómendegishe bloklarǵa bólinip alıp barıldı:

Birinshi basqısh - shıdamlılıqtı rawajlandırıw;

Ekinshi basqısh – kúsh múmkinshiligin rawajlandırıw;

Úshinshi basqısh - tezlikti rawajlandırıw;

Tórtinshi basqısh – shaqqanlıq, epshillik, sapaların rawajlandırıw;

Shinıǵıwlar barısında hár bir sapanı rawajlandırıw ushın berilgen shinıǵıwlar qatań tárizde tekserilip barıldı. Usınıń menen bir qatarda fizikalıq sapaların rawajlanıwına úlken dıqqat berilip hár bir sapa tolıq rawajlanbaǵansha ekinshi bir sapǵa ótkerilmedi. Sonıń nátiyjesinde bizler fizikalıq sapaları rawajlandırıw dáwirleriniń waqıt dawamıylıǵın anıqlap aldıq. Fizikalıq sapaların rawajlandırıw dáwirlerin biz tómendegishe belgiledik:

1. Shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa qaratılǵan shinıǵıwları orınlawǵa 2,5 aylıq mezocikl yaǵnıy 10 háptelik mikrocikl;

2. Kúsh múmkinshiligin rawajlandırıwǵa qaratılǵan shinıǵıwları orınlawǵa 1,5 aylıq mezocikl yaǵnıy 6 háptelik mikrocikl;

3. Tezlik sapaların rawajlandırıwǵa qaratılǵan shinıǵıwları orınlawǵa 1,5 aylıq mezocikl yaǵnıy 6 háptelik mikrocikl;

4. Shaqqanlıq hám epshillik sapaların rawajlandırıwǵa qaratılǵan shinıǵıwları orınlawǵa 1,5 aylıq mezocikl yaǵnıy 6 háptelik mikrocikl;

Shinıǵıwları bunday izbe-izlik penen alıp barıwdı Yu.V.Veroxshanskiy hám basqa da alımlarmızdıń usınısları tiykarında islep shıqtıq hám jas futbolshılardıń fizikalıq sapaların nátiyjeli rawajlandırıwǵa erise aldıq.

Ekinshi úlken makrocikl dawamında jas futbolshılardıń texnikalıq hám taktikalıq tayarlıǵın rawajlandırıw ushın 5 aylıq mezocikl yaǵnıy 20 háptelik mikrocikl dawamında shinıǵıwlar tómendegishe tártipte berildi:

1. Toptı bas penen urıw texnikasını úyretiw 2 háptelik mikrocikl;

2. Toptı ayaq penen tebiw texnikasını úyretiw 3 háptelik mikrocikl;

3. Toptı toqtatıw texnikasını úyretiw 3 háptelik mikrocikl;

4 Toptı alıp júriw hám alıp qoyıw texniikasın úyretiw 4 háptelik mikrocikl;

5. Toptı taslap beriw texnikasını úyretiw 1 háptelik mikrocikl;

6. Qarsılastı aldap ótiw (dribling) texnikasını úyretiw 3