

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019.PED.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

УМАРОВ ХУРШИД ХАСАНОВИЧ

**10-12 ЁШЛИ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ МАХСУС ҲАРАКАТ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ**

**13.00.04- Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчик - 2021

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам.**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Умаров Хуршид Хасанович

10-12 ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёргарлигини
ривожлантириш услубияти.....3

Умаров Хуршид Хасанович

Методика развития специальной двигательной подготовки гимнастов
10-12 лет29

Umarov Xurshid Xasanovich

Technique for the development of special motor training for gymnasts
10-12 years old.....55

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....59

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019.PED.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

УМАРОВ ХУРШИД ХАСАНОВИЧ

**10-12 Ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат
тайёргарлигини ривожлантириш услубияти**

**13.00.04- Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ - 2021

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2019.1/PhD/PeD847 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг www.uzdjtsu.uz ва "ZiyoNet" Ахборот таълим порталида (www.ziyounet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Алламуратов Шухратулла Иноятович
биология фанлари доктори, доцент

Расмий оппонентлар:

Ханкельдиев Шер Хакимович
педагогика фанлари доктори профессор

Хуррамов Жасур Қўйлиевич
педагогика фанлар бўйича фалсафа доктори
(PhD) доцент

Етакчи ташкилот:

**Ўзбекистон-Финландия педагогика
институтини**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2021 йил 16-октябрь соат 10:00 даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail:uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети «Б» биноси, 2-қават, кичик мажлислар зали.

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишни мумкин (211382 рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76.

Диссертация автореферати 2021 йил 16-октябрь куни тарқатилган.
(2021 йил 16-октябрь да 36 рақамли реестр баённомаси)



М.Р.Болтабаев

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

М.Х.Миржамолов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий котиби, педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент

Ф.А.Керимов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунёда ёш гимнастикачиларнинг замонавий спорт ютуқларини жадал ўсиши шуғулланувчиларни ёш кўрсаткичларини ўзгарганлиги билан белгиланмоқда. Ёш гимнастикачиларни истиқболли мусобақаларга тайёрлаш масаласи кўп йиллик тайёргарликнинг барча омилларини ҳисобга олиш талабини қўймоқда. Бундай омилларнинг бири - ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш ва вақтнинг минимал оралиғида энг юқори натижаларга эришишга ёрдам берадиган самарали воситалар ва усулларни излаб топиш асосий муаммо ҳисобланади. Шу туфайли, амалий ва ўргатувчи характердаги янги усуллар ва технологияларни ишлаб чиқиш ва яратиш зарурати билан боғлиқ бўлган муаммоли ҳолат юзага келмоқда.

Жаҳондаги гимнастика соҳасидаги етакчи фундаментал назариячиларни гимнастика кўпкурашида ёш гимнастикачиларни жисмоний ва техник тайёргарлик даражаларини такомиллаштириш бўйича кўп сонли илмий изланишлар амалга оширилган бўлиб, уларнинг натижалари мазкур соҳада рақобатни ортиши гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантиришда қўлланиладиган восита ва услубиятларни оптимал турларини ишлаб чиқиш талаб қилинишини кўрсатади. Сўнгги йилларда ҳаракатлари мураккаб бўлган координацион спорт турлари билан шуғулланиш ёшини кескин ўзгариши туфайли, гимнастикачиларни танлаш ва йўналтириш 10-12 ёшидан кўпкурашнинг олтита турлари бўйича мусобақа дастурига тайёрлаш зарурияти юзага чиқмоқда.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, аҳоли ўртасида спортни ривожлантириш, хусусан, гимнастика спорт турларини ривожлантиришга алоҳида эътибор берилмоқда. Гимнастика спортида натижаларни кескин ўсиши ва янги замонавий усулларни ишлаб чиқиш зарурати туфайли “таълим муассасалари ўқувчи ва талабалари, аҳолининг кенг қатламлари ўртасида соғломлаштириш, жисмоний тарбия, оммавий спорт ишларини ташкил этиш, комплекс спорт мусобақаларини ўтказиш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва уларни мақсадли тайёрлаш”, шуғулланувчиларнинг сонини кескин ортиши, истиқболли ёшларни мураккаб координацион ҳаракатли спорт турларига саралаш масалалари долзарб бўлиб қолмоқда.¹ Охирги йилларда спорт гимнастикаси бўйича халқаро мусобақаларда юқори натижаларни қўлга киритишда рақобатнинг кескинлашуви ёш гимнастикачиларни тайёрлашнинг янги тизимини ишлаб чиқишни ва уларнинг фуқционал ва координацион қобилиятларини уйғун шакллантириш учун мажмуавий илмий тадқиқотларни олиб боришни, юқори натижаларга эришиш соҳасида прогрессив ва информацион технологияларни ишлаб чиқишни,

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори 2017 йил 3 июнь 1-бет

ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари учун ёш гимнастикачиларнинг техник, махсус ва ҳаракат тайёргарлигини муҳим компонентларини ақс этадиган дастурлар мазмунини такомиллаштириш бўйича тадқиқотлар ўтказишни талаб қилмоқда

Мазкур диссертация иши Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3031-сон Қарори, 2016 йил 7 ноябрдаги «Ўзбекистон Республикасида гимнастиканинг спорт турларини ривожлантириш тўғрисида»ги ПҚ-2654-сон Қарори, 2020 йил 24 январдаги «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5924-сон Фармони ҳамда бу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга ошириш учун муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий – маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва ошириш йўллари» билан боғлиқ устувор йўналишига мос равишда амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Хорижий (Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин, В.Ю.Менхин, Е.Ю.Розин, В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский) ва Республикаимизнинг (М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, Д.Р.Иштаев) мутахассисларнинг таъкидлашича, гимнастикачиларни тайёрлашнинг ихтисослаштирилган босқичини асосий вазифаси – улар томонидан юқори спорт маҳоратига эришиш истиқболини аниқлаш ҳисобланади.² Мазкур компонент, кўпкураш турларида ёш гимнастикачиларнинг махсус жисмоний (МЖТ) ва техник (ТТ) тайёргарлиги даражаларини ортиб бораётган ўзаро алоқадорлиги билан белгиланади. Асосий эътибор, тренировка таъсири остида кам ўзгарадиган консерватив белгиларга эмас, балки уларни, бир неча йиллар давомида ўзлаштирган махсус тайёргарлигини ҳар хил таркибий қисмларига қаратилиши керак.

²Аркаев Л.Я., Розин Е.Ю. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров // Теория и практика физ. культуры. 1999, № 5. С. 47-51. / Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. / Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с./ Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры.–М.: Спорт академ Пресс, 2003.– 322 с./ Розин Е.Ю. Физическая подготовка гимнастов: Учеб. пос. РГАФК, 2002.– 137 с./ Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. Для ДЮСШ, СДЮШОР.– Киев: – 1999. – 462 с./ Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Советский спорт, 2008. - 912 с./ Умаров М.Н. Предмет и методы специализированной технической подготовки в гимнастике//«Фан спорта». 2008. №3. – С.39-44. /Умаров М.Н. Начальная, базовая подготовка гимнастов на видах гимнастического многоборья// «Фан спорта». 2009. №1. – С.32-38./Эштаев А.К., Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировки гимнасток на начальном этапе подготовки: Учебное пособие – Ташкент, 2004 – 156 с.

Шу билан бирга, А.К.Эштаев (2007), J.Libra (2015) М.Н.Умаров (2018), В.Н.Платонов (2019),³ каби мутахассисларнинг фикрларига кўра, замонавий спорт гимнастикасида ҳаракат амалларини самарали базасини шакллантириш ва мусобақаларга тайёргарликдан бошқа катта эътиборни талаб қиладиган масалалар йўқ. Ушбу муаммога бўлган қизиқиш йил сайин ортиб бормоқда. Мусобақалардаги муваффақият ёки муваффақиятсизлик боғлиқ бўлган сабабларни излашга амалиётчи тренерлардан ташқари спорт назариячилари ҳам кўшилишган. Чунки, гимнастикачиларни тайёргарлиги энг кичик деталлардан тортиб асосий звеноларни бажаришга қўйиладиган талабларни, уларга қўйилган асосий талаблардан келиб чиққан ҳолда, ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнини режалаштиришни талаб қилмоқда.

Н.Ж.Булгакова (2003), Т.Бомпа (2003), П.В.Квашук (2003), В.П.Губа (2009), Л.П.Матвеев (2010), Г.М.Хасанова (2011), В.Н.Платонов (2013,2015), С.А.Эштаев (2018), Д.Р.Иштаев (2020) каби мутахассисларнинг таъкидлашича⁴, масъулиятли мусобақаларда ғолиб чиқиш – бу, аввалом бор, конкрет тренировка тизими ва мусобақа амалиётини натижасидир. Илмий-услубий адабиётларда ҳаракатлари мураккаб координацияли бўлган спорт турлари олдида турган муаммоларни ҳал қилишнинг хусусий томонлари баён қилинган. 10-12 ёшли гимнастикачиларнинг тренировка жараёнини ҳаракат тайёргарлиги даражасини самарали ошириш ва назорат қилиш ҳамда тренировка воситаларини ўқув-тренировка машғулотларида ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичидаги микро ва мезоциклларда рационал тақсимлаш асосида такомиллаштириш масаласи ҳозирги вақтда етарлича тадқиқ этилмаган ва илмий жиҳатдан асослашни талаб қилади, бу, диссертация ишининг долзарблигини белгилайди.

Диссертация тадқиқоти бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети илмий ишлари концепцияси ва истиқбол режасининг киритилган № V.I-37/4

³Лалаева Е.Ю. Начальное обучение гимнастов на основе базовых упражнений. Автореф. дис.канд, пед. наук. - Волгоград, 2000. -24 с./Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. -630 с. /Умаров М.Н. Предсоревновательная подготовка гимнастов (Методические рекомендации).Т.: 1995. – 37 с. / Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2018. -124 с. / Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 с. / Libra J. a kol. Teoriya i metodika sportivni gymnastiki., Jeff Savage. Gymnastics skills, tips, and tricks. – USA. 2012.-P.48-55

⁴Булгакова Н. Ж. Нормирование тренировочных нагрузок с использованием показателей пульсовой энергетической стоимости упражнения// Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 23-28. / Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. Москва: Советский спорт, 2010. -340 с. / Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение.Киев: Олимпийская литература, 2013. -624 с./ Bompa T. Preparation of young champions. -М.: Astrel, 2003. -P. 259. / Paul Lauren, Martin Buchheit. Science and Applicatoin of High Intensity Interval Training Human Kinetics, 2019.-664 p. (Intervalnaya trenirovka) / Kvashuk P.V. Differentiated approach to construction of training process of young sportsmen at stages of long-term preparation: Autoref. Dr. Sc. theses. - М.: VNIIFK, 2003. - P. 49. / Хасанова Г.М. Рейтинговый уровень упражнений специально физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гимнастов // Педагогика таълим.– Ташкент, 2011. -№3. - С. 157-165. / С.А. Эштаев Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки: Автореф. канд. дис. Т., 2018. -24 с.

«Гимнастикачилар ўқув машғулотилари жараёнининг махсус-ҳаракатли машғулотларни такомиллаштириш» мавзусидаги фундаментал илмий-тадқиқотлар доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади ўқув машғулоти гуруҳидаги 10-12 ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёргарлигини базавий элементларини такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

10-12 ёш гимнастикачиларни антропометрик, морфофункционал ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини илмий-назарий хусусиятларини ўрганиш асосида спортга умумий лаёқатини аниқлаш ва назорат қилиш;

10-12 ёш гимнастикачиларни модели тавсифларини гимнастика кўпкураши дастури бўйича мусобақалар қоидалари асосида такомиллаштириш учун снарядларда бажариладиган машқларнинг турли вариантларини ишлаб чиқиш;

10-12 ёшли гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш учун снарядларда мураккаб координацион ҳаракатларни бажариш бўйича машғулоти тузулишини комбинациялаш;

10-12 ёшли гимнастикачиларни катта ҳажм ва жадалликдаги элементлар ва комбинацияларни ўзлаштириши услубиятини такомиллаштириш.

Тадқиқотнинг объекти Тошкент шаҳар гимнастика турларига ихтисослаштирилган БЎСМ ёш гимнастикачиларнинг ўқув-тренировка жараёни.

Тадқиқотнинг предмети ёш гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантирувчи махсус воситалар ва усуллар.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий-услубий адабиётларни ва дастурий ҳужжатларни назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатув, мутахассислар ўртасида анкета-сўров ва спорт-педагогик тестлаш, эксперт баҳолаш, педагогик тажриба, математик статистика усулларида фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

10-12 ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш учун уларнинг антропометрик, морфофункционал ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидан келиб чиқиб спорт лаёқатини жорий ва босқичли назорат қилиш ҳисобига машғулотларни мақсадли (индивидуал ва кичик гуруҳлар) танлаш имконияти кенгайтирилган;

гимнастика машғулоти дастурининг кўпкураш турида янги материалларини ўзлаштириш кўрсаткичларидан келиб чиқиб снарядларда мусобақа қоидалари бўйича ҳар бир ёндашувнинг давомийлиги бажариш сони, ушбу турда машғулоти вақтини ва тузулишининг турли вариантларини ишлаб чиқиш ҳисобига модел тавсифлари такомиллаштирилган;

10-12 ёшли гимнастикачиларнинг вестибуляр анализаторларини барқарорлик даражасидан келиб чиқиб снарядларда мураккаб координацияли ҳаракатларни бажаришда махсус айланма ҳаракатларни фаол турларини комбинациялаш ҳисобига махсус ҳаракат тайёргарлиги ривожлантириш

имконияти кенгайтирилган;

10-12 ёшли гимнастикачилар учун бўғимларнинг ҳаракатчанлик даражасидан келиб чиқиб монотонликни йўқотиш учун микроциклларнинг турли йўналишларида юкламаларни ўзгартириш ҳисобига катта ҳажм ва шиддатдаги элементлар ва комбинцияларни ўзлаштириш услубияти такомиллаштирилган;

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат: 10-12 ёшли гимнастикачиларнинг ўқув тренировка жараёнини оптималлаштириш ва самарадорлигини ошириш учун жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини аниқлаш асосида махсус ҳаракат тайёргарлигини баҳолаб берувчи спортга яроқлиликнинг мажмуавий харитаси ишлаб чиқилган;

гимнастикада мусобақа қоидалари бўйича машғулот ўтказишнинг турли вариантлари ишлаб чиқилган;

снарядларда бажариладиган машғулотларда гимнастикада махсус айланма ҳаракатларни фаол турларини комбинацион имкониятлари қўлланилган;

10-12 ёшли гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантиришда ишлаб чиқилган илмий тавсиялардан фойдаланилган ва амалий машғулотларда қўлланилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.

Тадқиқотлардан олинган натижаларнинг ишончлилиги назарий ва услубий база, илмий тадқиқотнинг мантиқий кетма-кетлиги, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубияти соҳасидаги ватанимиз ва чет эл олимлари, шунингдек, амалиётчи мураббийларнинг фикрларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ва ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот услубларининг қўлланганлиги, олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил қилиш усуллари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларини илмий аҳамияти шундан иборатки ўтказилган педагогик тажрибаларда олинган натижалар асосида 10-12 ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантиришнинг моҳияти очиб берилиб юкламалар таъсирида ўзгариш суръатлари тайёргарлик босқичлари бўйича баҳолаш, спорт лаёқатини аниқлаш, ўқув тренировка жараёнида ҳаракатларнинг базавий техникасини мақсадга мувофиқ йўналтиришдаги назарий билимларини бойитиш ва кенгайтириш имконини беради.

Тадқиқот амалий аҳамияти ёш гимнастикачиларни мусобақаларга тайёрлаш учун интеграл тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб, техник-тактик тайёргарлиги бўйича спортга яроқлилигини мажмуавий педагогик баҳолашда, спорт мактабларига тадбиқ қилинадиган дастурий-меъёрий ҳужжатларини тузиш ва ишлаб чиқиш имконини яратади.

Тадқиқот натижаларининг жорий этилиши:

10-12 ёш гимнастикачиларни антропометрик, морфофункционал ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари бўйича умумий спорт лаёқатини

назорат қилиш бўйича таклиф ва тавсиялар «Гимнастика назарияси ва услубияти» (Ёш гимнастикачиларнинг тайёрлаш услубияти) номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418 сонли буйруғига асосан 418/055 рақамли гувоҳнома). Натижада гимнастикачиларнинг ҳаракат тайёргарлиги 14-16% га яхшиланган;

гимнастика машғулот дастурининг кўпкураш турида снарядларда бажариладиган машғулотлар тузулишининг турли вариантларини қўллаш бўйича таклиф ва тавсиялар «Гимнастика назарияси ва услубияти» (Ёш гимнастикачиларнинг тайёргарлик услубияти) номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418 сонли буйруғига асосан 418/055 рақамли гувоҳнома). Натижада снарядларда машғулотларни ўргатиш имконияти 18% яхшиланган;

10-12 ёшли гимнастикачиларнинг акробатика ва батутда мураккаб координацион ҳаракатларни бажаришда махсус ҳаракат тайёргарлигини комбинациялаш бўйича таклиф ва тавсиялар «Спорт педагогик маҳоратини ошириш» (Гимнастика) номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434 сонли буйруғига асосан 434/296 рақамли гувоҳнома). Натижада мураккаб координация қобилиятлари 12% га яхшиланган;

10-12 ёшли гимнастикачилар учун микроциклларнинг турли йўналишларида юкламаларни хажми ва шиддати элементлар ва комбинацияларни ўзлаштириш услубияти бўйича таклиф ва тавсиялар махсус ҳаракат тайёргарлигини мусобақа қоидаларига мувофиқ ҳар бир элементлар бўйича модел талаблари Тошкент шаҳар Гимнастика спорт турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчиларида тадбиқ қилинди (Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 4 декабрдаги 02-07-08-3433 сонли далолатнома). Натижада эса ҳаракат тайёргарлиги даражаларини ишончли ($p < 0,05$) ўсганлигини кўрсатди. Махсус ҳаракат тайёргарлиги бўйича модели даражага мос натижани кўрсатган гимнастикачилар сони, тадбиқ қилинган гуруҳларда 10-11 ёшли гимнастикачиларда (мос равишда 9,5 ва 8,25 балл) 11-12 ёшлиларларникига нисбатан (мос равишда 9,0 ва 8,1 балл) ишончли ($p = 0,05-0,01$) юқори бўлган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 4 та халқаро, 4 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда, Гимнастика федерацияси томонидан ўтказилган мураббийлар семинар-тренинггида апробациядан ўтган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 20 та илмий-услубий иш, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия қилинган илмий журналларида 6 та мақола (4 таси республика ва 2 таси хорижий

журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўрт бобдан иборат бўлиб, 123 саҳифали матн, 5 та расм, 28 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқоти бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти, предмети, усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, тадқиқотдан олинган натижаларининг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, жорий этилиши, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар берилган. Спорт гимнастикаси билан шуғулланадиган ва юқори спорт маҳоратига эга бўлган иқтидорли ёшларни самарали саралашни таъминлашга йўналтирилган омиллар ва қўлланилган воситалар, олимпия захираларини тайёрлаш бўйича ўқув-тренировка машғулотларини ташкил қилиниши, гимнастиканинг спорт турлари бўйича хорижий мактаблар, академиялар ва клублар билан ҳамкорликдаги ишларни фаоллаштириш бўйича ишлар ёритилган.

Диссертациянинг **“Ёш гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш муаммоси бўйича махсус адабиётларни таҳлилий шарҳи”** деб номланган биринчи бобида махсус адабиётлар материалларининг таҳлили келтирилган. Таҳлил қилиш, 10-12 ёшли гимнастикачиларни спортда бошланғич ихтисослаштириш босқичини бошланиши билан боғлиқ бўлган масалаларни муваффақиятли ҳал қилиш учун ўқув-тренировка жараёни структурасини ва ёш гимнастикачиларга кўпкураш турларида дастурий талабларни муваффақиятли ўзлаштиришлари учун зарур бўлган махсус ҳаракатли тайёргарликнинг оптимал даражасини аниқлаш зарур эканлигини кўрсатди. Базавий жисмоний сифатларни, хусусан тайёргарликнинг тадқиқ қилинган босқичида, ривожлантиришга йўналтирилган навбатда қўллаш характери ва ишнинг цикллилиги, ўз навбатида, микро ва мезоциклларнинг структурасини катта, ўрта ва кичкина тренировка юкламаларини навбатда қўллашни ҳисобга олган ҳолда аниқлаш имконини беради. Бир қатор олимлар (А.М.Шлемин, Ю.К.Гавердовский, В.Ю.Менхин, Е.Ю.Розин, В.М.Смолевский, Л.П.Матвеев, Л.Я.Аркаев, Г.М.Хасанова, С.А.Эштаев, Д.Р.Иштаев)нинг 10-12 ёшли гимнастикачиларни ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичидаги ўқув-тренировка жараёнини тузишда спорт гимнастикасига қўйиладиган замонавий талабларни ҳисобга олиш орқали яширин захираларини излаб топиш устида тадқиқотлар олиб боришган.

Д.Х.Умаров, М.Н.Умаров, С.А.Эштаев фикрича, ўқув-машғулот гуруҳи гимнастикачилари тайёргарлик босқичида машғулотлар йиллик цикл каби

ярим йиллик цикл бўйича ҳам режалаштирилиши мумкин. Ярим йиллик циклларда ёш гимнастикачилар биринчи ярим йилликда уларда мавжуд бўлган разряд бўйича чиқишлари ва кейинги разряд ўқув материалларига эга бўлгандагина қўлланилади. Бундай ҳолатларда машғулотлар шундай қуриладики, бунда ёш гимнастикачилар ўқув йилининг икки циклида мусобақалашилари, яъни икки мусобақа даврига эга бўлишлари керак деб ҳисобланади

Диссертациянинг **“Тадқиқотнинг услублари ва уни ташкил этиш”** деб номланган иккинчи бобида ўрганилган муаммонинг кўп қиррали ва кенглиги асосланган, уни ташкил қилиш ва тадқиқотларни ўтказишнинг учта босқичи ёритилган.

Биринчи босқичда дастлабки педагогик тадқиқотларнинг қуйидаги вазифалари ҳал қилинди:

талабларни таҳлил қилиш ва қўлланилган усулларни апробациядан ўтказиш, тадқиқотнинг муаммосига, мақсади ва вазифаларига мос келадиган усулларнинг информативлигини ва ишончлилигини аниқлаш;

10-12 ёшли гимнастикачилар тайёргарлигининг интеграл даражасини тавсифлайдиган энг информатив физиологик кўрсаткичлари аниқланди;

ёш гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат тайёргарлигини шакллантириш ва улар асосида техник тайёргарликларини такомиллаштириш жараёнида миқдор ва сифат катталикларини аниқлаш.

Иккинчи босқичда – жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш ва давомийлиги бўйича кичкина ва ўрта бўлган тренировка юкламаларини катталиги ва мақсадга йўналтирилганлиги бўйича навбат билан қўллашнинг оптимал вариантини аниқлаш вазифалари ҳал қилинди.

Учинчи босқичда – асосий педагогик тажриба амалга оширилди. Тажрибанинг вазифалари: махсус ҳаракат тайёргарлиги даражасини янада оширишдан, тренировка воситаларини ўқув-тренировка жараёнида тақсимланишини конкретлаштиришдан; дастлабки тажрибаларнинг натижалари ва спорт мактаби шароитидаги амалий тренировка маълумотлари билан қиёсий таҳлил қилиш материаллари асосида ишлаб чиқилган, тренировканинг кичкина, ўрта ва катта цикларида юкламаларни биз томондан тақлиф қилинган варианты самарадорлигини оширишдан иборат бўлди.

Диссертациянинг **“10-12 ёшли гимнастикачиларнинг ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичида ўқув-машғулот жараёнининг хусусиятлари”** деб номланган учинчи бобида, педагогик кузатишлар натижалари ва махсус адабиётлардаги маълумотлар асосида спорт гимнастикаси бўйича БЎСМ №14 ва ИОЗБЎСМ базасида шуғулланадиган ёш гимнастикачиларнинг ўқув-тренировка жараёнини ташкил қилиш ва мазмунининг асосий жиҳатларини ақс этувчи таҳлилий материал келтирилган.

Тадқиқот натижаларида 10-12 ёшли гимнастикачиларнинг антропометрик, морфофункционал кўрсаткичларининг динамикаси

аниқланган (1-жадвалга қаранг).

Ёш гимнастикачилар билан машғулотларни танлаш ва истиқболларини белгилашда антропометрик кўрсаткичларидан тортиб организмни спорт машғулотларига функционал имкониятларини мослашиш даражасидан келиб чиқиб саралашнинг ёш кўрсаткичлари бўйича тавсия этиладиган меъёрий талабларини аниқлаштириб олиш зарур.

1-жадвал

Гимнастикачининг бўй узунлигини кузатиш (см)

Ёши (ёш)	-3	-2	-1	X	+1	+2	+3
12	131.8	134.6	137.4	140.3	143.1	145.9	148.8
11	127.9	130.5	133.2	136.2	138.7	141.4	144.1
10	124.1	126.7	129.3	132.3	134.6	137.2	139.8

10 ёшли гимнастикачиларда снарядларда бажариладиган элементлардан келиб чиқиб бўй кўрсаткичлари 124 см.дан 140 см.гача бўлган кўрсаткичлари орасида бўлиши талаб этилади. Ўртача тана узунлиги кўрсаткичлари 132 см.ни ташкил қилади. Ушбу тана узунлиги кўрсаткичи гимнастика спорт турида мазкур 10 ёшли болаларни саралашда оптимал ёш ҳисобланади.

11 ёшли гимнастикачилар учун тана узунлиги 128 см.дан 144 см.гача бўлган болалар танлаб олинади. Албатта, болаларни танлашда уларнинг антропометрик кўрсаткичларидан ташқари техник элементларни бажариш имкониятлари ва тана узунлиги кўрсаткичларининг ўсиш динамикаси инобатга олинади. 11 ёшли болалар учун саралашнинг энг мақбул кўрсаткич 136 см.ни ташкил қилади.

12 ёшли гимнастикачиларнинг ўртача тана узунлиги кўрсаткичлари 140 см.ни ташкил қилади. Ушбу бўй кўрсаткичи гимнастика спорт турига мазкур ёшда болаларни саралашда оптимал ёш ҳисобланади. Снарядларда бажариладиган элементларнинг даражасидан келиб чиқиб бўй кўрсаткичлари 132 см.дан 149 см.гача бўлган кўрсаткичлари оптимал нисбат ҳисобланди.

2-жадвал

Ёш гимнастикачиларнинг тана вазни ўсишининг динамикаси (кг)

Ёши (ёш)	-3	-2	-1	X	+1	+2	+3
12	25.7	28.4	31.2	33.7	36.3	39.2	41.6
11	23.2	25.6	28.1	30.4	32.8	35.2	37.6
10	21.6	24.0	26.3	28.7	31.3	33.4	35.7

Гимнастика спорт турида спортчининг вазн кўрсаткичи энг муҳим параметрлардан бири ҳисобланади. Ёш гимнастикачилар учун воситаларни танлашда ҳамда машғулотлар тузилишини ўзгартиришда вазн кўрсаткичлари

алоҳида аҳамият касб этади. 10 ёшли гимнастикачиларда снарядларда бажариладиган элементлардан келиб чиқиб вазн кўрсаткичлари ўртача 22 кг.дан 36 кг.гача бўлган кўрсаткичлари орасида бўлиши талаб этилади. Ўртача вазн кўрсаткичлари 28-29 кг.ни ташкил қилади (2-жадвал).

11 ёшли гимнастикачилар учун тана вазни 23 кг.дан 38 кг.гача бўлган болалар танлаб олинади. Албатта, болаларни танлашда уларнинг антропометрик кўрсаткичларидан ташқари техник элементларни бажариш имкониятлари ва вазн кўрсаткичларининг ўсиш динамикаси инобатга олинади. 11 ёшли болалар учун саралашнинг тана вазни ўртача 29-30 кг кўрсаткичи гимнастика спорт турида мазкур ёшли болаларни саралашда оптимал ёш ҳисобланади.

12 ёшли гимнастикачиларнинг ўртача вазн кўрсаткичлари 33-34 кг.ни ташкил қилади. Ушбу вазн кўрсаткичи гимнастика спорт турида мазкур ёшли болаларни саралашда оптимал ҳисобланади. Снарядларда бажариладиган элементларнинг даражасидан келиб чиқиб вазн кўрсаткичлари 26 кг.дан 42 кг.гача бўлган кўрсаткичлари оптимал нисбат ҳисобланади.

3-жадвал

Ёш гимнастикачиларнинг морфофункционал кўрсаткичлар динамикаси (гимнастика)

Ёши (ёш)	ЮҚЧ, уд/мин		n	Панжа кучи, кг			
				ўнг		чап	
	\bar{X}	σ		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
10	78,5	9,6	18	11,8	3,6	10,9	2,9
11	76,7	5,3	18	14,1	4,0	13,7	5,2
12	73,9	6,3	18	14,9	4,1	13,8	4,2

Изох: ЮҚЧ – юрак қисқариши частотаси

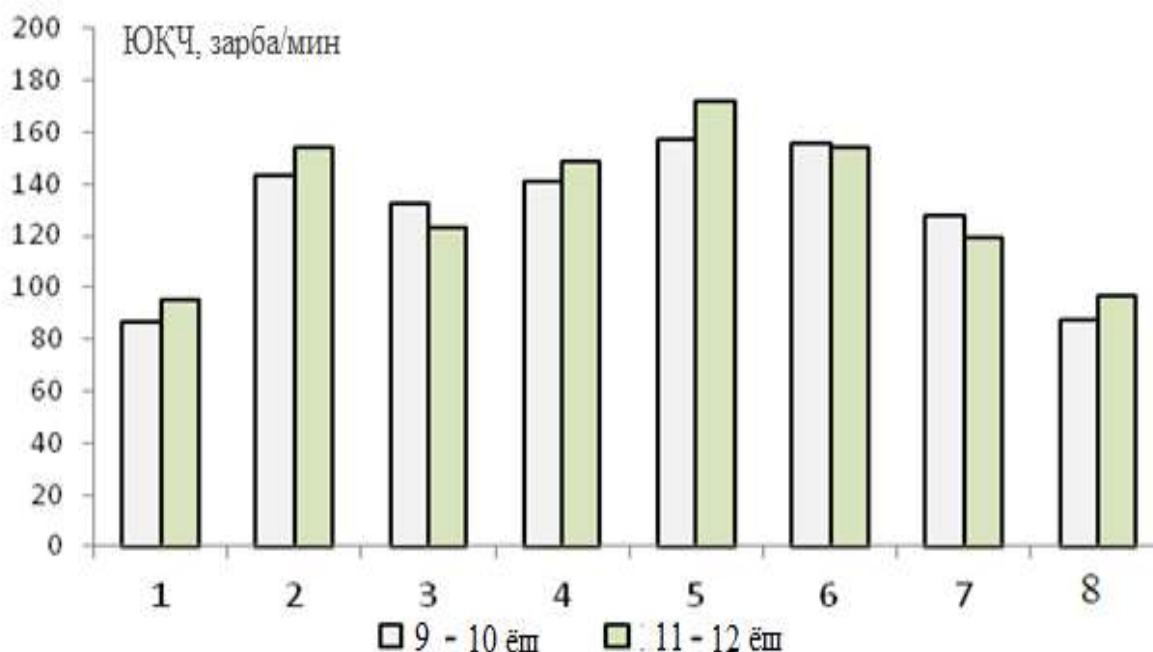
Ёш гимнастикачиларни тайёрлашнинг энг муҳим томонларидан бири машғулотларнинг организмга кўрсатаётган морфофункционал кўрсаткичлар динамикасидир. 10 ёшли гимнастикачилар учун ЮҚЧ ўртача 78.5 зарба/мин.ни ташкил қилса, ўнг панжа кучи ўртача 11.8 кг.ни, чап панжа кучи эса-ўртача 10.9 кг.ни ташкил қилиши техник элементларни қийинчиликларсиз бажариш имконини беради (3-жадвал).

11 ёшли гимнастикачилар учун ЮҚЧ ўртача 76.7 зарба/мин.ни ташкил қилса, ўнг панжа кучи ўртача 14 кг.ни, чап панжа кучи эса – ўртача 13.7 кг.ни ташкил қилиши техник элементларни қийинчиликларсиз бажариш имконини беради. Ушбу кўрсаткичлар шуғулланувчиларнинг бош мия ярим шарларини ишлаш имкониятидан келиб чиқиб белгиланади.

Шундай қилиб, ёш гимнастикачиларни тайёрлаш имкониятлари снарядларда бажариладиган элементларни мураккаблик даражасидан келиб чиқиб тўлқинсимон ҳолатда бўлиши аниқланди, бу эса адабиёт манбааларидаги

маълумотларга мос келади. 10, 11, 12 ёшли спортчиларда юрак қон-томир тизимидаги кўрсаткичларида машғулотларга мослашиш имкониятларининг 12 ёшли гимнастикчиларники каби жадал ривожланиш кузатилди.

Гимнастикачилар жисмоний юкламалар сифатида мусобақа комбинацияларини ўзлаштириш вақтида функционал кўрсаткичларни ўзгариш тавсифини аниқлаш учун қуйидаги схема бўйича кўпкураш турларидан бирини бажардилар: ўқув юкламалар ҳажмининг миқдорий хусусиятлари 1 разряд спорт малакасига эга бўлган гимнастикачилар учун катта ҳажмдаги юклама кўрсаткичлари 330-390 элементлар сонини ташкил қилган бўлса, ёндошувлар сони 50-60 ни ташкил қилди. Ушбу кўрсаткичлар 2 разрядга эга спортчиларда катта ҳажмдаги юклама кўрсаткичлари 290-340 элементлар сонини ташкил қилган бўлса, ёндошувлар сони 60-70 ни ташкил қилди.



1- расм. Ўқув машғулот жараёнининг турли даврларида 10-12 ёшли гимнастикачиларнинг дастлабки ЮҚЧ кўрсаткичларининг ўртача динамикаси (n=54)

Изоҳ: 1 – машғулотгача, 2 – бадан тарбия, 3- 1 снаряд, 4- 2 снаряд, 5 –3 снаряд, 6 – 4 снаряд, 7-ҳаракат сифатларини ривожлантириш, 8- “Стретчинг”

Ўқув машғулот жараёнининг турли даврларида 10-12 ёшли гимнастикачиларнинг дастлабки ЮҚЧ кўрсаткичларининг ўртача динамикаси машғулотгача ўртача 80-100 зарба/мин. оралиғидаги кўрсаткични кўрсатган бўлса, махсус машқлар билан бажарилган ҳаракатларда 140-160 зарба/мин.гача етканлигини кўришимиз мумкин (1 расм).

Снарядларда бажарилган машқларда энг юқори ЮҚЧ кўрсаткичларининг ўртача динамикаси 160-170 зарба/мин.ни ташкил қилди (таяниб сакраш). Снарядларда бажарилган машқларда пулс кўрсаткичлари динамикаси тўлқинсимон тартибда ўзгарганлигини алоҳида эътиборга олиш керак. Чунки ушбу ёшда машқларни юқори шиддатда бажариш ёш гимнастикачиларни тез толиқиб қолишига олиб келади. Биз томонимиздан

ишлаб чиқилган машғулот дастури уларнинг функционал самарадорлигини ҳисобга олиб тўлқинсимон схемада амалга оширилган.

Гимнастикада барча параметрлар асосийларидан бири ҳисобланади. Спортга яроқлилик (СЯ) даражасини ўрганиш гимнастика билан шуғулланиши мумкинлиги (ёки мумкинмаслиги) тўғрисидаги кўрсатмалар бўйича тиббий хулоса бериши керак бўлган шифокор томонидан болани текширишдан бошланиши керак.

4-жадвал

Спортга яроқлилик мажмуавий харитаси

Яроқлилик даражаси	Кўрсаткичлар
Бўйи, см	111,7
Тананинг оғирлиги, кг	20,0
Тана оғирлиги ва бўйининг баҳоси, балл	5,0
Ташқи маълумотлар, балл	(1,0 баллгача)
-бўйин узунлиги	0,3
-қад қомат	0,2
-ёғ қатламини ортиши	-
-қўл шакли	0,1
-оёқ шакли	0,1
Ташқи кўринишни баҳолаш, баҳо	4,3
Ташқи кўринишни умумий баҳолаш, баҳо	9,3
Харакат координацияси, балл	8,0
Мувозанат сақлаш, балл	8,0
20 м.га югуриш., с	5,0
Турган жойидан узунликка сакраш, см.	1,40
Тезкор куч, балл	5,95
Осилган ҳолатдан тортилиш, сони.	8
Осилган ҳолатда оёқларни кўтариш, сони.	12
Таяниб ётган ҳолатда қўлларни букуб ёзиш, сони	14
Динамик куч, балл	6,67
Осилиб бурчак ушлаш, с	18
Статик куч, балл	6,5
Кучнинг умумий баҳоси, балл	6,26
Эгилувчанликдаги хатоликлар учун олиб ташланадиган, сбавка, балл	2,0
Эгилувчанликни умумий баҳоси, балл	6,5
Жисмоний сифатлар учун умумий баҳоси, балл	6,22
Спортга яроқлиликнинг умумий баҳоси, балл	31,52

Ўз навбатида, спортга яроқлиликни аниқлашда мураббийлар метрли ифодага, микдорий баҳоларга бериладиган кўрсаткичларга эътибор бериши керак. Махсус адабиётлар ва дастлабки тадқиқотлар материалларининг

аналитик таҳлилига кўра, уларга қуйидагилар киради. Ташқи маълумотлар ва уларни бой ва вазн кўрсаткичлари, жисмоний ҳолат, жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси, мувофиқлаштириш қобилиятлари, вестибуляр барқарорлик ва бошқа спорт турлари учун устун бўлган фикрлар нуқтаи назаридан баҳолаш. Охирида спортга яроқлилиқ нафақат у ёки бу белгини характерловчи махсус баҳолар билан, балки уларни балларда комплексли баҳолаш билан ҳам ифодаланади (4-жадвал).

Ю.К.Гавердовский ва бошқа муаллифларнинг тавсиясига кўра, метрли кўрсаткичлардан олинган балли баҳолар статик тақсимотнинг у ёки бу зонасида олинган ўлчовга қараб аниқланиши керак. Бунда кўрсаткич $\pm 1-1,5 \delta$ зонасига тушса, энг юқори баҳо - 2,5 балл қўйилади. Натижа $\pm 2 \delta$ га оғишма зонасига тенг келса, 1,5 балл, $\pm 3 \delta$ га тўғри келса 1 балл билан баҳоланади.

Ташқи маълумотларни баҳолаш учун ажратилган қолган 5 балл, бошқа ташқи маълумотларни субъектив, визуал баҳолашга тўғри келади. Бу бўйин, қўллар оёқларнинг узунлиги ва шакли, қоматдаги учрайдиган оғишлар (сколиоз, кифоз, лордоз борлигида), қорин ва сонларда ёғ бирикмаси даражаси. Хусусан, 4-жадвалда келтирилган ташқи маълумотлардан олиб ташланадиган (сбавка) баллар йиғиндиси 0,7 баллни ташкил этади.

“10-12 ёшли гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш дастурини экспериментал асосланиши” деб номланган тўртинчи бобида ёш гимнастикачиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги мониторинги қилиш асосида машғулот юкламаларини бошқариш ва ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришда машғулотнинг турли вариантларини ишлаб чиқиш ҳамда, ташкил қилишнинг илмий амалий имкониятлари аниқ далиллар бўйича тадқиқ қилинган.

Ихтисослашган тайёргарликнинг биринчи босқичида спорт мактаби маъмуриятининг имкониятларига боғлиқ ҳолда ҳафтасига 5-6 марталик машғулотлар режалаштирилган. Тайёргарликнинг мазкур босқичида вақтнинг катта қисми хажмли материални ўзлаштиришга (соф тренировка характерида эмас, балки ўқув-тенировка машғулотларидан 70% гача) ажратилган.

Ихтисослашган тайёргарликнинг иккинчи босқичида ЎТГда ҳафтасига 6-9 марталик машғулотларни ташкил қилиш имкониятларини ҳисобга олиш билан ўқув-тенировка ишининг режимини режалаштириш вариантлари аналогик кўриб чиқилган. Кўриниб турибдики, барча босқичларда вақтнинг анча катта қисми ўқув машғулотларига ажратилган бўлиб, уларда гимнастиканинг спецификасидан келиб чиққан ҳолда кейинги спорт разрядининг дастури ўзлаштирилади.

Ўқув-тенировка ишини ҳафта давомида режалаштиришнинг вариантлари аналогик тарзда ЎТГларда ихтисослаштирилган тайёргарликнинг иккинчи босқичида ҳафтасига 6-9 марта машғулотларни ташкил қилиш имкониятини ҳисобга олган ҳолда кўриб чиқилган. Кўриниб турибдики, барча босқичларда вақтнинг анча қисми, гимнастиканинг ўзига

хослиги туфайли, кейинги спорт разряди дастурлари ўзлаштириладиган ўқув машғулотларига ажратилади.

Юқори малакали гимнастикачиларнинг замонавий тайёргарлиги кунига 2 ҳатто, 3 марталик машғулотларни талаб қилади. Шу билан бирга, машғулотлар сони ҳафтасига 16-18 тага етади, бу қисқа муддатларда кўп сонли техник ва жисмоний тайёргарлик ҳал этилиши зарур. Тўлақонли машғулот, тикланиш ва дам олиш учун мувофиқ шароитлар мавжуд бўлганда ушбу услубиятни амалга ошириш мумкин.

Тайёргарликни ихтисослаштирилган босқичда гимнастикачилар билан ишлашда мувофиқ шароитларда (ўқув-машғулот йиғини, спорт оромгоҳи, интернат) бир кунда икки марталик машғулот услубидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Машғулотнинг бундай тартибига доим эътибор қаратиш лозим. Биринчи босқичда гимнастикачиларни залга иккинчи машғулотга келишининг ўзи – анча мураккаб педагогик ва ташкилий-услубий вазифа ҳисобланади.

Тикланиш ва дам олиш учун жумладан, биринчи ва иккинчи машғулотлар орасида мувофиқ шароитлар мавжуд бўлганда 2 марталик машғулотларга ўтиш мумкин. Иккинчи машғулотда биринчи машғулотнинг вазифаларини такрорлаб бўлмайди (5-жадвалга қаранг).

5-жадвал

Бир кунда икки марта ўтказиладиган машғулотлар мазмунини алмаштириш вариантлари

Машғулот №	Вариантлар			
	1	2	3	4
1-машғулот	Машғулот (такомиллаштириш)	Техник тайёргарлик	Асосий машғулот	Базавий юклама
2-машғулот	Ўқитиш	Жисмоний тайёргарлик	Қўшимча машғулот	“Юкломани камайштириш” («Разгрузка»)

Бир марталик машғулотлар вақтида бошланғич тайёргарлик гуруҳлари ва ўқув-машғулот гуруҳларида бошланғич спорт ихтисослик босқичида болалар билан ишлашда индивидуал “уйга вазифа” катта аҳамиятга эга. Қоида бўйича бу куч тайёргарлиги машқлар комплекси, бўғимлар ҳаракатчанлигини ривожлантириш машқлари, мувозанат машқлари, жумладан, қўлларда туришдир.

Машғулот туридан келиб чиқиб, кўпкураш турида унинг тузилмаси ўзгариши мумкин. Бу янги материалларни ўзлаштириш ёки ўзлаштирилган машқларни мустаҳкамлаш кўникмаси билан боғлиқ. Ўзгариш снарядга ҳар бир ёндашувнинг давомийлиги, уларнинг сони, ушбу турда ишлаш вақтига тааллуқли. У ёки бошқа турдаги машғулотларни режалаштиришда мураббий шунга ўхшаш барча хусусиятларни инобатга олиши керак (6-жадвалга қаранг).

Педагогик назорат ҳақиқий кўрсаткичлар билан режалаштирилган натижаларни таққослашни назарда тутди. Шунинг учун мураббий иш режасида кейин таҳлилга дуч келадиган (машқлар мазмуни, уларнинг сони) ҳисоб ва назоратнинг ҳафталик асосий кўрсаткичлари акс эттириши жуда муҳим. Ҳафталик машғулот режа-конспектининг ихчам шакли шунинг учун қўлланилади.

6-жадвал

Кўпкурашнинг битта турида машғулотлар тузилишининг вариантлари

Машғулотларнинг турлари	Махсус баданни қиздириш машқи вақти (с)	Ёндашувларнинг ўртача вақти	Ёндашувлар сони	Битта турдаги вақт
Ўқув	5	5	30	30-40
Ўқув-машғулот	5	10	15	30-35
Машғулот	5	30-40	10	30-35
Моделли	5	30-90	2-3	20-25

Қуйида жисмоний сифатларни барча асосий турлари бўйича 10-12 ёшли гуруҳидаги гимнастикачиларни тестлаш учун маълумотлар келтирилган (7-жадвалга қаранг). Ҳар бир тест балларга кўчириш билан ўлчов бирликлари тизими шкаласи шаклида (сантиметр, сония, такрорлашлар сони, чегирмалар ўлчами ва бошқ.). Ҳар бири 0,5 баллдан ўнта разряд билан баҳолашнинг 10 балли шкаласи қўлланилди. Ҳар бир разряд чегарасида тестлашда олинган у ёки бу катталик кўлами берилади ва мувофиқ равишда баҳолар балларда қўйилади.

Машғулот юкламаларини бошқариш – гимнастикачилар тайёргарлик жараёнининг энг муҳим таркибий қисмидир. Гимнастикада бажарилган элементлар, таяниб сакрашлар сони ва комбинацияларни яхлит ҳисоблаш йўли билан машғулот юклама ҳажмини назорат қилиб бориш қабул қилинган. Юклама кўрсаткичларини бундай усулда ҳисобланиши нисбий бўлиб, фақат маълум контингент гимнастикачиларга яъни спорт-техник тайёргарлигига нисбатан тенг бўлган битта ёш доирасида ахборотли қийматни сақлаб қолади.

Микроциклларда юкламанинг умумий ҳажмини ҳафта давомидаги барча машғулот юкламаларини жамлаш билан аниқлаш мумкин.

8-жадвалда келтирилган кўрсаткичлардан келиб чиқиб, гимнастикачи жадалликнинг қайси зонасида шуғулланаётганлигини аниқлаш мумкин. Юклама жадаллигини аниқлашда вақт омили муҳим аҳамиятга эга. Жадвалда келтирилган юклама зоналарида ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичида тренировка машғулотлари жараёнида бажариладиган элементлар, комбинациялар ва сакрашлар сонини турли миқдори кўрсатилган. Бу шунингдек, ҳафтанинг кунига ва тайёргарлик босқичига қараб иш жадаллигининг вариативлигини ҳам аниқлайди.

10-12 ёшли гимнастикачиларнинг махус жисмоний тайёргарлиги динамикаси

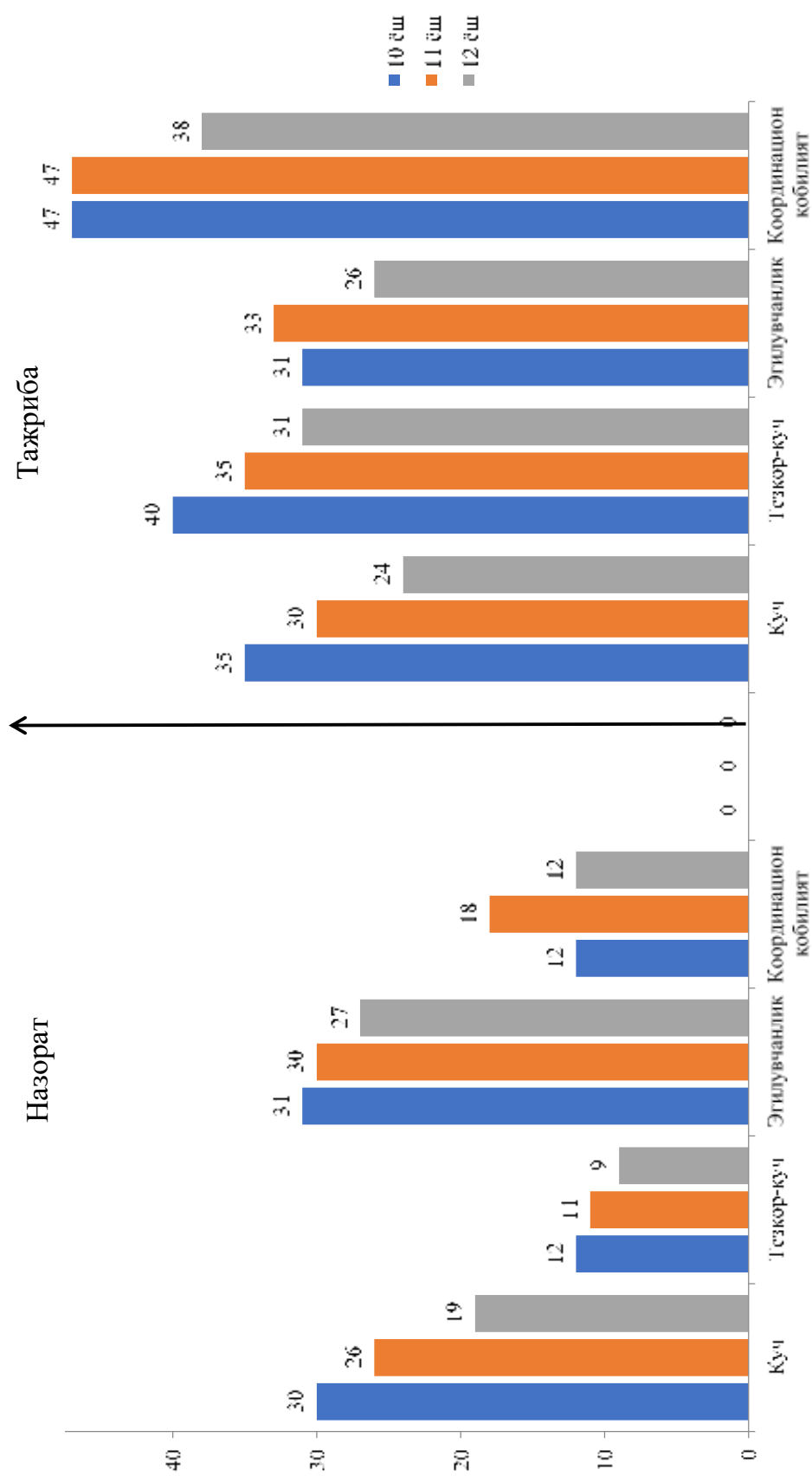
Тестлар	10.0-9.5	9.0-8.5	8.0-7.5	7.0-6.5	6.0-5.5	5.0-4.5	4.0-3.5	3.0-2.5	2.0-1.5	1.0-0.5
	Баллар									
1. Тезлик-куч тайёргарлиги										
1. Юқори стартдан 20 м га югуриш, сония	3.30-3.39	3.40-3.49	3.50-3.59	3.60-3.69	3.70-3.79	3.80-3.89	3.90-3.99	4.00-4.09	4.10-4.19	4.20-4.25
2. Жойдан туриб узунликка сакраш, см	220-215	2.14-2.05	204-195	194-185	184-175	174-165	164-155	154-145	144-135	134-125
3. Канатга тирмашиб чиқиш, сония	8.4-8.6	8.7-9.0	9.1-9.4	9.5-9.8	9.9-10.2	10.3-10.6	10.7-11.0	11.1-11.4	11.5-11.8	11.9-12.2
2. Куч тайёргарлиги										
1. Кўшпояда оёқларни кериб эгилган ҳолатда туриш («спичаг»), (марга) (ижронинг сифатини ҳисобга олган ҳолда)	11-10	10-9	9-8	8-7	7-6	6-5	5-4	4-3	3-2	2-1
2. Гимнастика платформаси (помост)да баланд бурчак ушлаш, сония	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
3. Ҳалқада орқа билан горизонтал осилиш, сония	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
4. Ҳалқада куч билан туриш (ижронинг сифатини ҳисобга олган ҳолда), сония	8	7	6	5	4	3	3	2	1	1

7-жадвал давоми

5.Кўшпояда горизонтал ҳолатда таяниб туриш (ижронинг сифагини ҳисобга олган ҳолда), дония	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6.Ҳалқаларга куч билан чиқиш (ижронинг сифагини ҳисобга олган ҳолда), марга	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Бўғинларнинг ҳаракатчанлиги, эгилувчанлик										
1. Иккита шпагат, эгилиш, “кўприк”, ўнг, чапни олдинга-ёнда ушлаб туриш (хато учун балл олиб ташланади)	0.0-0.4	0.5-0.9	1.0-1.4	1.5-1.9	2.0-2.4	2.5-2.9	3.0-3.4	3.5-3.9	4.0-4.4	4.5-4.9
4. Махсус чидамлик										
1.Дастакли отда кўндаланг айланишлар, марга	50-41	40-35	34-31	30-27	26-23	22-19	18-15	14-11	10-7	6-4
2. Полда кўлларда тик туриш, сония	70-63	62-55	54-47	46-39	38-31	30-23	22-15	14-9	8-3	2-1
3.Ҳалқада кўлларда тик туриш (12 ёшлилар учун), сония	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1

8-жадвал
Ихтисослашган тайёргарлик босқичининг 10-12 ёшли гимнастикачиларнинг тренировка юкламасини
назорат қилиш дастури

Тайёр- гарлик босқичи	Юкламалар доираси	Тайёргарлик гуруҳлари ва ёши							
		9-10 ёшли				11-12 ёшли			
		Элементлар сони	Комбинациялар сони	Таяниб сакрашлар сони	Элементлар сони	Комбинациялар сони	Таяниб сакрашлар сони	Элементлар сони	Таяниб сакрашлар сони
Тайёргарлик	Кичик	200-250	-	3-4	250-270	-	3-4	3-4	
	Ўрта	250-300	2-3	5-6	300-350	1-2	4-5	4-5	
	Катта	300-350	4-6	7-8	375-425	2-3	5-6	5-6	
Мусобақа	Кичик	180-230	3-4	5-6	300-350	5-6	4-5	4-5	
	Ўрта	240-270	5-6	7-8	350-400	6-7	5-6	5-6	
	Катта	280-320	7-8	9-10	400-500	8-9	7-8	7-8	
ЎТИШ	Кичик	УЖТ МЖТ	-	-	УЖТ МЖТ	-	-	-	



2-расм. Tajriba якунида тажриба ва назорат гуруҳлари гимнастикачиларида махсус-жисмоний тайёргарлик даражасининг % нисбатлари

Айнан маълум гимнастикачининг машғулот юклама ҳажми ва жадаллигини назорат қилиш зарурияти туғилганда назорат картасидан (спортчи кундалигига киритилган) фойдаланиш тавсия қилинади.

Тажрибагача ўтказилган назорат синов натижаларига мувофиқ куч имкониятлари кўрсаткичларининг ўсиши 30%гача ошди, НГда эса – 23-15% чегарасида ўзгарди, ўсишдаги фарқ ишончли фарқланишни тасдиқлашга имкон бермайди (2-расм). Машғулот жараёнида гимнастикачиларнинг барчаси куч сифатларини ривожлантириш устида ишлади ва куч тайёргарлигига маълум вақт ажратдилар. Эгилувчанликни ривожланиш даражасида ҳам ўхшаш вазият кўрсатилган. Машғулот жараёни таҳлили шуни кўрсатдики, мураббийлар ушбу сифатни ривожлантиришга анча катта эътибор берадилар (мувофиқ равишда 30% ва 29,3%). Бироқ тадқиқ этилаётган сифат натижаларининг ўсиши тажрибада иштирок этаётган барча гимнастикачиларда ҳаракат тайёргарлиги ривожидида аҳамиятли силжишлар тўғрисида гапиришга имкон бермайди.

Тажриба охирида ўтказилган назорат синовлари шуни кўрсатдики, машғулотнинг тайёрлов қисмида МЖТ ва МХТ биз таклиф қилган комплекснинг бажарилиши бўйича мақсадга йўналтирилган иш НГда шуғулланаётганларда натижаларнинг ўсиши кузатилмаганлигига ($P > 0,05$) қарамай, ТГ гимнастикачиларида жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини аҳамиятли оширишга ($P < 0,01$) имкон берди.

Ҳар бир тест балларга кўчириш билан ўлчов бирлиги шкаласида тақдим этилган (сантиметрлар, сониялар, такрорлар сони, чегирмалар ўлчами ва бошқалар). Алоҳида ҳолатларда тест ўтказаётган мураббийга машқни ижро сифатини ҳисобга олиш билан ўз ихтиёрига кўра, баҳони балларда аниқлаштириш имконияти берилади. Тажриба якунида гимнастика кўпкураши турларида натижаларнинг қиёсий таҳлили юқори даражада координация ва вестибуляр барқарорликни талаб қилувчи кўпкураш турларида энг аҳамиятли бўлган снарядларда ТГ ва НГ гимнастикачилар баҳосида ишончли фарқланишни аниқлашга имкон берди. Юқорида кўрсатилганларга таяниб, тажрибада олинган қиёсий маълумотларни ҳисобга олиб, қуйидагича хулоса қилиш мумкин, тадқиқот бошланишида ўртача ёш хусусиятлари ва ихтисослаштирилган босқичнинг вазифаларидан келиб чиқиб, 10-12 ёшли гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини тузиш имкониятлари тўғрисидаги тадқиқот тахмини ўзининг илмий тасдиғини топди.

ХУЛОСАЛАР

Муаммони назарий англаш ва тажриба тадқиқотлари натижаларини илмий асослаш қуйидаги **хулосалар ва амалий тавсияларни** шакллантириш имконини берди:

1. Ёш гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёргарлигини

ривожлантириш бўйича илмий, илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштиришда ўқув машғулот гуруҳидаги 10-12 ёшли гимнастикачиларнинг антропометрик, морфофункционал, жисмоний ва техник тайёргарлиги мажмуавий тарзда ишлаб чиқилмаганлиги аниқланди.

Ёш гимнастикачиларни машғулот ва мусобақаларга тайёрлашда уларнинг индивидуал имкониятларидан келиб чиқиб ҳар бир снарядлар бўйича элементларни бажаришда ўзлаштириш даражаси бўйича функционал ҳолатини инobatга олиб шуғулланувчиларнинг натижалари ўсиши динамикасини қайд қилиш билан бирга доимий назорат қилиб бориш асосида мажмуавий таҳлил қилиб бориш зарурлигини белгилаб берди.

2.Биз томонимиздан спортга яроқлилик даражасини аниқлаш учун тавсия этилган мажмуавий тавсифи бўйича нафақат у ёки бу белгини характерловчи махсус баҳолар билан, балки уларни балларда комплексли баҳолаш билан ҳам ифодаланди. 10-12 ёшли гимнастикачиларни махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш учун уларнинг антропометрик, морфофункционал ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидан келиб чиқиб спорт лаёқатини жорий ва босқичли назорат қилиш ҳисобига машғулотларни мақсадли (индивидуал ва кичик гуруҳлар) танлаш имконияти кенгайтирилган. Ушбу яратилган спортга яроқлиликнинг мажмуавий тавсифи мураббий учун ҳар бир машқни бажаришда машғулот тизимига қандай ўзгартириш киритиш кераклигини белгилаб беради.

3.Энг жадал ривожланиш 10 ва 12 ёш даврларида кузатилиши аниқланган, кейинчалик 12 ёшга келиб, юрак-томир тизимидаги адаптацион имкониятлар бирмунча пасаяди. Шу билан бирга, 9-11 ёшли давр – жисмоний сифатларнинг деярли барча спектрини ривожланиши учун сенситив босқич ҳисобланади. Бунда жисмоний ривожланиш динамикаси билан асосий жисмоний сифатларни ўсиш суръатлари ўртасида яқиндан боғлиқлик кузатилди: тана массаси ва узунлиги, қўллар қафтларининг кучи, ЮҚЧ каби морфофункционал кўрсаткичларнинг энг катта ўсиши 8 ва 11 ёшда кўпчилик жисмоний сифатларни ривожланиши даражасини худди шу ёш даврида энг катта ортиши билан бирга ўтиши тадқиқот давомида исботланди.

4.Ихтисослашган тайёргарликнинг иккинчи босқичида ўқув тайёргарлик гуруҳларида ҳафтасига 6-9 марталик машғулотларни ташкил қилиш имкониятларини ҳисобга олиб бир кунда икки марта ўтказиладиган машғулотлар мазмунини алмаштириш вариантлари ишлаб чиқилди. Шу билан ўқув-тренировка ишининг режалаштириш гимнастика машғулот дастурининг кўпкураш турида янги материалларини ўзлаштириш кўрсаткичларидан келиб чиқиб снарядларда мусобақа қоидалари бўйича ҳар бир ёндашувнинг давомийлиги бажариш сони, ушбу турда машғулот вақтини ва тузулишининг турли вариантларини ишлаб чиқиш ҳисобига модел тавсифлари такомиллаштирилди. Ушбу модел тавсифлари асосида

мураббийлар ёш гимнастикачиларнинг ўзлаштириш даражаси бўйича машғулот мазмунини турли вариантда бўлишини нафақат таъминлайди балки ҳар бир снаряд бўйича ўзлаштириш имкониятини ҳам таъминлайди.

5.Тренировка жараёнида кўрсаткичлар тренировка фрагментларининг юкламали қийматларига боғлиқ ҳолда ўзгаради. Масалан, 9-10 ва 11-12 ёшли гимнастикачиларнинг юрак-томир тизимига тренировканинг барча тадқиқ қилинаётган бўлимлари каттароқ таъсир кўрсатади, 11-13 ёшли гимнастикачиларда эса, кўпроқ динамика билан. Кўрсаткичлар дастлабкиларига нисбатан қизиқ олиш машқидан кейин мос равишда 50,7 ва 56,5% га пасайди, 1-снаряддан кейин – 55,1 ва 61,8% ва 2-снаряддан кейин – 51,1 ва 53,7% га пасайди. Тадқиқ қилинган гуруҳларда бўғимлардаги ҳаракатчанликни (эгиловчанликни) ривожлантириш устида ишлаш пайтида иккала гуруҳларда ҳам кўрсаткичларни ишончли бўлмаган ўсиши кузатилди.

10-12 ёшли гимнастикачиларнинг вестибуляр барқарорлик даражасидан келиб чиқиб ҳар бир тест балларга кўчириш билан ўлчов бирликлари тизими шкаласи (сантиметр, сония, такрорлашлар сони, чегирмалар ўлчами ва бошқ.) 0,5 баллдан ўнта разряд билан баҳолашнинг 10 балли шкаласи ишлаб чиқилиб снарядларда мураккаб координацияли ҳаракатларни бажаришда махсус айланма ҳаракатларни фаол турларини комбинациялаш ҳисобига махсус ҳаракат тайёргарлиги ривожлантириш имконияти кенгайтирилди.

6.Ўқув йилининг охиридаги назорат текшируви натижалари иккала гуруҳларда ҳам ҳаракат тайёргарлиги даражаларини ишончли ($P<0,05$) ўсганлигини кўрсатди. Лекин, МЖТ бўйича модели даражага мос натижани кўрсатган гимнастикачилар сони, тадқиқ қилинган гуруҳларда 11-13 ёшлиларда (мос равишда 9.5 ва 8.25 балл) 8-10 ёшлиларникига нисбатан (мос равишда 9.0 ва 8.1 балл) ишончли ($p= 0.05-0.01$) юқори бўлди. Биз томондан ишлаб чиқилган ва таклиф қилинган дастурга 10-12 ёшли гимнастикачилар учун тренировка юкламасининг оптимал, миқдорий кўрсаткичлари киритилган: элементлар, комбинациялар ва таяниб сакрашлар. Биз таклиф қилган дастур асосида бўғимларнинг ҳаракатчанлик даражасидан келиб чиқиб микроциклларнинг турли йўналишларида катта ҳажм ва шиддатдаги элементлар ва комбинцияларни ўзлаштириш методи такомиллаштирилди.

7.Координацион қобилиятлар ва вестибуляр барқарорлик – ҳаракатлари мураккаб бўлган спорт турларида базавий сифат ҳисобланиб, дастурий машқларни ва мусобақа комбинацияларини ижро қилиш техникасига сезиларли даражада таъсир қилади. Масалан, координацион қобилиятлар бўйича натижаларнинг ўсиши катталиги ТГ гимнастикачиларида 44%га ($P<0,001$), назорат гуруҳида эса – 14%га ошди. ТГ гимнастикачилари ҳаракат тайёргарлиги даражасини анча даражадаги ўсиши, биз томондан ишлаб чиқилган МЖТ ва МХТ бўйича мажмуалари ва уларни ўқув-тренировка жараёнига киритилиши ижобий самара берганлиги қайд қилинди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Ёш гимнастикачиларнинг ўқув-тренировка жараёнини бошқаришнинг педагогик технологияси мусобақа фаолиятининг илмий асосланган моделларига, умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка ориентирланиши ва тренировка жараёнини узлуксизлиги, репрезентативлиги ва амалга оширилиши имконияти талабларига жавоб берадиган дастурини ишлаб чиқишни назарда тутиши керак.

2. Ўқув-тренировка жараёни ёшга оид ривожланиш хусусиятлари маълумотлари, индивидуал имкониятлар ва спорт маҳоратини шакллантирилиши хусусиятлари асосида тузилиши керак. Жисмоний ривожланишни ва жисмоний тайёргарликни энг қулай даври – 8 ва 12 ёш ҳисобланади. Дастлабки базавий тайёргарлик босқичида бўғимлардаги ҳаракатчанликни (эгиловчанликни), кучни, тезликни ва тезкор-куч сифатларини ривожлантириш; ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичида эса – барча сифатларни ҳаракатлар координацияси функциясига, тезкор-куч сифатлари ва махсус чидамликка акцент билан бир маромдаги ривожланиш устивор бўлиши керак.

3. Тренировка юкламасининг катталигини ва ўзига хослигини, спорт тренировкаси воситалари ва усулларини танлашни кўпкураш турларидаги элементларни қийинлиги ва мураккаблиги омили бўйича мусобақа комбинациялари структурасини модели тавсифлари талабларига мос равишда белгилаш керак.

4. Конкрет мусобақаларга тайёргарликни белгилайдиган тренировка дастурини жорий режалаштиришни қуйидаги ҳолатларга биноан амалга ошириш зарур:

ёш гимнастикачиларни тайёрлашда махсус ҳаракат тайёргарлиги биринчи даражали рол ўйнаши керак, бунга, хафталик микроциклда ҳаракатли ўйинлар ва хореография элементлари билан УЖТ ва МЖТ машқларини рационал қўллаш кўмаклашади;

ишлаб чиқилган МЖТ мажмуаларида ҳар хил предметларни ва тренажёрларда ишлашни, ҳаракатли ўйинларни қўллаш лозим, бу, нафақат элементларни яхши ўзлаштирилишига кўмаклашади, балки машғулотларнинг эмоционаллигини ва унга бўлган қизиқишни оширади;

снарядлардаги машқларни қизиқ олишдан кейин, мазкур турида илгари ўрганилган ва ўзлаштирилган дастур элементларидан тузилган ва ишлаб чиқилган тайёргарлик ва келтирувчи мажмуаларни қўллаш билан бажарган маъқул.

5. Жисмоний ривожланишни ёшга оид хусусиятларини ва тайёргарликнинг ихтисослашган босқичи вазифаларини ҳисобга олган ҳолда, тренировка жараёнини тузилиши структураси ва мазмуни ўзининг тажрибалардаги тасдиғини топди ва тажриба гуруҳи ёш гимнастикачиларининг саломатлигига ва морфофункционал ривожланиши

динамикасига ҳамда жисмоний ва ҳаракат тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатди, бу уларни спорт гимнастикаси бўйича БЎСМ ва ИБЎСМ иш амалиётида қўллашни тавсия қилиш имконини беради.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УМАРОВ ХУРШИД ХАСАНОВИЧ

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ 10-12 ЛЕТ**

13.00.04– Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В2019.1/PhD/PeD847.

Докторская диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uzdjtsu.uz и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу www.ziyo.net.uz.

Научный руководитель: Алдамуратов Шухратулла Иноятович.
доктор биологических наук, доцент

Рецензенты: Ханкельдиев Шер Хакимович
доктор педагогических наук, профессор

Хуррамов Жасур Куйлиевич
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент

Ведущая организация: Узбекско-финский педагогический институт

Защита диссертации состоится «26» «октябрь» 2021 г. в 10⁰⁰ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, веб-сайт uzdjtsu@uzdjtsu.uz, e-mail: www.uzdjtsu.uz, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта (корпус Б 2-этаж, малый зал для совещаний).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за № 1192 по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19.

Автореферат диссертации разослан «16» «октябрь» 2021 года
(реестр протокола рассылки № «36» от «16» «октябрь» 2021 года.)



М.Р.Болтабаев

Председатель научного совета по присуждению научных степеней,
д.э.н., профессор

М.Х.Миржамолов

Учёный секретарь научного совета по присуждению научных степеней,
д.ф.п.н.(Phd), доцент

Ф.А.Керимов

Председатель научного семинара при совете по присуждению научных степеней, д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировом масштабе стремительный рост современных спортивных достижений юных гимнастов определяется изменением возрастных показателей занимающихся. Вопрос подготовки юных гимнастов к перспективным соревнованиям требует учета всех факторов многолетних тренировок. Один из таких факторов – развитие двигательных способностей, поиск эффективных средств и методов помогающих достичь максимальных результатов за минимальное время является ключевой проблемой. В результате возникает проблемная ситуация, связанная с необходимостью разработки новых методов и технологий прикладного и обучающего характера.

Ведущими мировыми теоретиками в области гимнастики проведено множество исследований по совершенствованию уровня специальной физической и технической подготовки юных гимнастов в гимнастическом многоборье, результаты которых показывают, что рост конкуренции в данной области требуют разработки оптимальных средств и методов, используемых при развитии специальной двигательной подготовки гимнастов. В связи с резким изменением возраста занимающихся координационными видами спорта, где в последние годы движения стали более сложными, возникла необходимость в отборе и ориентации гимнастов с 10-12 лет при подготовке к соревновательной программе по шести видам многоборья.

В республике уделяется особое внимание занятиям физической культурой и спортом, развитию массового спорта и, в частности, развитию гимнастики среди населения. В связи с значительным ростом результатов в гимнастике и необходимостью разработки новых современных методик, остается актуальным вопрос «организации работы оздоровительных, физкультурных, массовых видов спорта, проведение комплексных спортивных соревнований среди студентов и учащихся образовательных учреждений, населения, отбора и целенаправленной подготовки спортсменкой среди одарённой молодёжи»¹, значительного увеличения количества занимающихся, отбора перспективной молодежи для занятий спортивными видами со сложной двигательной координацией. Обостряющаяся в последние годы конкуренция на международных соревнованиях по спортивной гимнастике требует разработки новой системы подготовки юных гимнастов и проведение комплексных научных исследований для гармоничного формирования их функциональных и координационных способностей, разработки прогрессивных и информационных технологий в сфере достижения высоких результатов, проведения исследований по совершенствованию содержания программ для специализированных детско-юношеских спортивных школ, отражающих важные компоненты

¹Постановление Президента Республики Узбекистан ПП№3031 “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта” от 3 июня 2017 год,.1 стр.

технической, специальной и двигательной подготовки юных гимнастов.

Данная диссертационная работа в определенной степени служит для реализации задач, обозначенных в Постановлениях Президента Республики Узбекистан “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта” от 3 июня 2017 года за № ПП-3031, “О мерах по дальнейшему развитию гимнастических видов спорта в Республике Узбекистан” от 7 ноября 2016 года за № ПП-2654, в Указе Президента Республики Узбекистан “О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан” от 24 января 2020 года за №УП-5924 и других нормативно-правовых документах данной сферы.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проведено в рамках приоритетных направлений развития науки и технологий республики, связанных с I “Формирование и пути повышения системы инновационных идей информационного общества в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии демократического государства”.

Степень изученности проблемы. По утверждению зарубежных (Л.Я.Аркаева, Н.Г.Сучилина, В.Ю.Менхина, Е.Ю.Розина, В.М.Смолевского и соавт., Ю.К.Гавердовского) и отечественных (М.Н.Умарова, А.К.Эштаева, Д.Р.Иштаева) специалистов основной задачей специализированного этапа подготовки гимнастов является определение перспектив достижения ими высокого спортивного мастерства.² Этот компонент определяется возрастающей взаимозависимостью уровней специальной физической (СФП) и технической (ТП) подготовки юных гимнастов в многоборье. Основное внимание должно уделяться не сколько мало изменяемым под влиянием тренировки консервативным признакам, сколько различным составляющим их специальной подготовленности, приобретенными в течение нескольких лет подготовки.

Вместе с тем, по мнению, А.К.Эштаева (2007), J.Libra (2015) М.Н.Умарова (2018), В.Н.Платонова (2019)³ в современной спортивной

²Аркаев Л.Я., Розин Е.Ю. Возраст, роста-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров // Теория и практика физ. культуры. 1999, № 5. С. 47-51. / Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с./ Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры.–М. : Sportakadem Press, 2003.- 322 с./ Розин Е.Ю. Физическая подготовка гимнасток: Учеб. пос. РГАФК, 2002.- 137 с./ Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин -тов физ.культ.– Киев: – 1999. – 462 с./Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Советский спорт, 2008. - 912 с./ Умаров М.Н. Предмет и методы специализированной технической подготовки в гимнастике. // «Фан спортга». 2008. №3. –С. 39-44./ Умаров М.Н. Начальная, базовая подготовка гимнастов на видах гимнастического многоборья. // «Фан спортга». 2009. №1. –С. 32-38./ Эштаев А.К., Умаров М.Н. Планирование и распределение средств тренировки гимнасток на начальном этапе подготовки: Учебное пособие – Ташкент, 2004 – 156 с.

³Лалаева Е.Ю. Начальное обучение гимнастов на основе базовых упражнений. Авторсф. дис.канд, пед. наук. - Волгоград, 2000. -24 с./Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. -630 с. / Умаров М.Н. Предсоревновательная подготовка

гимнастике нет вопроса, который требовал бы большего внимания, чем формирование эффективной базы двигательных действий и подготовка к соревнованиям. Интерес к этой проблеме с каждым годом возрастает. К поиску причин, от которых зависит успех или неудача на соревнованиях, кроме тренеров-практиков, подключились теоретики спорта.

Это связано с тем, что подготовка гимнастов требует планирования процесса тренировочной двигательной деятельности, исходя из основных требований к ним, от мельчайших деталей до выполнения основных звеньев.

По утверждению Н.Ж.Булгакова (2003), Т.Бомпы (2003), П.В.Квашука (2003), В.П.Губы (2009), Л.П.Матвеева (2010), Г.М.Хасановой (2011), В.Н.Платонова (2013,2015), С.А.Эштаева (2018), Д.Р.Иштаева (2020)⁴ победа на ответственных соревнованиях – это, прежде всего, результат создания конкретной системы тренировок и соревновательной практики. В научно-методической литературе описаны частные решения проблем в видах спорта со сложной координацией движений. Вопрос совершенствования тренировочного процесса гимнастов 10-12 лет на основе эффективного повышения уровня двигательной подготовки и их контроля, а также рационального распределения средств тренировки в учебно-тренировочных занятиях, микро и мезоциклах на этапе специализированной подготовки в настоящее время не разработан и требует своего научного разрешения, что обуславливает актуальность диссертационной работы.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках фундаментальных научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта по теме № V.I-37/4 «Совершенствование специальных двигательных занятий в учебном процессе гимнастов».

Цель исследования разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию базовых элементов специальной двигательной

гимнастов (Методические рекомендации). Т.: 1995. – 37 с. / Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2018. -124 с. / Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187с. / Libra J. a kol. Teoriya i metodika sportivni gymnastiki. Jeff Savage. Gymnastics skills, tips, and tricks. – USA. 2012.-P.48-55

⁴Булгакова Н. Ж. Нормирование тренировочных нагрузок с использованием показателей пульсовой энергетической стоимости упражнения // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 23-28. / Матвеев, Л.П.Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. Москва: Советский спорт, 2010. -340 с/ Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение.Киев: Олимпийская литература, 2013. -624 с./ Vompa T. Preparation of young champions. -M.: Astrel, 2003. -P. 259. / Paul Lauren, Martin Buchheit. Science and Applicatoin of High Intensity Interval Training Human Kinetics, 2019.-664 p. (Intervalnaya trenirovka)/ Kvashuk P.V. Differentiated approach to construction of training process of young sportsmen at stages of long-term preparation: Autoref. Dr. Sc. theses. - М.: VNIIFK, 2003. - P. 49. / Хасанова Г.М. Рейтинговый уровень упражнений специально физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гимнасток // Педагогика таълим.– Ташкент, 2011. -№3. - С. 157-165. / С.А.Эштаев Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки: Автореф. канд. дис. Т., 2018. -24 с.

подготовки 10-12 летних гимнастов учебных групп.

Задачи исследования:

определение и контроль общей спортивной предрасположенности на основе изучения антропометрических, морфофункциональных показателей и физической подготовленности гимнастов 10-12 лет;

разработка вариантов упражнений, выполняемых на снарядах для совершенствования модельных характеристик гимнастов 10-12 лет на основе правил соревнований по программе гимнастического многоборья;

комбинирование структуры занятий по выполнению координационно сложных движений на снарядах для развития специально-двигательной подготовки гимнастов 10-12 лет;

совершенствование методики усвоения 10-12 летними гимнастами элементов и комбинаций большого объема и интенсивности.

Объект исследования учебно-тренировочный процесс юных гимнастов СДЮСШ по видам гимнастики города Ташкента.

Предмет исследования специальные средства и методы для развития специально-двигательной подготовки юных гимнастов.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и программных документов, педагогическое наблюдение, анкетирование и спортивно-педагогическое тестирование специалистов, экспертная оценка, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

в целях развития специальной двигательной подготовки расширены возможности целенаправленного (индивидуального и малогруппового) подбора занятий исходя из антропометрических, морфофункциональных и физических показателей подготовленности гимнастов 10-12 лет за счёт текущего и этапного контроля;

усовершенствованы модельные характеристики за счет разработки различных вариантов длительности и структуры занятий на снарядах по гимнастическому многоборью на основе правил соревнований и исходя из показателей усвоения новых материалов программы занятий по гимнастическому многоборью;

расширены возможности специальной двигательной подготовки за счет комбинирования активных видов специальных круговых движений при выполнении сложно координационных движений на снарядах исходя из уровня стабильности вестибулярного анализатора 10-12 летних гимнастов;

усовершенствована методика усвоения 10-12 летними гимнастами элементов и комбинаций большого объема и интенсивности за счет изменения нагрузок в микроциклах различной направленности для устранения монотонности исходя из уровня подвижности суставов 10-12 летних гимнастов.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана комплексная карта спортивной пригодности, оценивающая уровень специальной двигательной подготовки на основе определения физического развития и физической подготовленности для оптимизации и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса 10-12 летних гимнастов;

разработаны различные варианты проведения занятий по правилам соревнований в гимнастике;

в проведении занятий на снарядах использованы комбинированные возможности активных видов специальных круговых движений в гимнастике;

разработанные научные рекомендации использованы в развитии специальной двигательной подготовки 10-12 летних гимнастов и применены в практических занятиях.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов экспериментальных исследований подтверждается обоснованностью теоретической и методической базы, логической последовательностью научных исследований, мнением отечественных и зарубежных ученых, а также тренеров-практиков в области физической культуры и спорта, применением соответствующих задачам исследования и взаимно дополняющих друг-друга методов исследования, обработкой полученных данных методами математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования состоит в том, что на основе полученных результатов педагогического эксперимента раскрыто значение развития специальной двигательной подготовленности 10-12 летних гимнастов, темпы, изменения которых под влиянием нагрузок позволят оценить их значение по этапам подготовки, определить спортивную предрасположенность, обогатить и расширить теоретические знания в целевой направленности базовой техники движений в учебно-тренировочном процессе.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что комплексная педагогическая оценка предрасположенности к спорту в формировании технико-тактических компонентов развития специальной двигательной подготовленности юных гимнастов позволит составить и разработать программные нормативные документы, внедряемые в учебный процесс спортивных школ.

Внедрение результатов исследования:

предложения и рекомендации по контролю общей спортивной пригодности гимнастов 10-12 лет по показателям антропометрической, морфофункциональной и физической подготовленности включены в учебное пособие «Теория и методика гимнастики» (Методика тренировки юных

гимнастов) (свидетельство под номером 418/055 на основании приказа №418 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 14 августа 2020 года). В результате двигательная подготовленность гимнастов улучшилась на 14-16%;

предложения и рекомендации по применению различных вариантов построения заданий выполняемых на снарядах по гимнастическому многоборью внедрены в содержание учебного пособия «Теория и методика гимнастики» (Методы тренировки юных гимнастов) (свидетельство под номером 418/055 на основании приказа №418 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 14 августа 2020 года). В результате возможности обучения заданиям на снарядах улучшилась на 18%;

предложения и рекомендации по комбинированию специальной двигательной подготовки при выполнении сложно координационных движений в акробатике и на батуте 10-12 летними гимнастами внедрены в содержание учебного пособия «Повышение спортивно-педагогического мастерства» (Гимнастика) (свидетельство под номером 434/296 на основании приказа №434 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года). В результате сложно координационные способности улучшились на 12%;

предложения и рекомендации по методике усвоения элементов и комбинаций по объему и интенсивности нагрузок микроциклов различной направленности для 10-12 летних гимнастов, модельные требования специальной двигательной подготовки по каждому элементу в соответствии с правилами соревнований внедрены в учебно-тренировочный процесс специализированной детско-юношеской школы по гимнастике города Ташкента (свидетельство Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 4 декабря 2020 года за №02-07-08-3433). В результате уровень двигательной подготовки достоверно вырос ($p < 0,05$). Количество гимнастов, показавших результаты, соответствующие модельному уровню специальной двигательной подготовки, во внедренных группах у 10-11 летних (соответственно 9,5 и 8,25 балла) был достоверно выше ($p = 0.05-0.01$), чем у 11-12 летних (соответственно 9.0 и 8.1 балла).

Апробация результатов исследования. Основные положения и результаты исследования обсуждены на 4 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях, а также на семинаре-тренинге тренеров, организованном Федерацией гимнастики Узбекистана.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 20 научно-методических работ, в том числе 6 статей в научных изданиях (4 - в республиканских, 2 - в зарубежных журналах), рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для опубликования основных научных

результатов докторской диссертации.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, 123 страниц текста, 5 рисунков, 28 таблиц, выводов, практических рекомендаций, библиографии и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертационной работы освещены актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, степень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация, цель, задачи, объект, предмет и методы исследования, научная новизна, практические результаты, достоверность результатов исследования, научная и практическая значимость исследования, внедрение результатов исследования, публикации результатов исследования, структура и объем диссертации. Освещены факторы и средства, используемые для обеспечения эффективного отбора талантливой молодежи, занимающейся гимнастикой и обладающих высоким спортивным мастерством, организации учебно-тренировочных сборов по подготовке олимпийского резерва, активизации сотрудничества с зарубежными школами, академиями и клубами по гимнастике.

В первой главе диссертации **«Аналитический обзор специальной литературы по проблеме развития специальной двигательной подготовки юных гимнастов»** представлен анализ материалов специальной литературы. Анализ показал, что для успешного решения вопросов, связанных с началом специализированного этапа подготовки юных гимнастов 10-12 лет, необходимо определить структуру учебно-тренировочного процесса и оптимальный уровень специально-двигательной подготовленности, необходимый юным гимнастам для успешного освоения программных требований по видам многоборья. Характер чередования и цикличность работы, направленной на развитие базовых физических качеств, и, в частности, на исследуемом этапе подготовки, в свою очередь, даст возможность определить структуру построения микро и мезоциклов, с учетом чередования больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Изложены мнения ряда ученых (А.М.Шлемин, Ю.К.Гавердовский, В.Ю.Менхин, Е.Ю.Розин, В.М.Смолевский, Л.П.Матвеев, Л.Я.Аркаев, Г.М.Хасанова, С.А.Эштаев, Д.Р.Иштаев) проводивших, исследования по поиску скрытых ресурсов гимнастов 10-12 лет с учетом современных требований к гимнастике при формировании учебно-тренировочного процесса на этапе специализированной подготовки.

По мнению Д.Х.Умарова, М.Н.Умарова, С.А.Эштаева, на подготовительном этапе гимнастов учебно-тренировочной группы

тренировки можно планировать как по годовому циклу, так и по полугодовому циклу. В полугодовых циклах в первом полугодии юные гимнасты выполняют комбинации по своему разряду, а следующий разряд после изучения учебного материала. В таких случаях тренировка строится таким образом, чтобы юные гимнасты соревновались в двух циклах учебного года, т.е. имели два соревновательных периода.

Во второй главе **«Методы и организация исследования»** обоснована многогранность и обширность изучаемой проблемы, описаны три этапа ее организации и исследования.

На первом этапе предварительного педагогического эксперимента решались следующие задачи:

анализ требований и апробация применяемых методов, определение информативности и надежности методов, соответствующих проблеме, цели и задачам исследования;

определение наиболее информативных физиологических показателей, характеризующих интегральный уровень подготовленности юных гимнастов 10-12 лет.

формирование специальной двигательной подготовки юных гимнастов и определение на их основе количественных и качественных показателей в процессе совершенствования технической подготовки.

На втором этапе исследования решались задачи развития физической и специальной двигательной подготовки и определения оптимального варианта чередования малых и средних тренировочных нагрузок, различных по величине и целевой направленности.

На третьем этапе исследования был проведен основной педагогический эксперимент, задача которого состояла в последующем повышении уровня специально-двигательной подготовленности; конкретизации распределения тренировочных средств в учебно-тренировочном процессе; оценке эффективности предложенного нами варианта распределения тренировочных нагрузок в малых, средних и больших циклах тренировки, разработанных на основании результатов предварительных исследований и материалов сопоставительного анализа с данными тренировки в условиях спортивной школы.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **“Особенности организации учебно-тренировочного процесса на специализированном этапе подготовки гимнастов 10-12 лет”**, приведен аналитический материал результатов педагогических наблюдений и данных специальной литературы, отражающий основные аспекты организации и содержания учебно-тренировочного процесса юных гимнастов, занимающихся на базе ДЮСШ №14 и СДЮСШОР г.Ташкента.

По результатам исследования выявлена динамика антропометрических и морфофункциональных показателей гимнастов 10-12 лет (см. табл.1).

Таблица 1**Показатели роста гимнастов (см)**

Возраст (лет)	-3	-2	-1	X	+1	+2	+3
12	131.8	134.6	137.4	140.3	143.1	145.9	148.8
11	127.9	130.5	133.2	136.2	138.7	141.4	144.1
10	124.1	126.7	129.3	132.3	134.6	137.2	139.8

При выборе и определении перспектив занятий с юными гимнастами необходимо было определить рекомендуемые нормативные требования отбора к возрасту, исходя из антропометрических показателей и уровня адаптации функциональных возможностей организма к занятиям спортом.

Гимнасты 10-летнего возраста должны иметь рост в диапазоне от 124 см до 140 см, в зависимости от элементов, выполняемых на снарядах. Средний показатель роста 132 см. Этот рост является оптимальным при отборе 10-летних детей в спортивную гимнастику.

Для 11-летних гимнастов отбираются дети ростом от 128 см до 144 см. При отборе детей, помимо их антропометрических показателей, учитывалось умение выполнять технические элементы и динамика ростовых показателей. Для 11-летних оптимальный показатель роста - 136 см.

Средний рост 12-летних гимнастов - 140 см. Этот рост является оптимальным в данном возрасте для отбора детей в спортивную гимнастику. В зависимости от уровня выполняемых на снарядах элементов рассчитывалось оптимальное соотношение роста от 132 см до 149 см.

Таблица 2**Показатели изменения веса юных гимнастов (кг)**

Возраст (лет)	-3	-2	-1	X	+1	+2	+3
12	25.7	28.4	31.2	33.7	36.3	39.2	41.6
11	23.2	25.6	28.1	30.4	32.8	35.2	37.6
10	21.6	42.0	26.3	28.7	31.3	33.4	35.7

В гимнастике вес спортсмена - один из важнейших параметров. Весовые показатели юных гимнастов играют особую роль при выборе средств и изменении структуры тренировок. В зависимости от элементов, выполняемых на снарядах, вес 10-летнего гимнаста составляет в среднем от 22 кг до 36 кг. Средний показатель веса 28-29 кг. (см. табл.2).

Среди 11-летних гимнастов отбирались дети с массой тела от 23 кг до 38

кг. При отборе детей, помимо их антропометрических показателей, учитывалось умение выполнять технические элементы и динамика роста-весовых показателей. Средняя масса тела 11-летних гимнастов составляет 29-30 кг, что является оптимальным возрастом при отборе детей этого возраста в гимнастике.

Средний вес 12-летних гимнастов - 33-34 кг. Этот вес оптимален для отбора детей этого возраста в гимнастику. В зависимости от уровня элементов, выполненных на снарядах, оптимальное соотношение веса от 26 кг до 42 кг.

Таблица 3

**Динамика морфофункциональных показателей юных гимнастов
(гимнастика)**

Возраст (лет)	ЧСС, уд/мин		n	Сила кисти, кг			
				правая		левая	
	\bar{X}	σ		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
10	78,5	9,6	18	11,8	3,6	10,9	2,9
11	76,7	5,3	18	14,1	4,0	13,7	5,2
12	73,9	6,3	18	14,9	4,1	13,8	4,2

Примечание: ЧСС – частота сердечных сокращений

Одним из важнейших аспектов подготовки юных гимнастов является динамика морфофункциональных показателей организма во время тренировок. Для 10-летних гимнастов средний показатель ЧСС составляет 78,5 уд/мин, сила правой кисти - 11,8 кг, а левой - 10,9 кг, что позволяет выполнять технические элементы без затруднений (см. табл.3).

У 11-летних гимнастов средний показатель ЧСС 76,7 уд/мин, сила правой кисти в среднем 14,3 кг, а сила левой кисти в среднем 13,7 кг, что позволяет без труда выполнять технические элементы. Эти показатели определяются исходя из способности работы полушарий головного мозга занимающихся.

Таким образом, определилось волнообразное состояние возможности тренировки юных гимнастов исходя из уровня трудности элементов, выполняемых на снарядах, что полностью соответствует данным литературных источников. В показателях сердечно-сосудистой системы 10, 11 и 12 летних гимнастов наблюдалось быстрое развитие способности адаптироваться к занятиям как у 12 летних спортсменов.

При усвоении соревновательных комбинаций, в качестве физических нагрузок, для определения изменений функциональных параметров гимнасты выполняли один из следующих видов многоборья по следующей схеме, количественные характеристики объема тренировочных нагрузок для

гимнастов со спортивной квалификацией I разряда составили от 330 до 390 элементов, а количество подходов - от 50 до 60. Эти цифры варьировались от 290–340 элементов для нагрузки большого объема у спортсменов II разряда, а количество подходов колебалось от 60–70.

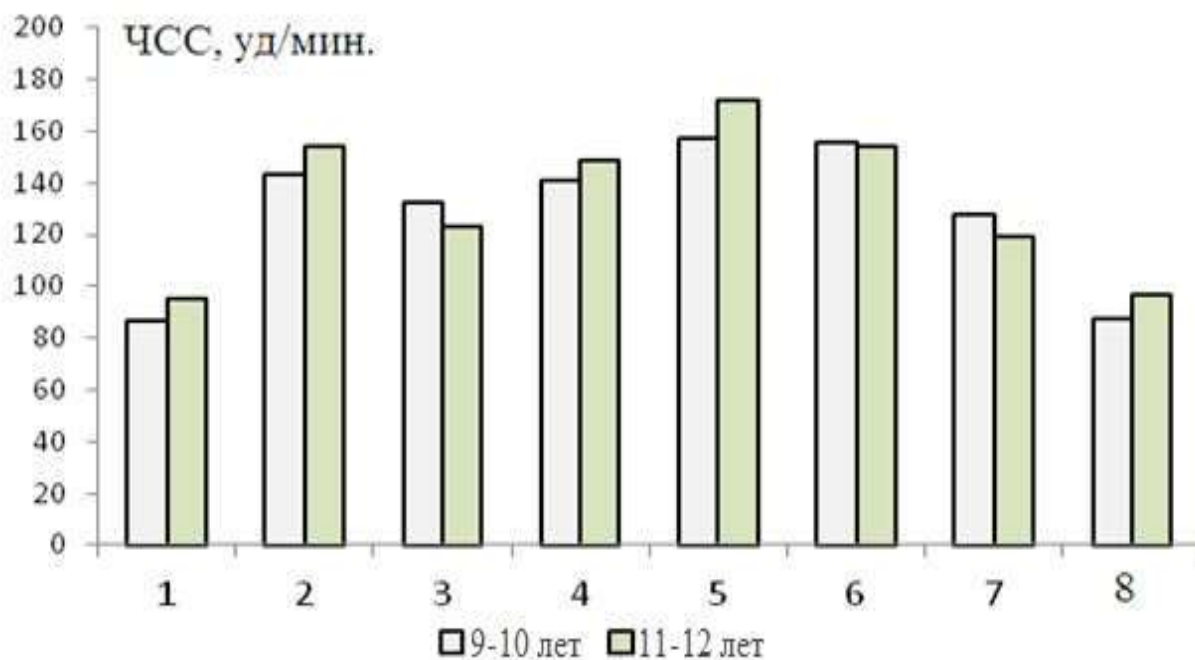


Рис. 1. Динамика средних от исходных показателей ЧСС гимнастов 10-12 лет во время различных фрагментов учебно-тренировочного процесса (n=54)

Примечание: 1 – до тренировки, 2 – разминка, 3 – 1 снаряд, 4 – 2 снаряд, 5 – 3 снаряд, 6 – 4 снаряд, 7 – развитие двигательных качеств, 8 – «Стретчинг».

На разных этапах тренировочного процесса средняя динамика исходных показателей ЧСС гимнастов 10-12 лет до тренировки достигла в среднем 80-100 уд/мин, а в движениях, выполняемых со специальными упражнениями – 140-160 уд/мин (см. рис.1).

В упражнениях, выполняемых на снарядах, средняя динамика высших значений ЧСС составила 160-170 уд/мин (опорный прыжок). Следует отметить, что в упражнениях, выполняемых на снарядах, динамика пульса изменялась в волнообразном порядке. Потому что выполнение упражнений с высокой интенсивностью, в этом возрасте может привести к быстрой утомляемости юных гимнастов. Разработанная нами программа обучения реализована с учетом волнообразной схемы в зависимости от их функциональной эффективности.

В гимнастике все параметры считаются одним из основных. Изучение степени спортивной пригодности (СП) начинался с освидетельствования ребенка врачом, который даёт медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) к занятиям гимнастикой.

Объектом внимания тренеров при определении спортивной пригодности

становятся, прежде всего, показатели, которые поддаются метрическому выражению, количественной оценке. Согласно данным литературы и материалам наших предварительных исследований к ним относятся: «внешние данные» и их оценка с позиций сложившихся представлений о предпочтительных для данного вида спорта роста-весовых показателей, показателей телосложения, уровня развития физических качеств, координационных способностей, вестибулярной устойчивости и других признаков. В конечном виде спортивная пригодность выражается не только частными оценками, характеризующими тот или иной признак, но и их комплексной оценкой в баллах (табл.4).

Таблица 4

Комплексная карта спортивной пригодности

Признаки пригодности	Показатели
Рост, см	111,7
Вес тела, кг	20,0
Оценка длины и веса тела, балл	5,0
Сбавки за внешние данные, балл	(до 1,0)
-длина шеи	0,3
- осанка	0,2
- жиротложение	-
- форма рук	0,1
- форма ног	0,1
Оценка внешних данных, балл	4,3
Общая оценка внешних данных, балл	9,3
Координация движений, балл	8,0
Сохранение равновесия, балл	8,0
Бег 20 м,, с	5,0
Прыжок в длину с места, см,	1,40
Скоростная сила, балл	5,95
Подтягивание в висе, кол,	8
Поднимание ног в висе, кол,	12
Отжимание, кол	14
Динамическая сила, балл	6,67
Угол в висе, с	18
Статическая сила, балл	6,5
Общая оценка силы, балл	6,26
Гибкость, сбавки, балл	2,0
Общая оценка гибкости, балл	6,5
Общая оценка физических качеств, балл	6,22
Общая оценка спортивной пригодности, балл	31,52

По рекомендации Ю.К.Гавердовского и других авторов балльная оценка каждого из метрических показателей должна определяться в зависимости от попадания полученного измерения в ту или иную зону статистического распределения. При этом, высшая оценка – 2,5 балла ставится, если показатель попадает в зону $\pm 1-1,5 \delta$. Результат в зоне отклонений, равный $\pm 2 \delta$, оценивается в 1,5 балла, в зоне $\pm 3 \delta$ – 1 балл.

Оставшиеся 5 баллов, выделенных для оценки внешних данных, приходится на субъективную, визуальную оценку других внешних данных. Это – длина и форма шеи, рук, ног, возможные отклонения в осанке (наличие сколиоза, кифоза, лордоза), степень жировотложения в области живота, бедер. В частности, в примере, приведенном в табл.4, суммарная сбавка за внешние данные составляет 0,7 балла.

Четвертая глава, озаглавленная **«Экспериментальное обоснование программы развития специальной двигательной подготовки гимнастов 10-12 лет»**, рассматривает научные и практические возможности разработки и организации различных вариантов тренировок в управлении тренировочными нагрузками и планировании тренировочного процесса на основе мониторинга специальной физической подготовки юных гимнастов.

На первом этапе специализированной подготовки в зависимости от возможностей администрации спортивной школы планируются 5-6 разовые тренировки в неделю. На этом этапе подготовки большая часть времени уделена усвоению объемного материала (не в виде чистого обучения, а до 70% тренировочных занятий).

На втором этапе специализированной подготовки с учетом возможности организации 6-9 разовых тренировок в неделю в УТГ аналогично рассматривались варианты планирования режима тренировочной работы. Очевидно, что на всех этапах большая часть времени посвящена учебно-тренировочным занятиям, на которых, в зависимости от специфики гимнастики, осваивается программа следующего спортивного разряда.

Варианты планирования учебно-тренировочной работы на неделю аналогично рассматривались с учетом возможности организации 6-9 разовых тренировок в неделю на втором этапе специализированной подготовки в УТГ. Очевидно, что значительная часть времени на всех этапах, в силу специфики гимнастики, отводится тренировочным занятиям, где осваиваются программы следующих спортивных разрядов.

Современная подготовка высококвалифицированных гимнастов требует 2-х или даже 3-х разовых тренировок в день. При этом количество занятий достигает 16-18 раз в неделю, что требует большого количества технической и физической подготовки в краткосрочный период. Эту технику можно применять, когда есть подходящие условия для полноценной тренировки, восстановления и отдыха.

На специализированном этапе подготовки, при работе с гимнастами,

целесообразно использовать методику 2-х разовых тренировок в день в соответствующих условиях (тренировочный сбор, спортивный лагерь, школа-интернат). На такой порядок тренировок важно обращать внимание. Сам факт посещения гимнастами зала для второй тренировки на первом этапе – очень сложная педагогическая и организационно-методическая задача.

Можно переключиться на 2-х разовые тренировки, когда есть соответствующие условия между первым и вторым занятиями, в том числе для восстановления и отдыха. На втором занятии нельзя повторять задачи первого (см.табл.5).

Таблица 5

Варианты изменения содержания 2-х разовых занятий в день

№ занятия	Варианты			
	1	2	3	4
1-занятие	Тренировка (совершенствование)	Техническая подготовка	Основная тренировка	Базовая нагрузка
2-занятие	Обучение	Физическая подготовка	Дополнительная тренировка	“Разгрузка”

Во время одноразовых тренировок индивидуальное «домашнее задание» имеет большое значение при работе с детьми на этапе начальной спортивной специализации групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Это, как правило, комплекс упражнений силовой подготовки, упражнения на развитие подвижности суставов, упражнения на равновесие, в том числе стойка на руках.

В зависимости от типа тренировки ее структура может меняться в многоборье. Это, связано со способностью усваивать новые материалы или закреплять освоенные упражнения. Изменение касается продолжительности каждого подхода на снаряде, их количества и продолжительности работы в этом виде. Планируя тот или иной вид тренировок, тренер должен учитывать все схожие особенности (см. табл. 6).

Педагогический контроль предполагает сравнение запланированных результатов с фактическими результатами. Поэтому важно, чтобы план работы тренера отражал еженедельные ключевые показатели контроля, которые затем анализируются (содержание упражнения, их количество). Поэтому используется краткая форма недельного плана-конспекта урока.

Таблица 6

Варианты построения занятий в одном из видов многоборья

Виды занятий	Время специальных разогревающих упражнений (с)	Среднее время подходов	Количество подходов	Время на одном виде
Учебное	5	5	30	30-40
Учебно-тренировочное	5	10	15	30-35
Тренировочное	5	30-40	10	30-35
Модельное	5	30-90	2-3	20-25

Данные тестирования гимнастов разных возрастных групп по всем основным видам физических качеств приведены в табл. 7. Каждый тест представляет собой шкалу единиц системы измерения (сантиметры, секунды, количество повторов, размер сбавок и т.д.) с переводом в баллы. Использовалась 10-балльная шкала оценки с десятью разрядами по 0,5 балла каждый. В конце каждого разряда приводится шкала той или иной величины, полученная при испытании, и соответствующие оценки выставляются в баллах.

Управление тренировочными нагрузками – важнейшая часть тренировочного процесса в гимнастике, где принято контролировать величину тренировочной нагрузки путем расчета количества выполняемых элементов, опорных прыжков и комбинаций. Расчет показателей нагрузки таким способом является относительным, и только спортивно-техническая подготовка определенного контингента гимнастов в пределах одного возраста сохраняет информативную ценность.

Общую нагрузку в микроциклах можно определить, суммируя все тренировочные нагрузки за неделю.

Из данных, приведённых в табл. 8 можно определить, в какой зоне интенсивности занимается гимнаст. Фактор времени важен при определении интенсивности нагрузки. Представленные в таблице зоны нагрузки показывают разное количество элементов, комбинаций и прыжков, выполняемых на специализированном этапе подготовки в процессе тренировочного занятия. Это, также определяет зону вариативности интенсивности работы в зависимости от дня недели и этапа подготовки.

Динамика специальной физической подготовки 10-12 летних гимнастов

Тесты	10.0-9.5	9.0-8.5	8.0-7.5	7.0-6.5	6.0-5.5	5.0-4.5	4.0-3.5	3.0-2.5	2.0-1.5	1.0-0.5
	Баллы	10.0-9.5	9.0-8.5	8.0-7.5	7.0-6.5	6.0-5.5	5.0-4.5	4.0-3.5	3.0-2.5	2.0-1.5
1. Скоростно-силовая подготовка										
1. Бег 20 м. с высокого старта, с.	3.30-3.39	3.40-3.49	3.50-3.59	3.60-3.69	3.70-3.79	3.80-3.89	3.90-3.99	4.00-4.09	4.10-4.19	4.20-4.25
2. Прыжки в длину с места, см	220-215	2.14-2.05	204-195	194-185	184-175	174-165	164-155	154-145	144-135	134-125
3. Лазание по канату, с.	8.4-8.6	8.7-9.0	9.1-9.4	9.5-9.8	9.9-10.2	10.3-10.6	10.7-11.0	11.1-11.4	11.5-11.8	11.9-12.2
2. Силовая подготовка										
1. Стойка согнувшись («спичаг») ноги врозь на брусках, кол. раз (с учетом качества исполнения)	11-10	10-9	9-8	8-7	7-6	6-5	5-4	4-3	3-2	2-1
2. Высокий угол на помосте, с.	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
3. Горизонтальный вис сзади на кольцах, с	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
4. Стойка силой на кольцах, кольцах (с учетом качества исполнения)	8	7	6	5	4	3	3	2	1	1
5. Горизонтальный упор на брусках, с. (с учетом качества исполнения)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

продолжение таблицы 7

6.Подъем силой на кольцах, кол. раз (с учетом качества исполнения)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Подвижность суставов										
1. Два шпагата, наклон, мост, удержание правой левой, вперед в сторону (сбавки) 2. Гибкость, подвижность в суставах	0.0-0.4	0.5-0.9	1.0-1.4	1.5-1.9	2.0-2.4	2.5-2.9	3.0-3.4	3.5-3.9	4.0-4.4	4.5-4.9
4. Специальная выносливость										
1. Круги на теле коня поперек, кол. раз	50-41	40-35	34-31	30-27	26-23	22-19	18-15	14-11	10-7	6-4
2. Стойка на руках, на полу, с.	70-63	62-55	54-47	46-39	38-31	30-23	22-15	14-9	8-3	2-1
3. Стойка на руках на кольцах, для 12 лет. с.	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1

Таблица 8

Программа контроля тренировочной нагрузки гимнастов 10-12 лет на специализированном этапе подготовки

Период подготовки	Зоны нагрузки	Группы подготовки и возраст							
		9-10 лет				11-12 лет			
		Количество элементов	Количество комбинаций	Количество опорных прыжков	Количество элементов	Количество комбинаций	Количество опорных прыжков	Количество комбинаций	Количество опорных прыжков
Подготовительный	Малая	200-250	-	3-4	250-270	-	3-4	3-4	3-4
	Средняя	250-300	2-3	5-6	300-350	1-2	4-5	4-5	4-5
	Большая	300-350	4-6	7-8	375-425	2-3	5-6	5-6	5-6
Соревновательный	Малая	180-230	3-4	5-6	300-350	5-6	4-5	4-5	4-5
	Средняя	240-270	5-6	7-8	350-400	6-7	5-6	5-6	5-6
	Большая	280-320	7-8	9-10	400-500	8-9	7-8	7-8	7-8
Переходный	Малая	ОФП СФП	-	-	ОФП СФП	-	-	-	-

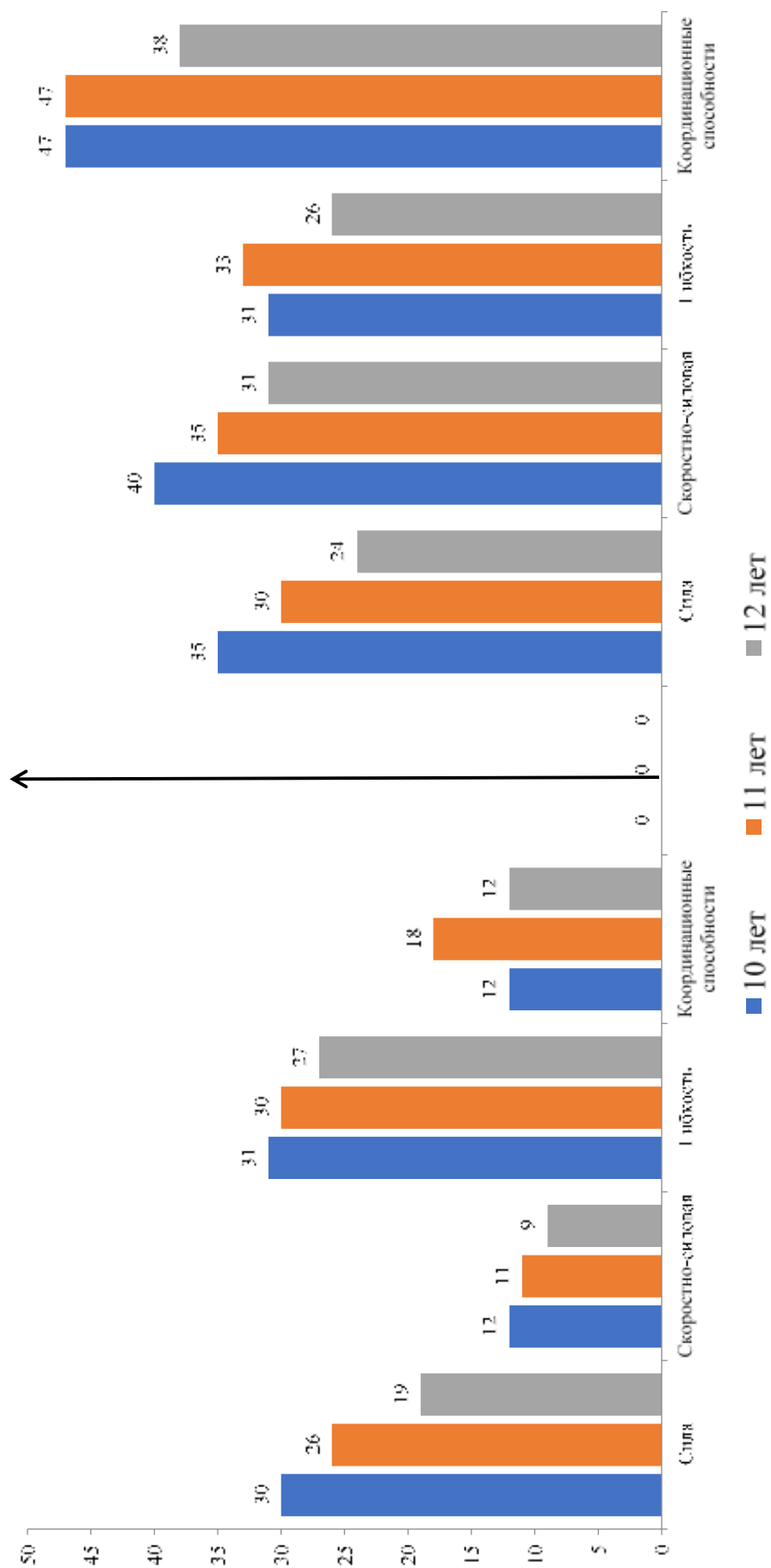


Рис. 2. Процентное соотношение специальной физической подготовки гимнастов экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента

Рекомендуется использовать контрольную карточку (занесенную в дневник спортсмена), когда необходимо контролировать объем и интенсивность тренировочной нагрузки определенного гимнаста.

По результатам предварительных контрольных испытаний прирост показателей силовых возможностей в ЭГ увеличился на 30%, а в КГ – в пределах 23-15%, разница в росте не позволяет подтвердить достоверную разницу (рис. 2). Во время тренировок все гимнасты работали над развитием силовых качеств и уделяли определённое время силовым тренировкам. Похожая ситуация проявляется на уровне развития гибкости. Анализ тренировочного процесса показал, что тренеры уделяют больше внимания развитию этого качества (30% и 29,3% соответственно). Однако, полученные результаты не позволяют говорить о существенных сдвигах в развитии двигательной подготовки у всех гимнастов, участвовавших в эксперименте.

Контрольные испытания по окончании эксперимента показали, что после применения в подготовительной части тренировок работы, ориентированной на реализацию предложенного нами комплекса, в ЭГ значительно повысился уровень развития физических качеств ($P < 0,01$), а в контрольной группе не наблюдался рост показателей ($P > 0,05$).

Каждый тест представлен в виде шкалы единиц измерения (сантиметры, секунды, количество повторов, размер скидки и т.д.) с переводом в баллы. В некоторых случаях тренеру, проводящему тест, предоставляется возможность определить результат на добровольной основе с учетом качества выполнения упражнения. В конце эксперимента сравнительный анализ результатов в гимнастическом многоборье позволил определить достоверную разницу в оценках гимнастов ЭГ и КГ на важнейших снарядах в видах многоборья, требующих высокой координации и вестибулярной устойчивости. На основании изложенного, с учетом сравнительных данных, полученных в эксперименте, можно сделать вывод, что в начале исследования, исходя из характеристик среднего возраста и задач специализированного этапа, выдвинутая гипотеза исследования возможностей гимнастов 10-12 лет нашло своё научное обоснование.

ВЫВОДЫ

Теоретическое осмысление проблемы и научное обоснование результатов экспериментальных исследований позволило сформулировать следующие **выводы и практические рекомендации**:

1. При анализе и обобщении научной, научно-методической литературы по развитию специальной двигательной подготовки юных гимнастов установлено, что антропометрическая, морфофункциональная, физическая и техническая подготовка гимнастов 10-12 лет в учебно-тренировочных группах не имеет комплексности.

При подготовке юных гимнастов к тренировкам и соревнованиям,

исходя из их индивидуальных возможностей и с учетом их функционального состояния с точки зрения усвоения элементов на каждом снаряде, результаты тренировки показали необходимость комплексного анализа на основе постоянного мониторинга.

2. Для определения уровня спортивной пригодности, разработанная нами комплексная характеристика, выражалась не только специальными оценками, характеризующими тот или иной признак, но и их комплексной оценкой в баллах. В целях развития специальной двигательной подготовки гимнастов 10-12 лет исходя из их антропометрических, морфофункциональных и физических показателей подготовленности за счёт текущего и этапного контроля спортивной пригодности расширена возможность целевого (индивидуального и малогруппового) подбора упражнений. Эта комплексная характеристика определения спортивной пригодности позволяет тренеру вносить изменения в систему тренировок при выполнении каждого упражнения.

3. Наиболее быстрое развитие наблюдалось в возрасте 10 и 12 лет, затем адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы к 12 годам несколько снижаются. Однако период 9-11 лет – сенситивный период для развития практически всего спектра физических качеств. Выявлена тесная взаимосвязь между динамикой физического развития и темпами роста основных физических качеств. В ходе исследования было доказано, что наибольшее увеличение морфофункциональных показателей, таких как масса и длина тела, сила кисти, ЧСС в 8 и 11 лет, совпадает с наибольшим увеличением уровня развития большинства физических качеств в этом же возрасте.

4. На втором этапе специализированной подготовки с учетом возможности организации 6-9 разовых занятий в неделю в учебно-тренировочных группах целесообразно использовать разработанные нами варианты изменения содержания 2-х разовых занятий. Вместе с тем в планировании учебно-тренировочной работы, исходя из показателей освоения новых элементов программного материала многоборья, совершенствованы модельные характеристики за счёт разработки вариантов продолжительности подходов на снарядах по правилам соревнований, количества повторений, время и структура занятия на данном виде многоборья. Основываясь на эти модельные характеристики, тренеры не только обеспечивают возможность различных вариантов содержания занятий по уровню освоения гимнастами материала, но и предоставляют возможность освоить каждый снаряд.

5. В процессе тренировки показатели меняются в зависимости от значений нагрузки обучающих фрагментов. Например, все изученные разделы тренировки значительно влияют на сердечно-сосудистую систему гимнастов 9-10 и 11-12 лет, а у 11-13 летних гимнастов, напротив, больше

динамики. После разминки исходные показатели гимнастов снизились на 50,7 и 56,5% соответственно, после первого снаряда - на 55,1 и 61,8%, а после второго снаряда - на 51,1 и 53,7% соответственно. В исследуемых группах при работе над развитием подвижности (гибкости) в суставах в последствие наблюдалась недостоверное повышение работоспособности в обеих группах.

Исходя из уровня вестибулярной устойчивости гимнастов 10-12 лет, разработана шкала единиц системы измерения (сантиметры, секунды, количество повторений, мера скидки и т.д.) путём перевода каждой контрольной оценки в баллы, по 0,5 баллов на каждую контрольную оценку из 10 разрядов. Возможности развития специальной двигательной тренировки были расширены за счет сочетания активных видов специальных вращательных движений при выполнении сложных по координации движений на снарядах.

6. Результаты исследования показывают достоверное повышение уровня двигательной подготовленности в обеих группах ($P < 0,05$) в конце учебного года. Однако количество гимнастов, показавших модельный результат по СФП, у 10-12-летних (9,5 и 8,25 балла соответственно) было достоверно выше ($p = 0,05-0,01$), чем 9-10-летних (9,0 и 8,1 балла соответственно). В предлагаемую нами разработанную программу для гимнастов 10-12 лет были включены оптимальные, количественные параметры тренировочной нагрузки: элементы, комбинации и опорные прыжки. На основе предложенной программы усовершенствован метод усвоения элементов большого объема и интенсивности в разных направлениях микроциклов в зависимости от уровня подвижности суставов.

7. Координационные способности и вестибулярная устойчивость в сложно координационных видах спорта являются базовыми качествами и оказывают существенное влияние на технику выполнения программных упражнений и соревновательных комбинаций. Например, величина прироста результатов по координационным способностям у гимнастов ЭГ увеличилась на 44% ($P < 0,001$), а в контрольной группе - на 14%. Было отмечено, что на значительное повышение уровня двигательной подготовки гимнастов ЭГ, оказали разработанные нами комплексы по СФП и СДП и их включение в тренировочный процесс.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Педагогическая технология управления тренировочным процессом юных гимнастов должна быть ориентирована на научно-обоснованные модели соревновательной деятельности, общей и специальной физической подготовки и разработку программы, отвечающей требованиям преемственности, представительности и целесообразности учебно-тренировочного процесса.

2. Учебно-тренировочный процесс должен основываться на информации об особенностях возрастного развития, индивидуальных возможностей и сформированности спортивных навыков. Наилучший возраст для физического развития и физической подготовленности - 8 и 12 лет. На начальном этапе базовой подготовки - развитие подвижности (гибкости) в суставах, силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств; в то время как на специализированном этапе подготовки приоритетом должно быть постепенное развитие всех качеств с упором на функцию координации движений, скоростно-силовые качества и специальную выносливость.

3. Величину и специфику тренировочной нагрузки, выбор средств и методов спортивной тренировки следует определять в соответствии с требованиями модельных характеристик структуры соревновательных комбинаций по коэффициенту сложности и трудности элементов многоборья.

4. Текущее планирование тренировочной программы, определяющей подготовку к конкретным соревнованиям, должно осуществляться в следующих случаях:

в подготовке юных гимнастов первостепенное значение должна иметь специальная двигательная подготовка, чему способствует рациональное использование упражнений СФП и СДП с элементами подвижных игр и хореографии в недельном микроцикле (каждое средство не реже 2-3 раз в неделю);

в разработанных комплексах СФП необходимо применять различные предметы и тренажеры, использовать подвижные игры, что не только помогает лучше усвоить элементы, но и повышает эмоциональность и интерес к занятиям;

упражнения на снарядах желательно выполнять после специальных разогревающих упражнений, составленных из предварительно изученных и освоенных элементов программы в данном виде многоборья с использованием заранее разработанных подготовительных и подводящих микрокомплексов.

5. Разработанная структура построения и содержания тренировочного процесса, с учетом возрастных особенностей физического развития и задач специализированного этапа подготовки, нашла свое подтверждение и оказала

положительное влияние на здоровье и динамику морфофункционального развития, а также физическую и двигательную подготовку юных гимнастов экспериментальной группы, что позволяет применять её на практике в ДЮСШ и СДЮСШОР по спортивной гимнастике.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc. 03/30.12.2019. Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

UMAROV XURSHID XASANOVICH

**DEVELOPING METHODS FOR SPECIAL-MOTOR PREPAREDNESS OF
10-12 YEARS OLD GYMNASTS**

**13.00.04– theory and methods of physical education
and Sports training**

**DISSERTATION ABSTRACT FOR THE DOCTOR OF PHILOSOPHY DEGREE
(PhD) ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik – 2021

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number № B2019.1.PhD/Ped.847

The dissertation has been prepared at the Uzbek state university of physical education and sport. The dissertation abstract in three languages (Uzbek and Russian, English (summary)) is available on the webpage at (www.uzdjtsu.uz) and at the information-educational portal "ZiyoNet" at (www.ziyounet.uz).

Scientific advisers: **Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich**
doctor of biological sciences, docent

Official opponents: **Xankeldiev Sher Xakimovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Khurramov Jasur Koylievich
doctor of philosophy (PhD) docent in pedagogical sciences

Leading organization: **The Uzbek Finnish Pedagogical Institute**

The defense of the dissertation will be held on «26» «OCTOBER» 2021 year at 10⁰⁰ oc'lock at the meeting of Council DSc.30.12.2019. Ped.28.01 under Uzbek state university of physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street,19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek state university of physical education and sport. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uzdjtsu.uz).

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek state university of physical education and sport № 211982 (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city).

Abstract of the dissertation sent out on «16» «OCTOBER» 2021 year.

(Registry record № 36 on «16» «OCTOBER» 2021 year.)



M.R.Boltabaev

Deputy chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economical sciences, professor

M.X.Mirjamalov

Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, (PhD), docent

F.A.Kerimov

Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (ABSTRACT OF PHD THESIS)

The purpose of the study to develop proposals and recommendations for improving the basic elements of special motor training of 10-12-year-old gymnasts of educational groups.

The object of research the educational and training process of young gymnasts of specialized types of gymnastics of the Youth Sports School of the city of Tashkent.

Subject of research special means and methods for the development of special motor training of young gymnasts.

The scientific novelty of the research consists of the following:

the possibilities of purposeful (individual and small groups) selection of classes have been expanded due to daily and step-by-step control of the general sports predisposition based on the indicators of anthropometric, morph functional and physical fitness of 10-12-year-old gymnasts for the development of special motor training of 10-12-year-old gymnasts;

the model characteristics are improved due to the development of various options for the time and structure of exercises on all-around gymnastics equipment based on the competition rules and based on the indicators of assimilation of new materials of the program of classes in gymnastics all-around;

expanded special motor training by combining active special circular motions when performing complex coordination of movements with apparatus based on the level of stability of the vestibular analyzer 10-12 year old gymnasts;

improved methods of assimilation of 10-12 year old gymnasts of elements and combinations of high volume and intensity due to the change of loads in various directions of macro cycles to eliminate the monotony based on the level of joint mobility 10-12 year old gymnasts.

Introduction of the research findings. Proposals and recommendations for general sports qualification of 10-12 young gymnasts on the indicators of anthropometric, morph functional and physical training are integrated into the content of the training manual named "theory and methodology of Gymnastics"(method of training of young gymnasts) (418/055 digital certificate according to the order of the Ministry of higher and secondary special education of the Republic As a result, the movement preparation of gymnasts improved by 14-16%

Proposals and recommendations on the application of various options of training structure in shells in the multi-stage type of gymnastic training program are included in the content of the training manual named "theory and methodology of Gymnastics" (method of preparation of young gymnasts) (according to the order of the Ministry of Higher and secondary special education of the Republic of Uzbekistan № 418 / As a result, the possibility of training in shells improved by 18%;

Suggestions and recommendations for combining special motor training when performing difficult coordination movements in acrobatics and on a trampoline by 10-12 year old gymnasts are introduced into the content of the

textbook "Improving sports and pedagogical skills" (Gymnastics) (certificate number 434/296 based on order No. 434 Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan dated June 28, 2017). As a result, difficult coordination abilities improved by 12%;

For 10-12-year-old gymnasts, in accordance with the rules of the competition, the model requirements for each of the elements were implemented in the participants of the children's and adolescents Sports School specialized in gymnastics sports of Tashkent City (Act No. 02-07-08-3433 of the Ministry of physical education and sports of the Republic of Uzbekistan dated 4 December 2020). As a result, they showed a reliable ($R < 0,05$) increase in the levels of movement training. The number of gymnastcists who showed a corresponding result in the model level for Special Action training was higher in the 10-11 age group (9,5 and 8,25 points, respectively) than in the 11-12 age group (9.0 and 8.1 points, respectively) than in the 11-12 age group ($R = 0.05-0.01$).;

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, 123 pages of text, 5 pictures, 28 tables, conclusions, practical recommendations, bibliography and appendices.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1.Umarov X.X. About Prognostic Value of Indicators of Motor Abilities in Young Gymnastes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. 2020-№ 5.-P.46-52.[13.00.00. №2]

2.Умаров Х.Х. Методика отбора юных гимнастов в группу специализированной подготовки // Фан – спортга илмий-амалий журнали. Тошкент, 2019 йил 1-сон. -Б.33-37.[13.00.00. №6]

3.Умаров Х.Х. Акробатика машқларининг биомеханик таҳлили // Фан – спортга илмий-амалий журнали. Тошкент, 2020 йил 4-сон-Б. 55-58. [13.00.00. №6]

4.Умаров Х.Х. Взаимосвязь и взаимовлияние физических качеств на уровень двигательной подготовленности гимнастов // Российская наука в современном мире. XXX Международная научно-практическая конференция 2020 года.-Б. 258-260.

5.Умаров Х.Х. Двигательная подготовка юных гимнастов на этапе начальной подготовки // Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари Халқаро илмий-амалий анжуман тўплами. Қарши 2019 йил. -Б. 435-439.

6.Умаров Х.Х. Методические особенности развития подвижности в суставах у гимнастов на начальном этапе подготовки.// Олимпия таълими ва спорт турларини ривожлантириш муаммолари Республика илмий-амалий анжумани тўплами. 2018 йил. -Б.138 -139.

7.Умаров Х.Х. Определение взаимосвязи между различными показателями координационных способности у юных гимнастов.// Олимпия таълими ва спорт турларини ривожлантириш муаммолари Республика илмий-амалий анжумани тўплами. 2018 йил. -Б.139-140.

II бўлим (II часть; II part)

1.Юсупов Ғ.А., Умаров Х.Х., Каримов Х.А., Жонқобилов Ў.А., Абдуллаев Б.Б. “Спорт педагогик маҳоратини ошириш” (гимнастика) // Ўқув кўлланма 2017 йил. 327-б.

2.Умаров Х.Х., “Гимнастика назарияси ва услубияти” (Ёш гимнастикачиларнинг таъриғарлик услубияти) // Ўқув кўлланма 2020 йил. 144-б.

3.Умаров Х.Х., Умаров Д.Х. Распределение тренировочной нагрузки у перспективных юных гимнастов в периодах годовичного цикла// Фан – Спортга илмий-амалий журнали. Тошкент, 2016 йил 4-сон. –Б. 3-6.

4.Умаров Д.Х., Умаров Х.Х. Формирование соревновательной композиции гимнастов на основном этапе подготовки в групповых упражнениях// “Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўналишида сифат

ва самарадорликни ошириш: Халқаро илмий конференция 2017 йил. –Б. 386-388 б.

5.Умаров Х.Х. Таълим – тарбия жараёнларида инновацион технологиялардан фойдаланиш// Ўрта махсус касб-хунар таълими тизимида, таълим сифат – самарадорлигини ошириш. Бухоро Давлат университети. Республика илмий-амалий анжумани тўплами 2017 йил. –Б. 60-62.

6.Умаров Х.Х. Развитие скоростно – силовых качеств у юных гимнастов на этапе начальной подготовки// Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари. Халқаро илмий анжуман 2019 йил. -Б. 218-220.

7.Умаров Х.Х. Взаимосвязь специальной и хореографической подготовки юных акробатов// 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари» халқаро илмий-амалий анжумани. 2020 йил. –Б. 366-368.

8.Умаров Х.Х. Аёлларда ноъананавий гимнастика машқлари мажмуасини тузиш ва ўргатиш // Ўзбекистонда гимнастика турларини ривожлантириш истиқболлари мавзусида Республика илмий-амалий анжумани 2020 йил. -Б. 146-148.

9.Умаров Х.Х. Ўрта махсус билим юртларида гимнастика воситаларини мазмуни ва ўтказиш хусусиятлари// Ўзбекистонда гимнастика турларини ривожлантириш истиқболлари мавзусида Республика илмий-амалий анжумани 2020 йил.-Б, 198-220.

10.Умаров Х.Х. Организация и проведения специализированной тренировки гимнастов// Енгил атлетикани ривожлантиришнинг долзарб ва замонавий муаммолари халқаро online илмий–амалий анжуман 2020 йил. -Б. 51-53.

11.Умаров Х.Х. Акробатик машқларни ўргатиш кетма-кетлиги// Замонавий таълим-тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муаммолари республика илмий-амалий анжумани тўплами 2020 йил. –Б. 150-152.

12.Умаров Х.Х., Бўриев А.Х.Талабаларнинг ҳаракат тайёргарлигини ривожлантиришда гимнастика базавий восита сифатида// Жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид янги сўз ва атамаларнинг қўлланилиши:назария ва амалиёт.республика илмий-амалий анжумани тўплами 2020 йил.-Б. 183-185.

13. Умаров Х.Х., Эштаев А.К., Эштаев С.А., Юсупов Ғ.А., Каримов Х.А., Юсупова М.А. The distribution of training load among promising young gymnasts during the periods of the annual cycle.// SCOPUS. Journal of critical reviews. Volume 7/ ISSUE 13 2020 year. -P.1005-1009.

Автореферат «Фан спортга» журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб,
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.
Рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табоғи: 3,75. Адади 100. Буюртма № 56/21.

Гувоҳнома № 851684.
«Тірограф» МЧЖ босмаҳонасида чоп этилган.
Босмаҳона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.