



Innovative mechanisms for the development of strength qualities of students in gymnastics lessons

Furkat KAKHKHOROV¹

Karshi State University

ARTICLE INFO

Article history:

Received December 2024

Received in revised form

15 December 2024

Accepted 20 January 2025

Available online

15 February 2025

Keywords:

Gymnastics,
exercise methods,
students,
physical fitness,
training.

ABSTRACT

Important requirements that gymnasts must fulfill in order to rejuvenate their competitive age require an increase in the volume and intensity of training loads. This does not always allow us to solve the full range of pedagogical tasks set before the requirements of gymnastics. However, the use of high-intensity exercises requires special attention in the process of physical training of young athletes.

2181-1415/© 2025 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol6-iss1/S-pp411-415>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Gimnastika darslarida talabalarni kuch sifatini rivojlantirishning innovatsion mexanizmlari

ANNOTATSIYA

Kalit soʻzlar:

Sport gimnastikasi,
mashq metodlari,
talabalar,
jismoniy tayyorgarlik,
mashgʻulot.

Gimnastikachilar bajarishi kerak boʻladigan muhim talablar, raqobat yoshini yoshartirish, mashgʻulot yuklamalarining hajmi va jadalligini oshirishni talab etadi. Bu esa har doim ham gimnastika talablari boʻyicha belgilangan pedagogik vazifalarning butun hajmini hal qilishga imkon bermaydi. Shu bilan birga, yuqori intensiv mashqlardan foydalanish yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi jarayonida alohida eʼtibor talab qiladi.

¹ Acting Associate Professor, Department of Physical Culture and Sports, Karshi State University.
E-mail: f.qahhorov1967@mail.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКИ

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

спортивная гимнастика,
методы упражнений,
учащиеся,
физическая подготовка,
тренировка.

Важные требования, которые должны выполнять гимнасты, омолаживая соревновательный возраст, требуют увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Это не всегда позволяет решить весь объем педагогических задач, поставленных перед требованиями гимнастики. Однако использование высокоинтенсивных упражнений требует особого внимания в процессе физической подготовки юных спортсменов.

KIRISH

Gimnastika mashg'ulotlari boshqa vositalar bilan birgalikda organizmning harakati, u orqali boshqa funksiyalariga, insonning ruhiy va shaxsiy xislatlariga tanlama va turlicha ta'sir ko'rsatadi. Keyingi o'n yillikda gimnastikaning sport turlari (sport, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi) mamlakatimizda keng tarqalib, ommalashib ketdi. Bunga milliy gimnastikachilarning dunyoning ilg'or xalqaro gimnastika anjumanlaridagi ajoyib muvaffaqiyatlari yordam berdi. Mutaxassislarining fikricha, gimnastikachilarning zaxiralarini tayyorlash ushbu sport turidagi mavjud tendensiyalarga asoslanishi lozim. Gimnastika – bu individual ravishda mashq bajarish va umuman kombinatsiyalarni muntazam ravishda oshirib boriladigan koordinatsion murakkabligi bilan alohida ajralib turadigan sport turlaridan biridir. Gimnastikachilarda harakat jadalligini oshirish, vaqt birligi chegaralangan maydonda bajarilayotgan mashqning texnik va taktik jihatdan aniqligini rivojlantirishning yuqori darajasini talab qiladi. [1, 2]

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bu muammolarni samarali hal etish uchun gimnastikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash, o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga qaratilgan turli vositalardan keng foydalanish lozim. Shu bilan birga, eng avvalo, gimnastikachilarning harakat samaradorligini belgilovchi maxsus jismoniy sifatlarini: tezlik, kuch, chidamlilik va epchillik singari sifatlarni takomillashtirish zarurligini unutmash kerak. [3, 4]

Ayni vaqtda, gimnastikachilarda jismoniy yuklama parametrlarini to'g'ri tanlash, asosiy jismoniy sifatlar va mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida uning jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlanishining qonuniyatlari va dinamikasini o'rnatish zarur. Bu borada ma'lumotlarning kamligi sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini tashkil etish, usul va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish jarayonini sezilarli darajada murakkablashtirmoqda. [2]

Gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini mukammallashtirish raqobatbardosh umidli sportchilarni zarur darajadagi jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan hozirgi talablar qanday bo'lishi kerak degan savolga javob topishimiz kerak.

Tadqiqotning maqsadi yosh gimnastikachilarni kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodikani samarali qo'llashdir.

MUHOQAMA

Bu tajriba ertalabki soatlarda yagona tizim yordamida o'tkazildi. Tajribaning butun davrida kamida 20 ta o'quv mashg'uloti o'tkazildi. Nazorat guruhi uchun pedagogik tadqiqot dasturi haftasiga uch-besh kun, 40-45 daqiqa davom yetadigan tayyorgarlik qismlarida kuch-quvvatni rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlar mashqlar bajarish usuli orqali qo'llaniladi.

Test gimnastika dasturlari bilan tartibga solingan testlar bo'yicha amalga oshiriladi.

Sinov uchta ko'rsatkich bo'yicha o'tkazildi. (tortilish, qo'llarni bukib yozish, 30 soniya davomida press bajarish).

Nazorat guruhi sport maktablarining namunaviy dasturi bilan shug'ullandi. Tajriba guruhi biz tomonimizdan ishlab chiqilgan usul bilan shug'ullandi.

Pedagogik tadqiqot boshlanishida sportchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishning dastlabki darajasi aniqlandi.

Qarshi shahridagi "Qarshi olimpia zaxiralari kolleji" negizida 13-14 yoshli gimnastikachilar bilan tadqiqotlar olib borildi. Tadqiqotda 13-14 yoshdagi 20 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Bulardan: nazorat guruhida 10 nafar va tajriba guruhida 10 nafar o'quvchi ishtirok etdi.

Nazorat guruhi kollejning o'quv rejasiga muvofiq shug'ullandi. Barcha sport mashg'ulotlari maktab o'quv rejasiga muvofiq bo'lib o'tdi.

Tajriba guruhi biz ishlab chiqqan jadval bo'yicha 13-14 yoshdagi gimnastikachilarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirish mashqlar usuli bilan shug'ullandi.

Pedagogik tadqiqotning davomiyligi 8 haftani tashkil etdi. Pedagogik tadqiqotdan oldin va keyin jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun nazorat testlari o'tkazildi.

Pedagogik tadqiqot boshlanishida ikki guruhdagi sportchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishning dastlabki darajasi aniqlanib, qiyosiy baholash amalga oshirildi.

Ishimizning boshida o'tkazilgan test natijalari asosida va natijalarni qiyosiy baholash bo'yicha ikki guruhning kuch tayyorgarligi statistik jihatdan bir xil – (R0,05) ekanligi aniqlandi. Sinov natijasida olingan ma'lumotlar asosida ikki kuzatilgan guruhda 13-14 yoshli futbolchilarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning taxminan bir xil boshlang'ich darajasi tashkil etildi. 13-14 yoshli futbolchilarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqot mashq usulini qo'lladik. Kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha asosiy ishlar chorshanba va juma kunlari olib borildi. Qolgan kunlarda kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha muntazam topshiriqlar berib borildi.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqotning dastlabki 2 haftasidavomida № 1 majmuani amalga oshirdik. Tadqiqotning 3 va 4 haftalarida № 2 majmuani amalga oshirdik. №3 majmua ikkinchi majmua o'rniga 5-6 hafta ichida amalga oshirildi. Keyingi 2 hafta tadqiqotning 1 va 2 haftalari bilan bir xil o'tkazildi. Tadqiqotning 7 va 8 haftalari 3 va 4 haftalari bilan bir o'tkazildi.

№1 majmua:

1. Mashq. (og'irligi 3 kg bo'lgan to'pda bajariladi).

To'p bilan bir oyoqda sakrashlar. 5 marta + 30 metr masofaga yuqori sur'atda borish (oyoqlarni almashtirish bilan bajariladi). 80-90% intensivligi. Nafas rostdash 2 min. Takrorlanishlar soni 3 marta.

2. Mashq. Gavdanini ko'tarish mashqlari (O'tjimoniya) qo'lni har-xil kenglikda (davomiyligi 5 marta soni 10 tadan) bajarish.

3. Mashq. Kuchni rivojlantirish O'tirib turish mashqlarini bajarish (Davomiyligi 5 marta, soni 20 martadan).

№2 majmua

1. Mashq №1 (vaznli gimnastika to'pi bilan)

O'tirgan holatda sakrash mashqlari. Jadallashtirish 10 marta +20 metr. 80–90% intensivligi. Epizodlar orasidagi dam olish 3-5 daqiqa. Takrorlash soni (3 qator)

2. Mashq № 2 (to'siqlar osha sakrash, balandligi 30 sm) 5 to'siqlar. 80–90% intensivligi. Faol dam olish 2-3 daqiqa. Takrorlanishlar soni 6 marta.

3. №3 mashqlar

5 marta +20 metr masofaga "umbaloq" oshish. 80-90% intensivligi. Ijro vaqti 3 daqiqagacha. Takrorlanish 4-5 daqiqa o'rtasida qolgan. Ushbu mashqlar to'plami mashg'ulotning asosiy qismida amalga oshiriladi.

№3 majmua

1. 30 sm balandlikka sakrash. Uni maksimal sur'atda bajarish. Sakrashda, takrorlanish soni 10-12 marta.

2. O'tirib sakrash mashqlarini bajarish. 50 m masofaga yuqori tezlikda o'tirgan holda sakrab borish. 80-90% intensivligi. Oraliq dam olish 1-2 daqiqa. Takrorlanish soni 4 marta.

3. Umbaloq oshish mashqlari maksimal kuch bilan bajarildi. Bo'lgan masofa 100 metrni tashkil etadi.

4. Baland turnikda 3 razryad mashqlarini bajarish murabbiy nazoratida.

NATIJALAR

Ishlarimiz yakunida kuzatilgan guruhlaridagi sportchilarni qayta sinovdan o'tkazdik.

Tajriba guruhida statistik ko'rsatkichlarning sinov jihatdan sezilarli darajada oshishi 1,4 marta yaxshi bo'ldi, t-mezon = 1.443; yotgan holda gavda ko'tarish ham 1,3 marta yuqori natija ko'rsatdi, t-mezon = 1.323. press mashqida 2-guruh 1.2 marta yaxshi natija ko'rsatdi, t-mezon = 0.743.

Tizimli ishlar gimnastikachilarda kuch qobiliyatining rivojlanish darajasini, o'zgartirish imkonini berdi. Biz ham bolalar faoliyatida o'zgarishlarga erisha oldik: ular nafaqat gimnastika sport turiga qiziqish, balki o'z tezligi va kuch sifatlarini sinab ko'rish, sport mahoratini turli yo'llar bilan o'zlashtirishda muvaffaqiyat qozonishga intilishni boshladi.

Biroq, shuni ta'kidlash kerakki, turli bolalar erishgan muvaffaqiyat bir xil emas. Shunday qilib, jismoniy qobiliyatga ega bo'lgan futbolchilarda eng ijobiy o'zgarishlarni kuzatdik.

Tadqiqot natijalarini baholab shuni ta'kidlash lozimki, qisqa vaqt ichida kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini sezilarli darajada oshirish mumkin emas. Shu bilan birga, maktab bolalari orasida gimnastika kuch sifatleri, tayyorligi va texnik elementlar darajasi oshganligini qayd etamiz.

XULOSA

Tayyorlangan, jismoniy rivojlangan, uzoq muddatli jismoniy kuchlarga bardosh bera oladigan, mavsum davomida jismoniy sifatlarni namoyon etishda barqarorlik ko'rsata oladigan sportchilarda doimiy ravishda talab ortib bormoqda. Bunday

sportchilarni tayyorlash yuqori konsentratsiyani, mashg'ulot jarayonining barcha talablariga javob beradigan mashg'ulot tizimini egallashni talab etadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ko'rib chiqilgan davrlari 13-14 yoshni jismoniy tayyorgarlikning maqsadga muvofiq rivojlanishi uchun qulay deb hisoblashga asos bo'ladi. Bundan kelib chiqadiki, mashg'ulot rejimlarida maxsus mashqlarni bajarish mashg'ulot metodlari muammolarini yechishga va organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilashga yordam beradi.

Biz mashg'ulot jarayonida 13-14 yoshdagi gimnastikalarning kuch tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha tadqiqot mashqlar usulini ishlab chiqdik va amalga oshirdik, bu esa ushbu sportchilarning kuch tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilash imkonini berdi.

Joriy etilgan majmuaga o'ta ehtiyotkorlik bilan yondashish, me'yorni va yuklamani stajyor tomonidan o'zlashtirilish darajasini doimo kuzatib borish lozim. O'quv rejimlarida maxsus mashqlarni bajarish ta'lim metodlari muammolarini hal qilishga va organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilashga yordam beradi.

Eng samarali usul takrorlanuvchi va intervalli o'qitish usullari hisoblanadi. Turli yoshdagi gimnastikachilarni bitta usul yordamida o'qitish mumkin emas. Ayniqsa, 12 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun o'quv yuklamalarini rejalashtirishda individual yondashuv bo'lishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. M.N. Umarov, A.K. Eshtayev, D.R. Ishtayev, G.M. Xasanova Gimnastika darslik Toshkent – 2018, 4-12 b.
2. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: 2005. – 420 с.
3. Умаров М.Н, Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квалификации // «Фан спорта». – Ташкент, 2004. – №1. – С. 35-38.