

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

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

УМАРОВ ДЖАМШИД ХАСАНОВИЧ

**СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВ БОСҚИЧИДАГИ
ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ
КОМПЛЕКС НАЗОРАТ ҚИЛИШ МЕТОДОЛОГИЯСИ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (Doctor of Science)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Фан доктори (DSc) диссертацияси автореферати мундарижаси

Оглавление автореферата диссертации доктора наук (DSc)

Contents of dissertation abstract of doctor of science (DSc)

Умаров Джамшид Хасанович

Спорт такомиллашув босқичидаги гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини комплекс назорат қилиш методологияси 3

Умаров Джамшид Хасанович

Методология комплексного контроля за уровнем подготовки гимнастов на этапе спортивного совершенствования..... 35

Umarov Djamshid Khasanovich

Methodology of comprehensive control of the training process of gymnasts at the phase of sports development..... 67

Эълон қилинган илмий ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works..... 71

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

УМАРОВ ДЖАМШИД ХАСАНОВИЧ

**СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВ БОСҚИЧИДАГИ
ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ
КОМПЛЕКС НАЗОРАТ ҚИЛИШ МЕТОДОЛОГИЯСИ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (Doctor of Science)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Фан доктори (DSc) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2022.1.DSc/Ped288 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.zionet.uz) жойлаштирилган.

Илмий маслаҳатчи:

Керимов Фикрат Азизович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Маткаримов Рашид Машарипович
педагогика фанлари доктори (DSc), профессор

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович
педагогика фанлари доктори, профессор

Шарипова Дилором Джуманиёзовна
педагогика фанлари доктори, профессор

Етакчи ташкилот:

Фарғона давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил “__” соат ____ 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.jtsu.uz, e-mail: jtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “В” биноси, 2-қават, кичик мажлислар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (_____ 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 2022 йил “__” _____ куни тарқатилди.
(2022 йил “__” _____ да _____ рақамли реестр баённомаси)

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

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

Р.М. Маткаримов
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси ўринбосари п.ф.д. (DSc), профессор

Кириш (фан доктори (DSc) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунёда замонавий гимнастика турларини ривожлантириш учун халқаро спорт майдонларида спортчиларнинг рақобатбардошлигини ошириш, юқори малакали гимнастикачиларни тайёрлашда машғулот жараёнини самарали ташкил қилишда комплекс назорат қилиш амалиёти муҳим аҳамият касб этади. Тайёргарликнинг кўп йиллик тайёрлаш тизимида спортчиларнинг антропометрик кўрсаткичлари ва тайёргарлик ҳолати бўйича жамоавий ҳамда индивидуал шакллари комбинациялаш имконияти дунё ҳамжамияти эътиборини ўзига тортмоқда. Спорт гимнастикасида рақобатнинг кескинлашуви тайёргарликнинг ҳар бир босқичида вариатив машғулотлар жараёнини тобора кенгайиб бораётганлигидан далолат бермоқда.

Жаҳон миқёсида тадқиқотчилар томонидан спортчиларни тайёрлаш тизимида машғулот жараёнининг асосий босқичлари ва йўналишларини аниқлаш, техник, психологик тайёргарлик воситаси ва усулларини танлаш, ёши, жинси ва индивидуал морфофункционал хусусиятларига қараб, жисмоний юкламанинг ҳажми ва шиддатини аниқлашга қаратилган кўплаб илмий изланишлар олиб борилмоқда. Спорт гимнастикасида комплекс назорат ва уни интерпретациялаш амалиётида бир қатор муаммоларини ўрганиш билан боғлиқ тавсиялар кенг тарқалган. Спорт машғулотларида комплекс назорат турларининг тобора кенгайиб бораётганлигига қарамай, унинг усулларида тайёргарликни турли босқичларида машғулот дастурларини оптималлаштиришга қаратилган аниқ таклиф ва тавсиялар етарлича ишлаб чиқилмаган. Машғулот жараёнини самарали бошқаришда спортчиларнинг функционал ва техник тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда, индивидуал ёндашувга асосланган, тадқиқотларни олиб бориш талабини қўймоқда.

Республикамызда спорт гимнастикаси устувор спорт тури сифатида нуфузли халқаро мусобақаларда, жумладан, Олимпия ва Осиё ўйинлари, Жаҳон ва Осиё чемпионатларида юртимиз шарафини муносиб ҳимоя қилиб келишмоқда. «Биз бадий гимнастика, спорт гимнастикаси ва трамполин соҳасида энг янги илмий-методик тавсия ҳамда ютуқлар асосида республиканинг терма жамоалари учун спорт захираси ва юқори даражали спортчиларни тайёрлаш бўйича ўқув-машғулот жараёнини самарали ташкил этиш ва амалга оширишимиз лозим».¹ Юртимиз гимнастикачиларининг бундай юқори натижаларида илмий таъминот беъвосита ўринга эга ва доимий такомиллашувни талаб қилади. Ўзбекистон Республикаси спорт захиралари ва спорт терма жамоаларини, шу жумладан, спорт гимнастикаси бўйича терма жамоамизни халқаро спорт тадбирларига тайёрлашнинг илмий таъминотини

¹ Ўзбекистон Республикасининг Президентининг 2016 йил 7 ноябрдаги ПҚ-2654-сонли “Ўзбекистон Республикасида спортнинг гимнастика турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. www.Lex.uz

такомиллаштиришда белгиланган асосий вазифалардан бири бўлиб, дунёда юқори натижалар замонавий спорт тизимидаги рақобат бардошлигини оширишни тақозо этмоқда. Спорт гимнастикаси спорт турида жаҳон ва Осиёнинг етакчи давлатлари билан беллаша оладиган халқаро даражадаги гимнастикачиларни тайёрлаш кўп жиҳатдан кўп йиллик тайёргарлик жараёнини бошқаришнинг самарадорлиги билан белгиланмоқда. Спорт гимнастикачиларнинг комплекс назорат қилишни такомиллаштириш бўйича изланишлар олиб бориш ҳозирги кунда муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 7 ноябрдаги ПҚ-2654-сон «Ўзбекистон Республикасида гимнастиканинг спорт турларини ривожлантириш тўғрисида»ги Қарори, 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида», 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон «Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармонлари, 2020 йил 3 ноябрдаги ПҚ-4877-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори, шунингдек, Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 118-сон «2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги Қарор ҳамда бу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация иши муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Ушбу тадқиқот республика фан ва технологиялар ривожланишининг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Диссертация мавзуси бўйича хорижий илмий-тадқиқотлар шарҳи². Гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини комплекс назорат қилиш муаммолари бўйича илмий изланишлар дунёнинг етакчи илмий-тадқиқот марказлари ва олий ўқув юртларида олиб борилган. Ушбу муаммо мавзуси бўйича тадқиқотлар Россия давлат жисмоний тарбия, спорт, ёшлар ва туризм университетиде [Россия Федерацияси, Москва ш.], Бошқирдистон жисмоний тарбия институтида [Россия Федерацияси, Уфа ш.], Окленд технология университетининг спорт ютуқлари илмий-тадқиқот институтида [Янги Зеландия, Окленд ш.], Кардифф пойтахт

²Диссертация мавзуси бўйича хорижий илмий-тадқиқотлар шарҳи қуйидаги сайтлар базасида амалга оширилган: <https://www.sportedu.ru/>, <http://www.bifk.ru/>, <https://www.auckland.ac.nz/>, <https://www.cardiffmet.ac.uk/>, www.canadiansportforlife.ca, <https://www.lsu.edu>.

университетида [Буюк Британия, Кардифф ш.], Канада спорт марказида [Канада, Ванкувер ш.], Луизиана давлат университетида [АҚШ, Шривпорт ш.] илғор тажрибалар олиб борилмоқда.

Хорижий илмий-тадқиқотлар шарҳига кўра дунёда гимнастика машқларини ўргатиш бўйича машғулотлар ўтказиш натижасида спорт гимнастикачиларнинг биомеханик имкониятлари бўйича ёш даври (айниқса ўсмирлик даври)да тайёрлаш методлари ишлаб чиқилган [Россия давлат жисмоний тарбия, спорт, ёшлар ва туризм университети, Россия Федерацияси], гимнастикачиларнинг жисмоний ривожланиш модели турли ёш тоифалари бўйича яратишга қаратилган “Ёшларнинг жисмоний ривожланиш модели” эркалар ва аёллар куч ва жисмоний тайёргарлик бўйича узоқ муддатли ривожлантириш учун янги дастури ишлаб чиқилиб натижада махсус ҳаракат тайёргарлиги оширилган [Кардифф пойтахт университети, Буюк Британия], россиялик гимнастикачиларнинг изчил тайёргарлиги ва ривожланишини таъминлаш учун спортчиларнинг ёш хусусиятлари ва антропометрик маълумотлари асосида узоқ муддатли мослашиш концепцияси ишлаб чиқилиб, натижада босқичли мослашиш назарияси яратилган [Канада спорт маркази, Канада], ўсмирлик давригача бўлган гимнастикачиларнинг оптимал ривожланиши учун комплекс назорат блоклари ишлаб чиқиб натижада машғулотнинг организмга таъсир қилиш даражалари белгилаб берилган [Луизиана давлат университетида, АҚШ].

Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш муаммолари бўйича халқаро илмий-тадқиқот институтлари, олий ўқув юртлири, шунингдек, етакчи илмий-спорт марказлари бугунги кунда гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини комплекс назорат қилиш ва такомиллаштириш бўйича илмий-тадқиқот ишларини олиб бормоқда. Жумладан, психологик ва тиббий-биологик назоратнинг хусусиятлари мазкур спорт турида тўлиқ ўрганилмаган бўлиб, гимнастикачиларни комплекс назорат қилишнинг барча усулларида тўлиқ фойдаланилган илмий изланишлар мавжуд бўлсада, улар бугунги кун талаблари учун етарли эмас. Сўнгги изланишлар орасида Т.А.Легкодимов³ спорт гимнастикасида машғулот юкламаларини тезкор бошқариш методикасини ишлаб чиққан, А.С.Жуманова ёш гимнастикачи қизлар устида тадқиқот олиб борган ва бадий гимнастикачиларнинг тиббий-биологик ва психологик-педагогик ёрдамини илмий асослаб берган И.А.Винер-Усманованинг илмий изланишлари ўрганилаётган муаммо учун зарурий манбалардан бири сифатида қаралмоқда.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Бугунги кундаги спорт назарияси ва амалиётининг зарурий муаммоларидан бири-Республика терма жамоаларининг халқаро майдондаги рақобатбардошлигини таъминлаш учун муҳим ва мақсадли бўлган спортчиларни тайёргарлигига

³ Легкодимов Т.А. Методика оперативного управления тренировочными нагрузками юных гимнасток в подготовительном периоде: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2010. – 138 с.; Жуманова А.С. Управление учебно-тренировочным процессом юных спортсменок в художественной гимнастике: дис. ... д-ра пед. наук. – Алматы, 2010. – 275 с.; Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2013. 47 с.

эришишга кўмаклашувчи, спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ ўқув-машғулотларини комплекс назорат қилишнинг таркиби ва тузилишини аниқлашда оптимал йўллари излашдир.

Гимнастика спорт турининг машғулоти тизимини муваффақиятли амалга оширишда уни ҳар томонлама тайёрлашнинг восита ва усуллари самарали фойдаланиш, умумий ва махсус тайёргарлик ҳажмининг оптимал нисбатини аниқлаш муҳим аҳамият касб этади. Машғулотларни комплекс назорат қилишни режалаштиришнинг асосий мезони муайян спорт тури учун оптимал ёш чегараларида эришилган енг юқори спорт натижаси ҳисобланади (В.Г.Никитушкин, А.В.Плешкан, Л.П. Матвеев, Ю.К. Гавердовский)⁴.

Спорт гимнастикасини янада ривожлантириш мақсадида турли ёш тоифалари ва спорт малакасига мансуб спортчиларни комплекс назорат қилиш бўйича юқори тажриба ва салмоқли илмий-услубий маълумотлар Л.Я.Арқаев, Н.Г.Сучилин, М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, Д.Р.Иштаев каби етакчи олимларнинг изланишларида ўз аксини топган⁵.

В.Н.Рязанов, В.И.Акименко, И.В.Русаков, В.П.Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Кравчук ва бошқаларнинг таъкидлашича, мураббий спортчининг ўзига таъкид этилган юқламаларга нисбатан чидамкорлиги ҳақида тизимли равишда маълумот олиши керак, деб таъкидлайди. Спортчининг машғулоти ва мусобақа фаолияти спорт тайёргарлигининг муҳим таркибий қисмлари: спортчиларнинг машғулоти жараёнидаги жисмоний, функционал ва психологик ҳолати, унинг асосий йўналишларини аниқлаш доимий мониторинги шароитида амалга оширилиши лозим⁶.

Ж.К.Холодов ва В.С.Кузнецовларнинг фикрича, назоратнинг бу турлари тегишли тайёргарлик режаларини ишлаб чиқиш учун асос бўлиб хизмат қилади: истиқболли - кейинги машғулоти макроцикли ёки босқич учун; жорий - мезоцикл, макроцикл, машғулоти; тезкор-алоҳида машқ ёки уларнинг мажмуи эканлигини асослашга интилишган⁷.

М.А.Годик, Ю.В.Верхошанский, Л.П.Матвеев, Т.С.Усманходжаев, В.Н.Платонов, Н.Г.Озолин, Р.Д.Холмухамедов, В.М.Зациорский,

⁴Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. М.: МКПЦН, 2009. 113 с.; Плешкан А.В. Инновационные технологии в системе научно-методического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2012. – С.25-26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. М: Советский спорт, 2010 –104 с.; Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Советский спорт, 2008. - 912 с.

⁵ Арқаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с.; Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2018. -124 с.; Иштаев Д.Р. 11-13 ёшли гимнастикчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида машғулоти юқламасини бошқариш услубияти: автореф. ... пед.фан.бўй.фал.док. – Ч.: 2020. – 27 б.

⁶ Рязанов В.Н., Акименко В.И. Оперативный контроль в тренировочном процессе пауэрлифтеров массовых разрядов [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2012. №6.; Русаков И.В. Средства объективного контроля оценки уровня технической подготовленности высококвалифицированных яхтсменов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, 2011. № 7 (77). – С. 7-10. URL:Guba V.P., Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V. Individualization of preparation of young sportsmen. - М.: Physical culture and sports, 2009. - 276 p.

⁷ Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. М: Советский спорт, 2010 –378 с.; Тишков Ю.Н. Биопедагогический контроль в фигурном катании // Вестник ТГПУ. 2009. Вып. 8(86). С. 84-86.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 571.; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003. – С. 407.

В.Д.Фискалов, Р.С.Саламов, Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, Т.О.Вомпа каби етакчи саҳа мутахассисларнинг кўплаб асарлари спортчиларни машғулотларини комплекс назорат қилиш босқичлари ўртасидаги тизимли ва тахлилий алоқани, шунингдек уларнинг кетма-кетлигини аниқлашга имкон берувчи ушбу омиллар ҳақидаги изланишларни кенгайтириш бўйича зарурий илмий тадқиқотларни асослаб берилган⁸.

Бироқ юқорида келтирилган ишларда гимнастикачилар машғулотларини комплекс назорат қилиш ҳақидаги назарий ва илмий-методик тасаввурларни мақсадли бошқариш, шунингдек, спорт захирасини тайёрлаш босқичларининг узвийлигини, спорт натижаларининг ўсишига, машғулот ва мусобақаолди тайёргарлигининг турли босқичларининг тузилиши ва мазмунига таъсир этувчи муҳим омилларни ҳамда спорт такомиллашув босқичидаги гимнастикачилар учун ўқув-машғулот жараёнининг комплекс назорат қилишни таъминлаш объекти сифатида етарли даражада очиб берилмаган.

Спорт гимнастикаси бўйича етакчи мутахассислар Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин, А.Слов, Ф.Хуклебридж, Р.Н.Терехина, И.А.Винер, Т.А.Легкодимова, И.А.Винер-Усманова, Е.К.Савенкова, А.С.Жуманова, К.Робертс, М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, Д.Р.Иштаев, С.А.Эштаев, М.А.Тожиев шунингдек, мураббий ва спортчилар мунтазам равишда ўқув-машғулот жараёни самарадорлигини оширишга имкон берувчи турли-ҳил восита ва услубларга мурожаат қиладилар, доимий равишда ушбу жараёни бошқаришнинг, асосан машғулот жараёнини назорат қилишга, йиллик тайёргарликда ўқув-машғулот жараёнини тузишга, гимнастикачиларнинг умумий ва махсус тайёргарлигини ривожлантиришга, уларни тайёрлашда индивидуал ёндашувга, гимнастиканинг махсус машқлари техникасини ўрганишга қаратилган янада аниқроқ ва яхлит мезонларини ишлаб чиққанлар⁹.

⁸Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: ФиС, 1980. 136 с.; Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры, 1998. №7. С. 49–52.; Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.; Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 384 с.: ил.; Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью: (На материале общеобразоват. шк. Узбекистана) автореф. дис. докт. пед. наук. 13.00.01, 1995. 50 с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник для студентов высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта.; Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Москва: Советский спорт, 2010. 310 с.; Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. М.: АСТ, 2004. 863 с.; Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2008. 317 с.; Задиорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Задиорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.; Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учеб. / В.Д. Фискалов. М.: Советский спорт, 2010. 392 с.; Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari). Darstlik. 2-jild. T.: Ilimiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. 180 b.; Керимов Ф.А. Физическая подготовка юных спортсменов. Т.: Ilimiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. 320 с.; Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2018. -124 с.; Bompa T.O. Periodization training for sports / Tudor Bompa, Carlo Buzzichelli. Third Edition. Human Kinetics, 2014. 358 p.

⁹ Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса // Теория и практика физической культуры. 1997. № 11. С. 17-25; Clow A., Hucklebridge F. The impact of Psychological Stress on immune function in the Athletic Population // Exercise Immunology Review. 2001. № 7. – P. 5-17; Терехина Р.Н., Винер И.А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 4(62). С. 15-19; Легкодимова Т.А. Методика оперативного управления тренировочными нагрузками юных гимнасток в подготовительном периоде: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2010. 138 с.; Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2013. – 47 с.; Савенкова Е.К. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменок в некоторых видах гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2005. С. 19.; Жуманова А.С. Содержание физической подготовки высококвалифицированных гимнасток // Теория и методика физической

Сўнги йилларда республикамизда олимлари О.Ж.Дадабоев дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепциясини назарий асослаш, Р.М.Маткаримов юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари ҳамда К.Ф.Баязитовларнинг оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини бошқаришни такомиллаштириш каби олиб борилган илмий тадқиқотларга асосан малакали спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини назорат қилишга қаратилган замонавий мезонлари ишлаб чиққанлар¹⁰.

Спорт гимнастикаси бўйича ахборот манбалари таҳлили ва илғор спорт амалиёти тажрибасини умумлаштириш шуни кўрсатадики, ўқув-машғулот жараёнини комплекс назоратни ташкил қилишда гимнастикачиларни тайёрлашнинг кўплаб назарий ва амалий масалалари етарли даражада ўрганилмаган бўлиб, бу муаммо гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини назорат қилишни янада такомиллаштириш масаласини долзарблигини белгилаб беради.

Диссертация мавзусининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация мавзуси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий-тадқиқот ишлари режасига мувофиқ № 29/1 “Жисмоний тарбия ва спортнинг назарий асосларини ишлаб чиқиш, уни янгилаш тактикаси ва стратегияси” мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади спорт такомиллашув босқичидаги гимнастикачилар машғулот жараёнини ташкил этиш ва бошқаришда комплекс назорат қилиш методологиясини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини бошқаришда машғулот ва мусобақаларга мақсадли тайёрлашга қаратилган комплекс назорат қилиш методологиясини ишлаб чиқиш;

спорт гимнастикасида юкламага мослашувчан ва кам мослашувчан спортчиларнинг босқичли назоратда функционал ўзгаришлар даражаси бўйича юкламага чидамлилигининг индивидуал табақалашган мезоциклини ишлаб чиқиш;

спорт гимнастикасида мусобақа элементларини эксперт баҳолаш ва техник ҳаракатларни бажаришда шиддатли юкламаларда функционал

культуры. 2009. № 1. – С.153-156.; Roberts K. Spine injuries in rhythmic gymnastics // Sport Health. 2009. Vol. 27, № 3. – P. 27-29.; Умаров М.Н. Структура тренировочных нагрузок в периодах годичного цикла у юных гимнастов 13-15 лет в условиях спортивного интерната. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1981. - 25 с.; Эштаев А.К. Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки. дис. ... канд. пед. наук. Ташкент, 2007. - 26 с.; Иштаев Д.Р. 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламасини бошқариш услубияти: автореф. ... пед.фан.бўй.фал.док. – Ч.: 2020. – 27 б.; Эштаев С.А. 13-15 ёшли гимнастикачиларнинг ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичида мусобақа фаолиятини моделлаштириш. автореф. дис. ... пед. фан. бўй. фал. док. – Ч., 2018. - 26 б.; Тожиев М.А. Ёш гимнастикачилар бошланғич тайёргарлик босқичида ўқув машғулот жараёнининг тузилиши: автореф. дис. ... пед. фан. бўй. фал. док. – Ч., 2020. – 26 б.

¹⁰ Дадабоев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси: пед. фан. док. (DSc) автореф. Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2021. 78 б.; Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари: пед. фан. док. (DSc) автореф. Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2022. 70 б.; Баязитов К.Ф. оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини бошқаришни такомиллаштириш: пед. фан. док. (DSc) автореф. Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2022. 75 б.

(ЮҚС) тикланиш бўйича кейинги машғулотларни танлашга асосланган таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқиш;

спорт гимнастикасида юқори малакали спортчиларнинг катта юкламаларда жисмоний ва ҳиссий зўриқишни камайтириш учун машғулот режимини жорий ва тезкор назорат қилиш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш;

гимнастикачиларнинг кўп йиллик машғулот жараёнидаги тайёргарлик имкониятларидан келиб чиқиб эгилувчанликка йўналтирилган компенсациялашган назорат кўрсаткичларини режалаштириш;

спорт такомиллашув босқичида гимнастикачиларнинг комплекс назорат натижалари бўйича машғулот юкламаларинининг ҳажм ва шиддатини бошқариш имкониятларини такомиллаштириш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Гимнастика олий спорт маҳорат мактабидаги спорт такомиллашув босқичида шуғулланувчи гимнастикачиларнинг машғулот ва мусобақага тайёрлаш жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предмети спортни такомиллашув босқичида гимнастикачиларнинг морфофункционал ҳолати, жисмоний ва техник тайёргарлигини баҳоловчи воситалари, усуллари ва мезонлари ташкил қилади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда маҳаллий ва хорижий адабиётлардаги маълумотларнинг илмий-назарий таҳлил қилиш, турли даражадаги гимнастикачиларни тайёрлаш бўйича мутахассисларнинг тажрибасини умумлаштириш, компьютер дастурий таъминоти ёрдамида мусобақа ва машғулот фаолиятининг компьютер таҳлили, сўровнома, машғулот ва мусобақа ҳужжатларини таҳлил қилиш (спортчилар кундаликлари, йиллик индивидуал режалар, мусобақа натижаларининг таҳлили), педагогик кузатувлар, педагогик тестлар, тажрибалар, математик статистика каби усуллардан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

спорт гимнастикасида машғулот ва мусобақаларга мақсадли тайёрлаш учун мусобақа фаолиятида тайёргарликнинг турли таркибий қисмлари бўйича интеграл назорат қилиш блокларини (жорий, тезкор, босқичли) ишлаб чиқиш ҳисобига машғулот жараёнини бошқариш услубияти такомиллаштирилган;

спорт гимнастикасида мусобақа жараёнини бошқариш учун йиллик тайёргарлик босқичида тақвим режасини инобатга олиб юкламага мослашувчан ва кам мослашувчан спортчиларнинг босқичли назоратда функционал ўзгаришлар даражаси бўйича махсус юклама чидамлилигининг индивидуал табақалашган мезоциклини ишлаб чиқиш ҳисобига гимнастикачиларни вариатив тайёрлаш имконияти такомиллаштирилган;

спорт гимнастикасида мусобақа элементларини эксперт баҳолаш ва техник ҳаракатларни бажаришда тезкор-куч имкониятлари бир вақтда

амалга ошириладиган (зарбдор) мезоцикл учун махсус тайёргарлик давридаги шиддатли юкламаларда тикланиш тезлигини оширишга қаратилган тезкор функционал (ЮҚС) ҳолатини аниқлаш ҳисобига кейинги машғулотни танлаш имконияти кенгайтирилган;

спорт гимнастикасида юқори малакали спортчиларнинг катта юкламаларда жисмоний ва ҳиссий зўриқишни камайтириш учун элементларни бажаришга нисбатан кучланиш (мускул гуруҳларини гармоник жиҳатдан мустахкамлаш), қаршилик (ўз вазнига нисбатан) ва чарчоқ ҳолатини ўзгариши бўйича ўзгарувчан машғулот режимини жорий ва тезкор назорат қилиш ҳисобига интенсив юкламаларга мослашиш имконияти кенгайтирилган;

гимнастикачиларнинг кўп йиллик машғулот жараёнидаги тайёргарлик имкониятларидан келиб чиқиб эгилувчанликка йўналтирилган компенсациялашган назорат кўрсаткичларини режалаштириш талабларини статик (мускуллар кучланишига нисбатан узоқ вақт мувозанатни сақлаб туриш) ва динамик (чегарага яқин оғирликлар билан ишлаганда ҳаракат мувозанатини сақлаш) режимда (тос-сон бўғимларининг ҳолати) ишлаб чиқиш ҳисобига жисмоний қобилиятларни босқичма-босқич баҳолаш имконияти кенгайтирилган;

14-16 ёшли гимнастикачиларнинг спорт такоммиллашув босқичида кўпкураш турлари учун мусобақада бажариладиган элементлар (эркин машқ, дастакли от, халқа, таяниб сакраш, кўшпоя, турник) тоифаларидан келиб чиқиб танлаш имкониятини берувчи жисмоний сифатларини ривожлантириш ҳисобига комплекс назорат талаблари ишлаб чиқилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари куйидагилардан иборат:

спорт такоммиллашув босқичида спорт гимнастикаси бўйича комплекс назоратнинг таркибий қисмлари сифатида педагогик, тиббий-биологик ва психологик назорат методологияси ишлаб чиқилган;

спорт гимнастикасида тадқиқот ўтказиш бўйича фойдаланиш мумкин бўлган энг зарурий бўлган педагогик, тиббий-биологик ва психологик кўрсаткичлари аниқланган;

юрак-қон томир тизимининг функционал ҳолатини автоматик ҳисоблаш учун жадваллар яратилган;

гимнастикачиларда тиббий-биологик назорат натижаларини баҳолаш учун мураббийларга тавсиялар ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги назарий ва методологик асос, спортда комплекс назоратнинг умумий қонуниятлари ва тамойиллари, жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва методикаси, гимнастика турлари назарияси ва методикаси, мослашув назарияси, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубияти соҳасидаги амалиётчи тренерларнинг илмий қарашлари билан асосланганлиги, усулларнинг вазифаларга мослиги, тадқиқот мақсади, тажриба қамровининг етарли ҳажми ва ахборотлилиги, экспериментал фаолиятнинг зарурий давомийлиги, тадқиқот материаллари устида миқдорий ва сифат таҳлилинини амалга

ошириш ҳамда умумлаштиришни биргаликда қўллаш, олинган маълумотларни компьютер технологиялари ёрдамида математик статистик усуллари билан тўғри қайта ишлаш, тадқиқот натижаларини жорий қилиш далолатномалари билан таъминланган.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти, машғулот жараёнини комплекс назорат қилишда спорт тайёргарлиги турли босқичларининг давомийлиги, тузилиши, мазмуни ва устуворлиги белгилашда изчил равишда ўзаро боғлиқ босқичлари, мураббий ва спортчи ўртасида самарали бошқарув қарорларини ишлаб чиқишда даражасини ошириш имконини берувчи бошқарув воситаси сифатида комплекс назоратдан фойдаланиш имкониятини, спорт такомиллашув босқичида гимнастикачилар учун машғулот жараёнини узоқ муддатли режалаштиришда, босқичма-босқич комплекс назоратнинг барча қуйи тизимларидан фойдаланишда, йиллик машғулот циклининг мезоцикл юкламаларида жорий ва тезкор тиббий-биологик назорат натижалари асосида жисмоний юкламани индивидуаллаштиришда, машғулот жараёнини ташкил этиш бўйича билимларни тўлдиришда ва машғулот услубиятини такомиллаштириш билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти олинган маълумотлар гимнастикачиларни режали машғулотлар асосида мусобақа фаолиятига тайёрлашнинг турли босқичларида норматив ҳамда дастурий базасини такомиллаштириш воситалари, услублари ва усуллари танлашни режалаштириш ва индивидуаллаштиришга ёрдам беради, олинган тадқиқот материалларидан спорт мураббийларининг амалий фаолиятида, олий ва ўрта таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлашда, шунингдек, Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институтида фойдаланиш мумкин.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Спорт такомиллашув босқичида гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини комплекс назорат қилиш бўйича педагогик тажрибалар давомида олинган илмий натижалар асосида:

спорт гимнастикасида машғулот ва мусобақаларга мақсадли тайёрлаш учун мусобақа фаолиятини назорат қилган ҳолда ишлаб чиқилган спорт гимнастикачиларнинг хар тамонлама тайёргарлигини бошқаришни такомиллаштиришга қаратилган комплекс назорат методологияси Гимнастика назарияси ва услубиятининг назарий ва илмий-услубий базасини ошириш ҳамда бойитиш учун қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси спортни ривожлантириш вазирлигининг 2022 йил 4 апрелдаги 06-13/557-сон маълумотномаси). Илмий материаллар орқали “Спорт фаолияти” ва “Гимнастика назарияси ва услубияти” йўналишининг назарий асослари кенгайтирилган;

машғулот жараёни учун йиллик тайёргарлик босқичида восита, усул ва услубларни танлашни режалаштириш ва шакллантириш, шунингдек,

уларнинг дастурий асосини такомиллаштириш бўйича назарий-амалий маълумотлар “Спортда саралаш, моделлаштириш ва башорат қилиш” номли дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус вазирлигининг 2022 йил 13 майдаги 166-сон буйруғига асосан 166-014 рақамли гувоҳнома). Тадқиқот натижалари гимнастика турлари, акробатика бошқа тезкор-куч ҳамда эгилувчанлик сифатларини илмий-назарий **услубиятини такомиллаштирилган;**

машғулот ва мусобақа юкламаларини ҳажм ва шиддатлари белгилаб берувчи мусобақавий элементларини гимнастикачилар тайёргарлигининг индивидуал хусусиятини ҳисобга олиш асосида уларнинг кўпкураш турлари методикаси Гимнастикага ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактаби спорт гимнастикачиларининг ўқув жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси спортни ривожлантириш вазирлигининг 2022 йил 4 апрелдаги 06-13/557-сон маълумотномаси). Таклиф етилган тавсиялар гимнастикачиларнинг дастур элементларини бажариш натажаларини 13,2%га ва ихтиёрий дастурни бажариш натижаларини 14,6%га ошириш имконини берган;

кўп йиллик спорт тайёргарлиги босқичида гимнастикачиларнинг компенсациялашган назорат кўрсаткичлари ва жисмоний қобилиятларни босқичма-босқич баҳолаш имкониятларин тажрибада асослашда Фарғона вилояти гимнастикага ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактабидан фойдаланилган (Ўзбекистон Республикаси спортни ривожлантириш вазирлигининг 2022 йил 4 апрелдаги 06-13/557-сон маълумотномаси). Баҳолаш тавсифлари кўп йиллик спорт тайёргарлигининг турли босқичларида гимнастикачиларнинг компенсациялашган назорат кўрсаткичлари ва жисмоний қобилиятларни самарали аниқлаш имконини берган;

спорт гимнастикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги баҳолаш ва спорт такомиллашув босқичида гимнастикачилар учун ишлаб чиқилган комплекс назорат натижалари Гимнастика олий спорт маҳорат мактабида шуғулланувчи малакали гимнастикачиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси спортни ривожлантириш вазирлигининг 2022 йил 4 апрелдаги 06-13/557-сон маълумотномаси). Натижада гимнастикачиларнинг машғулот юкламаларга чидамлик даражаси 11,3 % га ошишига эришилган;

спорт гимнастикачилар спорт тайёргарлигининг даражасини индивидуал ва табақалаштирилган ёндашув орқали машғулот жараёнини режалаштирувчи назорат тестлари мажмуаси спорт такомиллашув босқичидаги гимнастикачилари ўқув машғулот жараёнида қўллаш бўйича таклифлар “Спортда саралаш, моделлаштириш ва башорат қилиш” номли дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус вазирлигининг 2022 йил 13 майдаги 166-сон буйруғига асосан 166-014 рақамли гувоҳнома). Таклиф этилаётган назорат тестлар мажмуаси ёш гимнастикачиларнинг спорт тайёргарлик даражасини аниқлаш учун қўлланилган;

машғулот ва мусобақа фаолиятини техник тайёргарлигида, махсус жисмоний тайёргарликни ва организмнинг функционал ҳолатини босқичли, тезкор ва жорий назоратини баҳолаш ҳамда ёш гимнастикачиларни турли интенсивликдаги микроциклларда машғулот юкламаларидан сўнг организмнинг тўлиқ тикланиш муддатларини белгилашнинг мақбул ечими Гимнастикага ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг гимнастикачилари ўқув-машғулот жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси спортни ривожлантириш вазирлигининг 2022 йил 4 апрелдаги 06-13/557-сон маълумотномаси). Натижада гимнастикачиларнинг кўпкураш турлари элементларини барқарор ўсиш динамикаси: эркин машқлар 10,4%, дастакли отда 7,7%, Халқада 8,2%, Таяниб сакрашда 7,5%, Қўшпояда 8,1%, ва турникда бажариш бўйича 8,9% ни ташкил этган;

ўқув-машғулот босқичи ҳамда спорт такомиллашув босқичидаги гимнастикачиларнинг спорт тайёргарлигига мўлжалланган методикалар Фарғона вилояти гимнастикага ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактаби ўқув жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси спортни ривожлантириш вазирлигининг 2022 йил 4 апрелдаги 06-13/557-сон маълумотномаси). Таклиф этилган методикалар спорт гимнастикачиларнинг натижадорлигини: ўқув-машғулот босқичида дастур талабларини бажаришда 10,4% га, спорт такомиллаштириш босқичида кўпкураш (мажбурий ва ихтиёрий) элементларни бажаришда 6,7 дан 13,2% гача оширишга имкон берган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 5 та халқаро, 2 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда муҳокамадан ўтказилди.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 18 та илмий-услубий ишлар, жумладан, 1 та монография, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси томонидан докторлик диссертацияларининг асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия қилинган илмий нашрларида 11 та мақола, улардан иккитаси хорижий даврий нашда чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши 206 бет компьютер матнида баён этилган бўлиб, кириш, 6 та боб, 44 та жадвал, 22 та расм, 28 та диаграмма, хулосалар ва амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **Кириш** қисмида мавзунинг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, диссертация мавзуси бўйича халқаро илмий тадқиқотларнинг шарҳи, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация бажарилган олий таълим муассасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги,

тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти, предмети, усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, тадқиқотдан олинган натижаларнинг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, жорий этилиши, апробацияси, эълон қилинганлиги диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Спорт гимнастикасида комплекс назорат тизимини ишлаб чиқиш муаммосининг илмий-назарий асослари”** номли биринчи бобида Спорт машғулотларида комплекс назорат муаммосининг илмий-назарий таҳлили (педагогик, психологик ва тиббий-биологик назорат), спорт гимнастикасида комплекс назоратни ишлаб чиқиш, замонавий спорт гимнастикасининг тиббий-биологик жиҳатлари ва хусусиятлари, шунингдек, индивидуал ва табақалаштирилган ёндашув орқали машғулот жараёнини режалаштиришда комплекс назоратдан фойдаланиш авзалликлари очиб берилган.

Гимнастикачиларни тайёрлаш тизими машғулот жараёнининг асосий босқичлари ва йўналишларини аниқлаш, техник, функционал ва психологик тайёргарликнинг восита ва усуллари танлаш, ёши, жинси ва индивидуал морфофункционал хусусиятларига қараб, жисмоний юклама ҳажми ва интенсивлигини аниқлаш, спортда мажмуали назорат спортчининг ҳолати ҳақида объектив маълумот олиш учун машғулот жараёнининг таркибий элементлари (макроцикл, мезоцикл, микроцикл, алоҳида машғулотлар) назоратнинг турли хил босқичларини амалда бажарилишини (босқичли, жорий, тезкор ва мажмуали), спорт тайёргарлиги жараёнини бошқариш мақсадида юкламалар учун тана тизимларини мослаштиришни таъминлашга оид изланишлар олиб борилган [Л.П.Матвеев 1988; М.Н.Умаров 1887; А.И.Федоров 1997; В.С.Чебураев 1997; В.Н.Платонов 2005; L.L.Aliwalas 2005; А.К.Эштаев 2007; С.В.Черенина 2008; А.А.Новиков 2008; К.Roberts 2009; Е.А.Пирожкова 2012; С.А.Эштаев 2018; Д.Р.Иштаев 2020; М.А.Тожиев 2020].

Гимнастикачиларни машғулот юкламаларини бошқариш, уларнинг ҳажми ва интенсивлигини аниқлаш масалалари [Т.С.Лисицкая 1980; А.К.Эштаев 2007; А.Б.Мальцева 2009; Т.А.Легкодимова 2010] илмий ҳал қилиш имконини бериб, ёшга оид ривожланиш ва машғулот таъсирларининг хусусиятлари, замонавий техник воситалардан фойдаланган ҳолда назорат тизими орқали ўқув-машғулот жараёнини бошқариш самарадорлигини исботланди [Ж.А.Белокопитова 1982; С.К.Байкова 2000; И.А.Винер 2010]. Спорт такомиллашув гуруҳларидаги гимнастикачилар учун [С.А.Эштаев 2018; С.Е.Павлов, Т.Н.Павлова, 2011; И.А.Винер-Усманова, 2013] ишлари қўлланилган бўлиб, улардан фойдаланиш малакали спортчиларда спорт натижаларининг барқарор ўсишини таъминлашга имкон берди. Спорт такомиллашув босқичида гимнастикачиларнинг спорт тайёргарлиги муаммоларига бағишланган илмий ишлар [Э.Х.Мамедова, 1989; М.А.Тактак, 1996; Е.Г.Тупицин, 2001; Х.Х.Умаров, 2021] спорт гимнастикаси бўйича мутахассислари томонидан

олиб борилган.

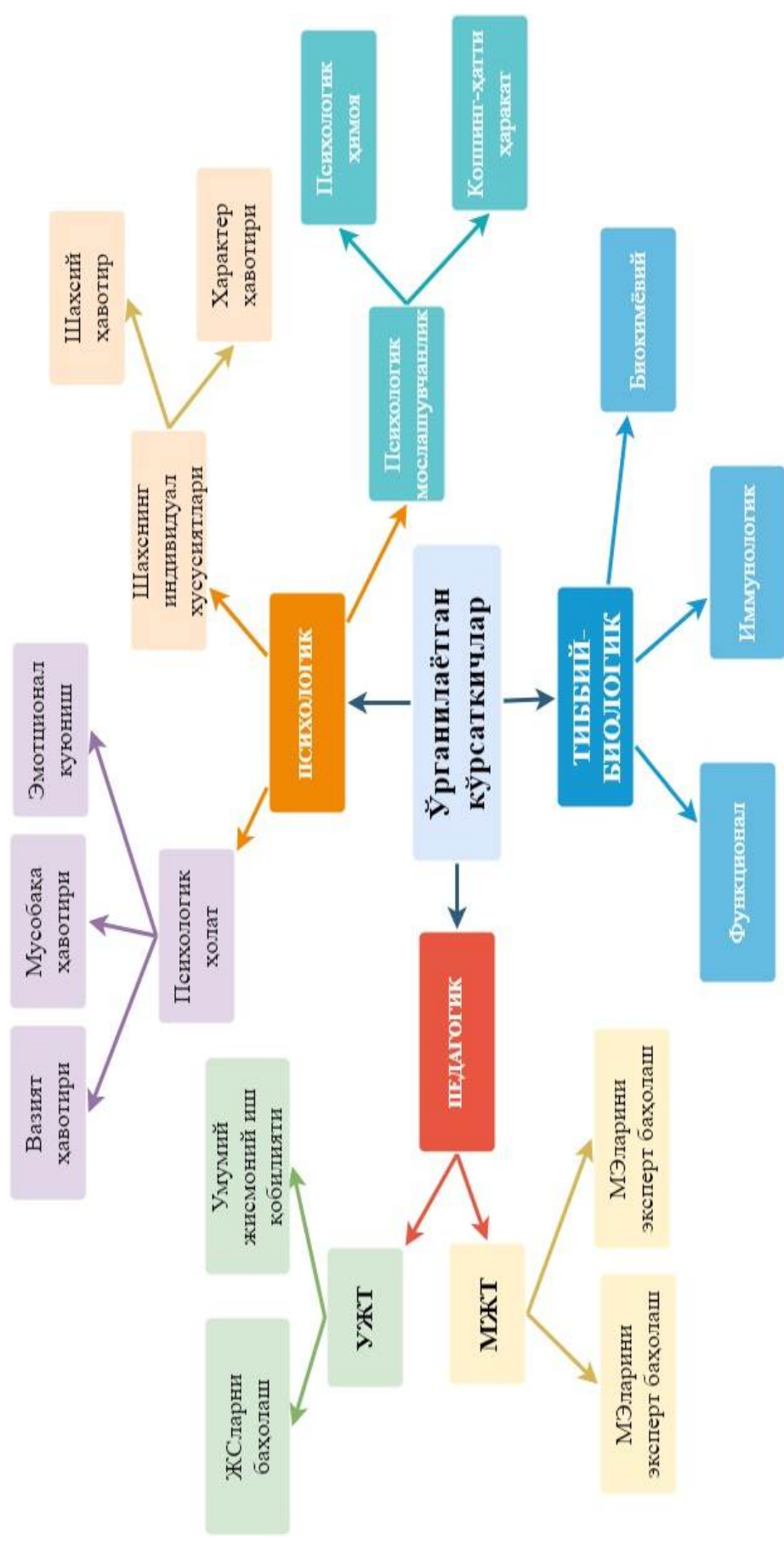
Шу нуқтаи назардан, бугунги кунда гимнастика нафақат юқори спорт натижаларга, балки спортчиларнинг соғломлиги, уларнинг яхши иш қобилияти, жисмоний ва ақлий фаровонлигига қаратилган илмий асосланган машғулоти дастурига муҳтож. Юзага келган муаммо тадқиқотмизнинг долзарблигини белгилаб беради.

Диссертациянинг **“Спорт такомиллашув босқичида гимнастикачилар тайёргарлигининг назорат методикаси ва технологиясини асослаш”** номли иккинчи бобида маҳаллий ва хорижий спорт гимнастикаси бўйича мутахассислари томонидан ишлаб чиқилган ва таклиф этилган спорт машғулотида комплекс назорат, машғулоти жараёнини ташкил қилишда индивидуал ва дифференциал ёндашув учун комплекс назоратдан фойдаланиш юзасидан [В.С.Чебураев, 1997; Н.К.Першина, 2010; Ч.Д.Спилбергер, Ю.Л.Ханин 1977; I.Mujika, 2004; Д.Р.Иштаев 2019; М.А.Тожиев, 2020] (1-расмга қаранг).

Комплекс назоратнинг тобора кенгайиб бораётган имкониятларига қарамай, унинг усуллари спортчилар билан ишлашда мураббийлар томонидан етарли даражада қўлланилмайди. Машғулоти жараёнини самарали бошқариш спортчиларнинг функционал-техник тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда индивидуал ёндашувга асосланган бўлиши керак, бироқ, гимнастиканинг гуруҳли турларида спортчилар шахси шаклланади, жамоада яхлит иш фаолияти механизми сифатида қабул қилинади, ўз навбатида, гимнастикачиларнинг индивидуал хусусиятларига етарли эътибор берилмайди, бу эса кам тайёрланган спортчиларда узилишларга олиб келиши мумкин.

Босқичли назорат учун такрорий аниқлашлар асосида ўзгарган кўрсаткичлар ишлатилади, аммо уларнинг қийматлари турли спортчилар учун машғулоти жараёнининг турли босқичларида муҳим бўлиши керак. Жорий назорат тестлари кунлик ўлчовлар натижасида юқори ўзгарувчанликка эга бўлиши ва маълум бир спорт юкласидан олдинги ва кейинги кунларнинг ҳар қандай такрорий уринишларда паст бўлиши лозим. Тезкор назорат тестлари мусобақа ёки машғулоти машқларини бажарганда спортчилар ҳолати кўрсаткичларидаги ўзгаришларни “ушлаб қолиши” қаратилган бўлади.

Кўплаб тадқиқотлар шуни кўрсатадики, юқори малакали спортчи, айниқса, машғулоти циклининг юкламали босқичида, машғулотининг оптимал даражаси ва машқланганликнинг ўртасида нозик чизиқ мувозанатлайди, бу эса комплекс назорат усуллари кўллаш зарурлигини исботлайди. Бутун машғулоти цикли давомида комплекс назорат нафақат машғулоти жараёни самарадорлигини оширишга, балки спортчининг соғлигини сақлаб қолишга имкон беради.



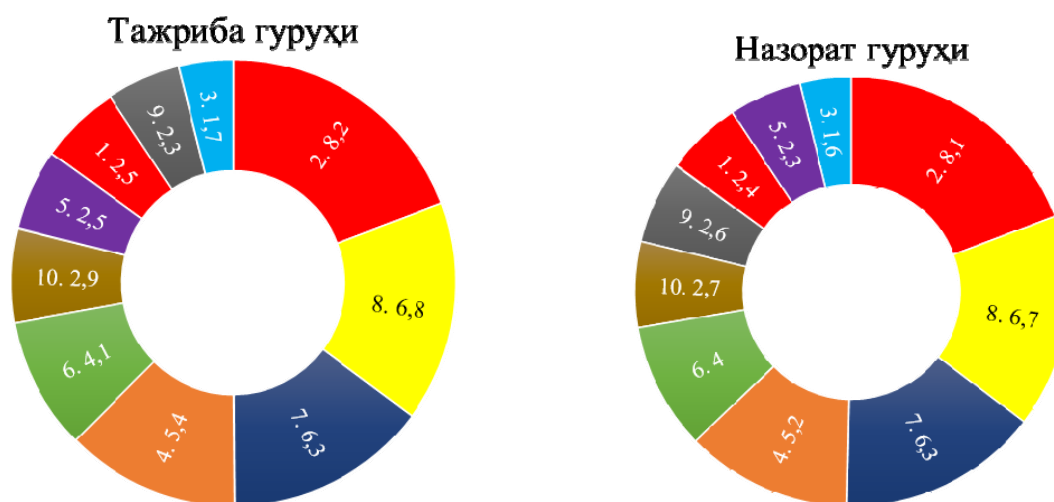
Изоҳ: УЖТ – умумий жимоний тайёргарлик; МЖТ – махус жисмоний тайёргарлик; ЖС – жисмоний сифатлар; МЭ – мусобақа элементлари

1-Расм – Комплекс назорат методологиясини ишлаб чиқиш ва ўрганиш кўрсаткичлари

Диссертациянинг “Спорт гимнастикасида техник маҳоратни шакллантириш жараёнини оптималлаштириш йўллари” деб номланган учинчи бобида замонавий мажбурий дастурлар мазмуни ва уларнинг ривожланиш хусусиятлари ҳамда гимнастикачиларнинг спорт маҳоратини муваффақиятли шакллантиришни тайёргарлик йўналиши ва мазмуни натижалари бўйича изланишлар келтириб ўтилган.

Сўнгги йиллардаги спорт гимнастикасининг мусобақа натижаларига асосланиб, мамлакатимиз гимнастика федерацияси мутасаддилари ва спорт гимнастика терма жамоасининг мураббийлар штаби спорт гимнастикаси бўйича эркаклар кўпкураш спорт турлари учун янги мажбурий (бажарилиши шарт бўлган) комбинацияларга ўзгартиришлар киритишди ҳамда уни тасдиқлашди. Бу ўзгаришлар ортиб бораётган рақобат, эрта (ёш) спорт ихтисослашуви ва спорт гимнастикаси мусобақалари қоидаларига киритилган янги стратегиялар билан боғлиқ деб фикр қилиш мумкин.

Синалувчи гимнастикачиларда ўтказилган синовлар натижасида жисмоний тайёргарликнинг паст кўрсаткичлари қайд этилди ҳамда спорт тайёргарлигида сезиларли камчиликлар аниқланди. Шу билан бирга, гуруҳлар ўртасида қуйидаги машқларда сезиларли фарқлар қайд этилди: “жойдан туриб узунликка сакраш” ва “дастакли от устида иккиталик айланиш ҳаракатини бажариш” ($P < 0,05$). Назорат ва тажриба гуруҳ спортчиларининг қолган кўрсаткичлари сезиларли фарқларга эга эмас ($P > 0,05$): тажриба гуруҳидаги мутлоқ кўрсаткичлар бироз фарқ қилади, аммо натижаларни балл тизимида ўтказишда гуруҳлар бир хил жисмоний тайёргарликка эга эканликларини кўриш мумкин (2-расмга қаранг).



Изоҳ: 1-20 м югуриш (с); 2-Турган жойидан узунликка сакраш; 3-Арқонга тирмашиб чиқиш; 4-Гим.нарвонида оёқларни букган ҳолда гавдани букиб ёзиш (10 с); 5-Қўшпояда қўлларга таяниб тик туриш; 6-Қўшпояда бурчак (юқори) ушлаш; 7-Халқага куч ёрдамида кўтарилиш; 8-Эгилувчанлик учун тестлар; 9-Д/отда икки оёқда силтанишлар; 10-Халқада қўлларда тик туриш.

2-расм. Тадқиқот бошида назорат ва тажриба гуруҳ гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлик натижалари (баллар)

Яъни, таълим муассасасининг меъёрий ҳужжатларида белгиланган бир хил дастур бўйича шуғулланувчи машғуллот босқичининг барча гимнастикачилари асосий машқларни ўзлаштиришга тенг тайёргарликка эга

бўлдилар. Гимнастикачилар жойидан туриб узунликка сакраш ва эгилувчанликни баҳолаш учун назорат машқларида энг юқори натижаларни кўрсатдилар (мос равишда ўртача 8,1 баллни ва 6,9 баллни).

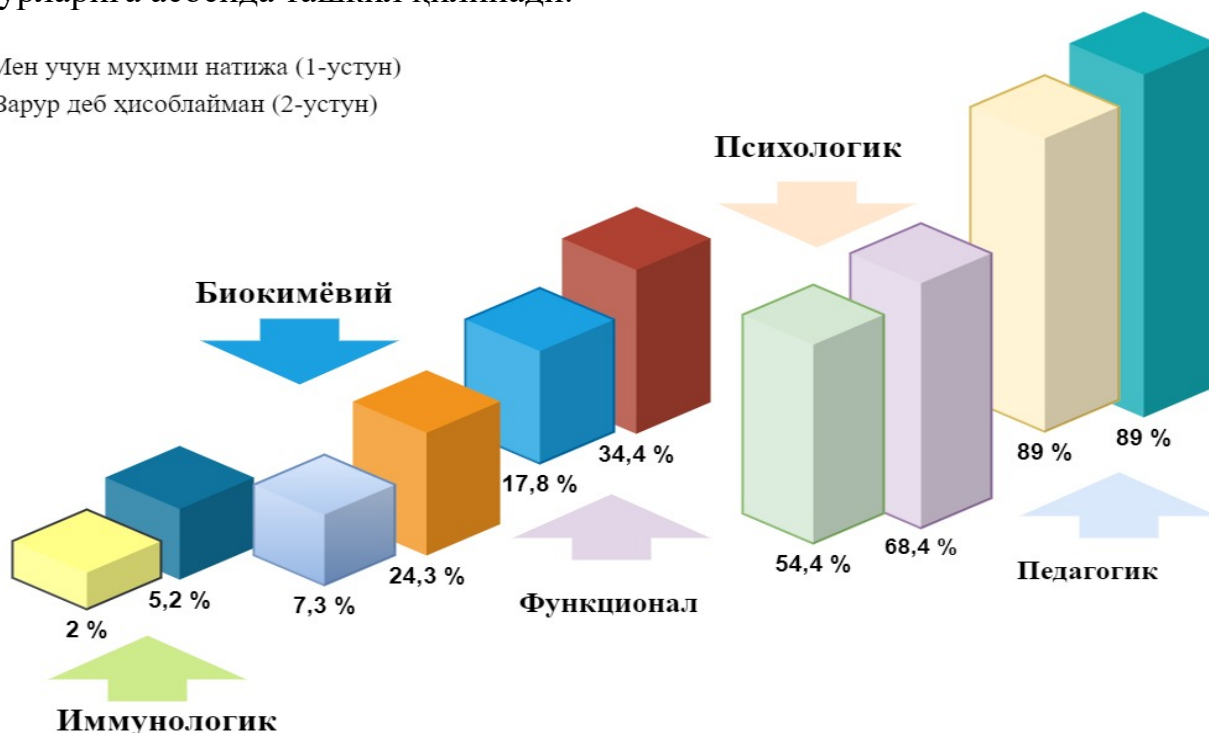
Халқаларда куч билан юқорига кўтарилиш ҳаракатини бажаришда бироз паст кўрсаткичлар намоён бўлди (6,3 балл). Ўртадан паст бўлган гимнастикачилар кўшпояда юқори бурчакларда тик туришни бажариш учун баҳоландилар (4,1±0,5 балл).

Иккала гуруҳда ҳам жуда паст кўрсаткичлар назорат машқлари “20 м га югуриш”, “белгиланган вақтда 4 м арқонга тирмашиб чиқиш”, “кўшпояда эгилган ҳолда куч билан туриш (“спичаг”)", шунингдек, махсус чидамлик машқларида (дастакли-от устида икки бор айланиш) қайд этилган натижаларни кўрсатди.

Диссертациянинг **“Спорт гимнастикасида комплекс назорат услубларини ишлаб чиқиш”** деб номланган тўртинчи бобида спорт гимнастикасида комплекс назоратнинг аҳамияти ва уни қўлланилиши бўйича мутахассислар ва мураббийлар, восита ва услубларни натижалар баён қилинган.

Сўровнома натижасида машғулот жараёнини ташкил қилиш амалиётида комплекс назоратнинг айрим турларидан фойдаланиш зарурлигига эътибор қаратадилар. Булар – педагогик, психологик ва тиббий-биологик назорат турларига асосида ташкил қилинади.

Мен учун муҳими натижа (1-устун)
Зарур деб ҳисоблайман (2-устун)



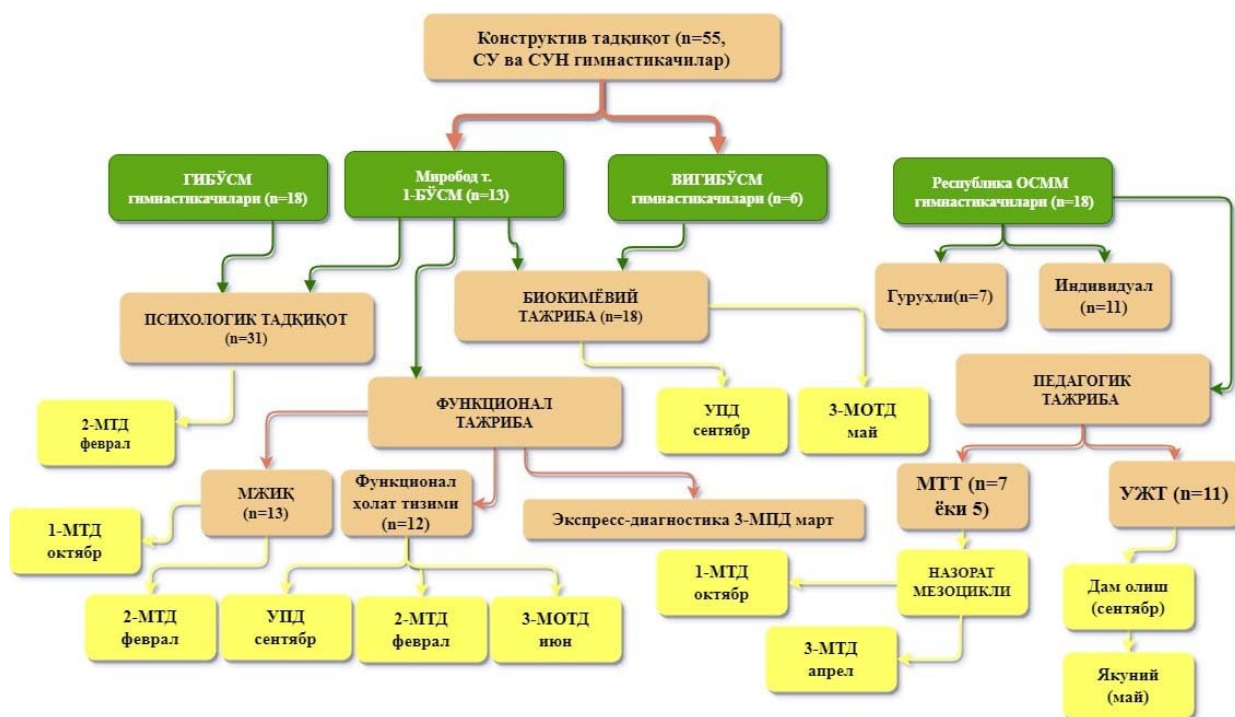
3-расм. Назорат турларининг амалий натижадорлиги бўйича мураббийлар фикри (n=28)

Расмдан кўриниб турибдики, мутахассисларнинг кўпчилиги (89%) машғулот циклини ташкил қилишда педагогик назоратдан фойдаланишни зарур деб ҳисоблайдилар. Мураббийларнинг 68,4% психологик назоратдан фойдаланиш зарур деб, функционал назорат услублари мураббийларнинг 34,4%, биокимёвий ва иммунологик усуллардан эса мос равишда 24,3 ва 5,2%

мураббийлардан фойдаланиш зарур ҳисоблайдилар. Шу билан бирга, педагогик назорат натижалари (89%) кўпчилик мураббийлар учун аҳамиятлидир. Психологик назорат натижалари мураббийларнинг 54,6% учун муҳим бўлиб, фақат 17,8 ва 7,3% мураббийларнинг машғулот жараёнини ташкил қилишда функционал ва биокимёвий назорат натижаларидан фойдаланишга эътибор берадилар. Ҳеч бир мураббий иммунологик назорат натижаларини ўзлари учун аҳамиятли деб ҳисобламайдилар.

Комплекс назорат алгоритмини ишлаб чиқишда кўп сонли педагогик, психологик тестлар ва тиббий-биологик кўрсаткичлардан спорт гимнастиканинг босқичли, жорий ва тезкор комплекс назорати учун энг кўп маълумотларини оптимал сони танланди. Якуний назорат босқичли назоратининг таркибий қисми сифатида кўриб чиқилди. Тажрибанинг тузилиши 4-расмда кўрсатилган.

Олиб борилган тадқиқот натижаларига кўра, бир йиллик машғулотнинг уч циклли жараёнида ташкил қилишни ҳисобга олган ҳолда спорт гимнастиканинг кўпкураш машқларида комплекс назорат методологиясини таклиф қилиш мумкин. Спорт гимнастикачиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнини ташкил қилиш бўйича уч босқичли макроцикл тайёргарлик тизими ишлаб чиқилди ва амалиётга жорий қилинди.

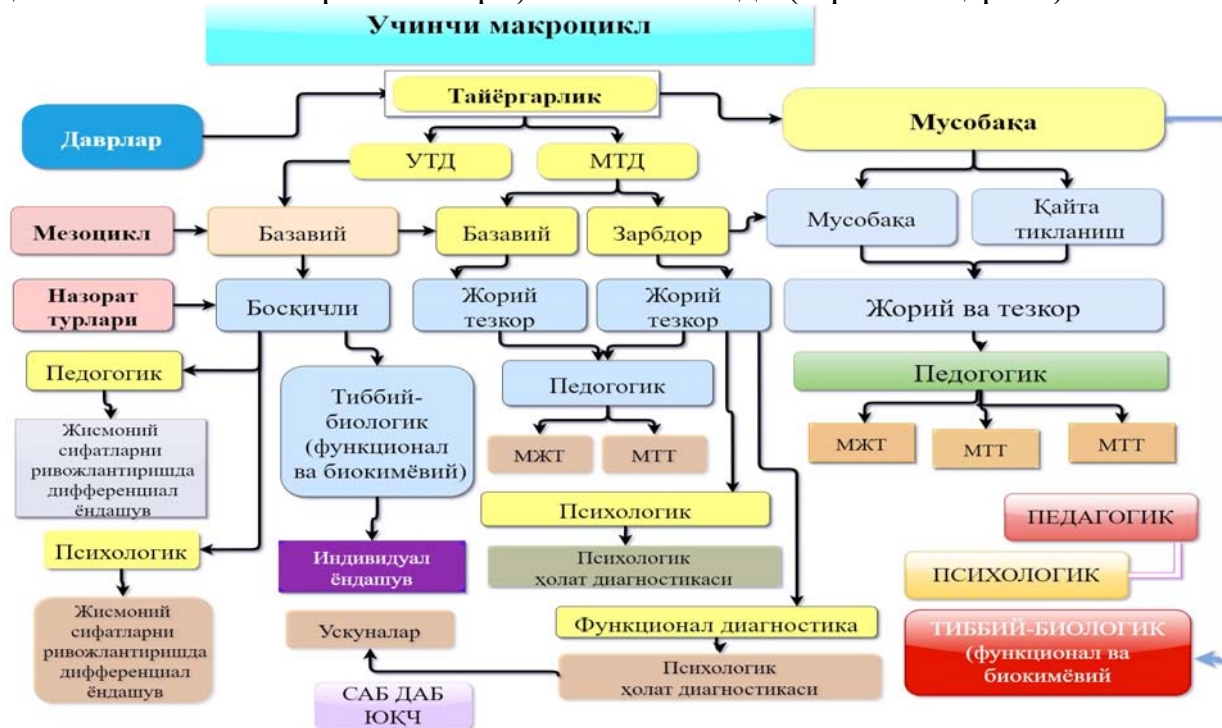


Изоҳ: УҚД – умумий педагогик давр, МОТД – мусобақаолди (қайта тикланиш) тайёргарлик даври, МТД – махсус тайёргарлик даври, МЖИҚ – махсус жисмоний иш қобилияти, МТТ – махсус техник тайёргарлик, УЖТ – умумий жисмоний тайёргарлик

4-расм. Тажрибанинг конструктив тузилиши

Биринчи макроциклнинг умумий тайёргарлик даврида гимнастикачиларга ёндашувни индивидуаллаштириш, бутун ҳажмли тиббий-биологик назорат учун (функционал ва биокимёвий текширув) педагогикага кириш (жисмоний сифатларни ривожлантиришни такомиллаштириш учун

дифференциялаштирилган ёндашув учун тест ёрдамида аниқлаш), психологик назоратга кириш (шахснинг тузилиши ва психологик хусусиятларини аниқлаш, психологик мослашиш механизмлари-психологик химоя ва коппинг стратегиялари) тавсия этилади (5-расмга қаранг).



Асосий ва якуний (зарбдор) мезоциклда махсус тайёргарлик даврида махсус жисмоний (юррак уриш тезлигини тиклаш даражаси, СКБ ва ДҚБ маълум бир юкламадан кейин – 2 дақиқа оралиғида дам олишлар оралиғи билан 2 маротаба мусобақада иштирок этиш) ва махсус техник тайёргарлик (мусобақа элементларини эксперт баҳолаш ва мусобақадаги ҳаракатларни бажаришда хатоларни ҳисоблаш)ни аниқлаш учун педагогик назорат усулларида фойдаланиш тавсия этилади. Зарбдор мезоциклда жисмоний юкламининг ортиши сабабли функционал ташхис усуллари (ускуналар ва юрак уриш тезлигини аниқлаш асосида ҳисоблаб чиқилган, машғулотдан олдин дам олишда САБ ва ДАБ) ва психологик ҳолатларни назорат қилиш учун психологик тадқиқот усулларига алоҳида аҳамият бериш керак.

Мусобақа даврида назоратнинг педагогик усуллари асосий аҳамият берилди. Махсус жисмоний ва техник тайёргарлик даражаси аниқланиб, мусобақа фаолияти назорат қилинади. Машғулот жараёнини индивидуал коррекциялаш учун иккинчи махсус-тайёргарлик даврининг асосий мезоциклда босқичли педагогик (МЖТ – махсус жисмоний тайёргарлик ва МТТ – махсус техник тайёргарлик), психологик (руҳий ҳолатлар) ва тўлиқ тиббий-биологик назорат амалга оширилади.

Иккинчи махсус-тайёргарлик даврининг зарбдор мезоциклда биринчи махсус-тайёргарлик даврининг зарбдор мезоциклга ўхшаш тадқиқотлар амалга оширилади. Иккинчи мусобақа даврида биринчи мусобақа даврига ўхшаш тадқиқотлар ўтказилади.

Учинчи махсус-тайёргарлик даврининг асосий мезоциклида педагогик, психологик ва тиббий-биологик назорат иккинчи махсус-тайёргарлик даврига ўхшаш амалга оширилади. Учинчи махсус-тайёргарлик даврининг зарбдор мезоциклида биринчи ва иккинчи махсус-тайёргарлик даврларининг зарбали мезоциклига ўхшаш тадқиқотлар амалга оширилади (5-расмга қаранг).

Учинчи мусобақа давридаги юкламасиз ва мусобақа микроциклларида педагогик тадқиқотлар биринчи ва иккинчи рақобат даврларига ўхшаш ўтказилади.

Тикланиш мезоциклининг аввалида учинчи мусобақа давридан сўнг дарҳол якуний комплекс назорат (босқичли назорат доирасида), шу жумладан, тўлиқ педагогик, психологик ва тиббий-биологик назоратда амалга оширилади ва тадқиқ қилинган параметрлардаги кириш назоратига тўлиқ мос келади. Унинг натижаларига кўра, машғулот жараёнининг самарадорлиги аниқланади ва кириш назоратига нисбатан функционал ва биокимёвий кўрсаткичларнинг ўзгариши аниқланади.

1-жадвал

Гимнастикачиларнинг жисмоний юклагамага юрак-қон томир тизимини таъсири ($\bar{x} \pm \delta$)

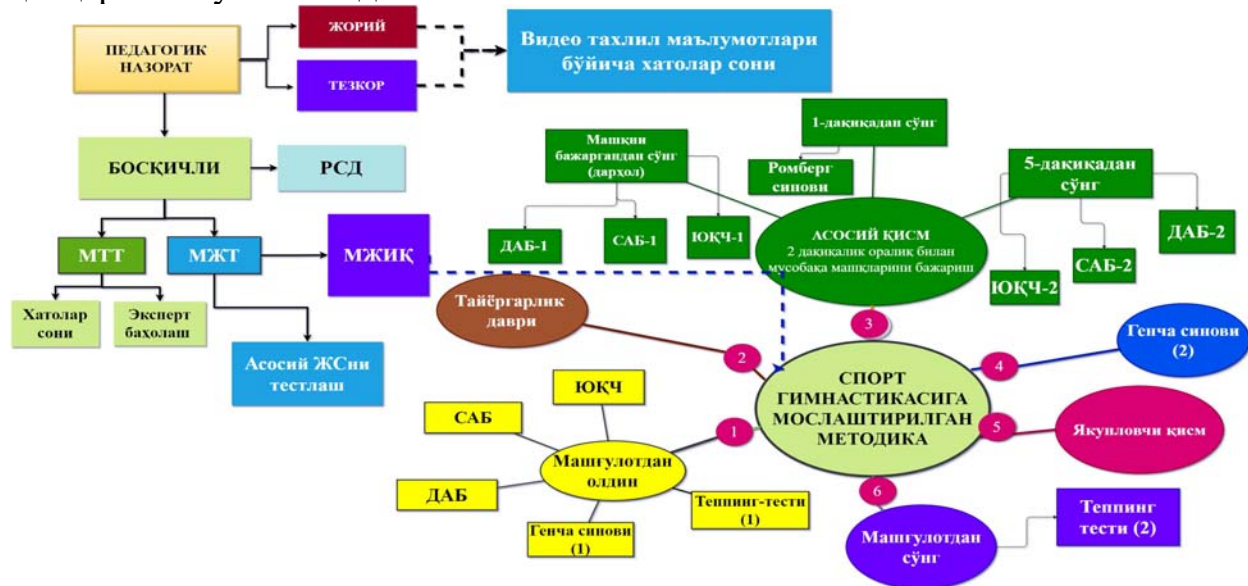
Тадқиқот кўрсаткичлари	Махсус тайёргарлик даври (n=13)		t	P
	октябрь	январ		
I. ЮҚЧ*				
Машғулотдан олдин ЮҚЧ, зар/дақ	63,7 ± 1,0	60,3 ± 1,33	2,03	≤0,05
2 бор такрорлашдан сўнг ЮҚЧ				
1-дақиқа, зар/дақ	176,9 ± 3,3	168,3 ± 2,83	1,97	≥0,05
5-дақиқа, зар/дақ	102,4 ± 4,3	84,6 ± 2,25	3,65	≤0,05
% пасайиш	41,6 ± 3,28	49,7 ± 1,0	2,3	≤0,05
II. САБ				
САБ машғулотдан олдин, мм.с.у.	125,0 ± 2,9	116,8 ± 3,3	1,85	≥0,05
2 бор такрорлашдан сўнг САБ				
1-дақиқа, мм.с.у.	200,8 ± 3,3	196,2 ± 2,5	1,1	≤0,05
5-дақиқа, мм.с.у.	153,8 ± 2,5	133,8 ± 2,5	5,65	≤0,001
% пасайиш	23,2 ± 1,4	31,7 ± 1,25	4,5	≤0,001
III. ДАБ				
ДАБ машғулотдан олдин, мм.с.у.	73,8 ± 1,7	69,6 ± 1,7	1,8	≥0,05
2 бор такрорлашдан сўнг ДАБ				
1-дақиқа, мм.с.у.	32,3 ± 1,25	30,4 ± 1,67	0,9	≥0,05
5-дақиқа, мм.с.у.	56,9 ± 2,08	59,6 ± 1,7	1,0	≥0,05
% пасайиш	42,9 ± 1,38	48,0 ± 4,2	1,12	≥0,05

Изоҳ: ЮҚЧ – юрак қисқариш частотаси; САБ – систолик артериал босим; ДАБ – диастолик артериал босим.

Тадқиқотда 13 нафар гимнастикачи иштирок этди (ВГИБЎСМ жамоаси, 14-16 ёшли, спорт гимнастика бўйича СУН ва СУ спортчилар). В.Е.Чебураевнинг гуруҳ машқлари усулига кўра такомиллаштирилган ва мослаштирилган махсус жисмоний кўрсаткичларни баҳолаш босқичли назорат доирасида амалга оширилди: махсус-тайёргарликнинг биринчи босқичи (октябрь) ва махсус-тайёргарликнинг иккинчи босқичида мусобақа

олди назорат мезоцикли (февраль). Тадқиқот натижалари асосида 3-жадвалда гимнастикачиларнинг индивидуал кўрсаткичлар келтирилган (барча 13 нафар гимнастикачилар тадқиқотни ёритиш учун улар иштирокида мусобақа элементларини бажаришда захирадаги кўрсаткичларни аниқлаш амалга оширилган).

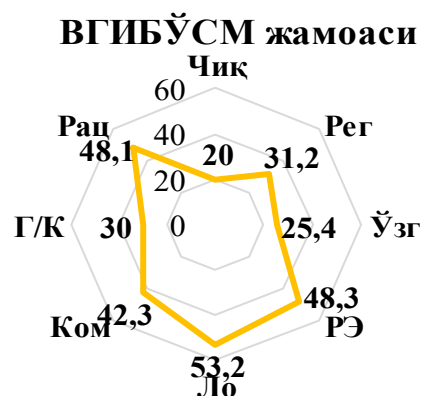
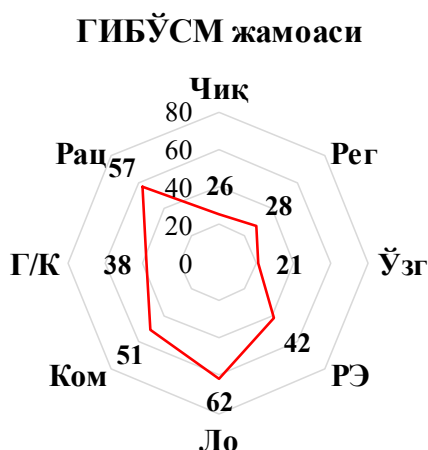
Иккинчи тажриба натижасида спортчиларни мусобақа элементларини бажаришда организмнинг мослашувчанлиги намоён бўлди, юрак уриш тезлиги юкламадан сўнг 5 дақиқа ичида тезроқ тикланиши ифодаланди (юкламадан сўнг 5 дақиқа ичида камайиши 49,7 с.га нисбатан 41,6 с.га қарши, $P \leq 0,05$ да), дам олиш пайтида юрак уриш тезлиги (60,3 с.га нисбатан 63,7 зарб/дақ, $P \leq 0,05$) паст кўрсаткични ташкил қилган. Худди шундай натижалар маълум бир юкламага жавобан САБ динамикасини ўрганишда олинган – иккинчи текширишда юкламадан кейин 5 дақиқа давомида САБнинг пасайиши 31,7 % га нисбатан 23,2 % ни ташкил этди, $P \leq 0,001$. Бироқ, гимнастикачилар гуруҳи ичида кўрсаткичларнинг юқори ўзгарувчанлиги билан боғлиқ бўлган дам олишда ўлчанганда САБ ва ДАБнинг статистик жиҳатдан сезиларли пасайишини аниқлаш мумкин бўлмади. Индивидуал маълумотлар таҳлили жисмоний машқлардан сўнг юрак қисқариш частотаси (ЮҚЧ), САБ ва ДАБ тикланиш кўрсаткичларига кўра, 8 нафар гимнастикачида катта ўзгариш кузатилди, деб хулоса қилиш имконини беради - биринчи тажрибага нисбатан унинг юрак қисқариш частотасининг тикланиш даражаси камайди, САБ ва ДАБ тикланиш вақтида қисқариши кузатилмади.



6-расм. Комплекс назорат доирасида педагогик назорат методологияси

Тайёргарлик даврининг охирига келиб, гимнастикачиларда функционал имкониятларнинг ўсиши ва элементларни бажариш учун сарфланган вақт билан боғлиқ хатолар сонининг табиий камайиши кузатилди.

Олиб борилган тадқиқот натижалари ва адабиёт манбалари маълумотлари асосида гимнастиканинг гуруҳ турлари, шу жумладан, 6-расмда кўрсатилган энг ишончли кўрсаткичлар спортчилар учун педагогик назорат услубияти ишлаб чиқилди.



Изоҳ: Г/К – гиперкомпенсация; Ком – компенсация; Ло – лойиҳа; РЭ – рад этиши; Ўзг – ўзгартириши; Рег – регрессия; Чик – чиқариши; Рац – рационаллик.

7-расм. ГИБЎСМ (n=18) ва ВГИБЎСМ (n=13) гимнастикачиларида психологик ҳимоя кучланиши режимлари

Воҳималилик ҳолатини аниқлаш шуни кўрсатдики, шахсий воҳималилик (ШВ) даражаси, шароитга боғлиқ бўлмаган ва узок вақт ташқи омил таъсирида шаклланадиган индивидуал хусусият ВГИБЎСМ гимнастикачиларида юқори ($46,3 \pm 2,6$ га нисбатан $37,8 \pm 2,3$ балл, $P \leq 0,05$). Шу билан бирга, ШВ юқори даражаси ГИБЎСМ жамоасининг 11,0% гимнастикачиларига нисбатан ВГИБЎСМнинг 33,3% гимнастикачиларида аниқланди.

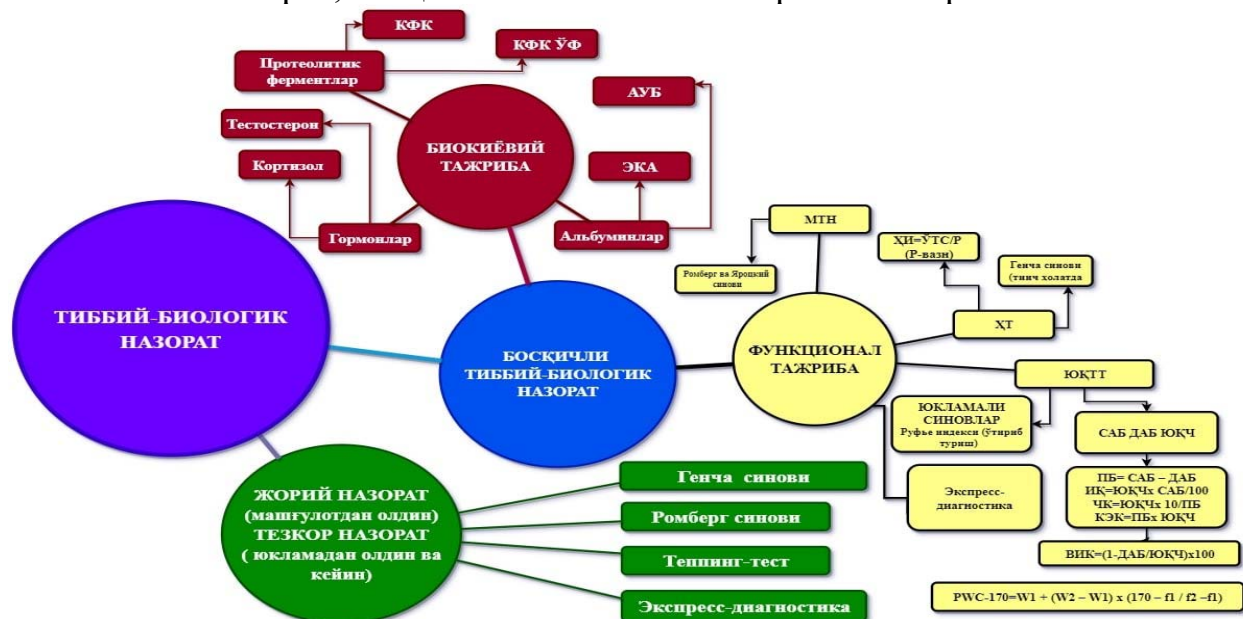
Шахснинг аниқ қийин вазиятдаги ҳолатининг хусусиятларини тавсифловчи вазиятга оид воҳималаниш ВГИБЎСМ спортчиларида ҳам юқори эканлиги кузатилди ($40,9$ га нисбатан $33,5$ балл, $P \leq 0,05$). Вазиятга оид воҳиманинг юқори даражасини мос равишда 33,3% га нисбатан 5,5%, $P \leq 0,05$ (14 ёш, СУН 1 нафар гимнастикачи)да аниқланди.

Гимнастика машғулоти ёшлик давридан бошлаш, психологик ҳимоя механизми ҳали тўлиқ шаклланмаган бўлса ҳам бу шахснинг психологик бузилиши эҳтимолини оширади. Асосий психологик ҳимояларнинг умумий интенсивлигига кўра, ВГИБЎСМ гимнастикачилари ва етакчи гимнастикачилар ўртасида 7-расмда кўриниб турганидек, статистик жиҳатдан сезиларли фарқлар мавжуд эмас.

Диссертациянинг “**Спорт такомиллашув босқичидаги гимнастикачилар машғулот жараёнини режалаштиришда комплекс назорат методологиясидан фойдаланиш самарадорлиги**” деб номланган бешинчи бобида спорт гимнастикачиларни тайёрлашда педагогик технологиясининг таркибий қисми ва комплекс назорат усулларида фойдаланган ҳолда машғулот жараёнини бошқариш учун комплекс назорат алгоритми қўллаш механизми баён этилган.

Спорт такомиллашув босқичида комплекс назоратнинг ишлаб чиқилган алгоритми гимнастикачиларни йиллик машғулот цикли давомида тайёргарликни бошқариш жараёни қўлланилди, жумладан, гимнастикачиларни машғулот ва мусобақа фаолиятини техник тайёргарлашда босқичли ва жорий назорат баҳолаш, спортчиларни маҳсу

жисмоний тайёргарликни босқичли, тезкор ва жорий назоратини баҳолаш, организмнинг функционал ҳолатини баҳолаш, функционал кўрсаткичлар динамикасининг босқичли, тезкор ва жорий назорати мониторинги, босқичли биокимёвий назорат, босқичли психологик назорат кабилар.



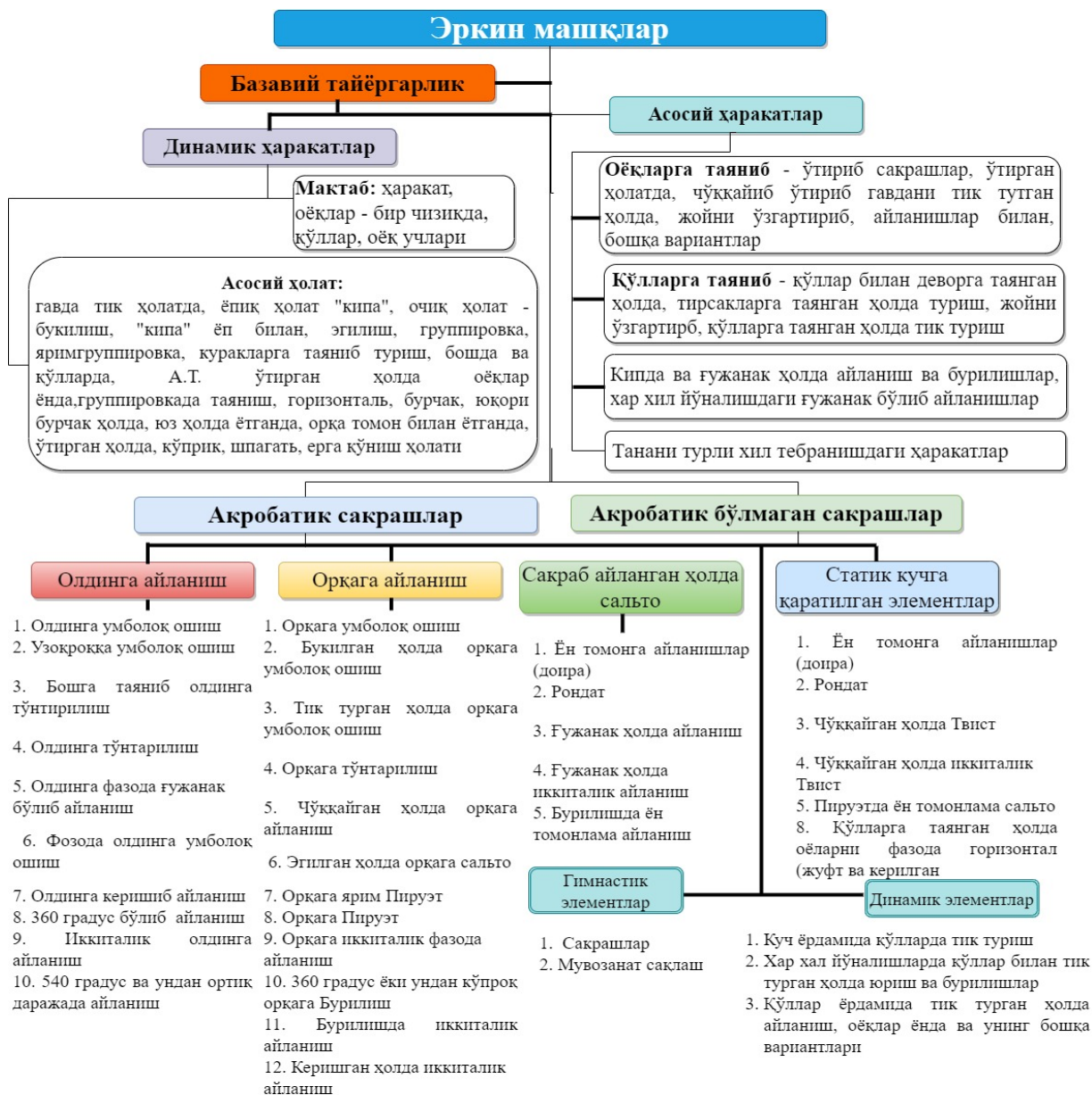
Изоҳ: ЮҚТТ – юрак-қон томир тизими; ХТ – ҳаракат тизими; МТН – мускул тизимининг нейрони; Альбуминни умумий концентрацияси; КФК – креатинфосфокиназа; КФК УФ – креатинфосфокиназанинг умумий фракцияси; ИҚ – иш қобилияти (Робинсон индекси) ЧК – чидамлилиик коэффициенти; ҚАК – қон айланишининг коэффициенти; ХИ – ҳаётий индекси; КВИ – Кердонинг вегетатив индекси

8-расм. Тажрибани режалаштириш механизми

Турли интензивликдаги микроциклларда машғулот юкламаларидан сўнг гимнастикачилар организмнинг тўлиқ тикланиш муддатларини белгилаш лозим, тадқиқотлар эрталаб бир ёки икки микроциклнинг бошида ва охирида олиб борилди (жорий назорат).

Тиббий-биологик тадқиқотлар натижалари асосида энг кўп ахборотли кўрсаткичлар танлаб олинди (8-расмга қаранг). Гимнастикачиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолаш кўрсаткичлари талқини ва машғулот юкламаларига мослашувчанликнинг бузилиши босқичли ва тезкор назорат доирасида ишлаб чиқилади.

Спортчилар кейинги кундаги тадқиқот (машғулотдан олдинги) кундузи навбатдаги машғулотдан олдинги тикланиш самарадорлигини баҳолаш учун югурдилар (жорий назорат). Гимнастикачилар организмга жисмоний юкламанинг тезкор таъсир фаолиятини аниқлаш учун машғулотда махсус юкламаларни бажаришдан олдин ва кейинги ёки машғулотдан олдинги ва кейинги тезкор тадқиқотлар олиб борилди (тезкор назорат). Ҳар бир гимнастикачи учун махсус тайёргарликни комплекс назорат қилиш кўрсаткичларининг маълумотлари қуйидаги блокларни ўз ичига олган бўлиб, улар компьютер базасига киритилди: мусобақа фаолияти, техник тайёргарлик; махсус жисмоний тайёргарлик; психологик тайёргарлик; функционал тайёргарлик; биокимёвий тадқиқотлар натижалари: тиббий текширувлар (касалликлар ва жароҳатлар статистикаси). Шакллантирилган тажрибанинг мазмуни 8-расмда келтирилган.



9-расм. Спорт такомиллашув босқичидаги гимнастикачилар учун эркин машқларнинг комплекс назорат талаблари

Ишлаб чиқилган комплекс назорат талаблари асосида гимнастикачилар учун энг муҳим кўпкураш турлари бўйича ва мусобақаолди тайёргарлик машқларни ичига олган мажмуалари ишлаб чиқилди (9-жадвалга қаранг).

Тажриба гуруҳидаги гимнастикачиларнинг мослашувчан ва кам мослашувчан функционал ўзгаришларнинг оғирлиги бўйича машғулот юкламасига чидамлилигини тезкор назорат қилиш тўртта юклама мезоциклида амалга оширилди. Ўқув-машғулот йили охиридаги якуний назорат (босқичли назорат сифатида) ўтказилди, спортчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолаш ва машғулот жараёнининг самарадорлигини аниқлаш учун қўлланилди. Машғулот жараёнини ташкил қилишда табақалаштирилган ёндашув учун тажриба гуруҳининг барча гимнастикачиларида жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳолати таҳлил қилинди.

Ўқув-машғулот жараёнини бошқаришда гимнастикачиларнинг техник тайёргарлигини режалаштириш муҳим ўрин тутди. Тажриба ва назорат гуруҳи гимнастикачиларининг техник тайёргарлигини уч таркибий қисмининг мусобақа элементларини бажариш сифатини эксперт баҳолаш асосида ўрганилди.

2-жадвал

Тадқиқот охирида тажриба ва назорат гуруҳидаги гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш хусусиятлари

Т/р	Жисмоний сифатлар	Гуруҳлар		t	P
		Тажриба гуруҳи (n=7)	Назорат гуруҳи (n=7)		
1	Тоз-сон бўғимларидаги суст эгилювчанлик (шпагат), см	57,2 ± 1,2	55,9 ± 1,3	1,4	≥0,05
2	Фаол эгилювчанлик умуртқа поғонаси учун (орқага эгилиш), см	13,1 ± 2,4	10,2 ± 2,3	1,76	≤0,05
3	Статик мускул куч пресс учун (осилиб турган ҳолда 90° ушлаш), с	11,6 ± 1,3	10,1 ± 1,4	1,67	≤0,05
4	Статик мускул куч бел мушаклари учун (“кобра”), с	47,4 ± 2,2	43,5 ± 2,4	1,68	≤0,05
5	Оёқларнинг статик кучи (“ён томонга” 90° ушлаш), с	25,2 ± 2,1	23,4 ± 1,7	2,9	≤0,05
6	Бел мушаклари учун динамик куч (гавдани кўтариш), марта	34,2 ± 3,2	28,4 ± 3,1	2,6	≤0,05
7	Оёқларнинг динамик кучи (“пистолет”) марта	7,8 ± 1,1	7,2 ± 1,3	2,3	≤0,05
8	Қўл мускулларининг динамик кучи (полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш), марта	33,7 ± 2,9	28,9 ± 3,5	1,8	≤0,05
9	Статик мувозанат сақлаш (Ромберг синови), с	33,4 ± 4,8	31,1 ± 4,6	0,76	≥0,05
10	Вестибуляр анализаторнинг ҳолати (Яроцкий синови), с	28,3 ± 2,6	27,2 ± 2,4	0,54	≥0,05
11	Динамик мувозанат сақлаш (сакрагандан сўнг мувозанатни ушлаш), с	33,2 ± 0,8	29,1 ± 3,2	2,4	≤0,05
12	Динамик координация (айланмоқ), марта	3,7 ± 0,4	2,9 ± 0,5	2,2	≤0,05
13	Умумий чидамлик (Купер тести 6 дақиқа), м	1367,9 ± 46,6	1324,6 ± 42,4	3,4	≤0,05
14	Сакровчан чидамлик (сакраш “икки маротаба”), марта	114,2 ± 6,8	109,6 ± 5,8	3,2	≤0,05
15	Тезкорлик, (30 м.га югуриш), с	4,48 ± 0,3	4,72 ± 0,4	1,9	≤0,05
16	Кичик маторика (теппинг-тести), марта	59,2 ± 4,2	58,2 ± 4,3	0,58	≥0,05
17	Сакровчанлик (“қадамлаб”),	178,3 ± 8,2	172,3 ± 7,6	2,6	≤0,05
18	Сакровчанлик (Спорк ускунасида), см	48,6 ± 1,5	42,8 ± 2,7	3,4	≤0,001

Тажриба гуруҳида барча педагогик синовлардан сўнг мураббий эътиборини 4 ва 1 рақамли гимнастикачига қаратди, уларда мос равишда 18 та жисмоний сифатнинг 15 (83 %) ва 10 (56 %) таси гуруҳ бўйича ўртача кўрсаткичдан паст даражада эканлиги кузатилди. Шу билан бирга, профессионал муҳим сифатлардан 1-рақамли гимнастикачида умуртқа

поғонасининг фаол мослашувчанлиги ва паст координациянинг ўртача ривожланиши билан сакраш қобилияти яхши ривожланган, ва 4 рақамли гимнастикачида барча профессионал муҳим сифатлар жамоа бўйича ўртача қийматга нисбатан паст ривожланганлиги аниқланди (2-жадвалга қаранг).

Диссертациянинг **“Спорт гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини тузишда комплекс назорат воситаларини қўллаш самарадорлигини асослаш”** деб номланган олтинчи бобида спорт гимнастикачилар машғулот жараёнини ташкил қилишда комплекс назорат воситаларини қўллаш натижасида олинган илмий-амалий тадқиқот маълумотлари келтирилган.

Тадқиқот услублари ёрдамида тезкор ва жорий назорат натижалари машғулот жараёнини шошилиш тузатиш ҳамда натижаларни ишончли бўлиши учун фойдаланилди, бу асосан, УЖТ ва МЖТ вақти, интенсивлигининг пасайишида ўз ифодасини топди (55 маротаба). Алоҳида вазиятларда асосий жамоанинг гимнастикачиси захира таркибида югуриш вақтида алмаштирилди ёки машғулотлардан четлатилди (13 маротаба).

10 ойдан ортиқ олиб борилган тадқиқот натижасида, жорий ва тезкор назорат натижаларига кўра, асосий жамоанинг 5 нафар гимнастикачисида жами 72 та турдаги тадқиқотлар, машғулот юкламасининг 56 та тузатишлари (55 нафар спортчида тажриба) амалга оширилди (2-жадвалга қаранг), яъни 15,8% ҳолатда. Тузатишларда асосан, тўлиқ куч билан югуриш машқини бажаришда УЖТ ва МЖТ ҳажмининг пасайиши кузатилди, олиб борилган тажрибадан олинган маълумотларига асосланиб, агар гимнастикачига югуришга рухсат берилса, у юкламани бирдамликда ва бутунлай олиб бориши зарур, акс ҳолда амалий томондан машқнинг ижроси (техникаси) бузилади.

Республикамизнинг амалдаги Низом талабларига кўра спорт гимнастикаси бўйича СУН 73,0 баллни, СУ 74,0 баллни йиғиши талаб этилади. Гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги бўйича спорт тайёргарлик дастурлари ва услубий адабиётлар таҳлили асосида спорт гимнастикаси кўпкураши турларига хос бўлган мажбурий элементлари аниқланди (3-жадвалга қаранг).

Ушбу машқлар рўйхати гимнастикачи томонидан мақсадли шакллантирилган ва тайёргарликнинг машғулот босқичи вазифаларини ҳал қилиш жараёнида спорт маҳоратига эришиш учун зарур бўлган техник тайёргарликни тавсифлаш имконини берди. Шу билан бирга, юқорида санаб ўтилган машқлар янада мураккаб машқларни ўрганиш учун асос бўлиб, ушбу ёшда ва тайёргарлик босқичидаги гимнастикачилар учун тасниф бўйича мусобақа дастурларига киритилган. Асосий машқдан мажбурий машқларга ўтишда спортчининг ўзига хос хусусиятлари вақт ва фазода ҳаракатлар фаолиятини шакллантириш моделларини ҳисобга олиш керак. Гимнастикачи мусобақа дастури мазмунини кўз олдида аниқ намоён қилиб, тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда, унинг ривожланиш йўлини мослаштириши керак. Бунинг учун гимнастикачининг ўзи модел кўрсаткичларини тақдим этиши ва тайёргарликнинг дастлабки босқичларидан бошлаб танлов (саралаш)

Ўтказиши зарур.

3-жадвал

Спорт гимнастикаси кўпкурашидаги ихтисослик машқ турлари

Кўпкураш турлари	СУН талаби учун				СУ талаби учун			
	Муракаблик даражаси	Базавий балл	Йиғинди балл	Умумий балл	Муракаблик даражаси	Базавий балл	Йиғинди балл	Умумий балл
Эркин машқ	3-S 4-B 3-A	+0,9 +0,8 +0,3	4,0	8,5=12,5	2-D 4-S 2-B 2-A	+0,8 +1,2 +0,4 +0,2	4,6	8,5=13,1
Дастакли от	3-S 4-B 3-A	+0,9 +0,8 +0,3	4,0	8,5=12,5	2-D 4-S 2-B 2-A	+0,8 +1,2 +0,4 +0,2	4,6	8,5=13,1
Халқа	3-S 4-B 3-A	+0,9 +0,8 +0,3	4,0	8,5=12,5	2-D 4-S 2-B 2-A	+0,8 +1,2 +0,4 +0,2	4,6	8,5=13,1
Таяниб сакраш	4,0		4,0	8,5=12,5	4,4		4,4	8,5=12,9
Кўшпоя	3-S 4-B 3-A	+0,9 +0,8 +0,3	4,0	8,5=12,5	2-D 4-S 2-B 2-A	+0,8 +1,2 +0,4 +0,2	4,6	8,5=13,1
Турник	3-S 4-B 3-A	+0,9 +0,8 +0,3	4,0 жами	8,5=12,5 75,0	2-D 4-S 2-B 2-A	+0,8 +1,2 +0,4 +0,2	4,6 жами	8,5=13,1 78,4

Изоҳ: Бажариладиган элементларнинг қиймати қуйидагича баҳоланади: А-0,1; В-0,2; S-0,3; D-0,4; E-0,5; F-0,6; G-0,7; H-0,8; I-0,9; ва яна ҳар бир уланган элементлар боғлиқлиги учун қўшимча баллар берилди (В+D=0,1; S+D=0,2) ушбу қўшимчалар эркин машқ ва турникда бажарилади.

Назорат машқлари гимнастикачининг асосий қобилиятларини (куч, тезкорлик, эгилувчанлик, махсус чидамлик) ривожланишининг балл тизими ёрдамида баҳолашни ўз ичига олди, бу эса спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини санаб ўтилган мезонларга мувофиқ таққослашга имкон беради. Педагогик тест синови ва тиббий-биологик тадқиқотларни ўз ичига олган кириш назорати маълумотларига кўра, назорат ва тажриба гуруҳлари ўртасида статистик жиҳатдан муҳим фарқлар кузатилмади. Якуний тест синовида (июн) тажриба гуруҳи гимнастикачиларида назорат гуруҳига нисбатан махсус жисмоний ва техник тайёргарликнинг бир қатор кўрсаткичларининг статистик жиҳатдан сезиларли даражада ошганлиги аниқланди. Ўқув йили давомида давом этган педагогик тажрибада тажриба гуруҳи гимнастикачиларида махсус жисмоний ва техник тайёргарлик кўрсаткичларининг сезиларли даражада ошишига эришилди.

Шундай қилиб, тажриба гуруҳи гимнастикачилари мусобақа фаолияти сифатига ижобий таъсир кўрсатадиган нафақат ўзларининг махсус жисмоний

ва техник тайёргарликларини янада муваффақиятли такомиллаштирдилар, балки улар ўтган йилга нисбатан ҳам касаллик туфайли кам кун қолдирганлар ва ўқув-машғулот йили охирига келиб, улар гуруҳ гимнастика ўқув-машғулот жараёнига табақалаштирилган ёндашув учун биз томонидан ишлаб чиқилган комплекс назорат методологиясини қўллаш самарадорлигини тасдиқлайди.

ХУЛОСАЛАР

Диссертация мавзуси доирасида тўпланган манбалар таҳлил қилиниб, олиб борилган кузатув, мутахассисларнинг муносабатларини умумлаштириш, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларининг қиёсий таҳлиliga асосан қуйидаги хулосаларга келинди:

1. Спорт такомиллашув босқичидаги гимнастикачиларни мусобақаларга тайёрлашда педагогик, психологик, функционал ва тиббий-биологик таъминоти юқори ва барқарор спорт натижаларига эришиш учун зарур шарт-шароитларни яратиш, машғулот циклининг юқори юкломали босқичларида машғулотнинг оптимал даражаси сақлаш, машғулот жараёнини самарали бошқаришда гимнастикачиларни комплекс назорат қилишга қаратилган табақалаштирилган ёндашувга асосланган изланишлар етарлича олиб борилмаганлиги адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида аниқланди.

2. Гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини индивидуаллаштириш учун педагогик, психологик, функционал ва тиббий-биологик усуллар ёрдамида комплекс назоратни аниқлаш нафақат мослашувнинг олдини олишга, балки гимнастикачилар ўртасидаги жисмоний ва техник фарқларни гимнастиканинг кўпкураш турларида мусобақа композициясини бажариш сифати ва синхронлигини яхшилашга ёрдам берадиган комплекс назорат услубиятини ишлаб чиқиш заруриятини асослайди.

3. Спорт такомиллашув босқичидаги гимнастикачилар тайёргарлигининг назорат методикаси ва технологиясини асослашда спорт тайёргарлиги тизимида машғулотларни комплекс назорат қилиш, унинг шакли, тузилиши ҳамда бошқариш моделини бир неча вариантлари машғулот жараёнини бошқаришда табақалаштирилган комплекс назоратнинг ўтказилиши базавий мезоциклда организм функционал имкониятлари берилаётган юкломаларга мослашувчанлиги (12,3%) ва кам мослашувчанлик даражалари (8,8%) бўйича тўртта махсус тайёргарлик даврини талаб қилиши аниқланди.

4. Дастлабки педагогик назорат натижаларига кўра ўн саккизта кўрсаткичлар бўйича гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожланганлик даражалари ва гимнастика элементларини бошқаришда энг асосий кўрсаткич сифатида танлаб олинган натижалар таҳлили гуруҳ бўйича ўртачадан паст натижалар еттига спортчи бўйича эллик тўртта кўрсаткичда аниқланган бўлса, ўртача даражада ҳисобланган кўрсаткичлар сони ўн тўрттани ташкил қилди. Ушбу натижалар таҳлили гимнастикачиларда мушакларнинг статик, динамик кучини ҳамда мувозанат сақлаш ва координация қобилиятларини ривожлантириш учун турли мезоциклларда

табақалашган ёндашувларни машғулотларга киритиш зарурлигини кўрсатиб берди.

5. Гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги мувозанат сақлаш, бурилишлар ва сақлаш бўйича мусобақа элементларини эксперт баҳолаш асосида индивидуал натижалар тахлили шуни кўрсатадики биринчи рақамли гимнастикачи барча вазифаларни яхши бажарган бўлса (гуруҳ элементларни бажариш натижалари 0,6 баллдан юқори), бешинчи рақамли гимнастикачи ҳар хил даражада уч таркибий гуруҳ, элементлари бўйича мукаммал эканлиги, бироқ натижалар тўртинчи рақамли гимнастикачида аниқланиб, ушбу кўрсаткичлар жисмоний сифатларни тестлаш натижалари билан ҳам мос эканлигидан келиб чиқиб техник элементларни такомиллаштириш учун гимнастикачиларни табақалаштирилган гуруҳлар бўйича машғулотларни ташкил қилиш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилди.

6. Гимнастикачиларнинг функционал кўрсаткичлари юрак қон томир тизимининг юкламаларга мослашиш реакциясининг индивидуал хусусиятлар тахлили шуни кўрсатадики биринчи, учинчи ва олтинчи рақамли гимнастикачиларнинг энг кам мослашувчанлик кузатилган бўлса турли мураккаб элементларни бажаришда комплекс назорат қилиш услубиятида психологик тайёргарлиги шахсий хавотирлик кўрсаткичлари бўйича стрессга муносабати юқори бўлган спортчилар иккинчи, тўртинчи ва бешинчи рақамли гимнастикачиларда аниқланди. Ушбу кўрсаткичлар тренерларга спортчиларни нафақат жисмоний ва мураккаб техник элементларни бажаришга ўргатиш балки уларнинг ҳар бир машққа нисбатан организмнинг функционал ва психологик хусусиятлари бўйича ҳам доимий равишда машғулот мазмунига спортчининг ҳолатидан келиб чиқиб ўзгартиришлар киритиш кераклигини кўрсатди.

7. Махсус тайёргарлик даврининг жорий ва тезкор назоратларни амалга ошириш натижасида спортчиларнинг индивидуал имкониятларидан келиб чиқиб машғулотдан олдин ўтказилган тажрибалар асосида функционал ҳолатидаги ўзгаришлар бўйича юклама ҳажм ва шиддат нисбатларини белгилаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилди. 10 ой давомида олиб борилган жорий ва тезкор назорат натижаларига кўра (тажриба гуруҳининг 5 нафар гимнастикачида 72 турдаги тадқиқот (тажриба)лар олиб борилди), машғулот юкламасини режалаштиришда 56 та тузатишлар (55 нафар спортчида тадқиқот (15,8%)) амалга оширилди. Жорий назоратда оралик машғулот сериялари орасидаги дам олиш интерваллари спортчини чарчоқ ва тикланиш имкониятидан келиб чиқиб ташкиллаштирилган бўлса, тезкор назоратда ҳар бир машққа нисбатан кўрсатаётган жавоб реакцияси бўйича юклама мослашиш даражалари аниқланди.

8. Тадқиқот йилининг охирига келиб, тажриба гуруҳи гимнастикачиларида функционал кўрсаткичларнинг пасайиши кузатилди, Генчи синов, ҚАСК, Руфье кўрсаткичи ва Ромберг синовига бўйича ўтказилган тадқиқотда тажриба гуруҳи гимнастикачиларининг ўртача гуруҳ кўрсаткичлари назорат гуруҳидаги гимнастикачиларга нисбатан статистик жиҳатдан фарқлар (14-16%) юқори эканлиги аниқланди. Педагогик

тадқиқотлар гимнастикачиларнинг умуртқа поғонасида фаол эгилувчанликнинг мусобақа фаолияти ($r = - 0,88, P \leq 0,01$), сакраш қобиляти (“қадамлаб сакраш” синови: $r = 0,64, P \leq 0,05$; Абалаков синови: $r = 0,68, P \leq 0,05$) ҳамда статик мувозанат сақлаш кўрсаткичи бўйича вестибуляр барқарорлик (Яроцкий синови: $r = 0,64, P \leq 0,05$) натижалари билан юқори ижобий ўзгарувчанликни кўрсатди.

9. Таклиф этилган методикалар ўқув-машғулот босқичида дастур талабларини бажаришда 10,4% га, спорт такомиллашув босқичида кўпкураш (мажбурий ва ихтиёрий) элементларни бажаришда 6,7 дан 10,2% гача оширишга имкон берди. Спорт такомиллашув босқичидаги гимнастикачиларнинг кўпкураш турлари элементларини барқарор ўсиш динамикаси: эркин машқлар 10,4%, дастакли отда 7,7%, Халқада 8,2%, Таяниб сакрашда 7,5%, Қўшпояда 8,1%, ва турникда бажариш бўйича 8,9% ни ташкил этганлиги аниқланди.

10. Комплекс машқларни бажарилишини эксперт баҳолаш натижалари бўйича тажриба гуруҳи гимнастикачиларида натижаларнинг юқори кўрсаткичларини кўрсатди ва якуний тадқиқот бўйича тажриба гуруҳи гимнастикачиларида (100 баллик тизим бўйича) мувозанат сақлаш 0,87 баллга, бурилишлар 0,71 баллга ва сакрашлар 0,87 баллни ($P \leq 0,05$) ташкил қилганлиги аниқланди. Таклиф этилган тавсиялар гимнастикачиларнинг дастур элементларини бажариш натажаларини 13,2%га ва ихтиёрий дастурни бажариш натижаларини 14,6%га ошириш имконини берди. Ушбу натижалар таклиф қилинаётган спорт такомиллашув босқичида гимнастикачилар тайёргарлигининг комплекс назорат услубияти самарали эканлигидан дарак беради.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Спорт гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини комплекс назорат қилиш учун ушбу илмий ишда ишлаб чиқилган, тажриба-синовдан ўтказилган ҳамда амалиётга татбиқ этилган спорт гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини комплекс назорат қилиш методологиясидан фойдаланиш тавсия этилади. Мазкур услубият тайёргарликнинг босқичма-босқич ёш чегаралари, спорт гимнастикасида етакчи сифатларни ривожлантириш учун мақбул ёш (сенситив) даврлари, гимнастикачиларни спорт натижаларининг ўсишига таъсир қилувчи муҳим омиллар, шунингдек, спорт такомиллашув босқичининг устувор йўналишини очиқ беришга хизмат қилади.

2. Махсус жисмоний тайёргарлик спорт тайёргарлигининг барча босқичларида гимнастикачининг техник маҳоратини шакллантириш асосий ҳисобланади. Фақат жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг зарур даражасига эга бўлган ҳолда, мураккаб координатсион ҳаракатларини ўзлаштира бошланади. Бу ўрганиш жараёнини тезлаштиради ва машқларни бажариш техникасида қўпол хатолар хавфини камайтиради.

Махсус жисмоний тайёргарлик мақсадли гимнастика машқларининг биомеханик ва кинематик ўлчамларига асосланган бўлиши лозим.

Машғулот босқичидаги гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлик воситаларини машғулотда қуйидагича тақсимлаш тавсия этилади: УЖТ – 10%, МЖТ - 50%, ТТ – 10%.

Бир машғулотда елка-камари мушаклари ва машғулот машқларида тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш бўйича машқларнинг комбинацияси қўлларда тик туриш ҳаракатини бажариш сифатига салбий таъсир кўрсатади. Шу билан бирга, елканинг текисланувчи мушакларининг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш қўлда тик туриш ва қўл машқларини бажаришга ижобий таъсир кўрсатади.

3. Жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник тайёргарлик ва гимнастикачиларнинг ҳолатини назорат қилиш бўйича ишлаб чиқилган ва фойдаланиладиган мажмуалардан ёш мутахассислар тайёргарликнинг турли даражадаги гимнастикачилар билан ишлашда фойдаланишлари мумкин.

Спорт такомиллашув босқичида энг асосий вазифа асосий кўпкураш элементларини чуқур ўзлаштириш ва турли шароитларда уни хатоларсиз ҳамда уни малака даражасигача олиб бориш. Ушбу кўникма ва малакалар асосида барча асосий ва эркин машқлар мавжуд. Турник ва қўшпояда нафас чиқариш билан силкиниш машқларида (мах) ҳаракатлар фаолиятини амалга ошириш босқичини бажаришни тавсия этамиз.

Ушбу босқичи гимнастикачиларининг алоҳида хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, гимнастика воситаларини соддалаштириш ва рақобатли мусобақа комбинациясини такомиллаштиришнинг энг қисқа йўлини белгилаб олиш керак. Битта машғулот машқида кўпкурашнинг учта гимнастика тури машқларини (сакраш, осилиш ва таяниш) бирлаштириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бирга, иккита тур асосий (улар машқлар техникасини мустаҳкамлаш), учинчи тур эса қўшимча (элементлар, бирикмалар, бирикмаларни такомиллаштириш) ҳисобланади.

Янги гимнастик элементларни ўрганиш жараёнида уларни кўпкурашнинг бошқа турдаги биомеханик тузилишга ўхшаш оддий ёки илгари ўзлаштирилган элементлар билан бирлаштириш керак.

4. Асосий тўсиқлар барқарорлаштирилган ва оптимал умумий жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарликдан сўнг профил элементлар ва прогрессив мураккаблик элементларини тайёрлашга ўтиш мумкин (ҳар бир ёш гуруҳида УЖТ ва МЖТ дастур талаблари бўйича 7 баллдан кам бўлмаслиги керак).

Ўзининг субъективлигини ҳисобга олган ҳолда, гимнастика спорт тури сифатида гимнастика машқлари техникасини баҳолаш учун аниқ мезонларга муҳтож. Бундай мезонлар ҳаракатларнинг макон-вақт хусусиятларини аниқлайдиган компьютер видео таҳлили ёрдамида олинган кўрсаткичларга асосланади.

5. БЎСМда апробациядан (синов) ўтган машғулот босқичидаги гимнастикачиларни спорт тайёргарлигининг ишлаб чиқилган дастури бошқа ихтисослаштирилган спорт мактабларида мослаштирилиши ва қўлланилиши, шунингдек, спорт такомиллашув босқичидаги гимнастикачиларнинг

жисмоний ва техник тайёргарлиги учун ишлаб чиқилган жисмоний машқлар мажмуалари ёш мутахассисларнинг мураббийлик фаолиятида олиб боришларида илмий-амалий жиҳатдан асос бўлиб хизмат қилади.

6. Комплекс назоратнинг ишлаб чиқилган методологиясини қуйидагилар учун қўллаш тавсия этилади: босқичли ва жорий назорат давомида техник тайёргарликни баҳолаш; махсус жисмоний тайёргарлик ва организмнинг функционал ҳолатини босқичли, тезкор ва жорий назорат давомида баҳолаш. Биокимёвий ва психологик тадқиқотни босқичли назорат асосида амалга ошириш тавсия этилади. Жисмоний юкламанинг гимнастикачилар организмига тезкор таъсирини аниқлаш учун маълум бир юкламани бажаришдан олдин ва тезкор таҳлилни, шунингдек, таклиф этилган назорат машғулоти тузилиши бўйича махсус иш қобилиятини таҳлил қилиш зарур. Шундагина спортчиларни машғулот жараёнини комплекс назорат қилиш илмий-амалий ва назарий жиҳатдан тўлақонли натижаларни олиш учун хизмат қилади.

**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 ДЖАМШИД ХАСАНОВИЧ

**МЕТОДОЛОГИЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ЗА
УРОВНЕМ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной
тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора педагогических наук (Doctor of Science)**

Чирчик - 2022

Тема диссертации доктора наук (DSc) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2022.1.DSc/Ped288.

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

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета по адресу (www.jtsu.uz) и информационно-образовательном портале “ZiyoNet” по адресу (www.ziyo.net)

Научный консультант:	Керимов Фикрат Азизович доктор педагогических наук, профессор
Официальные рецензенты:	Маткаримов Рашид Машарипович доктор педагогических наук (DSc), профессор
	Кошбахтиев Ильдар Ахмедович доктор педагогических наук, профессор
	Шарипова Дилором Джуманиёзовна доктор педагогических наук, профессор
Ведущая организация:	Ферганский государственный университет

Защита диссертации состоится “___” “_____” 2022 г. в _____ 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. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: jtsu@jtsu.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, 2-й этаж, актовый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19.

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2022 г.
(реестр протокола рассылки № _____ от «___» _____ 2022 г.).

М.Р. Болтабаев

Председатель Научного совета по присуждению учёных степеней, д.э.н., профессор

М.Х. Миржамолов

Ученый секретарь Научного совета по присуждению учёных степеней, д.ф.п.н. (PhD), доцент

Р.М. Маткаримов

Зам председателя научного семинара при научном совете по присуждению учёных степеней, д.п.н. (DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (Аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире, для развития современных видов гимнастики имеет важное значение повышение конкурентоспособности спортсменов на международных аренах, практика комплексного контроля эффективной организации процесса занятий по подготовке высококвалифицированных гимнастов. Возможность комбинации коллективных и индивидуальных форм по антропометрическим показателям и состоянию подготовленности спортсменов в многолетней системе подготовки привлекает внимание мирового сообщества. Резкое повышение конкурентоспособности в спортивной гимнастике на каждом этапе подготовки подтверждает расширение процесса вариативных занятий.

В мировом масштабе, учеными и специалистами проводятся многочисленные исследования по определению основных этапов и направлений процесса занятий в системе подготовки спортсменов, отбору средств и методов технической, психологической подготовленности спортсменов, определению объема и интенсивности физических нагрузок исходя из возраста, пола и индивидуальных морфологических особенностей. В практике спортивной гимнастики широко распространены комплексный контроль и его интерпретация связанная с изучением ряда проблем. Несмотря на постоянное расширение видов комплексного контроля спортивных занятий, конкретных предложений и рекомендаций по использованию его методов для оптимизации программы занятий на разных этапах подготовки разработано недостаточно. В эффективном управлении процесса занятий выдвигаются требования проведения исследований, основанные на индивидуальном подходе с учетом функциональной и технической подготовки спортсменов.

Представители спортивной гимнастики Узбекистана достойно защищают честь республики на престижных международных соревнованиях, в том числе на Олимпийских и Азиатских играх, чемпионатах Мира и Азии. “Мы должны эффективно организовать и осуществить учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов для национальной сборной команды республики на основании новых научно-методических рекомендаций, а также достижений в области художественной гимнастики, спортивной гимнастики и трюмпольна”¹. В высоких достижениях гимнастов нашей страны имеет свое достойное место и научное обеспечение и оно требует постоянного совершенствования. Одним из основных задач совершенствования научного обеспечения в подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд, в том числе сборной команды по спортивной гимнастике Республики Узбекистан является повышение конкурентоспособности в системе современного спорта высоких

¹ Ўзбекистон Республикасининг Президентининг 2016 йил 7 ноябрдаги ПҚ-2654-сонли “Ўзбекистон Республикасида спортнинг гимнастика турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. www.Lex.uz

достижений. Подготовка гимнастов международного уровня, которые могут соперничать с ведущими представителями спортивной гимнастики Мира и Азии во многом определяется качества управления процесса многолетней подготовки. Важнейшей задачей сегодняшнего дня является осуществление исследований по совершенствованию комплексного контроля в спортивной гимнастике.

Настоящая диссертационная работа в определенной степени служит реализации задач, намеченных в Постановлениях Президента Республики Узбекистан «О развитии спортивных видов гимнастики в Республике Узбекистан» за №ПП-2654 от 7 ноября 2016 года, «О мерах по совершенствованию системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта и повышению научного потенциала» за №4877 от 3 ноября 2020 года, в Указах «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта и обеспечению массовости в Республике Узбекистане» за № УП–5924 от 24 января 2020 года, «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» за №ПФ–6099 от 30 октября 2020 года, в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан «Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта» за №118 от 13 февраля 2019 года, а также в других нормативно-правовых актах, касающихся данной сферы.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проводилось в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства».

Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации.² В ведущих научно-исследовательских центрах и высших учебных заведениях мира проводятся научные исследования по вопросам комплексного контроля процесса занятий гимнастов. Исследования по теме данной диссертационной работы проводились в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма [Российская Федерация, г.Москва], в Башкирском институте физической культуры [Российская Федерация, г.Уфа], в Научно-исследовательском институте спортивных достижений Оклендского университета технологий [Новая Зеландия, г.Окленд], Кардиффском столичном университете [Великобритания, г.Кардифф], в Спортивном центре Канады [Канада, г.Ванкувер], государственном университете Луизианы [США, г.Шривпорт].

Согласно обзора зарубежных научных исследований по теме диссертации в мире проводятся работы, посвященные проведению занятий по обучению гимнастическим упражнениям, раскрытию их

²Комментарий обзора зарубежных научных исследований по теме диссертации осуществлен на базе следующих сайтов: <https://www.sportedu.ru/>, <http://www.bifk.ru/>, <https://www.auckland.ac.nz/>, <https://www.cardiffmet.ac.uk/>, www.canadiansportforlife.ca, <https://www.lsu.edu>.

биомеханических основ, изучению принципов и методов спортивной подготовки по возрастным периодам (особенно, подростковом периоде) занимающихся спортивной гимнастикой [Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Российская Федерация], осуществлена попытка создания модели физического развития молодежи и назван “Модель физического развития молодежи”, а также разработан новый подход к долгосрочному развитию силы и физической подготовки, который предлагает комплексный подход к физическому развитию мужчин и женщин [Кардиффский столичный университет Великобритании], разработан план многолетнего развития спортсменов на основе возрастных особенностей и антропометрических сведений для обеспечения последовательной подготовки и развития узбекских гимнастов [Спортивный центр Канады], разработаны комплексные контрольные блоки для подконтрольного и оптимального развития гимнастов до подросткового периода [Государственный университет Луизианы, США].

Вместе с тем, международные научно-исследовательские институты по проблемам развития физической культуры и спорта, высшие учебные заведения, а также ведущие научные спортивные центры проводят научно-исследовательские работы по комплексному контролю и совершенствованию процесса занятий гимнастов. Хотя имеются научные исследования где полностью использованы все методы комплексного контроля гимнастов, вместе с тем особенности психологического и медико-биологического контроля в данном виде спорта ещё полностью не изучены. В числе последних исследований разработка методики управления тренировочных нагрузкам в гимнастике Т.А.Легкодимова³, исследования молодых гимнасток А.С.Жумановым, научные работы И.А.Винер-Усмановой по обоснованию психологического и медико-биологического контроля спортсменов художественной гимнастики, которые являются необходимым источником для изучаемой нами проблемы.

Степень изученности проблемы. Сегодня, одной из важных проблем теории и практики спорта является выявление оптимальных путей определения содержания и структуры комплексного контроля процесса учебных занятий исходя из специфики особенностей вида спорта, содействующих достижению важной и целенаправленной подготовки спортсменов для обеспечения сборных команд республики конкурентоспособными на мировых аренах спортсменами.

В успешном осуществлении системы занятий спортивной гимнастики имеет важное значение использование эффективных средств и методов его всесторонней подготовки, выявление оптимальных соотношений объемов общей и специальной подготовки. Основной критерий планирования комплексного контроля занятий является самое высокое спортивное достижение

³ Легкодимов Т.А. Методика оперативного управления тренировочными нагрузками юных гимнасток в подготовительном периоде: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2010. – 138 с.; Жуманова А.С. Управление учебно-тренировочным процессом юных спортсменок в художественной гимнастике: дис. ... д-ра пед. наук. – Алматы, 2010. – 275 с.; Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2013. 47 с.

в оптимальных для конкретного вида спорта возрастных пределах (В.Г.Никитушкин, А.В. Плешкан, Л.П. Матвеев, Ю.К. Гавердовский)⁴.

В целях дальнейшего развития спортивной гимнастики в исследованиях Л.Я.Аркаева, Н.Г.Сучилина, М.Н.Умарова, А.К.Эштаева, Д.Р.Иштаева нашли свое отражение организация комплексного контроля занятий спортсменов различной возрастной категории и спортивной квалификации.⁵

По утверждению В.Н.Рязанова, В.И.Акименко, И.В.Русакова, В.П.Губы, В.Г.Никитушкина, П.В.Кравчука и других специалистов тренер должен получать системные сведения о выносливости спортсмена по отношению к предложенной ему нагрузке. Занятия и соревновательная деятельность, важные составные части спортивной подготовки: физическое, функциональное и психологическое состояние спортсмена, определение его основных направлений должны осуществляться под постоянным мониторингом.⁶

По мнению Ж.К.Холодова и В.С.Кузнецова, эти виды контроля служат основанием для разработки разных соответствующих планов подготовки: перспективный – для последующего этапа или макроцикла занятий; текущий – мезоцикл, макроцикл занятий; быстрый-стремящийся обосновать отдельное упражнение или комплекс упражнений.⁷

Такие ученые как М.А.Годик, Ю.В.Верхошанский, Л.П.Матвеев, Т.С.Усманходжаев, В.Н.Платонов, Н.Г.Озолин, Р.Д.Холмухамедов, В.М.Зациорский, В.Д.Фискалов, Р.С.Саламов, Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, Т.О.Вотра обосновали в своих работах необходимые исследования системной и аналитической связи между этапами комплексного контроля занятий спортсменов, а также факторами, позволяющими определить их последовательность.⁸

⁴Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. М.: МКПЦН, 2009. 113 с.; Плешкан А.В. Инновационные технологии в системе научно-методического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2012. – С.25-26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. М: Советский спорт, 2010 –104 с.; Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Советский спорт, 2008. - 912 с.

⁵ Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с.; Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2018. -124 с.; Иштаев Д.Р. 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёрларлик босқичида машгулот юкламасини бошқариш услубияти: автореф. ... пед.фан.бўй.фал.док. – Ч.: 2020. – 27 б.

⁶ Рязанов В.Н., Акименко В.И. Оперативный контроль в тренировочном процессе пауэрлифтеров массовых разрядов [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2012. №6.; Русаков И.В. Средства объективного контроля оценки уровня технической подготовленности высококвалифицированных яхтсменов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, 2011. № 7 (77). – С. 7-10. URL:Guba V.P., Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V. Individualization of preparation of young sportsmen. - М.: Physical culture and sports, 2009. - 276 p.

⁷ Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. М: Советский спорт, 2010 –378 с.; Тишков Ю.Н. Биопедагогический контроль в фигурном катании // Вестник ТГПУ. 2009. Вып. 8(86). С. 84-86.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 571.; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003. – С. 407.

⁸ Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: ФИС, 1980. 136 с.; Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры, 1998. №7. С. 49–52.; Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.; Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с.; Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью: (На материале общеобразоват. шк. Узбекистана) автореф. дис. докт. пед. наук. 13.00.01, 1995. - 50 с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник для студентов высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта.; Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Москва: Советский спорт, 2010. - 310 с.; Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. М.: АСТ, 2004. - 863 с.; Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2008. - 317 с.; Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.; Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учеб. / В.Д. Фискалов. М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.; Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. - 180 b.; Керимов Ф.А. Физическая подготовка юных

Вместе с тем, в вышеприведенных работах недостаточно раскрыты теоретические и научно-методические представления о комплексном контроле занятий гимнастов, а также преемственность этапов подготовки спортивного резерва как объекта комплексного обеспечения важных факторов, влияющих на рост спортивных достижений, занятий, по строению и содержанию различных этапов предсоревновательной подготовки.

Ведущие специалисты по спортивной гимнастике Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин, А.Слов, F.Hucklebridge, Р.Н.Терехина, И.А.Винер, Т.А.Легкодимова, И.А.Винер-Усманова, Е.К.Савенкова, А.С.Жуманова, К.Roberts, М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, Д.Р.Иштаев, С.А.Эштаев, М.А.Тожиев, а также тренеры и спортсмены постоянно обращаются к разнообразным средствам и методам, которые дают возможность повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, ими разработаны более точные и целые критерии, направленные в основном на контроль процесса занятий, по строению учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки, развитие общей и специальной подготовки гимнастов, индивидуальному подходу к их подготовке, изучению техники специальных упражнений гимнастики.⁹

В нашей республике, в последние годы, на основании научных исследований О.Ж.Дадабоева теоретически обосновавшего концепцию многолетней подготовки дзюдоистов, Р.М.Маткаримова изучавшего научно-теоретические основы многолетней подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов, К.Ф.Баязитова совершенствовавшего способы управления многолетней подготовки тяжелоатлетов разработаны современные критерии, направленные на контроль системы многолетней подготовки квалифицированных спортсменов.¹⁰

Анализ информационных источников по спортивной гимнастике и обобщение передовой спортивной практики показало, что в организации комплексного контроля учебно-тренировочного процесса многие теоретические и практические вопросы подготовки гимнастов изучены

спортсменов. Т.: *Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti*, 2018. - 320 с.; Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2018. - 124 с.; Bompa T.O. *Periodization training for sports* / Tudor Bompa, Carlo Buzzichelli. Third Edition. Human Kinetics, 2014. - 358 p.

⁹ Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса // *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 11. С. 17-25; Clow A., Hucklebridge F. The impact of Psychological Stress on immune function in the Athletic Population // *Exercise Immunology Review*. 2001. № 7. – P. 5-17; Терехина Р.Н., Винер И.А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2010. № 4(62). С. 15-19; Легкодимова Т.А. Методика оперативного управления тренировочными нагрузками юных гимнасток в подготовительном периоде: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2010. - 138 с.; Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2013. – 47 с.; Савенкова Е.К. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменок в некоторых видах гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2005. – 19 с.; Жуманова А.С. Содержание физической подготовки высококвалифицированных гимнасток // *Теория и методика физической культуры*. 2009. № 1. – С.153-156.; Roberts K. Spine injuries in rhythmic gymnastics // *Sport Health*. 2009. Vol. 27, № 3. – P. 27-29.; Умаров М.Н. Структура тренировочных нагрузок в периодах годичного цикла у юных гимнастов 13-15 лет в условиях спортивного интерната. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1981. - 25 с.; Эштаев А.К. Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки. дис. ... канд. пед. наук. Ташкент, 2007. - 26 с.; Иштаев Д.Р. 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида машгулот юклагини бошқариш услубияти: автореф. ... пед.фан.бўй.фал.док. – Ч.: 2020. – 27 б.; Эштаев С.А. 13-15 ёшли гимнастикачиларнинг ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичида мусобақа фаолиятини моделлаштириш. автореф. дис. ... пед. фан. бўй. фал. док. – Ч., 2018. - 26 б.; Тожиев М.А. Ёш гимнастикачилар бошланғич тайёргарлик босқичида ўқув машгулот жараёнининг тузилиши: автореф. дис. ... пед. фан. бўй. фал. док. – Ч., 2020. – 26 б.

¹⁰ Дадабоев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси: пед. фан. док. (DSc) автореф. Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2021. - 78 б.; Маткаримов Р.М. Юкори малакали огир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашининг илмий-назарий асослари: пед. фан. док. (DSc) автореф. Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2022. 70 - б.; Баязитов К.Ф. огир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини бошқаришни такомиллаштириш: пед. фан. док. (DSc) автореф. Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2022. - 75 б.

недостаточно, эта проблема определяет актуальность темы дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса гимнастов.

Связь темы диссертации с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертационная работа. Диссертационная работа выполнена в соответствии с планом НИР Узбекского государственного университета физической культуры и спорта № “Разработка теоретической основы физической культуры и спорта, тактика и стратегия её обновления”.

Целью исследования – разработка методологии комплексного контроля учебно-тренировочного процесса гимнастов на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

разработка методологии комплексного контроля, направленные на целенаправленную подготовку к занятиям и соревнованиям при управлении учебно-тренировочного процесса гимнастов;

разработка индивидуально дифференцированного мезоцикла выносливости гимнастов к нагрузкам в ходе поэтапного контроля по уровню адаптивности или меньшей адаптивности спортсмена;

разработка предложений и рекомендаций, основанных выборе последующих занятий по функциональному (ЧСС) восстановлению во время интенсивных нагрузок при экспертной оценке и выполнении техники движений соревновательных элементов в спортивной гимнастике;

разработка рекомендаций по текущему и оперативному контролю режима занятий для снижения физической и эмоциональной перегрузки при больших нагрузках высококвалифицированных гимнастов;

планирование комплексных контрольных показателей, направленных на развитие гибкости у гимнастов исходя из возможности их подготовки в процессе многолетних занятий;

совершенствование возможности управления объема и интенсивности нагрузок занятий по результатам комплексного контроля гимнастов на этапе спортивного совершенствования.

Объект исследования – процесс подготовки обучающихся в Школе высшего спортивного мастерства гимнастов к занятиям и соревнованиям на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования – средства, методы и критерии оценки морфофункционального состояния, физической и технической подготовленности гимнастов на этапе спортивного совершенствования.

Методы исследования. В исследованиях использованы научно-теоретический анализ материалов отечественной и зарубежной литературы, обобщение передового опыта специалистов по подготовке гимнастов различного уровня, компьютерный анализ соревновательной и учебной деятельности с помощью компьютерной программы (дневник спортсмена, годовые индивидуальные планы), анализ итогов соревнований, педагогические наблюдения, педагогические тесты, методы математико-статистической обработки.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

у совершенствована методика управления процессом занятий за счет разработки блоков (текущий, оперативный, этапный) комплексного контроля технической, физической подготовки, психологической, функциональной, биохимической и тактической подготовки для целенаправленной подготовки к занятиям и соревнованиям в спортивной гимнастике;

у совершенствована возможность вариативной подготовки гимнастов за счет разработки индивидуального дифференцированного мезоцикла выносливости гимнастов к специальным нагрузкам в ходе поэтапного контроля по уровню функциональных изменений спортсменов с возможностью к адаптации с учетом календарного плана годовой подготовки для управления соревновательного процесса в спортивной гимнастике;

расширены возможности выбора последующих занятий по функциональному (ЧСС) восстановлению во время интенсивных нагрузок на этапе специальной подготовки для ударного мезоцикла, когда скоростно-силовые возможности **осуществляются одновременно при экспертной оценке** и выполнении техники движений соревновательных элементов в спортивной гимнастике;

расширены возможности адаптации к интенсивным нагрузкам за счет текущего и быстрого контроля режима занятий по показателям усилий, сопротивления и утомления по отношению к выполнению элементов упражнений для снижения физической и эмоциональной перегрузки при больших нагрузках высококвалифицированных гимнастов;

расширены возможности поэтапной оценки физических способностей за счет разработки планирования требований **компенсированных** контрольных показателей, направленных на развитие гибкости у гимнастов в статическом и динамическом режимах (состояние тазо-бедренных суставов) исходя из возможности их подготовки в процессе многолетних занятий;

расширены возможности адаптации к высоким нагрузкам за счет включения в занятия фазы сильного напряжения на третьем и четвертом этапах специальной подготовки для коррекции нагрузок занятий по результатам комплексного контроля гимнастов на этапе спортивного совершенствования.

Практические результаты исследования заключается в следующем:

разработана методология педагогического, медико-биологического и психологического контроля как составные части комплексного контроля по спортивной гимнастике на этапе спортивного совершенствования;

выявлены самые необходимые показатели педагогического, медико-биологического и психологического контроля, которые можно использовать в проведении исследований в спортивной гимнастике;

созданы специальные таблицы для автоматического расчета функционального состояния сердечно-сосудистой системы;

разработаны рекомендации тренерам для оценки результатов медико-биологического контроля гимнастов.

Достоверность результатов исследования. Достоверность полученных результатов исследования обеспечена логической последовательностью исследований, теоретико-практической, методической, научной обоснованностью основных положений исследования мнениями отечественных и зарубежных ученых, специалистов в области физической культуры и спорта, применением взаимодополняющих методов, соответствующих задачам исследования, а также обработкой полученных результатов с использованием методов математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость исследования заключается, в том что разработаны последовательно взаимосвязанные этапы определения длительности, содержания и приоритетности различных этапов спортивной подготовки при комплексном контроле процесса учебных занятий, расширены возможности использования комплексного контроля как средства управления, дающего возможность повышения уровня разработки решений эффективного управления между тренером и спортсменом, длительного планирования учебных занятий для гимнастов на этапе спортивного совершенствования, индивидуализации физической нагрузки на основании результатов текущего и оперативного медико-биологического контроля нагрузок мезоцикла в годовом цикле занятий при использовании во всех системах этапного комплексного контроля, пополнения знаний по организации процесса учебных занятий и совершенствования методики занятий.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что полученные сведения помогут в планировании и индивидуализации средств, методики и приемов совершенствования нормативной и программной базы в разных этапах подготовки к соревновательной деятельности на основе плановых занятий гимнастов и полученные в ходе исследований материалы можно использовать в практической работе спортивных тренеров, в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, а также в Институте переподготовки и повышения квалификации кадров по физической культуре и спорту.

Внедрение результатов исследования. На основе полученных научных результатов в ходе педагогических экспериментов по комплексному контролю гимнастов на этапе спортивного совершенствования:

методология комплексного контроля, направленного на совершенствование управления всесторонней подготовки спортсменов по спортивной гимнастике, разработанной исходя из контроля их соревновательной деятельности для целенаправленной подготовки к занятиям и соревнованиям в спортивной гимнастике внедрено в учебный процесс для увеличения и обогащения теоретической и научно-методической базы “Теории и методики гимнастики” (Справка Министерства Развития спорта Республики Узбекистан за №06-13/557 от 4 апреля 2020 года). Расширены теоретические основы предметов “Спортивная деятельность” и “Теория и методика гимнастики” через научные материалы;

научно-практические материалы по планированию и формированию отбора средств, методики и приемов учебного процесса в трехлетнем этапе подготовки отражены в учебнике «Отбор, прогнозирование и моделирование в спорте» (справка № 166-014 согласно приказа № 166 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 13 мая 2022 г.). Результаты исследований послужат для совершенствования научно-теоретической методики видов гимнастики, акробатики, скоростно-силовых качества и качества гибкости;

методика многоборья гимнастики на основе учета индивидуальных особенностей соревновательных элементов подготовки гимнастов, определяющих объем и интенсивность занятий и соревновательных нагрузок внедрена в учебный процесс Специализированной детско-юношеской спортивной школы по гимнастике (Справка Министерства Развития спорта Республики Узбекистан за №06-13/557 от 4 апреля 2020 года). Предложенные рекомендации позволили повысить результаты выполнения гимнастами элементов программы на 13,2%, выполнения произвольной программы на 14,6%;

обоснована возможность периодической оценки показателей **компенсацированной** оценки и физических способностей гимнастов на этапе многолетней подготовки в ходе учебного процесса Специализированной детско-юношеской спортивной школы по гимнастике Ферганской области (Справка Министерства Развития спорта Республики Узбекистан за №06-13/557 от 4 апреля 2020 года). Характеристики оценки на разных этапах многолетней спортивной подготовки позволили определить эффективность **компенсацированных** контрольных показателей и физических способностей гимнастов;

результаты разработанного нами для комплексного контроля гимнастов на этапе спортивного совершенствования и оценки многолетней подготовки спортсменов спортивной гимнастики внедрены в учебный процесс Школы спортивного мастерства по гимнастике (Справка Министерства Развития спорта Республики Узбекистан за №06-13/557 от 4 апреля 2020 года). В результате, уровень выносливости гимнастов к нагрузкам занятий повысился на 11,3 %;

комплекс контрольных тестов для оценки уровня спортивной подготовки гимнастов, планирующий процесс занятий через индивидуальный и дифференцированный подход внедренные в учебно-тренировочный процесс гимнастов на этапе спортивного совершенствования отражены в содержании учебника «Отбор, прогнозирование и моделирование в спорте» (справка № 166-014 согласно приказа № 166 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 13 мая 2022 г.). Предложенный комплекс контрольных тестов применяется для определения уровня спортивной подготовки юных гимнастов;

соответствующее решение по этапной, оперативной и текущей оценке специальной физической подготовки и функциональное состояние организма при технической подготовке во время занятий и соревновательной

деятельности, по определению сроков полного восстановления организма после нагрузок занятий юных гимнастов различной интенсивности внедрены в учебно-тренировочный процесс Специализированной детско-юношеской спортивной школы по гимнастике (Справка Министерства Развития спорта Республики Узбекистан за №06-13/557 от 4 апреля 2020 года). В результате, динамика стабильного роста элементов многоборья гимнастов составила на произвольных упражнениях – 10,4%, на коне с ручками – 7,7%, на кольцах – 8,2%, в опорных прыжках – 7,5%, на брусках – 8,1% и на перекладине – 8,9%;

методики, предназначенные для учебно-тренировочного этапа, а также спортивной подготовке гимнастов на этапе спортивного совершенствования внедрены в учебно-тренировочный процесс Специализированной детско-юношеской спортивной школы по гимнастике Ферганского вилаята (Справка Министерства Развития спорта Республики Узбекистан за №06-13/557 от 4 апреля 2020 года). Предложенные методики позволили повысить результативность спортсменов по спортивной гимнастике при выполнении программных требований учебно-тренировочного этапа на 10,4%, при выполнении элементов многоборья (обязательных и произвольных) на этапе спортивного совершенствования от 6,7 до 13,2%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были апробированы на 5 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 18 научно-методических работ, в том числе 1 монография, 11 статей в научных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа изложена на 225 страницах компьютерной верстки и состоит из введения, шести глав, 44 таблиц, 22 рисунков, 28 диаграмм, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обоснована актуальность и необходимость темы, изложены степень изученности проблемы, цель и задачи исследования, а также определены объект и предмет, показано соответствие работы приоритетным направлениям развития науки и технологии, научная новизна исследований, достоверность, теоретическая и практическая значимость работы, внедрение в практику результатов, их опубликованность, сведения о структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации **“Научно-теоретические основы проблемы разработки комплексного контроля в спортивной гимнастике”** изложены результаты научно-теоретического анализа проблемы разработки комплексного контроля (педагогического, психологического и медико-биологического) в спортивной гимнастике,

медико-биологические аспекты и особенности современной спортивной гимнастики, а также раскрыты преимущества использования комплексного контроля в планировании процесса занятий путем индивидуального и дифференцированного подходов.

Такие специалисты как Л.П.Матвеев (1988); М.Н.Умаров (1887); А.И.Федоров (1997); В.С.Чебураев (1997); В.Н.Платонов (2005); L.L.Aliwalas (2005); А.К.Эштаев (2007); С.В.Черенина (2008); А.А.Новиков (2008); К.Roberts (2009); Е.А.Пирожкова (2012); С.А.Эштаев (2018); Д.Р.Иштаев (2020); М.А.Тожиев (2020) проводили исследования по вопросам выявления основных этапов и направлений процесса занятий по подготовке гимнастов, отбора средств и методов технической, функциональной и психологической подготовки, определения объема и интенсивности нагрузок исходя из возраста, пола и индивидуальных морфологических особенностей, практического выполнения структурных элементов процесса занятий (макроцикл, мезоцикл, микроцикл, отдельные занятия) в различных этапах контроля (поэтапный, текущий, оперативный и комплексный), обеспечения адаптации систем организма для нагрузок с целью управления процессом спортивной подготовки.

Управление нагрузками занятий гимнастов, вопросы определения их объема и интенсивности [Т.С.Лисицкая 1980; А.К.Эштаев 2007; А.Б.Мальцева 2009; Т.А.Легкодимова 2010] и возможность научного решения данной проблемы, доказана эффективность управления учебно-тренировочным процессом через систему контроля с использованием возрастного развития и особенностей влияния занятий, современных технических средств [Ж.А.Белокопитова 1982; С.К.Байкова 2000; И.А.Винер-Усманова 2010]. Для гимнастов группы спортивного совершенствования применены работы [С.А.Эштаев 2018; С.Е.Павлов, Т.Н.Павлова, 2011; И.А.Винер-Усманова, 2013], использование которых дали возможность обеспечить стабильный рост спортивных результатов квалифицированных спортсменов. Научные работы, посвященные проблемам спортивной подготовки гимнастов на этапе спортивного совершенствования проводились рядом специалистов данной отрасли [Э.Х.Мамедова, 1989; М.А.Тактак, 1996; Е.Г.Тупицин, 2001; Х.Х.Умаров, 2021].

С этой точки зрения, гимнастика на сегодняшний день нуждается в научно обоснованной программе занятий, направленной не только на достижение высоких спортивных результатов, но и на укрепление здоровья, поддержание хорошей работоспособности, физического и умственного благополучия спортсменов. Возникшая проблема определяет актуальность наших исследований.

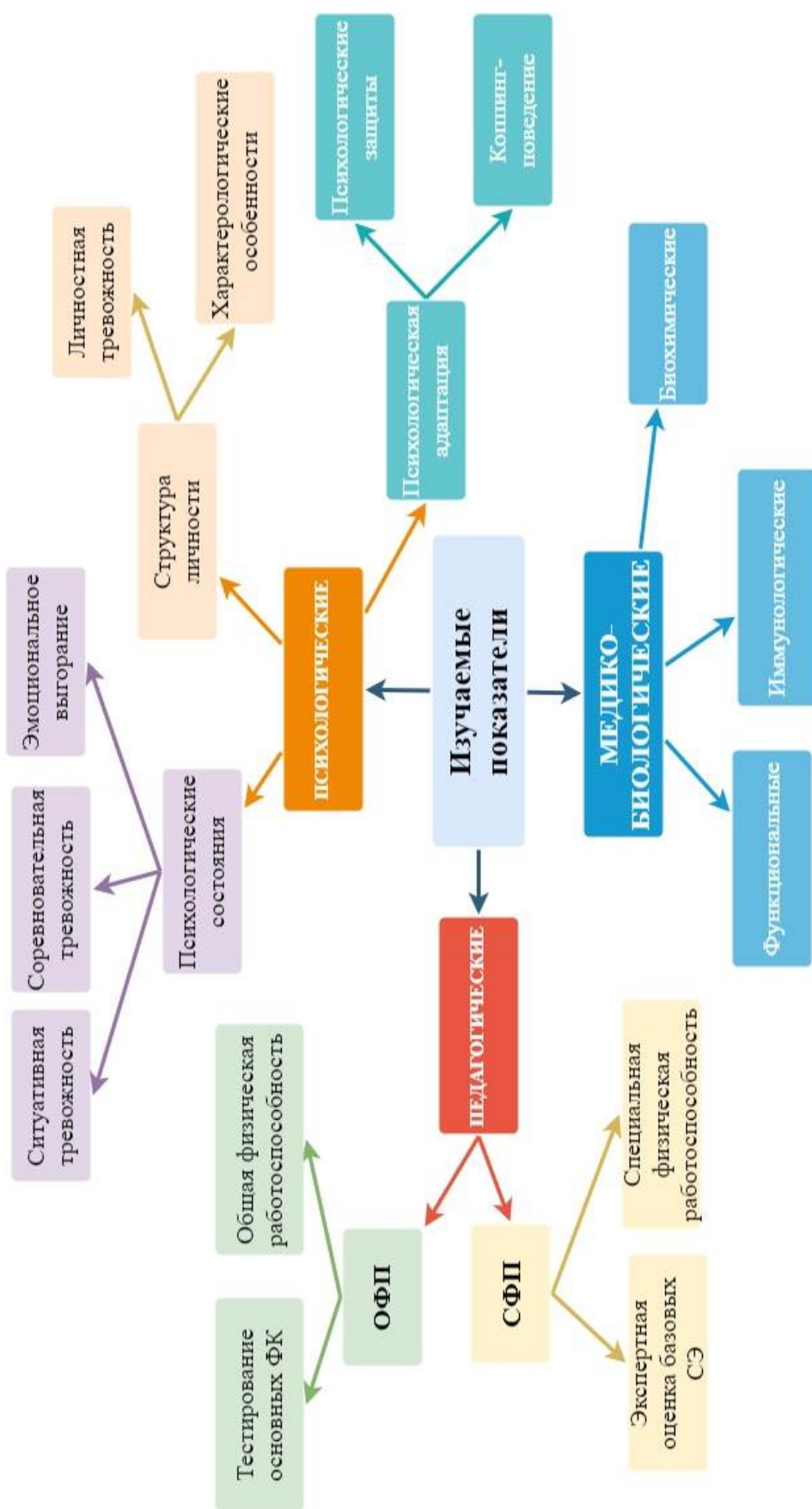
Во второй главе диссертации **“Обоснование методики и технологии контроля гимнастов на этапе спортивного совершенствования”** изложены возможности использования комплексного контроля разработанного и предложенного отечественными и зарубежными специалистами по спортивной гимнастике для индивидуального и дифференцированного подхода к организации процесса занятий

[В.С.Чебураев, 1997; Н.К.Першина, 2010; Ч.Д.Спилбергер, Ю.Л.Ханин 1977; I.Mujika, 2004; Д.Р.Иштаев 2019; М.А.Тожиев, 2020] (см.рис.1).

Несмотря на расширение возможностей комплексного контроля, его методы недостаточно используются тренерами во время работы со спортсменами. Эффективное управление процессом занятий должен быть основано на индивидуальном подходе с учетом функционально-технической подготовленности спортсменов, но личность спортсмена формируется в групповых видах гимнастики и в команде принимается как механизм трудовой деятельности, в свою очередь, недостаточно уделяется внимания индивидуальным особенностям гимнастов, а это приводит к потере гимнастов с низким уровнем подготовленности.

Для этапного контроля используются измененные показатели на основе повторных уточнений, но, их значения для различных спортсменов должны быть важными на разных этапах процесса занятий. Тесты текущего контроля в результате ежедневных измерений должны иметь высокую изменчивость и во время повторных попыток **в перед спортивной нагрузкой и последующий день** должны быть низкими. При выполнении соревновательных упражнений **или упражнений на занятиях быстрые контрольные** тесты должны быть направлены на “удержание” изменений в показателях состояния спортсменов.

Многие исследования показывают, что во время **нагрузочного этапа** цикла занятий между оптимальным уровнем и тренированностью проходит линия стабильности, которая доказывает необходимость применения методов комплексного контроля. В течение всего цикла занятий комплексный контроль даёт возможность не только повышению эффективности процесса занятий, но и сохранению здоровья спортсмена.



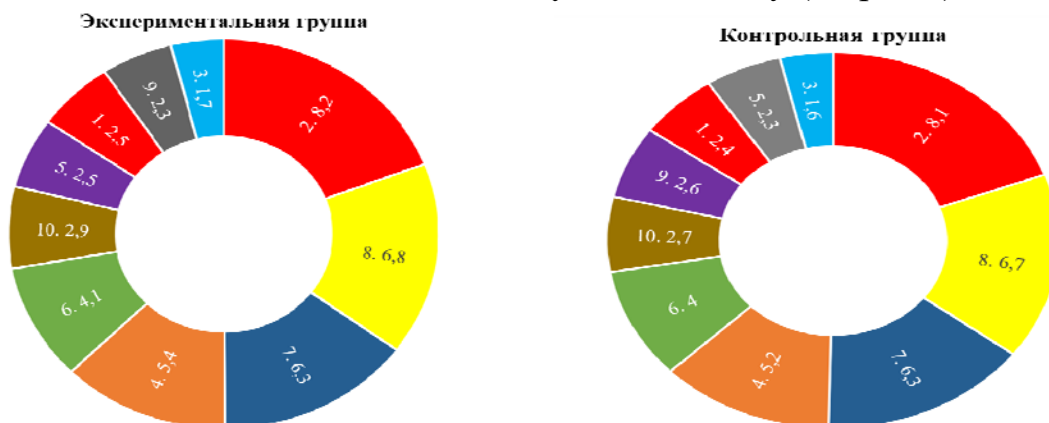
Примечание: ОФП – общая физическая подготовка; СПФ – специальная физическая подготовка; ФК – физические качества; СЭ – соревновательные элементы

Рисунок-1. Разработка комплексного контроля и показатели изучения

В третьей главе диссертации “Пути оптимизации формирования технического мастерства в спортивной гимнастике” изложен анализ исследования содержания современных обязательных программ и особенности их развития, а также результаты направления и содержания подготовки и успешного формирования спортивного мастерства гимнастов.

Основываясь на соревновательные результаты по спортивной гимнастике последних лет специалисты федерации гимнастики республики и штаб тренеров сборной команды по спортивной гимнастике внесли новые обязательные изменения (которые необходимо обязательно выполнять) в комбинации для спортивных видов многоборья среди мужчин и утвердили их. Можно считать, что эти изменения связаны с новой стратегией, внесенной в правила соревнований и ранней специализации по спортивной гимнастике.

В результате проведенных на гимнастах педэкспериментов зарегистрированы низкие показатели физической подготовленности, а также существенные недостатки в спортивной подготовке. Вместе с тем, между группами зарегистрирована существенная разница в следующих упражнениях: “Прыжок в длину с места” и “Два круговых движения на конь-махи” ($P < 0,05$). Остальные показатели спортсменов контрольной и экспериментальной групп не имеют существенной разницы ($P > 0,05$): абсолютные показатели экспериментальной группы имеют небольшую разницу, но, при переводе результатов на бальную систему можно увидеть, что группы имеют одинаковую физическую подготовку (см.рис.2).



Примечание: 1-Бег 20м; 2-Прыжок в длину с места; 3-Лазанье по канату; 4-Сгибание и разгибание туловища в виси на гимнастической лестнице не сгибая ног (10с.); 5-В упоре на руках на брусках стойка; 6-Удержание высокого угла на брусках; 7-Подъем силой на кольцах; 8-Тесты для гибкости; 9-Махи двумя ногами на Конь-махи; 10-Стойка на руках на кольцах

Рисунок-2. Результаты физической подготовки гимнастов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (баллы)

Все гимнасты, занимающиеся по единой программе, утвержденной нормативными документами образовательного учреждения имели равную подготовку для освоения основных упражнений. В контрольной группе для оценки прыжка в длину с места и гибкости гимнасты в контрольных упражнениях показали самые высокие результаты (соответственно в среднем 8,1 и 6,9 балла).

При выполнении упражнения “Подъем силой на кольцах” зарегистрированы несколько низкие показатели (6,3 балла). Гимнасты с уровнем ниже среднего оценивались в упражнении “Удержание высокого угла на брусьях” ($4,1 \pm 0,5$ балла).

В контрольной и экспериментальной группах самые низкие показатели зарегистрированы в тестах “Бег 20 м”, “Лазанье по канату”, “В упоре на руках на брусьях стойка (“спичаг”)” и в упражнениях на специальную выносливость (Два круговых движения на коне-мах).

В четвертой главе диссертации **“Разработка методики комплексного контроля в спортивной гимнастике”** изложены значение комплексного контроля в спортивной гимнастике и результаты использования его средств и методов специалистами и тренерами.

В результатах анкетирования обращено внимание на необходимость использования некоторых видов комплексного контроля в практике организации процесса занятий. Это организовано на основе педагогических, психологических и медико-биологических видов контроля.

Для меня важный результат (1 столбец)
Считаю необходимым (2 столбец)

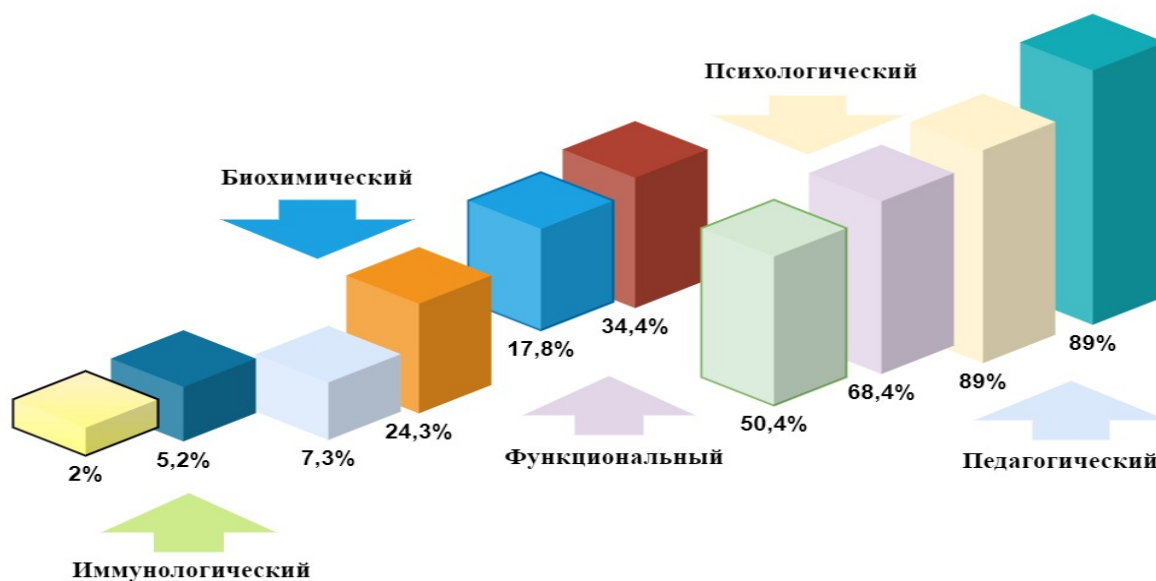


Рисунок-3. Мнение тренеров по практической результативности видов контроля (n=28)

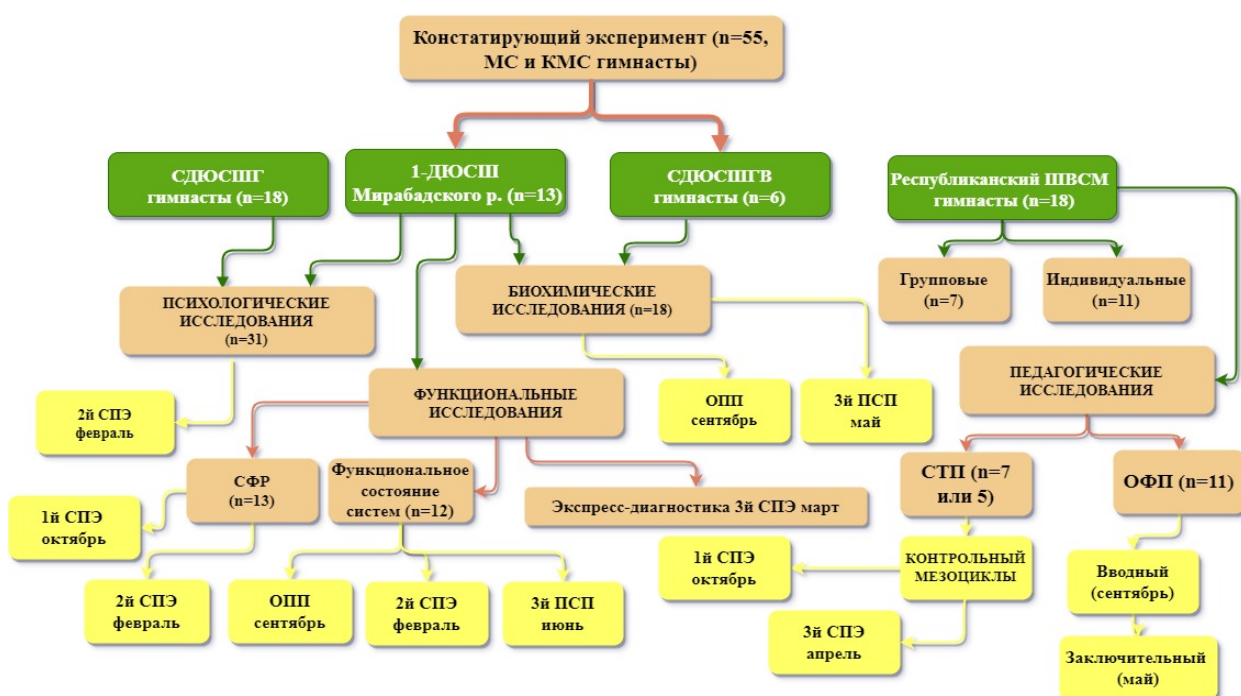
Как видно из рисунка, многие специалисты (89%) считают, что в организации цикла занятий необходимо использование педагогического контроля, 68,4% – психологического контроля, 34,4% – функционального контроля, 24,3 и 5,2% соответственно биохимического и иммунологического контроля. Вместе с тем, результаты педагогического контроля имеют значение для многих тренеров (89%). При организации процесса занятий обращают внимание на использование результатов психологического контроля – 54,6% тренеров, и только для 17,8 и 7,3% тренеров имеют важное значение результаты биохимического и функционального контроля соответственно.

При разработке методики комплексного контроля этапного, текущего и

оперативного комплексного контроля спортивной гимнастики было отобрано оптимальное количество среди многочисленных сведений педагогических и психологических тестов, а также медико-биологических показателей. Итоговый контроль рассмотрен как структурная часть этапного контроля. Структура эксперимента показана на рисунке-4.

Согласно результатам экспериментов, с учетом организации в процессе трех циклов годовых занятий можно предложить методологию комплексного контроля в упражнениях многоборья спортивной гимнастики.

Разработана и внедрена в практику система трех этапного макроцикла подготовки по организации процесса занятий и соревнований по спортсменам спортивной гимнастике.



Примечание: ОПП – общий педагогический период, ППП – предсоревновательный подготовительный период (восстановление), СПП – специальный подготовительный период, СФР – специальная физическая работоспособность, СТП – специальная техническая подготовка, ОФП – общая физическая подготовка

Рисунок-4. Конструктивное строение эксперимента

На этапе общей подготовки первого макроцикла гимнастам рекомендуется индивидуализировать подход, для полномасштабного медико-биологического контроля (функциональная и биохимическая проверка) введение в педагогику (с помощью тестов выявить дифференцированный подход совершенствования развития физических качеств), введение в психологический контроль (определение строения и психологических особенностей личности, механизмы психологической адаптации – психологическая защита и копинг стратегии) (см.рис.5).

В периоде специальной подготовки в основном и итоговом (ударном) мезоцикле рекомендуется использование методов педагогического контроля для определения специальной физической (уровень восстановления быстроты сердечных ударов, САД и ДАД после определенной нагрузки – 2 разовое участие в соревнованиях с 2 минутными интервалами отдыха между ними) и

специальной технической подготовки (экспертная оценка элементов соревнования и учет ошибок во время выполнения соревновательных упражнений). Из-за увеличения нагрузки на ударном мезоцикле нужно уделять особое внимание методам функциональной диагностики (рассчитано на основе подсчета скорости сердцебиения, САД и ДАД во время отдыха перед занятием) и для контроля психологического состояния методами психологического эксперимента.



Примечание: ПОП – период общей подготовки; СПП – период специальной подготовки; СФП – специальная физическая подготовка; СТП – специальная техническая подготовка; КСД – контроль соревновательной деятельности

Рисунок-5. Комплексный контроль в период третьего макроцикла

В период соревнований основное внимание уделяется педагогическим методам контроля. Определяется уровень физической и технической подготовленности и контролируется соревновательная деятельность. Для индивидуальной коррекции процесса занятий в основном мезоцикле второго периода специальной подготовки осуществляется поэтапный педагогический (СФП – специальная физическая подготовка, СТП – специальная техническая подготовка), психологический (психологические состояния) и полный медико-биологический контроль.

В ударном мезоцикле второго периода специальной подготовки осуществляются **эксперименты**, похожие на **эксперименты** ударного мезоцикла первого периода специальной подготовки. Во время второго соревновательного периода осуществляются эксперименты, похожие на эксперименты первого соревновательного периода.

А в основном мезоцикле третьего периода специальной подготовки психологический и медико-биологический контроль осуществляется как во втором периоде специальной подготовки (см.рис.5). В ударном мезоцикле третьего периода специальной подготовки осуществляются эксперименты,

похожие на эксперименты ударного мезоцикла первого и второго периода специальной подготовки.

В начале восстановительного мезоцикла после третьего соревновательного периода сразу же проводится итоговый комплексный контроль (в рамках поэтапного контроля), в том числе полный педагогический, психологический и медико-биологический контроль и исследованные параметры соответствуют поэтапному контролю. По его результатам определена эффективность процесса занятий и по отношению к вводному контролю определялись показатели функциональных и биохимических изменений.

Таблица - 1

Влияние сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки гимнастов ($\bar{x} \pm \delta$)

Время исследования	Период специальной подготовки (n=13)		t	P
	октябрь	январь		
I. ЧСС*				
ЧСС перед занятиями, уд/мин	63,7 ± 1,0	60,3 ± 1,33	2,03	≤0,05
ЧСС после 2 повторов				
1-минута, уд/мин	176,9 ± 3,3	168,3 ± 2,83	1,97	≥0,05
5- минута, уд/мин	102,4 ± 4,3	84,6 ± 2,25	3,65	≤0,05
% снижения	41,6 ± 3,28	49,7 ± 1,0	2,3	≤0,05
II. САБ				
САД перед занятиями, мм.рт.ст.	125,0 ± 2,9	116,8 ± 3,3	1,85	≥0,05
САД 2 после 2 повторов				
1- минута, мм.рт.ст.	200,8 ± 3,3	196,2 ± 2,5	1,1	≥0,05
5- минута, мм.рт.ст.	153,8 ± 2,5	133,8 ± 2,5	5,65	≤0,001
% снижения	23,2 ± 1,4	31,7 ± 1,25	4,5	≤0,05
III. ДАБ				
ДАД перед занятиями, мм.рт.ст.	73,8 ± 1,7	69,6 ± 1,7	1,8	≥0,05
ДАД после 2 повторов				
1- минута, мм.рт.ст.	32,3 ± 1,25	30,4 ± 1,67	0,9	≥0,05
5- минута, мм.рт.ст.	56,9 ± 2,08	59,6 ± 1,7	1,0	≥0,05
% снижения	42,9 ± 1,38	48,0 ± 4,2	1,12	≥0,05

Примечание: ЧСС – частота сердечных сокращений; САД – систолическое артериальное давление; ДАД – диастолическое артериальное давление.

В исследованиях приняли участие 13 гимнастов команды СДЮСШГВ, в возрасте 14-16 лет, КМС и МС по спортивной гимнастике. Согласно метода групповых упражнений В.Е.Чебураева оценка показателей усовершенствованной и адаптированной специальной физической подготовки осуществлен в рамках поэтапного контроля (октябрь) и во втором периоде специальной подготовки в мезоцикле предсоревновательного контроля (февраль). На основе результатов исследований индивидуальные показатели гимнастов приведены в таблице–3 (у всех 13 участников выявлены резервные показатели при выполнении элементов соревнования).

В результате второго эксперимента проявилась адаптация организма гимнастов при выполнении элементов соревнования, частота сердечных

сокращений после нагрузки в течении 5 минут быстро восстановилась (было 49,7 сек, стало – 41,6 сек после 5 минут, $P \leq 0,05$), частота сердечных сокращений во время отдыха – снизилась с 63,7 уд/мин до 60,3 уд/мин. точно такие же результаты получены при изучении динамики САД в ответ на нагрузку – во втором контроле после 5 минут снизилось с 31,7 % до 23,2 % $P \leq 0,001$. Но, при измерении САД и ДАД во время отдыха среди групп гимнастов выявлено существенное снижение этих показателей в статистическом аспекте. Анализ индивидуальных сведений даёт возможность заключить, что частота сердечных сокращений после физических упражнений по показателям восстановления САД и ДАД выявил большие изменения у 8 гимнастов – по отношению с первым экспериментом уровень восстановления частоты сердечных сокращений снизился, сокращения времени восстановления САД и ДАД не наблюдались.

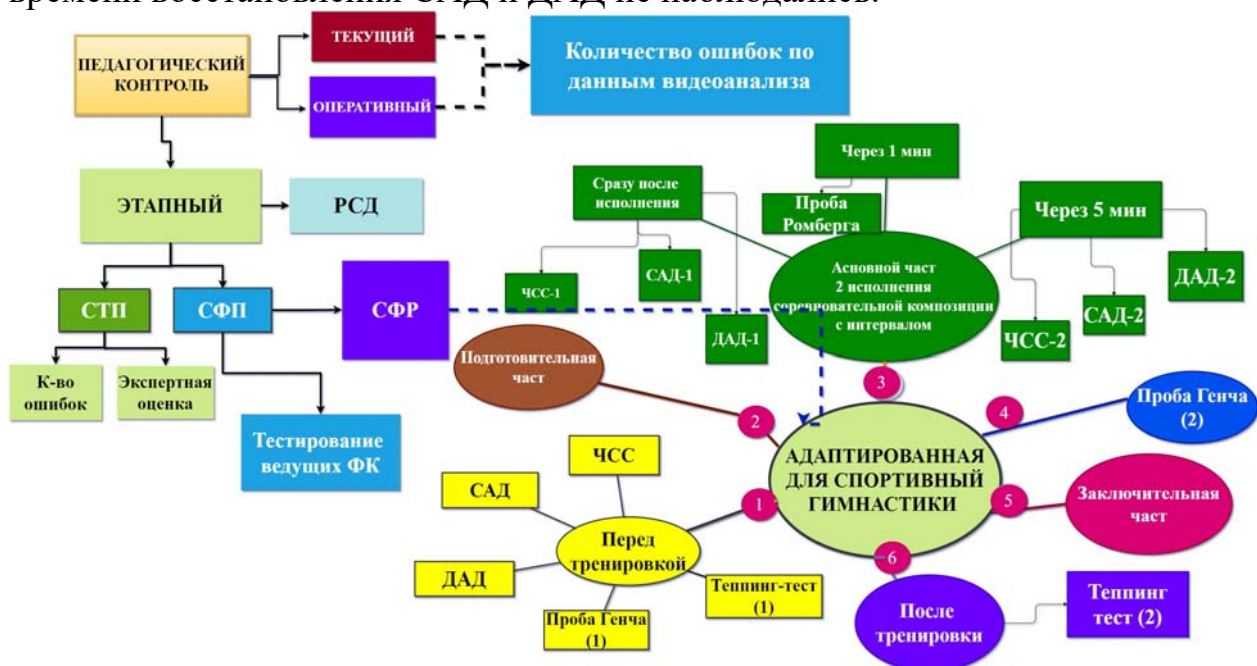
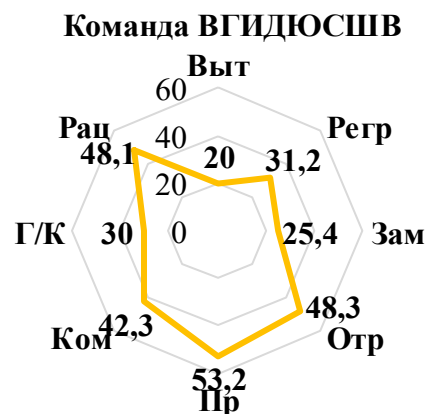


Рисунок - 6. Методология педагогического контроля в рамках комплексного контроля

К концу подготовительного периода наблюдались рост функциональных возможностей и естественное снижение количества ошибок у гимнастов, связанные с израсходованным временем для выполнения элементов.

На основании результатов исследований и сведений литературных источников разработана методика педагогического контроля для группы видов гимнастики, в том числе самых достоверных показателей спортсменов, приведенные на рисунке-7.

Определение состояния тревожности показало, что уровень личной тревожности (ЛТ) у гимнастов СДЮСШГВ высокое и индивидуальная особенность не связана с условиями и длительное время формируется под влиянием внешнего фактора ($37,8 \pm 2,3$ балла против $46,3 \pm 2,6$, $P \leq 0,05$). Вместе с этим, высокий уровень ЛТ выявлен у 33,3% гимнастов СДЮСШГВ по отношению гимнастов СДЮСШГ (11,0%).



Примечание: Г/К – гиперкомпенсация; Ком – компенсация; Пр – проект; Отр – отрицание; Из – изменение; Регр – регрессия; Выт – вывод; Рац – рациональность.

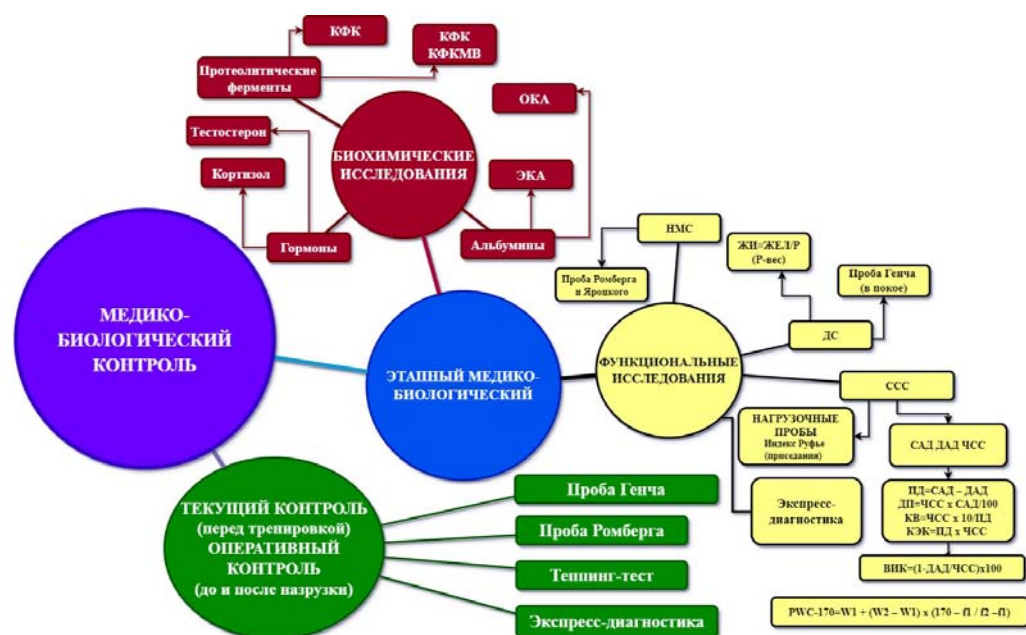
Рисунок-7. Режимы усиления психологической защиты гимнастов СДЮСШГ (n=18) и СДЮСШГВ (n=13)

Наблюдается высокий уровень ЛТ, характеризующий особенности состояния личности в конкретных сложных ситуациях и у спортсменов СДЮСШГВ (33,5 балла против 40,9, $P \leq 0,05$). Высокий уровень ситуационной тревожности выявлено у 5,5% гимнастов против 33,3% (у 1 гимнаста КМС).

Начало занятий гимнастикой в раннем детстве, когда ещё механизмы психологической защиты не сформированы, повышает возможность нарушения психики личности. Согласно общей интенсивности основных психологических защит, между гимнастами СДЮСШГВ и ведущими гимнастами не существует существенной разницы в статистическом аспекте, как видно из рисунка-7.

В пятой главе диссертации **“Эффективность использования методологии комплексного контроля при планировании процесса занятий гимнастов на этапе спортивного совершенствования”** изложен механизм применения комплексного контроля для управления процессом занятий, используя структурные части педагогической технологии и методы комплексного контроля при подготовке спортсменов спортивной гимнастики.

Разработанный на этапе спортивного совершенствования алгоритм комплексного контроля применен в процессе управления подготовкой гимнастов в течении **занятий годового цикла**, в том числе, при оценке этапного и текущего контроля технической подготовки гимнастов на занятиях и соревнованиях, оценке этапного, оперативного и текущего контроля специальной физической подготовленности спортсменов, оценке функционального состояния организма, этапном, оперативном и текущем мониторинге динамики функциональных показателей, этапном биохимическом и психологическом контроле.



Примечание: ССС – сердечно-сосудистая система; ДС – двигательная система; НМС – нейрон мышечной системы; Общая концентрация альбумина; КФК – креатинфосфокиназа; ОФК – общая фракция креатинфосфокиназы; Р – работоспособность (индекс Робинсона) КВ – коэффициент выносливости; КК – коэффициент кровообращения; ЖИ – жизненный индекс; ВИК – вегетативный индекс Кердо

Рисунок-8. Механизм планирования эксперимента

В микроциклах различной интенсивности после нагрузок занятий нужно определить время полного восстановления организма гимнастов, исследования проводятся два раза в начале и в конце микроцикла (текущий контроль).

На основе результатов медико-биологических исследований отобраны наиболее информативные показатели (см.рис.8). Анализ показателей оценки уровня подготовленности гимнастов и нарушений адаптации к нагрузкам занятий разрабатываются в рамках этапного и оперативного контроля.

Спортсмены бегали для оценки эффективности восстановления перед очередным дневным занятием (текущий контроль). Для определения быстрого влияния физической нагрузки на организм гимнастов на занятиях проводятся оперативные исследования перед выполнением и после выполнения специальных нагрузок или перед занятиями и после занятий (оперативный контроль). Показатели комплексного контроля специальной подготовки для каждого гимнаста включают в себя следующие блоки и они вносятся в компьютерную базу: соревновательная деятельность, техническая подготовка; специальная физическая подготовка; психологическая подготовка; функциональная подготовка; результаты биохимических исследований; медицинские проверки (статистика болезней и травм). Содержание сформированного эксперимента приведены на рисунке – 8.

На основании требований разработанного комплексного контроля были разработаны комплексы, включающие упражнения по видам многоборья и предсоревновательной подготовки для гимнастов (см.рис.9).

Оперативный контроль выносливости нагрузки занятия по тяжести функциональных изменений адаптированных и менее адаптированных гимнастов осуществлялся в четырех нагрузках мезоцикла. В конце учебно-

тренировочных занятий проводится итоговый контроль (как этапный контроль), который применяется для оценки уровня подготовленности и определения эффективности процесса тренировки. При организации процесса занятий для дифференцированного подхода проанализировано состояние развития физических качеств всех гимнастов.

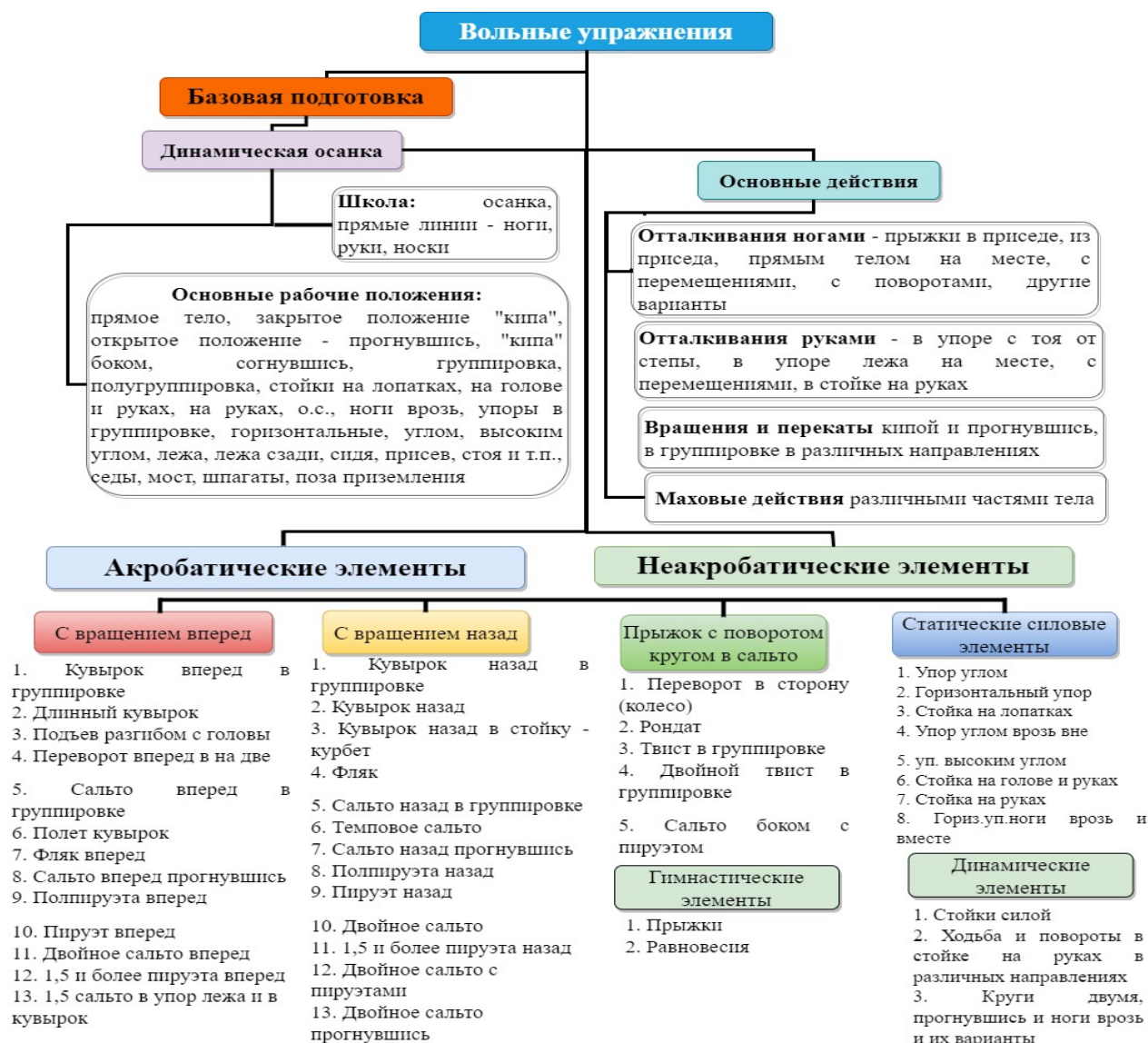


Рисунок-9. Требования комплексного контроля в произвольных упражнениях гимнастов на этапе спортивного совершенствования

При управлении учебно-тренировочным процессом планирование технической подготовки имеет важное значение. Выполнение соревновательных элементов трех структурных части технической подготовки гимнастов контрольной и экспериментальной групп изучалось на основании экспертной оценки качества выполнения.

После педагогических экспериментов в экспериментальной группе тренер уделил свое внимание гимнастам под номером 4 и 1, у них наблюдался низкий уровень в среднем по группе соответственно 15 (83 %) и 10 (56 %) физических качеств из 18-ти. Вместе с тем, из профессионально важных качеств у гимнаста под номером 1 выявлено, что хорошо развиты активная адаптация позвоночника и среднее развитие низкой координации и

прыжковая способность, у гимнаста под номером 4 все профессионально важные качества развиты ниже по отношению к средним значениям по команде (см.табл.2.).

Таблица-2

Особенности развития физических качеств гимнастов экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента

№	Показатели	Группы		t	P
		Экспериментальная (n=7)	Контрольная (n=7)		
1	Пассивная гибкость в тазо бедренном суставе (шпагат), см	57,2 ± 1,2	55,9 ± 1,3	1,4	≥0,05
2	Активная гибкость для позвоночника (наклон назад), см	13,1 ± 2,4	10,2 ± 2,3	1,76	≥0,05
3	Статическая мышечная сила для пресса (удержание ног под углом 90 ⁰ в висе), сек	11,6 ± 1,3	10,1 ± 1,4	1,67	≥0,05
4	Статическая мышечная сила для мышц спины (“кобра”), сек	47,4 ± 2,2	43,5 ± 2,4	1,68	≥0,05
5	Статическая сила ног (“в сторону” удержание ног под углом 90 ⁰), сек	25,2 ± 2,1	23,4 ± 1,7	2,9	≤0,05
6	Динамическая сила для мышц спины (поднимание тела), раз	34,2 ± 3,2	28,4 ± 3,1	2,6	≤0,05
7	Динамическая сила ног (“пистолет”) раз	7,8 ± 1,1	7,2 ± 1,3	2,3	≤0,05
8	Динамическая сила мышц рук (сгибание и разгибание рук в упоре), кол. раз	33,7 ± 2,9	28,9 ± 3,5	1,8	≥0,05
9	Сохранение статического равновесия (Проба Ромберга), сек	33,4 ± 4,8	31,1 ± 4,6	0,76	≥0,05
10	Состояние вестибулярного анализатора (Проба Яроцкого), сек	28,3 ± 2,6	27,2 ± 2,4	0,54	≥0,05
11	Сохранение динамического равновесия, сек	33,2 ± 0,8	29,1 ± 3,2	2,4	≤0,05
12	Динамическая координация (вращения), раз	3,7 ± 0,4	2,9 ± 0,5	2,2	≤0,05
13	Общая выносливость (Тест Купера 6 минутный), м	1367,9 ± 46,6	1324,6 ± 42,4	3,4	≤0,05
14	Прыжковая выносливость (прыжки “два раза”), раз	114,2 ± 6,8	109,6 ± 5,8	3,2	≤0,05
15	Быстрота, (бег 30 м), сек	4,48 ± 0,3	4,72 ± 0,4	1,9	≥0,05
16	Маленькая моторика (теппинг-тест), раз	59,2 ± 4,2	58,2 ± 4,3	0,58	≥0,05
17	Прыгучесть (“шагами”), см	178,3 ± 8,2	172,3 ± 7,6	2,6	≤0,05
18	Прыгучесть (на приспособлении Спорка), см	48,6 ± 1,5	42,8 ± 2,7	3,4	≤0,001

В шестой главе диссертации **“Обоснование эффективности применения средств комплексного контроля в построении процесса занятий в спортивной гимнастике”** приведены сведения, полученные в ходе научно-практических исследований применения средств комплексного контроля в построении процесса занятий в спортивной гимнастике. Результаты оперативного и текущего контроля с помощью методов

исследования использованы для быстрой поправки процесса занятий, а также для достоверности результатов, это, в основном, отразилось в снижении времени и интенсивности ОФП и СФП (55 раз). В некоторых случаях гимнаст основной команды был заменен из числа резерва во время бега или отстранен от занятий (13 раз).

В результате исследований, которые проводились более 10 месяцев, согласно результатам текущего и оперативного контроля у 5 гимнастов основной команды проведено всего 72 эксперимента, осуществлено 56 поправок (15,8% случаях) нагрузок занятий (эксперименты проведены на 55 гимнастах) (см.табл.2). В поправках, в основном наблюдалось снижение объема ОФП и СФП при выполнении упражнения бег с полной силой. Если, на основании полученных в экспериментах материалов разрешить спортсмену бегать, то ему необходимо будет выполнить нагрузку целиком, иначе нарушится исполнение (техника) упражнения с точки зрения практичности.

Таблица - 3

Виды специализированных упражнений в многоборье спортивной гимнастики

Виды многоборья	Для требований КМС				Для требований МС			
	Уровень сложности	Базовый балл	Сумма баллов	Общий балл	Уровень сложности	Базовый балл	Сумма баллов	Общий балл
Произвольное упражнение	3-S	+0,9	4,0	8,5=12,5	2-D	+0,8	4,6	8,5=13,1
	4-B	+0,8			4-S	+1,2		
	3-A	+0,3			2-B	+0,4		
Конь с ручками	3-S	+0,9	4,0	8,5=12,5	2-D	+0,8	4,6	8,5=13,1
	4-B	+0,8			4-S	+1,2		
	3-A	+0,3			2-B	+0,4		
Кольца	3-S	+0,9	4,0	8,5=12,5	2-D	+0,8	4,6	8,5=13,1
	4-B	+0,8			4-S	+1,2		
	3-A	+0,3			2-B	+0,4		
Опорный прыжок	4,0		4,0	8,5=12,5	4,4		4,4	8,5=12,9
Брусья	3-S	+0,9	4,0	8,5=12,5	2-D	+0,8	4,6	8,5=13,1
	4-B	+0,8			4-S	+1,2		
	3-A	+0,3			2-B	+0,4		
Перекладина	3-S	+0,9	4,0	8,5=12,5	2-D	+0,8	4,6	8,5=13,1
	4-B	+0,8			4-S	+1,2		
	3-A	+0,3	всего	75,0	2-B	+0,4	всего	78,4
					2-A	+0,2		

Примечание: Значение выполняемого упражнения оценивается следующим образом: А-0,1; В-0,2; S-0,3; D-0,4; E-0,5; F-0,6; G-0,7; H-0,8; I-0,9; и вновь даются дополнительные баллы за каждого **связанного** элементов (B+D=0,1; S+D=0,2) эти дополнения произвольные упражнения выполняются на перекладине.

Согласно Положения, действующего в нашей республике КМС по спортивной гимнастике, должен набрать 73,0 балла, а МС – 74,0 балла.

На основании программы спортивной подготовки по технической подготовке гимнастов и анализа научной литературы выявлены обязательные элементы, специфичные для многоборья спортивной гимнастики (см.табл.3).

Данный перечень упражнений позволяет характеризовать техническую подготовку, необходимую для достижения спортивного мастерства в процессе решения задач занятий подготовительного этапа и целенаправленно сформирован со стороны гимнаста. Вместе с тем, вышеперечисленные упражнения являются основой для изучения ещё более сложных упражнений и внесены в соревновательную программу по классификации гимнастов в данном возрасте и подготовительном этапе. Особенности спортсмена при переходе с основного упражнения на обязательный – он должен учитывать модели формирования двигательную деятельность во времени и пространстве. Гимнаст конкретно представляя перед глазами программу соревнования, с учетом уровня подготовленности должен адаптировать его развитие. Для этого, сам гимнаст должен представить свою модель показателей и с начальных этапов подготовки провести отбор.

Контрольные упражнения включают оценку с помощью бальной системы развития основных способностей (силу, быстроту, гибкость, специальную выносливость) гимнаста, что позволяет сравнить физическую подготовку спортсмена, согласно перечисленных критериев. Согласно сведений вводного контроля, который включает в себя педагогические тесты и медико-биологические исследования между контрольной и экспериментальной группой не наблюдалась статистическая разница. У гимнастов экспериментальной группы в итоговых тестах по отношению к контрольной группы выявлен существенный рост в статистическом аспекте ряда показателей специальной и технической подготовки. В педагогическом эксперимента, который длился в течение учебного года было достигнуто существенное повышение показателей физической и технической подготовки гимнастов экспериментальной группы.

Таким образом, гимнасты экспериментальной группы не только успешно совершенствовали свою специальную физическую и техническую подготовленность, положительно влияющие на качество соревновательной деятельности, но и на пропуск занятий из-за болезней по отношению к прошлому учебному году и к концу учебно-тренировочного года они, для дифференцированного подхода к учебно-тренировочному процессу по результатам **биохимических исследований** меньше болели метаболическими болезнями, что подтверждает эффективность применения алгоритма комплексного контроля, разработанного нами.

ВЫВОДЫ

На основе анализа литературных источников, собранных в рамках темы диссертации, педагогических наблюдений, обобщения мнения специалистов, сравнительного анализа результатов текущих исследований и педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Создание необходимых условий при подготовке гимнастов к соревнованиям на этапе спортивного совершенствования для достижения высоких и стабильных спортивных результатов педагогическая, психологическая и медико-биологическая обеспеченность которых является высокой, сохранение оптимального уровня занятий на этапах с большими нагрузками цикла занятий, недостаточность исследований, основанных на дифференцированном подходе, направленном на комплексный контроль гимнастов в эффективного управления процессом занятий выявлены в ходе анализа литературы.

2. Определение комплексного контроля с помощью педагогических, психологических, функциональных и медико-биологических методов для индивидуализации процесса занятий гимнастов обосновывает необходимость разработки методики комплексного контроля помогающей не только профилактике адаптации, но и улучшению качества и синхронности выполнения соревновательной композиции в видах многоборья гимнастики.

3. При обосновании методики и технологии комплексного контроля подготовки гимнастов на этапе спортивного совершенствования несколько вариантов комплексного контроля занятий системы спортивной подготовки, его формы, строение и модель управления, дифференцированный комплексный контроль в управлении процессом занятий, по уровню адаптации (12,3%) и низкому уровню (8,8%) адаптации функциональных возможностей организма к нагрузкам во время базового мезоцикла выявлено, что они требуют четырех подготовительных периодов.

4. Согласно результатам предварительного педагогического контроля уровень развития физических качеств гимнастов по 18 показателям и анализ отобранных результатов как самый основной показатель качества в управлении элементами гимнастики, если у семи гимнастов по 54 показателям выявлены средние низкие значения, количество показателей считающихся среднего уровня составили 14. Анализ этих результатов показал необходимость внедрения на занятиях различных мезоциклов дифференцированного подхода для развития статической, динамической силы, а также сохранения баланса и координационных способностей.

5. Анализ индивидуальных результатов на основании экспертной оценки технической подготовки, сохранения балансировки, соревновательных элементов по поворотам и сохранению позы показал, что если гимнаст под первым номером хорошо выполнил все задания (результаты выполнения групп элементов выше 0,6 балла), гимнаст по пятым номером показал свою универсальность по элементам трех составных групп на разном уровне, у гимнаста под четвертым номером результаты соответствуют с показателями тестирования физических качеств, исходя из этого для совершенствования технических элементов разработаны рекомендации по организации занятий по дифференцированным группам.

6. Анализ функциональных показателей индивидуальных особенностей адаптивной реакции сердечно-сосудистой системы гимнастов показал, что у гимнастов под первым, третьим и шестым номерами наблюдалась самая

низкая адаптация, при выполнении элементов различной сложности в методике комплексного контроля психологическая подготовка по показателям личной тревожности высокое отношение к стрессу выявлено у гимнастов по вторым, четвертым и пятым номерами. Данные показатели показывают необходимость не только в обучении к выполнению сложных технических элементов, но и по функциональным и психологическим особенностям их организма по отношению к каждому упражнению исходя из состояния спортсмена к содержанию занятия необходимость внесения изменений.

7. В результате осуществления текущего и оперативного контроля этапа специальной подготовки исходя из индивидуальных возможностей спортсменов на основании экспериментов, проведенных перед занятиями разработаны рекомендации по определению соотношения объема и интенсивности нагрузок по функциональным изменениям. Согласно результатам текущего и оперативного контроля (у 5 гимнастов экспериментальной группы проводили эксперименты по 72 видам), проведенных в течении 10 месяцев, при планировании нагрузок занятий осуществлены 56 поправок (у 55 спортсменов (15,8%)). При текущем контроле интервалы отдыха между сериями занятий организованы исходя из возможности спортсмена к восстановлению, при оперативном контроле выявлены уровни адаптации к нагрузкам по ответной реакции по отношению к каждому упражнению.

8. К концу экспериментального года, у гимнастов экспериментальной группы наблюдалось снижение функциональных показателей, в таких исследованиях как проба Генчи, показатель Руфье и проба Ромберга выявлено, что средние групповые показатели экспериментальной группы с точки зрения разницы в статистическом аспекте были выше (14-16%) показателей контрольной группы. Педагогический эксперимент показал, что активная гибкость позвоночника в соревновательной деятельности ($r = - 0,88$, $P \leq 0,01$), прыжковая способность (“прыжки шагами”: $r = 0,64$, $P \leq 0,05$; проба Абалакова: $r = 0,68$, $P \leq 0,05$), вестибулярная стабильность по показателям сохранения статической балансировки (проба Яроцкого: $r = 0,64$, $P \leq 0,05$) имеют высокие положительные изменения.

9. Предложенные методики позволили повысить на учебно-тренировочном этапе выполнение требований программы на 10,4%, выполнение элементов многоборья (обязательный и произвольный) на этапе спортивного совершенствования с 6,7 до 10,2%. Выявлена стабильная динамика роста элементов видов многоборья гимнастов на этапе спортивного совершенствования составили: в произвольных упражнениях – 10,4%, на коне с ручками – 7,7%, на кольцах – 8,2%, в опорном прыжке – 7,5%, на брусках – 8,1% и на перекладине – 8,9%.

Результаты экспертной оценки по выполнению комплексных упражнений показали высокие показатели у гимнастов экспериментальной группы и по итоговым исследованиям выявлено, что показатели у гимнастов экспериментальной группы (по 100 бальной системе) составили при

сохранении баланса – 0,87 балла, при поворотах – 0,71 балла и прыжках – 0,87 балла ($P \leq 0,05$). Предложенные рекомендации позволили повысить результаты выполнения гимнастами элементов программы на 13,2% и выполнение произвольной программы на 14,6%. Эти результаты подтверждают эффективность методики комплексного контроля подготовленности гимнастов на этапе спортивного совершенствования.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для комплексного контроля процесса занятий спортсменов спортивной гимнастики рекомендуется использование методологии комплексного контроля, разработанного в данной диссертационной работе, испытанного в ходе экспериментов, а также внедренного в практику работы с гимнастами. Данная методика служит раскрытию соответствующих возрастных (сенситивных) периодов для развития ведущих качеств в спортивной гимнастике, важных факторов, влияющих на рост спортивных результатов гимнастов, а также приоритетных направлений этапа спортивного совершенствования.

2. Специальная физическая подготовка считается основной в формировании технического мастерства гимнастов во всех этапах спортивной подготовки. Только при достижении нужного уровня развития физических качеств можно осваивать сложные координационные движения. Это ускоряет процесс обучения и снижает опасность грубых ошибок в технике выполнения упражнения.

Специальная физическая подготовка должна быть основана на биомеханических и кинематических параметрах гимнастических упражнений.

Средства физической подготовки гимнастов на этапе занятий рекомендуется распределять следующим образом: ОФП – 10%, СФП – 50%, ТП – 40%,.

Комбинация упражнений по развитию мышц плечевого пояса на одном занятии и скоростно-силовой способности оказывают отрицательное влияние на выполнении двигательного акта стойку упор на руках. Вместе с тем, развитие скоростно-силовых качеств мышц разгибателей плеча оказывает положительное влияние на стойку упор на руках и выполнению упражнений руками.

3. Разработанные и использованные комплексы по контролю развития физических качеств, технической подготовки и состояния гимнастов может быть использовано специалистами при работе с гимнастами разного уровня подготовленности.

Самая главная задача спортивного совершенствования – это, глубокое усвоение основных элементов многоборья и в разных условиях довести их без ошибок, а также до уровня навыка. На основе этих умений и навыков существуют все основные и произвольные упражнения. На этом этапе нужно определить самый короткий путь совершенствования конкурентной

соревновательной комбинации и простых гимнастических средств с учетом отдельных особенностей гимнастов. На одном занятии целесообразно объединить упражнения трех видов гимнастики (прыжок, вис и опора). Вместе с тем, два вида (они укрепляют технику упражнений) считается основным а третий (элементы, соединения, совершенствование соединений) дополнительным. В процессе изучения новых гимнастических элементов, их нужно объединить с простыми или уже усвоенными элементами, похожими по биомеханическому строению других видов многоборья.

4. После оптимальной общей физической и специальной подготовки можно переходить на подготовку профильных элементов и прогрессивно сложных элементов (в каждой возрастной группе ОФП и СФП по требованиям программы не должны быть меньше 7 баллов).

С учетом субъективности, гимнастика в качестве спортивного вида для оценки техники гимнастических упражнений нуждается в конкретных критериях. Такие критерии основываются на показателях, полученных с помощью компьютерного видео анализа, определяющего временно-пространственных особенностей движений.

5. Разработанную и апробированную в ДЮСШ программу по спортивной подготовке гимнастов на этапе занятий можно адаптировать и применить в других специализированных школах по гимнастике, а также комплексы упражнений разработанные для физической и технической подготовки гимнастов на этапе спортивного совершенствования могут служить основой в научно-практическом аспекте в тренерской деятельности молодых специалистов.

6. Разработанную методологию комплексного контроля можно рекомендовать при следующей деятельности: оценке технической подготовки в течение этапного и текущего контроля; оценке специальной физической подготовленности и функционального состояния организма в течение этапного, оперативного и текущего контроля. Биохимические и психологические исследования рекомендуется проводить на основе этапного контроля. Для выявления оперативного влияния физической нагрузки на организм гимнастов перед выполнением определенной нагрузки необходимо провести быстрый анализ, а также анализировать специальную работоспособность по строению предложенного контрольного занятия. Только в данном случае, комплексный контроль процесса занятий спортсменов будет для получения полноценных результатов с точки зрения научно-практического и теоретического аспектов.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

UMAROV DJAMSHID XASANOVICH

**METHODOLOGY OF COMPREHENSIVE CONTROL OF THE
TRAINING PROCESS OF GYMNASTS AT THE PHASE OF SPORTS
DEVELOPMENT**

13.00.04 - Theory and methodic of physical education and Sport training

**ABSTRACT OF THE DISSERTATION OF THE DOCTOR
OF PEDAGOGICAL SCIENCES (DSc)**

Chirchik-2022

The theme of Doctor of Science dissertation (DSc) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2022.1.DSc/Ped288.

The dissertation has been prepared the Uzbek State University of Physical Education and Sport.
The thesis abstracts in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Kerimov Fikrat Azizovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Matkarimov Rashid Masharipovich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Koshbakhtiyev Ildar Axmedovich
doctor of pedagogical sciences, professor

Sharipova Dilorom Djumaniyozova
doctor of pedagogical sciences, professor

Leading organization: **Ferghana State University**

The dissertation will be defended on “___” “_____” 2022 at _____ hours at a meeting of the Scientific Council of the DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 at the Uzbek State University of Physical Education and Sports at the address: 111709, Tashkent region, Chirchik, st. Sportchilar, house 19. Tel: (0-370) -717-17 79.717-27-27, fax. :(0-370) 717-17-76, Website: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. e-mail: www.uzdjtsu.uz, Uzbek State University of Physical Education and Sport, Building B, the 2st floor, small conference hall.

The dissertation can be found in the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical education and Sport (registered for _____) at the address: 111709, Tashkent region, Chirchik, st. Sportchilar, house 19. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax. :(0-370) 717-17-76.

Abstract of the dissertation sent “___” _____ 2022
(Mailing Protocol Register No. ___ of “___” _____ 2022)

M.R.Boltabaev
Chairman of the Scientific Council for Award
Degrees, Doctor of Economics, Professor

M.H. Mirjamolov
Scientific Secretary of the Scientific Council
by awarding degrees
doctor of philosophy

R.M. Matkarimov
Vice-chairman of the Scientific Seminar at
scientific council for awarding degrees,
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

INTRODUCTION (abstract of DSc thesis)

The purpose of the research the development of a complex control methodology in the organization and management of the training process of gymnasts at the stage of sport improvement.

The object of the research The process of preparation for the sport training and competition of gymnasts who are studying in the stage of sport improvement at the Higher School of Gymnastics

The subject of the research Morphofunctional status of gymnasts at the stage of sport improvement, means, methods and measurement for assessing physical and technical fitness

The scientific novelty of the research is as follows: Enhanced methods of managing the training process through the development of control blocks (current, operational, phased) of technical, special physical preparation, psychological, functional, biochemical and tactical training in competition activities for targeted training in gymnastics and competitions;

improved training of gymnasts in gymnastics through the development of individual differentiated mesocycles of endurance, depending on the level of functional changes in the stage control of load-bearing and less flexible athletes, taking into account the calendar plan in the annual preparatory phase to manage the competition process;

expert assessment of the elements of competition in gymnastics and the possibility of rapid-force in the performance of technical actions for a simultaneous (percussion) mesocycle the possibility of choosing the next exercise has been expanded by determining the state of rapid functional (NHC) aimed at increasing the rate of recovery in severe loads during the special training period;

in gymnastics, the ability of highly skilled athletes to adapt to intensive loads due to the current and rapid control of the training regime in terms of tension, resistance and fatigue relative to the performance of the elements to reduce physical and emotional stress at large training loads;

the possibility of step-by-step assessment of physical abilities has been expanded due to the development of statistical and dynamic modes (condition of the pelvic joints) of flexibility-oriented compensatory control indicators based on the training capabilities of gymnasts in multi-year training;

in the stage of sport improvement, the ability of gymnasts to adapt to high loads is expanded by introducing a strong tension phase in the third and fourth stages of special training to correct training loads based on the results of complex control.

Implementation of research results: On the basis of scientific results obtained during pedagogical experiments on complex control of the training process of gymnasts at the stage of sport improvement:

complex control methodology developed to improve the management of all-round training of gymnasts, developed to control the activities of gymnasts for

targeted training and competitions in gymnastics, used to enhance and enrich the theoretical and scientific-methodological base of the theory and methodology of gymnastics (Reference of the Ministry of Sport Development of the Republic of Uzbekistan No. 06-13/557 of April 4, 2022). Theoretical bases of “Sports activity” and “Theory and methodology of gymnastics” were expanded through scientific materials. Monograph has been published on “Technology for the development of physical qualities of young gymnasts in the early stages of training”;

theoretical and practical information on planning and formation of the choice of means, methods and techniques for the training process, as well as enhancing their program basis were used at the Higher School of Gymnastics (Ministry of Sport Development of the Republic of Uzbekistan dated April 4, 2022 No 06-13/557 reference). The results of the research will serve to develop the scientific-theoretical methodology of gymnastics, acrobatics and fast-power other qualities of agility and flexibility;

based on the individual characteristics of the training of gymnasts, the methods of their all types were introduced into the educational process of gymnasts of the Sport School of Children and Youth specializing in gymnastics (Ministry of Sport Development of the Republic of Uzbekistan April 4, 2022 06-13/557 reference). The proposed recommendations allowed gymnasts to increase the results of the program elements by 13.2% and the results of the voluntary program by 14.6%;

the Fergana Regional School of Gymnastics for Children and Adolescents was used to demonstrate in practice the compensatory control of gymnasts and the possibility of a step-by-step assessment of physical abilities during many years of sports training. (Reference No. 06-13/557 of the Ministry of Sport Development of the Republic of Uzbekistan dated April 4, 2022). Assessment descriptions enabled gymnasts to effectively identify compensatory controls and physical abilities at various stages of their multi-year training.;

the results of the assessment of long-term training of gymnasts and the results of complex control developed for gymnasts at the stage of sport improvement are introduced into the training and competition process of qualified gymnasts at the Higher School of Gymnastics (Reference of the Ministry of Sport Development of the Republic of Uzbekistan No. 06-13/557 of April 4, 2022). As a result, the level of endurance of gymnasts in training loads increased by 11.3%;

a set of control tests that plan the training process of gymnasts through an individual and differentiated approach to the level of sports training gymnasts at the stage of sports development were used in the training process (Reference of the Ministry of Sport Development of the Republic of Uzbekistan No. 06-13 / 557 of April 4, 2022). The proposed set of control tests is used to determine the level of sports training of young gymnasts;

in the technical preparation of training and competition activities, the assessment of special physical training and step-by-step, rapid and current control of the functional state of the body and the optimal solution for young gymnasts to determine the period of complete recovery of the body after training on microcycles of different intensities Sport school of children and youth specializing

in gymnastics introduced to its training process (Reference of the Ministry of Sport Development of the Republic of Uzbekistan No. 06-13/557 of April 4, 2022). As a result, the dynamics of sustainable growth of the elements of gymnastics multi-sport: 10.4% in freestyle, 7.7% in the backstroke, 8.2% in the hoop, 7.5% in the pole vault, 8.1% in the pole vault, and 8.9% in the horizontal bar formed;

methods for sport training of gymnasts at the stage of training and development of sport were introduced in the educational process of Sport school of children and youth specializing in gymnastics in Fergana region (reference of the Ministry of Sport Development of the Republic of Uzbekistan dated April 4, 2022 No 06-13 / 557). The proposed methods allowed to increase the efficiency of gymnasts: by 10.4% in the implementation of program requirements in the training phase, from 6.7 to 13.2% in the implementation of multi-disciplinary (mandatory and voluntary) elements in the development of sport.

The volume and structure of the thesis. The dissertation has been contained in 215 pages of computer text, introduction, 6 chapters, 26 tables, 25 figures, conclusions and practical recommendations, list of references and applications.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS
I бўлим (I часть; I part)

1. Umarov D.X. Yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini dastlabki tayyorgarlik bosqichida rivojlantirish texnologiyasi: monografiya. T.: «Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti». 2021. - 96 b.

2. Umarov D.X. Features of motor skills display by young gymnasts at the stage of initial training: Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 6. 2021. - P. 29-33. [13.00.00 Буйруқ № 01-10/403].

3. Umarov D.X. The practice of conducting a high-intensity weekly micro cycle at the stage of pre-competitive training of young gymnasts: Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 25. 2021. P. 11-19. [13.00.00 Буйруқ № 01-10/403].

4. Umarov D.X. Development of Physical Qualities in Children 6-7 Summer Age with Primary Use of Means of Gymnastics: SCOPUS International Journal. Vol. 58: Iss. 2, 2021. P. 1364-1371. [13.00.00].

5. Umarov D.X. Particularities of movement skills manifestation by young gymnasts at initial training stage: Education and innovative research // International scientific and methodical Journal. Buxoro, 2021. (№ 5) P. 261-269. [13.00.00 № 13].

6. Umarov D.X. Particularities of movement skills manifestation by young gymnasts at initial training stage: // Society and innovations. Scientific and practical Journal. Tashkent, Vol. 2: Iss. 2, № 5. 2021. P. 163-167. [13.00.00 № 01-10/403]

7. Umarov D.X. Efficiency of using the strategic complex control algorithm for planning the training process of gymnasts at the phase of sports development: // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. Jizzakh, Vol. 2: Iss. 06, Article 29. 2021. P. 311-323. [13.00.00 № 01-10/403]

8. Умаров Д.Х. Спорт такомиллашув босқичида гимнастикачилар машғулот жараёнини тиббий-функционал кўрсаткичлари асосида назорат қилиш // Fan va jamiyat. Илмий-назарий журнал. Нукус, 2021. (№ 3) Б. 38-40. [13.00.00 № 13].

9. Умаров Д.Х. Юқори интенсивликдаги ҳафталик амалиётда ёш гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичи // Наманган давлат университети илмий ахборотномаси. Наманган, 2021. № 11. С. 433-442. [13.00.00 № 30].

10. Умаров Д.Х. Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг ҳаракат сифатларини намоён бўлиши хусусиятлари // ЎЗМУ хабарлари. илмий-назарий журнал. Тошкент, 2021. № 1/6. С. 162-166. [13.00.00 № 13].

11. Умаров Д.Х. Анализ параметров тренировочной нагрузки юных гимнастов // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy Jurnal. Chirchiq, 2021. № 6. С. 22-24. [13.00.00 № 16].

12. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачиларни мураккаб машқларга ўргатишда ҳаракат тайёргарлиги // Фан-спортга. Илмий-назарий журнал. Чирчиқ, 2018. № 4. С. 16-21. [13.00.00 № 16].

II бўлим (II часть; II part)

13. Umarov D.Kh., Kerimov F.A., Toychiev A.H., Osipova S.O. Vitamin D Level among Elite Athletes in Water Sports in Uzbekistan. 6th International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support. Seville-Spain, P. 20-21 September, 2018.

14. Umarov D., Kerimov F., Toychiev A., Osipova S. Vitamin D Level among Elite Wrestlers in Uzbekistan. International Journal of «Wrestling Science», Vol. 8, №. 2, 2018. Pg. 36-39.

15. Умаров Д.Х., Тожиев М.А. Особенности проявления двигательных качеств юными гимнастами на этапе начальной подготовки. // Фан-спортга. Илмий-назарий журнал. Чирчиқ. 2011. № 4 С. 3-6.

16. Умаров Д.Х., Хасанова Л.Н., Частоедова А.Ю. Профилактика нарушений когнитивной функции у пожилых средствами ЛФК. // Фан-спортга. Илмий-назарий журнал. Чирчиқ. 2015. № 3 С. 36-38.

17. Керимов Ф.А., Нарзуллаев Д.З., Умаров Д.Х., Шадманов К.К. Баязитов К.Ф. Информационная модель всесторонней оценки факторов риска состояни здоровья и спортивной формы высококвалифицированных спортсменов. Фан-спортга. Илмий-назарий журнал. Чирчиқ. 2015. № 4 С. 19-28.

18. Умаров Д.Х., Азизов Ш. Касб-ҳунар коллежи ўқувчиларининг касбий-амалий жисмоний тайёргарлик даражасини оширишнинг илмий-методик асослари. “Жисмоний тарбия ва спорт” // Илмий-оммабоп журнал. Тошкент, 2017. № 2 (62) С. 14-15.