

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

Sport faoliyati yo‘nalishi

2-Bosqich talabasi

YUSUPOVA NASIBANING

Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi

fanidan tayyorlagan

REFERATI

Mavzu: SPORT GIMNASTIKASI ASOSLARI

Topshirdi:

N. Yusupova

Qabul qildi:

A. Hojimirzayev.

Namangan 2015

SPORT GIMNASTIKASI ASOSLARI

Reja:

- 1. Sport gimnastikaning ta`rifi*
- 2. Hozirgi zamon bosqichining o`ziga xos xususiyatlari*
- 3. Rivojlanish yo`nalishlari*
- 4. Bashorat va istiqbol*

SPORT GIMNASTIKASI ASOSLARI

1. Sport gimnastikaning ta`rifi

Sport gimnastikasi – Sport Olimpiada o`yinlari dasturiga kirgan eng keksa turlardan biridir. Halqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) 1881-yilning 23 - iyunida kon`kida yugurish va eshkak eshish federatsiyasidan 11 yil oldin ertaroq tuzilgan. Qolgan xalqaro futbol federatsiyalari XX-asrning maxsulidir.

So`nggi yuz yil davomida sport gimnastikasi yirik muvoffaqiyatlarni qo`lga kiritdi. Agar birinchi va so`nggi Olimpiya o`yinlari chempionlari bajargan mashqlarini solishtirsak, xulosa ikki so`zga jo bo`ladi: mo`jizaviy taraqqiyot! Bu taraqqiyot o`quv-mashq jarayoniga paralonli to`shamalar, chuqurlar va trenajerlar, shuningdek o`qitish va mashq qildirishning yangi usullari, vosita va texnologiyalari joriy etilganidan keyin, ayniqsa, tezlashib ketdi.

Nisbatan qisqa tarixiy davr ichida mashqlarning murakkablik darajasi, ularni bajarish sifati hamda mashg`ulot yuklamalari hayratlanarli miqiyosida oshdi. Gimnastika texnikasi tubdan o`zgardi. Zamonaviy sportda o`xshashi bo`lmagan xilma-xil turli harakatlar va turlicha faoliyat rejimlari tomonidan ta`minlanadigan tuzilishi jixatidan turlicha bo`lgan rang-barang harakatlarning ko`pdan-ko`p miqdori yaratildi.

Ayni vaqtda sport gimnastikasining asosiy me`yorlari sport turlari sifatida shakllangan paytdan boshlab an`ana to`sini oldi. Bu – mashqlarning murakkabligi, ularning kompozitsiyasi hamda bajarish sifati. Gimnastikada barcha zamonlarda gimnastikachi nimalar qilayotgani va buni qanday bajarayotgani baholash ob`ekti bo`lib kelgan.

Sport gimnastikasi raqiblar bilan bevosita munosabatga kirishmagan holda nisbatan o`zgaras sharoitlarda bajariladigan koordinatsiyasiga ko`ra murakkab harakat hamda faoliyatlarning kinematik tizimini barqarorlashtirilgan sport turlari guruhiga kiradi. Boshqa sport turlari bilan solishtirganda, gimnastikada boshqaruvchi harakatlardan iborat, negaki, ko`pchilik gimnastika mashqlarida musobaqa qoidalariga ko`ra qo`l va oyoqlarni to`g`ri tutish kerak.

Biroq bu nisbatan oddiy boshqaruvchi xarakatlar makon va zamonda o`zaro juda aniq muvofiqlashtirilgan bo`lishi, anchayin o`ziga xos vaziyatlarda o`z vaqtida bajarilishi lozim. Ko`pincha bu juda murakkab, mo`ljallar tez o`zgarib turgan, vaqt tig`iz bo`lgan sharoitlarda amalga oshiriladi. Bir xil elementlarni bajarish makoniy-vaqt nuqtai

nazaridan va kuch sarfi jihatidan qat'iy o'lchangan texnik harakatlar yordamida ta'minlanadi, boshqalarini amalga oshirish uchun maksimal kuch turtkisini rivojlantirish talab etiladi, uchinchi xil xar hil quvvat xarajatlarini oqilona darajada uyg'unlashtirishga da'vat etadi, to'rtinchisi uchun favqulodda chaqqonlik, beshinchisi uchun esa yuksak darajadagi muvozanat hissi zarur. Bularning bari ko'p hollarda bitta mashqning o'zida mujassamlashgan bo'ladi.

Zamonaviy gimnatika nihoyatda rang-barang. Katta gimnastika koordinatsion jixatdan murakkab, biologik ko'p quvvat talab etuvchi tizim bo'lib, sportchilarning texnik, jismoniy, funktsional va psixologik tayyorgarligi darajasiga juda yuqori talablar qo'yadi. Bugungi kunning yuksak maxoratli gimnastikachilari kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va maxsus chidamlilik singari jismoniy sifatlarning mislsiz pog'onasiga chiqa olishlari, nihoyatda mehnatsevar, ish qobiliyati rivojlangan bo'lishlari shart.

Gimnastik ko'pkurash turlarida mashqlarni bajarish yo'lidagi asosiy ob'ektiv to'siq gimnastikachi yigit-qizlarning tana og'irligi hisoblanadi. Uni bir joydan boshqasiga siljish uchun kuch sarflash va muayyan quvvatli mehanik ish bajarish kerak. Gimnastikada mushaklarning mutloq kuchi emas, balki nisbiy kuchi ko'rsatgichlari muhim, ular gimnastikachi tanasi vaznining 1kgiga nisbatan aniqlanadi. Mashqlar murakkabligining muntazam o'sib borayotganligi tufayli zamonaviy sport gimnastikasi o'zining murakkab koordinatsion maqomini yo'qotmagan holda tobora yaqqolroq ifodalanadigan tezkor-kuch xususiyatlariga ega bo'lib bormoqda.

Yuqori va past soha mushaklari, gavda mushaklari rivoji, sakrovchanlikning yuqori darajasiga erishmay turib, katta gimnastika bilan shug'ullanish mumkin emas. Inson tanasining o'zi juda ajoyib tuzilishga ega bo'lib, zamonaviy gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini o'zlashtirishda eng muhim organ hisoblanadi. Biroq tananing zarur sifat va xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga hozirgi vaqtda gimnastikachilar hali etarlicha ahamiyat bermayaptilar.

Gimnastikada tayanch-harakat apparatiga beriladigan yuklamalar etarlicha muvozanat kasb etgan. Gimnastika ko'pkurashi turlarida mashqlar bajarishda gimnastikachining mushak-pay apparati va umurtqa pog'onasini siqish bilan bog'liq kompression yuklamalar ularning cho'zilishi uchun xizmat qiluvchi yuklamalar bilan navbatlab beriladi. Ayrim snaryadlarda mashqlar faqat tayanib bajariladi (ot, xari),

boshqalarida osilib va tayanib bajariladigan faoliyat aralash tartibda beriladi (yakkacho`p, qo`shpoya), uchinchisida tayanchga urilib faoliyat bajarish rejimi ustivor bo`ladi (tayanib sakrash, erkin mashqlar).

Harakat faoliyati fiziologiyasi nuqtai nazaridan gimnastika mashqlari mo``tadil va katta quvvat talab etuvchi jismoniy ishlar sirasiga kiradi. Bu ish asosan anaerob yoki aerob-anaerob sharoitda, buning ustiga, ko`pincha nafasni tutib turgan holda bajariladi. Gimnastikachi mushaklari faoliyatining quvvat bilan ta`minlanishi o`pka tomonidan atrofdagi havodan olinadigan hamda sifat mashqini bevosita bajarish vaqtida organizm to`qimalariga etkaziladigan kislorod hisobiga emas (moselon, aerobika yoki sportning tsiklik turlaridagi kabi), balki mushaklarda yuz beradigan kimyoviy reaksiyalar natijasida hosil bo`ladigan quvvat hisobiga amalga oshiriladi. SHu tariqa, sport gimnastikaida mushak faoliyatining quvvat bilan ta`minlanishi rejimi, odatda, anaerob hisoblanadi.

Yuqori malakali gimnastikachi yigit—qizlarda mashg`ulot jarayonida tomir urish sur`ati yoki yurak qisqarishlari sur`ati (YUQS) 120-200 zarba/daq atrofida tebranadi. Keyingi yillarda mashqlarning murakkablik darajasi jiddiy o`sganligi bois mashg`ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi ham, shiddati ham ancha oshdi. Sport gimnastikasi bo`yicha O`zbekiston terma jamoasi a`zolari markazlashtirilgan tayyorgarlik jarayonida kuniga uch martadan mashg`ulot o`tkazadilar. Mashg`ulot va musobaqa yuklamalarining katta qismi anaerob rejimda bajariladi. Erkin mashqlarni ijro etib bo`lgan zahoti, masalan, YUQSning yuqori darajasi bir yarim minutgacha saqlanib turadi. Urinishlar orasidagi tanaffuslarda u 120 zarba/daq ni tashkil etadi.

Yuqori malakali gimnastikachilarda snaryadlarda kombinatsiyalarni bajarish oldidan YUQS 138-156 zarba/daq. atrofida bo`ladi. Yakkacho`pdagi mashqni bajarish oldidan u maksimal darajada, tayanib sakrashdan avval esa minimal – 137 zarba/daq (otda – 154 zarba/daq, qo`shpoyada 152 zarba/daq, erkin mashqlar – 150 zarba/daq, halqalarda – 148 zarba/daq).

Erkin yoki yakkacho`pda bajariladigan mashqlar yakunlangani zahoti YUQS maksimal chegarasida – 201 zarba/daq, qo`shpoyada – 194 zarba/daq, otda – 193 zarba/daq, halqada – 189 zarba/daq. tayanib sakrashning tomir urish qiymati minimal: 168 zarba/daq (6,7,32).

Katta gimnastikaning xususiyatlari yuqori malakali gimnastikachilarning ahvoli, ularning texnik, jismoniy va funktsional

tayyorgarligi, shuningdek, mashg'ulot yuklamalari, ovqatlanishi va tiklanishini muntazam nazorat qilib borish zaruratini belgilaydi.

Zamonaviy sport gimnastikasida kuch va tezlik-kuch xususiyatlariga ega bo'lgan mashqlarning ustuvorligi sabab, odatda, nisbatan past bo'yli, engil va kuchli sportchilar eng ko'p muvoffaqiyatlarga erishadilar: erkaklarda 160-170 sm va 56 – 70 kg; ayollarda 150-160 sm va 38-50 kg. Lekin chempionlar orasida ham gimnastika "Guliver"lari uchraydi: Aleksandr Dityatin (bo'yi 178 sm, vazni 72 kg), Eberxard Gin-ger (176 sm, 70 kg), Aleksey Nemov (174 sm, 74 kg), Elvira Saadi (166 sm, 52,5 kg), Svetlana Xarkina (165 sm, 47 kg).

Bugungi kunda gimnastikachi yigit-qizlarda torekol va torakel mushakli tana tuzilishi, o'rtacha kenglikdagi elkalar (ayollarda keng), tosning tor bo'lishi, uzun qo'llar, nisbatan uzun oyoqlar va qisqa tana juda ko'p uchraydi.

Bo'y hamda vaznlardagi jiddiy tafovutlarga qaramay, yuqori malakali gimnastikachilarda tana nisbatlari nisbatan barqaror. Masalan, qo'llar uzunligi tana uzunligiga nisbatan 42-47% ni, oyoqlar uzunligi esa muvofiq ravishda 52-56% ni tashkil etadi.

Sport gimnastikasi musobaqalarida olimpiada o'yinlari ishtirokchilari yoshining tobora pasayib borishga moyilligi kuzatiladi. Agar XVIII Olimpiada o'yinlarida (Tokio, 1964) erkak gimnastikachilarning o'rtacha yoshi $25,6 \pm 2,9$, ayolda – $22,2 \pm 2,8$ ga teng bo'lsa, XXI Olimpiada o'yinlarida (Monreal, 1976) muvofiq ravishda $23,7 \pm 5,5$ va $18,3 \pm 4,0$ bo'ladi.

Milliy terma jamoa a'zolari o'rtacha yoshining pasayib borishiga moyilligi hozir ham saqlanib turibdi. Masalan, XXII Olimpiada o'yinlarida (Atlanta 1996) Rossiya erkaklar terma jamoasining o'rtacha yoshi 21 (18 dan 26 gacha), ayollarda – (16 dan 18 gacha)ga teng bo'ldi. XXVII Olimpiada o'yinlarida (Sidney, 2000) Rossiya terma jamoasi a'zolarining o'rtacha yoshi bir oz o'sdi. Gimnastikachi yigitlarda u 21,7 yoshga (18 dan 24 gacha), ayollarda 18 yoshgacha (16 dan 20 gacha) ko'tarildi.

Shunday qilib 26 yil mobaynida erkak va ayollar terma jamoalari o'rtacha taxminan 4 yilga etardi. Erkak va ayol gimnastikachilarning o'rtacha yoshi orasidagi tafovut bu vaqt mobaynida jiddiy o'zgarishga uchramadi: 3,4 yosh – 1964 yilda, 4 yosh – 1996 yilda, 3,7 yosh – 2000 yilda. Olimpiada o'yinlarining eng yosh mutloq g'olibi unvoniga 1976 yilda Ruminiyalik gimnastikachi qiz Nadya Komenech sazovor bo'ldi (14 yoshu

250 kun), 1982 yilda Rossiyalik gimnastikachi Dmitriy Bilozerchev eng yosh mutloq jaxon chempioni unvonini oldi (16 yoshu 10 oy).

Gimnastikaning shiddat bilan yosharishi oltmishinchi yillarning ikkinchi yarmida boshlandi. U Larisa Petrik va Natalya Kuchinskaya nomlari bilan bog'liq 1965 yilda sobiq SSSR chempionatida sochlariga oq tasmalar bog'lagan bu qizchalar g'oliblar shoxsupasidan qo'lga kiritilgan olimpiada medallari miqdoriga ko'ra (5 ta) mutloq jaxon rekordchisi afsonaviy Larisa Latinina boshchiligidagi ko'p karra Yevropa, jaxon, olimpiada o'yinlari g'oliblari safini ishonch bilan surib tushirib, katta shov-shuvga sabab bo'ldilar.

Biologik jixatdan taqozo etilgan hodisa deb hisoblangan bu yosharish ancha ilgari boshlangandi va tugaganiga ham ancha bo'ldi. Ommaviy axborot vositalarining sport gimnastikasi bolalarga ancha xavf tug'diradi, ularning tabiiy o'qishiga to'sqinlik qiladi, murabbiylar gimnastikani sun'iy ravishda yoshartirishyapti, qabilidagi tanalari asossiz. Bu xuddi, basketbol bilan faol shug'ullanish odamni bo'yini o'stiradi, degandek gap. Shov-shuv ko'tarish maqsadida ommaviy axborot vositalari katta gimnastika bilan shug'ullanish ayol organizmiga, ayniqsa, uning tug'ish qobiliyatiga zarar keltiradi, deya xaddan tashqari "ko'pirtiradilar". Tibbiy kuzatuvlardan ma'lumki, deyarli barcha buyuk gimnastikachi ayollar sport mashg'ulotlariga chek qo'yganlaridan so'ng sog'lom farzandlarga ona bo'ladilar. Uch karra jaxon chempioni Olga Mostepanova, masalan, beshta favrzandning onasi.

Irsiyat sohasidagi tadqiqot natijalarining guvohlik berishicha, odamlarning bo'yi, tana tuzilishi va boshqa asosiy antropometrik o'lchamlari irsiy jixatdan dasturlashtirilgan, ya'ni tug'ilishdan oldinoq belgilangan. Zamonaviy sport gimnastikasining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, unda antropometrik ko'rsatkichlari yuqorida qayd etilgan chegaralarda tebranadigan sportchilar ustunlikka ega bo'ladi. Katta gimnastikada muayyan antropometrik ko'rsatkichlar egasi hisoblangan shaxslarning ko'pligi tabiiy va sport saralanishi natijasidir. Basketbolda baland bo'yli sportchilarning faoliyat ko'rsatishi haqida ham xuddi shuni aytish mumkin. Sport gimnastikasida engil, pastroq bo'yli va nisbatan kuchli yigit-qizlarning ustivorligini, shuningdek, biomexanika nuqtai nazaridan mutloq va nisbiy kuch, bo'y va vazn orasidagi ma'lum aloqadorlikka tayanib ham asoslash mumkin. Ma'lumki shug'ullanganlik darajasi taxminan bir xil, lekin vazni xar xil bo'lgan kishilarda vazn ortgani sayin mutloq kuch oshadi, nibiy kuch esa pasayadi. Agar tana uzunligi,

aytaylik, 1,5 marta ortsa, tananing asosiy kesm maydonlari (jumladan, mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesmlari ham) 2,25 marta, tana vazni esa 3,4 marta ortadi. SHunday qilib, bu ko'rsatkichlar orasida muvofiq ravishda kvadrat va kub aloqadorliklari mavjud.

Agar bo'ylari xar hil, lekin bir xil shug'ullangan va tana tuzilishi bir xil bo'lgan ikki sportchini olsak (masalan, ikkinchisi birinchisidan 1,5 marta baland), u holda ikkinchi sportchi kuch jixatidan brinchisidan 2,25 barobar kuchli bo'ladi, chunki mushaklarning tortilish kuchi, boshqa sharoitlar teng bo'lganida, ularning fiziologik ko'ndalang kesimi kattaligi bilan belgilanadi. Og'ir shtangani ko'tarishda ikkinchi sportchi, shak-shubhasiz, birinchisiga nisbatan ustun bo'ladi.

Lekin bu sportchilar og'ir shtangani emas, balki snaryadda gimnastika mashqini bajarish jarayonida o'z tanalari vaznini ko'tarishlariga to'g'ri kelsa, u holda ustunlik birinchi sportchida kuzatiladi, chunki u 3,4 marta engilroq, nisbiy kuch esa ko'proq. Gimnastikada sportchining shtanga yoki boshqa og'irliklarni emas, balki o'z vaznini qanday boshqarishi juda muhim bo'lgani uchun ham, engil, nisbatan past bo'yli gimnastikachilar yirik musobaqalar shoxsupalaridagi ustunligi sababini tushuntirish oson.

M'lumki, jinsiy etilish davri boshlanganda (pubertat davr), o'smirlar akselerent (erita jinsiy etilish), me'yordagi o'smirlar va retardantlarga (kech jinsiy etilish) bo'linadi. Sport gimnastikasida ko'proq retardantlarni uchratish mumkin. Bunda jismoniy katta yuklamalar u yoki bu darajada jinsiy etilishning sekinlashuviga sabab bo'ladi.

Ko'pgina o'smirlarda nisbiy kuch va tezlik kuch sifatlarining rivojlanish davri cho'qqisi old pubertat davriga to'g'ri keladi. Pubertat davrida bu ko'rsatgichlar pasayadi, chunki tana hamda suyaklar uzunligi ortadi, mushaklar og'irligi va tana vazni kattalashadi. Bu gimnastikada jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi: sport natijalari pasayib, hatto katta gimnastika bilan faol shug'ullanishni to'xtatishga to'g'ri keladi. Lekin buni qonuniyat deb hisoblab bo'lmaydi.

Yigitlarga qaraganda nisbiy ko'rsatgichlarning pasayish jarayoni qizlarda, odatda, ancha jadal kechadi. Bunda jismoniy sifatlarining bir qator mutloq ko'rsatgichlari ortishi mumkin. Ammo gimnastikachi uchun buning ahamiyati yo'q. Jinsiy etilish davri tugaganidan so'ng tezlik kuch tayyorgarligining nisbiy ko'rsatkichlari faqat ayrim qizlardagina yana pubertat davr darajasiga etadi. Yigitlarda esa ular, odatda, ancha

yuqoriroq bo'ladi. SHu sababli ham gimnastikachi yigitlar qizlarga qaraganda uzoqroq vaqt katta sportda ushlanib turadilar.

Statistik ma'lumotlarning dalolat berishicha, gimnastika zolidagi ilk qadamlardan sport ustasi me'yorlarini bajargunga qadar bo'lgan yo'l qizlarda 5-7 yil, yuksak sport natijalarigacha esa 8-10 yil davom etadi. Ularning pubertat davri esa kech - 15 – 18 yoshda boshlanadi. Halqaro Olimpiya qo'mitasining Nizomiga muvofiq sportchilar Olimpiada o'yinlarida 16 yoshdan boshlab ishtirok etishlari mumkin. O'z biologik imkoniyatlaridan unumli foydalanish va o'zlarini birinchi (ehtimol, oxirgisi ham) olimpiadalarida muvoffaqiyatli qatnashish uchun qizlar 14 yoshda katta gimnastikaning barcha sir-asrorlarini mukammal o'zlashtirib olishlari, 2 yil davomida mashg'ulotlar hamda musobaqalarda unga yaxshilab sayqal berib, pubertat davrini tish-tirnog'igacha qurollangan holda kutib olishlari kerak. Bundan oddiygina arifmetik hisob-kitoblar orqali bilib olish mumkinki, qizlarda gimnastika bilan shug'ullana boshlash uchun eng maqbuli – 5 – 6 yosh ekan.

O'g'il bolalarda gimnastika Olimpiga etkazadigan yo'l yanada uzoqroq 10 - 12 yil (sport ustasi me'yorigacha – 7-9 yil). SHunday qilib, erkaklar va ayollarning biologik rivojlanishidagi tafovutlarni e'tiborga olsak, o'g'il bolalarning gimnastika bilan shug'ullanishi uchun eng maqbul yosh xuddi qizlarniki kabi.

Gimnastikaning o'ziga hos jixatlari – ifodalilik, harakatlarning nafosati, ritmikligi, aynan gimnastikaga xos harakat vositalari yordamida badiiy siymo yaratishga intilish.

Shu bilan birga, qayd etish lozimki, oliy sport formasi holatida va submaksimal jismoniy yuklamalardan so'ng yuqori malakali gimnastikachilarda organizmni himoyalash xususiyatlari susayadi. Bu holda ular kasalliklarga, ayniqsa, shamollashlarga ko'p duchor bo'ladilar. Barcha yuqori toifali sportchilarda shunday. Mazkur favqulodda holat mamlakatimizning sport fiziologiyasi bo'yicha mutaxassisleri tomonidan kashf etilib, asoslab berilgan.

2. Hozirgi zamon bosqichining o'ziga xos xususiyatlari

Hozirgi vaqtda zamonaviy sport gimnastikasi ikki yo'l boshida turibdi.

Musobaqa qoidalari tubdan o'zgargan. FIJ musobaqa qoidalaridagi majburiy dasturning bekor qilinishi va boshqa yangiliklar qator

muammolarni keltirib chiqardi. Ularning eng asosiysi – zamonaviy gimnastika qaerga ketyapti? U alohida turlar bo'yicha musobaqalar bilan bir qatorda ko'pkurashni ham o'z ichiga olgan engil atletika kabi rivojlanish yo'lini tanlaydimi yoki o'z gimnastik an'analarini saqlab qoladimi?

Hozirgi bosqichda gimnastika ham chuqurlashib, ham kengayib bormoqda. "Chuqurlashish–musobaqa dasturlarining yaanada murakkablashuvi va texnik mahoratning o'sishi demak. Bu sport gimnastikasidagi eng barqaror yo'nalishlardan biri. "Kengayish" deganda gimnastika geografiyasining kengayishi va uning turlari hamda shakllarining ko'payishi nazarda tutilmoqda. Bu ajoyib sport turi tobora ko'proq mamlakatlarda u yoki bu ko'rinishda ommalashib boryapti. Dunyoning gimnastik kartasida oq dog' bo'lib turgan mamlakatlardan juda kuchli gimnastikachilar chiqayapti. Yangi qoidalar tufayli bu jarayon bugungi kunda ancha tezlashdi. Agar musobaqa qoidalari o'zgarmasa, unda chempionlar orasida zamonaviy gimnastika uchun no odatiy antropometrik o'lchamlarga ega bo'lgan, alohida snaryadlarga ixtisoslashgan gimnastikachilarning paydo bo'lishi kutiladi.

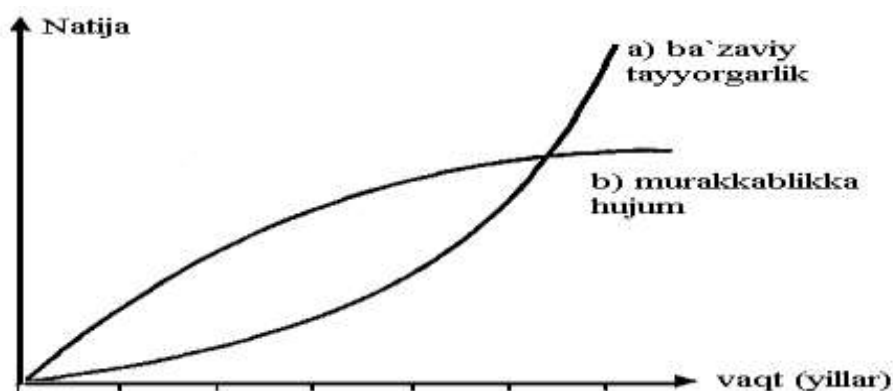
Zamonaviy gimnastika faol tijoratlashib, professionallashib boryapti. O'quv-mashq jarayonida gimnastikachilar maxsus jismoniy tayyorgarligining ahamiyati va hissasi o'smoqda. Yillik tsiklda musobaqa tayyorgarligi xajmi, demak, musobaqalarning miqdori hamda miqyosi ortyapti. Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonini osonlashtiradigan va bu jarayonning ancha xavfsizligini ta'minlaydigan turli qo'shimcha vositalardan kengroq foydalanilmoqda. O'ziga xos gimnastik infratuzilma rivojlanib boryapti. Ayni paytda majburiy dasturning yo'qligi bazaviy tayyorgarlik dasturlari to'g'risidagi masalani yanada keskinlashtiradi. Dunyo gimnastika klublarida rondat va sal'toni endigina o'rganib olgan gimnastikachilarning qo'rqmasdan ikki karra sal'toni bajarishga urinayotganlarini tez-tez uchratish mumkin. Garchi ular bunga tayyor bo'lmasalarda murakkab tryukni o'rganib olishni juda xoxlaydilar. Iloji boricha tezroq. Bu istakni tushunish mumkin: yangi va murakkab, buning ustiga, xavfli narsa har doim qiziq. Biroq yaxshi tayyorlanib ulgurmay, vaqtdan oldin boshlangan hujum muvoffaqiyatga eltmaydi.

Ilmoqcha va xarflarni to'g'ri yozishni o'zlashtirmasdan turib so'z va harflarni yozishni birdan o'rganib bo'lmaganiday, gammalarni o'rganib olmay, fartopianoda p'esalarni chalish mumkin emas, gimnastikada ham u yoqqa bu yoqqa qaramay murakkablikka o'zini urish yaramaydi.

Gimnastikachi, nari borsa, o'sha jamlanib ikki karra salto bajarishni amallab o'rganib oladi. Biroq keyin mana shu element ustida u jiddiy va uzoq muddatga qolib ketadi. Bundan keyinroq mashqlar (rostlanib ikki karra, uch karra saltolar) uning uchun oshib bo'lmas to'siqqa aylanadi. Uning gimnastikadagi o'sishi sustlashib qoladi, ba'zan butunlay to'xtaydi.

Agar gimnastikachi o'z vaqtida zarur bazaviy tayyorgarlikni, optimal xarakatlanish asosini shakllantirib olsa, u holda bu zerikarliroq ishga birmuncha vaqt sarflab, oxir-oqibat kerakli elementni tezroq o'zlashtiribgina qolmay, uning yanada murakkab turlarini jadal va muvoffaqiyat bilan o'rganish uchun zarur sharoit yaratadi.

Bu holda ko'p yillik texnik tayyorgarlik jarayonidagi o'rgatish tezlik, sifat va murakkablik darajasi ortib boradigan mashqlarni o'rganishdagi ishonchlilik nuqtai nazaridan ancha samarali bo'ladi. Murakkab elementlarni o'zlashtirishga birinchi va ikkinchi yondoshuv orasidagi mahorat hamda sport natijalarining o'sish sur'ati bo'yicha tafovutlar 1-rasmda ko'rsatilgan.



1 – rasm.

Shuni qayd etish joizki, gimnastikada, oddiyda murakkabni ko'rish va uni bajarish murakkabda esa, aksincha, oddiylikni xis qilish va uni engish muhim. Bunda texnikaning detallarini sayqallab, shu tariqa yanada og'irroq elementlarni o'zlashtirish uchun baza yaratish lozim.

Masalan, umbaloq oshishni ikki karra va uch karra salto uchun tayyorlov harakati sifatida baholash mumkin. Bu holatda uni ijro etish texnikasiga qo'yiladigan talablar boshlang'ich tayyorgarlikning eng oddiy akrobatik element bo'lgan umbaloq oshishga qo'yilganidan o'zgacharoq bo'ladi. Umbaloq oshish texnikasida bir qator detallar yuzaga keladiki, ularni aniq bajarish jiddiy qiyinchiliklarni tug'diradi. Bir biriga juda yaqin elementlar orasidagi tafovutlarni, ayni paytda mutlaqo har xil bo'lib

tuyulgan elementlar orasidagi o`xshashlikni ko`ra bilish kerak (masalan, yakkacho`pdagi "Kovach" hamda tayanib sakrashdagi "TSuxakara"). Oddiyda murakkabni va murakkabda oddiyini ko`rib, bajara olish murabbiy hamda gimnastikachi mahoratining eng muhim qirralaridan hisoblanadi.

3. Rivojlanish yo`nalishlari

Gimnastikaning taraqqiyoti yo`nalishlarini muntazam kuzatib, tahlil etib borish oliy malakali gimnastikachilarni tayyorlashning samarali tizimini, ularni "konveyer" usulida etkazib berish texnologiyasini ishlab chiqish va takomillashtirish uchun zarur shart sanaladi. Zamonaviy gimnastika qaerga ketayotganligini anglab etish uchun jaxon sportining rivojlanish yo`nalishlarini bilish lozim. Ulardan eng muhimlari quyidagilar:

- yuqori sport natijalarining asosiy va e`tiborini oshirish;
- sport-texnik natijalarning o`shishi;
- yuksak sport unvonlari uchun raqobatning keskinlashuvi.

Mazkur yo`nalishlarning rivojini ta`minlovchi tizimli omil sifatida katta sportga jiddiy moddiy mablag`larning jalb etilishini ko`rsatish mumkin. Olimpiada o`yinlari va boshqa yirik halqaro turnirlar ommaviyligining o`shishi reklama beruvchi hamda xomiylarning sportga katta mablag`lar qo`yishga sabab bo`ladi. Biroq xar xil sport turlarida xomiylikning miqiyoslari turlicha. Garchi jahonda gimnastikaning ommaviyligi ortib borayotgan bo`lsada, lekin moliyaviy mablag`larni jalb etish va xomiylik nuqtai nazaridan uni futbol, xokkey yoki tennis bilan taqqoslab bo`lmaydi.

Yuqorida ko`rsatib o`tilgan asosiy yo`nalishlarning o`zaro ta`siri yo`nalishi oqibatlarining paydo bo`lishi hamda rivojlanishini belgilaydiki, ular ko`pincha yaqqolroq ifodalangan bo`ladi. Ularning birgalikda amal qilish natijasi sifatida katta sportda musobaqa va mashg`ulot faoliyatining murakkablashuvi, shu jarayonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning barcha halqalarida oddiy mehnatning og`ir mehnat tomonidan surib chiqarilishi yuz beradi. Sport gimnastikasi katta sport yo`nalishlariga muvofiq rivojlanadi, lekin o`ziga xos xususiyatlarga ega bo`ladi. O`tkazilgan tadqiqotlar natijasida zamonaviy sport gimnastikasi taraqqiyotining quyidagi yo`nalishlari aniqlandi:

- gimnastikachilarning maxoratining borishi;

- gimnastika aʼanaviy tarzda yuqori darajada rivojlangan mamlakatlarda gimnastikachilar tayyorgarligi darajasining umumiy oʻsishi natijasi sifatida medallar hamda katta gimnastika geografiyasining kengayishi, jaxon arenasida “anʼanaviy nogimnastik mamlakat”lardan kuchli gimnastikachilarning chiqishi;
- musobaqa dasturlari murakkabligining oʻsishi va koʻpayishi;
- yangi murakkab mashqlarni ishlab chiqish;
- oʻquv-mashq jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati hamda hissasining ortishi;
- texnik maxoratni eng yuqori choʻqqisiga olib chiqish;
- yuqori va oliy shiddat zonalarida mashgʻulot hissasini oshirgan holda oʻquv-mashq jarayonini jadallashtirish;
- eng murakkab elementlar va bogʻlamlarning yangicha ham oʻziga xosligini tez oʻzlashtirib olishga asoslangan oʻrgatish usuliyatini muntazam takomillashtira borib, tayyorgarlik jarayonini tezlashtirish;
- gimnastika dunyosida ilgʻor usuliy va texnologik yangiliklarning tez tarqalishi tufayli oliy malakali gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyasini birxillashtirish (unifikatsiyalashtirish).
- milliy terma jamoalarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish hamda dasturlashtirishda umumiy va alohida yondoshuvni uygʻunlashtirish;
- mashgʻulot yuklamalarining vaqt, mashgʻulotlar miqdori va mashgʻulot kunlariga koʻra barqarorlashtirilgan oʻlchamlari doirasida alohida tayyorgarlikni alohida shaxsga moslash;
- yillik mikrotsiklda musobaqa startlari miqdorini oshirish;
- oliy malakali gimnastikachilar tayyorgarligini musobaqa faoliyatigi doimiy ravishda tayyorlik darajasiga koʻtarish;
- yillik tsiklda oʻtish davrini minimumga qadar qisqartigan holda (2-4 hafta) tayyorgarlik davrlari orasidagi qirralarni “tekislash”;
- sport gimnastikasi boʻyicha ilmiy-tadqiqot va tajriba konstruktorlik ishlarini jadallashtirish;
- yuqori malakali gimnastikachilar tayyorgarligining har tomonlama taʼminlanishini (moliyaviy xodimlar bilan, moddiy-texnik, ilmiy-usuliy, tibbiy-biologik, psixologik, axborot bilan asoslanish) yaxshilash;
- milliy terma jamoalar tayyorgarligini markazlashtirish;

- katta gimnastikani professionallashtirish va tijoratlash;
- dunyo gimnastikasi rivojlanishini boshqarishning eng muhim quroli bo'lgan FIJ musobaqa qoidalarini takomillashtirish.

Bu umumiy va ko'p yillardan buyon amal qilayotgan etarlicha barqaror yo'nalishlardir. Alohida ta'kidlash joizki, gimnastikachilarning tayyorlashning har qanday dasturlarini ishlab chiqishga kirishish lozim bo'lgan ijobiy bashorat gimnastikaning rivojlanish yo'nalishlari hamda istiqbollarini sinchiklab tahlil etish asosida amalga oshirilishi mumkin. Busiz tegishli maqsadlarni qo'yish imkoni bo'lmaydi, murabbiy va mutaxassislarining o'quv-mashq jarayonini rejalashtirish yo'lidagi harakatlari esa qaerga olib borishi noaniq bo'lgan notanish ko'chada yurishga o'xshab qoladi.

Alohida ta'kidlash kerakki, har bir Olimpiya tsikli boshlanishidan avval gimnastikaning rivojlanish yo'nalishlari hamda istiqbollarini aniqlashtirish va qiyosiy tahlildan o'tkazish zarur. Masalan, 1997 – 2000 yillar Olimpiada tsikli tahlili uning uchun asosiy hisoblangan yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi:

- sport gimnastikasi ommaviyligining o'sishi, unga ommaviy axborot vositalarining qiziqishini oshirish;
- Rossiya gimnastikasi e'tiborining ochilishi va unga chet el tashkilotlari qiziqishining o'sishi;
- Yirik halqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi mamlakatlar miqdorini ortishi;
- musobaqa mashqlari murakkabligining sakrashlar tarzida o'sishi musobaqa qoidalari jiddiy o'zgarishining natijasi sifatida;
- raqobatning yanada keskinlashishi va medallar "geografiyasi" kengayishi;
- ilg'or texnologiyalarni keng miqyosida o'zlashtirish va ko'pchilik rivojlangan mamlakatlar gimnastikachilarining tayyorgarlik tizimiga tez joriy etish;
- yuqori malakali gimnastikachilarning integral tayyorgarligi tizimini har xil tayyorgarlik turlari, eng avvalo, jismoniy hamda texnik tayyorgarlikning ko'p o'lchamli bog'lanishi (jismoniy – texnik bog'lanish) yo'lidan rivojlanishi;
- asosiy raqiblar tayyorgarligining moddiy – texnik va ilmiy-usuliy ta'minotining jiddiy yaxshilash;
- katta gimnastikaning tijoratlashuv sur'atlarini oshirish;

- yirik musobaqalar miqdorini va yillik tsiklda musobaqa tayyorgarligi miqdorini oshirish.

4. Bashorat va istiqbol

Dunyoda gimnastikani rivojlantirishning asosiy quroli FIJ musobaqa qoidalari bo'lgan va shunday bo'lib qoladi. Mazkur qoidalarni FIJ kongressi saylaydigan va faqat unga bo'ysunadigan erkaklar va ayollar gimnastikachi texnik qo'mitalari ishlab chiqib, tasdiqlaydi. SHuning uchun texnik qo'mitalarning nomma-nom tarkibi, ularning gimnastikani rivojlantirish istiqbollari va yo'llarini qanday tasavvur etishi jaxon gimnastikasi uchun hal etuvchi hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda gimnastikada hakamlik bilan bog'liq bir qator muammolar yuzaga keldi. Ular haqida keyingi bo'limda batafsil so'z yuritilgan. Faqat shuni ta'kidlashimiz kerakki, texnik qo'mitalarining ustidan nazorat bo'lmaganda yuzaga keladigan sub'ektivizm hamda va iontarizm gimnastika rivojiga jiddiy zarar etkazishi mumkin.

Shunga qaramay, kelajakka ishonch bilan ko'z tikish uchun asosimiz bor. Tarixiy tahlil shundat dalolat beradiki, o'tgan asrda sport gimnastikasining strategik rivojlanish vektori yo'nalishi o'zgarmagan. FIJ texnik qo'mitalarining ba'zan noo'rin ma'muriy choralariga qaramay, sport gimnastikasi rivojlanib keldi va o'ziga xos tabiiy barqaror yo'nalishlar bo'yicha rivojlanishda davom etadi. Ularning eng asosiysi musobaqa dasturlari murakkabligining og'ishmay o'sib borishi hamda "Tezroq! Balandroq! Kuchliroq!" olimpiada shioriga muvofiq texnik - ijro mahoratini eng yuksak cho'qqisiga ko'tarish darajasida takomillashtirishdan iborat.

Vaqt o'tgani sayin gimnastikada xakamlik predmeti jiddiy o'zgarishlarga uchrayotgani yo'q. Uning vazifasi musobaqa mashqlarining mazmuni va bajarilish sifatini baholashdir. Avvalgidek, birinchi zamonaviy olimpiada o'yinlari davridan buyon gimnastikada sportchilarning nima qilayotgani va uni qanday bajarayotgani baholanadi.

Gimnastik hakamlikning asosiy tamoyili ham o'zgarmaydi: bu amaldagi musobaqa qoidalari bo'yicha gimnastikachi bajarayotgan mashqlarni ko'rib baholash asosida sport natijasini aniqlashdir. SHuning uchun gimnastikachi yigit-qizlarning musobaqa faoliyatini baholashning asosiy quroli musobaqa qoidalariga muvofiq harakat qilayotgan malakali hakamlarning ko'zlari, ongi va tajribasi bo'lib qolaveradi. Biroq kompyuter

texnologiyalaridan keng foydalanish gimnastika musobaqalariga hakamlik qilishda qo'shimcha imkoniyatlar yaratadi.

Masalan, dasturiy apparat vositalari yordamida gimnastikachilar harakatining geometrik va vaqt o'lchamlari musobaqa qoidalariga mos kelmaganligi tufayli ijrodagi xato sanalib, avtomatik tarzda ballar chegirib tashlanadi. Tegishli chegirishlar kompyuter tomonidan amalga oshirilib, tabloga chiqariladi va avtomatik tarzda start bahosidan ayiriladi. Masalan, tayanib sakrash, halqa, qo'shpoya, yakkacho'pda mashq bajarishda ularni hozirdanoq amalga oshirish mumkin.

Hakamlar xolisligini baholashning dasturiy ta'minoti bilan bog'liq yanada kuchli usullar ishlab chiqiladi, ular barcha yirik turnirlarda – Olimpiada o'yinlarida, milliy hamda mintaqaviy chempionatlarda qo'llanadigan bo'ladi.

Hakamlik amaliyotiga shunga o'xshash texnik vositalarni ishlab chiqib joriy etishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz. Bunday ilg'or ishlanmalar hakamlik jarayonini ancha engillashtiradi, uning xolisligini oshiradi, ommaviy axborot vositalari uchun baholashning shaffofligini ta'minlaydi, mutaxassislar, tomoshabinlar va matbuotga qo'shimcha xolis axborot beriladi.

Gimnastikachilar kelajakda, xuddi o'tmishda va hozirda bo'lgani kabi o'z musobaqa mashqlari murakkabligini oshiradilar, yangi original element va bog'lamlarni o'zlashtiradilar, harakatlarning yangi shakllarini, ularni bajarish sifatini oshirish yo'llarini izlaydilar.

Gimnastika har doim sportning san'atga yaqin, ijodkorona turi bo'lib qoladi va har bir yuqori malakali gimnatikachi o'z takrorlanmaas qiyofasiga ega bo'lishiga, hatti-harakatlari bilan o'z shaxsiyoti va o'ziga xosligini ifodalashga intiladi. Gimnastikachilar ixtiyorida elementlar, bog'lamlar hamda ularni ijro etish uslublarining xilma-xil turlari bor. Bu xilma-xillik yanada kengayib boradi.

Afsuski, gimnastika mashqlarini bajarganda shkastlanish xavfi katta va bu shunday bo'lib qoladi. Jarohatlar ehtimolini mutlaqo yo'q qilish mumkin emas. Murakkab gimnastika mashqlarini bajarish texnikasidagi qo'pol xatolar ko'pincha harakatlanishga olib keladi. Bu boshqa sport turlariga nisbatan ko'proq bo'ladi, chunki bosh ustidan aylanib to'ntarish stadionda tez yurish yoki yugurishdan ko'ra, albatta, xavfliroq. Bundan tashqari, gimnastikada jaroxatlanishning yana boshqa ob'ektiv sabablari ham mavjud. Ulardan asosiylari quyidagilar:

- gimnastika asbob-anjomlari va jixozlari sifatining etarli darajada emasligi;
- texnika xavfsizligining mukammal emasligi;
- xavfsizlikni ta'minlash uchun zarur trenajer va qurollarning yo'qligi;
- o'rgatish usuliyati va tayyorlash texnologiyasining nomukammaligi;
- murabbiylar tomonidan darsning tayyorlov qismi, badan qizdirish mashqlarining (umumiy va snaryadlarda) noto'g'ri olib borilishi;
- murabbiylarning texnika hamda bazaviy tayyorgarlik asoslarini yaxshi bilmasligi, ular malakasining etarli emasligi;
- murabbiylar va sportchilarning o'z haqiqiy imkoniyatlarini bilmasliklari;
- murakkablikka vaqtdan avval "xujum boshlash";
- o'quv mashq jarayoni va murabbiylarda axborot ta'minotining etarli emasligi.

Yuqorida sanab o'tilgan sabablarni bartaraf etish hamda sifatli gimnastika asbob-uskunalari, jixozlarini, xavfsizlikni ta'minlash vositalari va o'rgatish dasturlarini ishlab chiqib, amalga keng tatbiq etish yo'li bilan gimnastikada shkastlanishlar darajasini pasaytirish mumkin.

O'rgatish dasturlari yangi shug'ullana boshlagan havaskordan tortib yuqori malakali sportchilarga, tayyorgarlik va nazoratning barcha asosiy turlarini qamrab olishi kerak. Asosiy tizim guruhlari va ularning birikmalaridagi murakkabligi ortib boruvchi elementlar uchun ham shunday dasturlarni yaratish mumkin.

Ular bizga ma'lum didaktik tamoyillarni (izchillik, tushunarlilik, tizimlilik, ongillik, mustahkamliliklar) e'tiborga olgan holda vorisiylik asosida tuzilishi zarur. Alohida elementlar, ayniqsa, ba'zaviy va eng murakkablari uchun ayrim o'rgatish dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'rgatish dasturlari qattiq nusxalar yoki elektron shaklda (masalan, FIJ tomonidan tayyorlangan SD-room ko'rinishida) mavjud bo'lishi mumkin. Mazkur dasturlarda ilg'or amaliy tajribalar hamda ilm-fan yutuqlari to'planib, ulardan foydalaniladi. Murabbiylar, gimnastikachilar, gimnastika bilan qiziquvchi boshqa kishilar internet orqali bunday dasturlardan bimalol oydalana oladilar, shuning uchun ular kelaak gimnastikasida monopoliyaga qarshi kuchli olim bo'lishi mumkin.

Gimnastikaning ilgarilab rivojlanib borish shartlaridan biri uning keng ommalashayotganligidir. SHu maqsadda gimnastika, jamoatchilik va milliy gimnastika federatsiyalari bu sport turini ayrim mamlakatlar maktab dasturlariga kiritish bo'yicha harakatlarini (agar bu shunday bo'lmasa) faollashtirishi zarur. Bu gimnastika sanoati, gimnastika infratuzilmasi va umuman, gimnastikaning taraqqiyotiga kuchli turtki bo'ladi. Alohida ta'kidlash joizki, sifatli gimnastika asbob-anjomlar va jixozlar mukammal o'rgatish usuliyati hamda tayyorlash texnologiyasi singari murakkab gimnastika mashqlarining "hammabopligi"ni oshirish, ommaviylik va mahorat darajasini ko'tarish, shuningdek, harakatlanishlarni kamaytirishning zarur shartlari sanaladi.

Gimnastikaning ommaviyligini oshirishning boshqa sharti barcha yoshdagilar uchun gimnastika mashqlariga rag'batlantirish tizimini yaratishdan iborat. Tan olish kerakki, kishilarning gimnastika bilan faol shug'ullanishlariga to'sqinlik qiladigan ob'ektiv teskari rag'batlantiruvchi omillar mavjud. Bular gimnastika zollaridagi jixozlarning miqdor jixatdan etishmasligi, sifatining pastligi (g'oyalarning ham), asbob-anjomlarning qimmatligi, o'rgatishning o'rta sermashaqqatligi, murakkab gimnastika mashqlarining shug'ullanuvchi keng omma uchun og'irligi, yuqori toifali gimnastikachilarni etishtirib borish uchun sarflanadigan vaqtning davomiyligi, musobaqalar taqvimining noqulayligi, noxolis xakamlik, jaroxatlanishlar va h.k.

Gimnastikani yanada rivojlantirishning muhim sharoiti yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashga, gimnastika ta'limi va fani, xodimlarni tayyorlash hamda murabbiylar malakasini oshirishga investitsiyalar ajratish uchun rag'batlantiruvchi omillarni yaratishdir. Sport gimnastikasi ommaviyligini o'stirishning amaldagi imkoniyatlaridan biri uning osonroq turlarini rivojlantirib, yangi gimnastika musobaqalarini o'tkazish bo'lishi mumkin. Jamoali guruhli va fitnes gimnastika (General Gymnastics, Eurogym) bo'yicha ommaviy musobaqalarni mintaqaviy, milliy hamda xalqaro darajalarda yanada kengroq miqyoslarda o'tkazish maqsadga muvofiq.

Sport gimnastikasi ommaviyligini oshirishga ommaviy gimnastika usobaqalari jiddiy yordam ko'rsatish mumkin. masalan, otda eng ko'p miqdorda aylanalar yasash, chkkacho'pda katta aylanalar bajarish, joyidan turib salto qilish, tortilish, qo'llarga tayanib bukib-yozish, yakkacho'pda to'g'ri burchakni ushlash arqonga tirmashish va h.k. bunday musobaqalarda alohida turlarda (testlarda) ham, ko'pkurashda ham g'alab

uchun mukofotlar olish imkoniyatini ta'minlash zarur. Gimnastikachilar tomoshabinlar hamda matbuot uchun eng murakkab va original element yoxud bog'lamni bajarish bo'yicha musobaqa tanlovlar uyushtirish qiziqarli bo'lishi mumkin.

Gimnastikani rivojlantirish va uning ommaviyligini o'stirishning muhim sharoitlaridan biri gimnastika klublari, bolalar-o'smirlar gimnastika maktablari va internatlari, oliy sport mahorati maktablarida gimnastika bo'limlari sonini ko'paytirish hisoblanadi. Mazkur jarayonni jadallashtirish uchun FIJ taqvimiga qit'a, jaxon chempionatlari yoki gimnastika klublari orasidagi kuboklar, bolalar-o'smirlar gimnastika maktablari orasidagi musobaqalarni kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi. SHuningdek, yigit-qizlar uchun maxsus ravishda musobaqalarning yana ham tig'iz, sifatli halqaro taqvimini ishlab chiqish zarur.

Katta gimnastikaning tez rivojlanishini ta'minlash uchun yirik halqaro turnirlar sonini ko'paytirish lozim. Bu turli mamlakatlarning gimnastikachi va murabbiylariga o'z mahoratini hamda dunyo miqyosidagi reytingini oshirish uchun qo'shimcha imoniyatlar beradi. Halqaro musobaqalarning to'g'ri ishlab chiqilgan barqaror taqvimi yuqori natijalar gimnastikasining muvoffaqiyatli taraqqiyoti uchun zarur asos bo'lib xizmat qiladi.

Ushbu bo'limni yakunlar ekanmiz mamlakatda gimnastikani jadal rivojlantirish va yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi shartlarni sanab o'tamiz:

- zamonaviy gimnastika asbob-anjomlari va nazorat vositalari bilan jixozlangan tayyorgarlik bosqichlarining etarli miqdori;
- malakali murabbiylarning etarli miqdori;
- murabbiylar tayyorlash va malakasini oshirishning amal qiluvchi tizimi;
- milliy gimnastika axirasini tayyorlash – ochiq tizimi va uni muntazam takomillashtirib borish;
- murabbiylarning gimnastika xususiyatlarini e'tiborga olgan holda biomexanika, fiziologiya, sport psixologiyasi va sport pedagogikasi asosiy qonuniyatlarini bilish;
- gimnastika bo'yicha sifatli adabiyotlar va usuliy qo'llanmalarning muntazam ravishda chop etilishi (jumladan, chizilgan va foto o'quv al'bomlari, rangdor plakatlar, videofilmlar, kopyuter dasturlari SD va x.k);

- snaryadlarni modernizatsiyalash (eng avvalo ularning mashg'ulot yuklaalari xajmi va shiddatini oshirish, jaroxatlanish darajasini pasaytirishga imkon beradigan qayishqoqligini kuchaytirish);
- trenajerlar va qo'shimcha asbob-anjomlarini ishlab chiqish hamda ommaviy ravishda tayyorlash;
- o'qitish va nazorat qilish maqsadida kompyuter texnologiyalaridan foydalanib o'quv mashq jarayonini avtomatlashtirish;
- uzoq muddatli markazlashtirilgan tayyorgarlikni o'tkazish;
- o'qu-mashq jarayonida tiklovchi vositalardan keng foydalanish;
- barcha yoshlar va gimnastikaning hamma turlari uchun tig'iz v rang-barang taqvim tuzish;
- ko'pkurashlarga tayyorlanishni talab etuvchi musobaqalarning miqdori va shakllarini ko'paytirish;
- musobaqa qoidalarini takomillashtirishda ularning bolalar va yoshlar uchun soddalashtirishini nazarda tutish;
- gimnastikani ommalashtira boshlagan mamlakatlarga yordam berish;
- gimnastikani tijoratlashtirish.

Ushbu kitobda bayon etilgan oliy malakali gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyasiga kelsak, biz uni tugallangan yopiq tizim deb hisoblaymiz. Bu texnologiya o'zgarmas aqidalar sifatida emas, yangi yo'nalishlar, ilmiy yutuqlar, usuliy va tashkiliy yangiliklarga tez moslasha oladigan rivojlangan ochiq tizim sifatida yuzaga kelgan.

Biz Rossiya va jaxon gimnastikasining kelajagiga ishonch bilan qaraymiz va gimnastika eng e'tiborli, o'z-o'zini ta'minlay oladigan sport turlari qatoriga kirish istiqboliga ega deb hisoblaymiz.