

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLİY VA O'RTA MAXSUS TALİM
VAZİRLİĞİ
BERDAQ NOMIDAGI QORAQALPOQ DAVLAT UNIVERSITETI**

SPORT FANLARI KAFEDRASI

**5141900 jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavr yo'nalishi 4-
kurs talabasi Balataboev Ruslanning
«SPORT GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING İLMİY-NAZARIY
ASOSLARI» mavzusidagi
BAKALAVR MALAKVAVIY BITIRUV İSHİ**

**İlimiy raxbar:
Kafedra mudiri:**

**N.T.Akimov
dots. B.J.Mambetov**

Nukus -2013 yil

2013-жыл _____ «_____» дағы кафедра мәжлисиниң протокол № _____

қарары менен

Ж а қ л а ў ғ а р у х с а т б е р и л д и

Педагогика факультетиниң деканы:

доц. П.У.Серимбетов

Кафедра баслығы:

т.и.к. Б.Ж.Мамбетов

Илимий басшы:

Н.Т.Акимов

Темасы: Спорт гимнастика машғулотлариниң илмий-назарий асослари

Мәмлекетлик аттестация комиссиясының қарары:

Питириўши Балтабаев Русланның жумысына «_____» баҳасы қойылсын

МАК баслығы:

В.Ю. Пахомов

МАК ағзалары

Ж.Мамбетов

П.У.Серимбетов

А.К.Утепбергенов

Ю.И.Кулаков

Б.Ж.Мамбетов

«_____» _____ 2013-жыл

MUNDARIJA

KIRISH	
I.BOB. SPORT GIMNASTIKASI ASOSLARI	
1.1. Sport gimnastikasining tarifi	
1.2. Hozirgi zamon bosqichining o'ziga xos xususiyatlari	
1.3. Rivojlanish yo'nalishlari	
1.4. Bashorat va istiqbol	
II.BOB. SPORT GIMNASTIKASIDA MASHG'ULOTLAR GIMNASTIKADA MASHG'ULOTNING NAZARIY ASOSLARI	
2.1. Asosiy tushunchalar	
2.2. Mashg'ulot tamoyillari	
2.3. Mashg'ulotni rejalashtirish	
III. BOB. TAYYORGARLIK TEXNOLOGIYASINING USLUBIY ASOSLARI	
3.1. Uslubiy negiz	
3.2. Tayyorgarlik konsepsiyasi	
XULOSA	
ADABIYOTLAR RO'YXATI	

KIRISH

Oliy toifali gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyasi, gimnastik mahorat cho'qqisi, uning tuzilishi va rivojlanish yo'nalishlari to'g'risidagi aniq tasavvur endi shug'ullana boshlagan gimnastikachilarni halqaro toifadagi sport ustasi darajasiga yetkazib tayyorlashning yanada mukammalroq tabiiy va izchil tizimini yaratish imkonini beradi. Bunda shunisi muhimki, mazkur tizimi pastdan yuqoriga tomon qurmaslik kerak, chunki gimnastika doimiy ravishda rivojlanib boradi, uning ayni paytdagi eng oily darajasi hali chegara emas. Shu tufayli o'zini hurmat qiladigan har bir murabbiy endi oldiga qanday maqsad qo'yishni bilishi, istiqbolni ko'ra olishi uchun yana ham ko'proq axborat olishga harakat qiladi. Bunday yondoshuv taraqqiyotni boshi berk ko'chaga kirib qolishdan asraydi.

Mazkur yondoshuv har qanday sohada yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda katta samara beradi. Agar biz oily malakali mutaxassisga qanday talablar qo'yilishini aniq bilsak, u holda asta-sekin malaka zinapoyasi orqali yuqoridan pastga tushib, bo'lajak zo'r mutaxassis tayyorgarlikning turli bosqichida o'zlashtirib olishlari lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarning yanada munosib qoydevorini shakllantiramiz. Mazkur uslubiyot asosida faoliyat yuritar ekanmiz, yuqori natijalar sportida talab etilmagan bilim hamda ko'nikmalarni egallash uchun ortiqcha sarf-xarajatlarga o'rin qoldirmay, yuqori malakali mutaxassislar tayyorlashning yana ham tejamli tizimi yaratish imkoniga ega bo'lamiz.

I. SPORT GIMNASTIKASI ASOSLARI

1.1. Sport gimnastikasining tarifi

Sport gimnastika Olimpiada o'yinlari dasturiga kirgan eng qadimgi turlardan biridir. Halqora gimnastika federatsiyasi (FIJ) 1881- yilning 23- iyunida konkida yugurish va eshkak eshish federatsiyasidan 11 yil oldin tuzilgan bo'lsa, xalqora futbol federatsiyasi esa XX asrining mahsulidir .

So'nggi yuz yil davomida sport gimnastikasi yirik muvaffaqiyatlarni q'olga kiritdi. Agar birinshi va so'nggi Olimpiya o'yinlari chempionlari bajargan mashqlarini solishtirsak, xulosa ikki so'zga bo'ladi: mo'jizaviy taraqqiyot! Bu taraqqiyot o'quv mashq jarayoniga paralonli to'shamalar, chohlar va trenajyorlar, shuningdek o'qitish va mashq qildirishning yangi usillari, vosita va texnologiyalari joriy etilganidan keyin, ayniqsa, tezlashib ketdi.

Nisbatan qisqa tarixiy davr ichida mashqlarning murakkalik darajasi, ularni bajarish sifati hamda mashg'ulat yuklamalari hayratlanarli miqyosida oshdi. Gimnastika texnikasi tubdan o'zgardi. Zamonaviy sportda o'xshashi bo'lmagan xilma-xil turli harakatlar va turlicha faoliyat rejimlari tomonidan ta'minlanadigan tuzilishi jihatidan 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 tusini oldi. Bu – mashqlarning murakkabligi, ularning kompozitsiyasi hamda bajarish sifati. Gimnastikada barcha zamonlarda gimnastikachi nimalar qilayotgan va buni qanday bajarayotgani boholash ob'ekti bo'lib kelgan.

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

Biroq bu nisbatan oddiy boshqaruvchi harakatlar 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 nazardan va kuch sarfi jihatidan qat'iy o'lchangan texnik harakatlar yordaminda ta'minlanadi, boshqalarini amalga oshirish uchun maksimal kuch turtkisini rivojlantirish talab etiladi, uchinchi xil xar hil quvvat

xarajatlarini oqilona daraja 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 ginastika nihoyatda rang-barang. Katta gimnastika koordinatsion jihatdan murakkab, biologik ko'p quvvat talab etuvchi tizim bo'lib, sportchilarning texnik, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligi darajasiga juda yuqori talablar qo'yadi. Bugungi kunning yuksak mahoratli 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 obyektiv to'siq gimnastikachi yigit-qizlarning tana og'irligi hisoblanadi. Uni bir joydan boshqasiga siljitish uchun kuch sarflash va muayyan quvvatli mexanik ish bajarish kerak. Gimnastikada mushaklarning muqlat kuchi emas, balki nasbiy kuchi ko'rsatkichlari muhim, ular gimnastikachi tanasi vaznining 1 kg ga nisbatan aniqlanadi. Mashqlar murakkabligining muntazam o'sib borayotganligi murakkab koordinatsion maqomini yo'qotmagan holda tobora yaqqolroq ifodalanadigan tezlik-kuch xususiyatlariga ega bo'lib bormoqta.

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 texnikasi o'zlashtirishda eng muhim organ hisoblanadi. Biroq tananing zarur sifat va xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga hozirgi vaqtda gimnastikachilar hali etarlicha ahamiyat bermayabtilar.

Gimnastikada tayansh-harakat apparatiga beriladigan yuklamalar yetarlicha muvozanat kasb etgan. Gimnastika ko'pkurashi turlarida mashqlar bajarishda gimnastikachining mushak-pay apparati va umurtqa pog'onasini siqish bilan bog'liq compression 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 tayanishga 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 sharoida, buning ustasiga, ko'pincha nafasni tutib turgan holda bajariladi. Gimnastikachi mushaklari faoliyatining quvvat bilan ta'minlashini o'pka tomonidan atrofdagi havodan olinadigan hamda sifat mashqini bevosita bajarish vaqtida organizm to'qimalariga yetkaziladigan kislorod hisobiga emas (masalan, aerobika yoki sportning siklik turlaridagi kabi), balki mushaklarda yuz beradigan kimyoviy reaksiyalar natijasida hosil bo'ladigan quvvat hisobiga amalga oshiriladi. Shu tariqa, sport gimnastikasida 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 daqiqagacha saqlanib turadi. Urinishlar orasidagi tanaffuslarda g 120 zarba/daq ni tashkil etadi.

Yuqori malakali gimnastikachilarda snaryadlarda kombinatsiyalarni bajarish oldida 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, halda -189 zarba/daq. Tayanib sakrashning tomir urish qiymati minimak: 168 zarba/daq (6,7,32) ga teng.

Katta gimnastikaning xususiyatlari yuqori malaka gimnastikachilarning holati, ularning texnik, jismoniy va funksional tayyorgarligi, shuningdek, mashg'ulot yuklamalari, ovqatlanishi va tiklanishi 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, yengil va kuchli sportchilar eng ko'p muvaffaqiyatlarga erishadilar: erkaklarda 160-170 sm va 56-70 kg; ayollarda 150-160 sm va 38-50 kg. Lekin chempionlar orasida ham gimnastika "Gulliver"lari uchraydi : Aleksandr Dityatin (boyi 178 sm, vazni 72kg), Eberxard Ginger (176 sm, 70 kg), Svetlana Xorkina (165 sm, 47 kg).

Bugungi kunda gimnastikachi yigit-qizlarda torakal-mushakli tana tuzilishi, o'rtacha kenglikdagi yelkalar (ayollarda keng), tosning tor bo'lishi, uzun qo'llar, nisbatan uzun ayoqlar va qisqa

tana juda ko'p uchraydi.

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

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

Milliy terma jamoa a'zolari o'rtacha yoshining passayib borishiga moyilligi hozir ham saqlanib turibdi. Masalan, XXII Olimpiyada o'yinlarida (Atlanta 1996) Rossiya erkaklar terma jamoasining o'rtacha yoshi 21 (18 dan 26 gacha),

ayollarda -17 (16 dan 18 gacha) ga teng bo'ldi. XXVII Olimpiyada o'inlarida (Sidney, 2000) Rossiya terma jamoasi a'zolarining o'rtacha yoshi bir oz o'sdi. Gimnastikachi yigitlarida g 21,7 yoshga (18 dan 24 gacha), ayollarda 18 yoshgacha (16 dan 20 gacha) ko'tarildi.

Shunday qilib 226 yil mobaynida erkak va ayollar terma jamoalari o'rtacha taxminan 4 yilga yoshardi. 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. Olimpiyada o'ynlarining eng yosh mutlaq g'olibi unvoniga 1976 yilda ruminiyalik 250 kun), 1982 yilda rossiyalik gimnastikachi Dmitriy Bilozherchev eng yosh mutloq jahon chempioni unvonini oldi (16 yoshi 10 oy).

Gimnastikaning shiddat bilan yosharishi oltmishinshi yillarning ikkinchi yarimida bo'shlandi. U Larisa Petrik va Natalya Kuchinskiy nomlari bilan bog'liq. 1965 yilda sobiq SSSR Chempionatida sochlariga oq tasmalar bog'lagan bu qizchalar g'oliblar shohsupasidan qo'lga kiritilgan olimpiyada medallari miqdoriga ko'ra (5 ta) mutlaq jahon rekordchisi afsonoviy Larisa Latinina boshchiligidagi ko'p karra Yevropa, jahon, olimpiyada o'yinlari g'oliblari safina ishonsh bilan surib tushirib, katta shov-shuvga sabab boldilar.

Biiologik jihatdan 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'qinlik qiladi, murabbiylar gimnastikani sun'iy ravishda yashartirishiyapti qabilidagi ta'nalari asossiz. Bu xuddi, basketbol bilan faol shug'illanish odamning bo'yini ostiradi, degandek gap.Shov-shuv kotarish maqsadiga ommaviy og'borot vosiytalari katta gimmnastika bilan shug'ulanish ayol organizimiga,ayiniqsa,uning tug'ish qobiliyatiga zarar keltiradi, deya zaddan tashqari"ko'pirtiradilar". Tibbiy kuzatuvlardan ma'lumkiy,deyarli barcha buyuk gimmnastikachi ayolar sport masg'ulotlariga chek qo'yganlaridan so'ng sog'lom farzantlarga ona bo'ladilar. Uch karra jaxon chempioni Olga Mostepanova, masalan, beshta favzantning onasi.

Irsiyat soxasidagi dadqiqot natijalarning guvohlik berishicha, odamlarning bo'yi, tana tizilishi va boshqa asosiy antropometrik o'lchamlari irsiy jixatdan dasturlashtirilgan, ya'ni tug'ilishdan oldinoq belgilangan. Zamonaviy sport gimnastikisining o'ziga xos xusisiyatlaridan kelib chiqib, unda antropometrik ko'rsatkichlari yuqorida qayd etilgan chegaralda tebranadigan sportchilar ustunlikka ega bo'ladi. Katta gimnastika muyyan antropometrik ko'satkichlar egasi hisoblangan shaxslarning ko'pligi tabiiy va sport saralanishi natijasidir. Basketbolda baland bo'yli sportchilarning faoliyat ko'satishi haqida ham huddi shuni aytish mumkin. Sport gimnastikisida engil, pastroq bo'yli va nisbatan kuchli yigit-qizlarning ustivorligini, shunundek, biomaxanika nuqtay nazaridan mutloq va nasbiy kuch, boy va vozn orasidagi ma'lum aloqadarlikga tayanib ham asoslash mumkin. Ma'lumki shugullanganlik darajasi taxmiynan bir xil, lekin vazni xar xil bo'gan kishilarda vazn ortgani sayin mutlaq kuch oshadi, nisbiy kuch esa pasayadi. Agar tana uzunligi, aytaylik, 1,5 marta ortsa, tananing asosiy kesm maydonlari (jumladan, mushaklarning fiziolog ko'dalak kesimlari ham) 2,25 marta, tana vazni esa 3,4 marta ortadi. Shunday qilib, bu ko'rsatkichlar orasida muvafiq ravishta kvadrat va kub aoloqadorliklari mavjud.

Agar bo'ylari xar hil, lekin bil xil shugillangan va tana tuzilishi bir hil bolgan ikki sportchini olsak (masalan, ikkinchisi birinchisidan 1,5 marta balad), u holda ikkinchi sportchi kuch jixatidan brinchisidan 2,25 barobar kuchli sportchi kuch jixatidan birinchisidan 2,25 barobar kuchli bo'lada, chunki mushaklarning tortilish kuchi, boshqa sharoytlar teng bo'lganida, ularning fiziologik ko'dalang kesimi kattalagi bilan belgilanadi. Og'ir shtangani kotarishda ikkinchi sportchi, shakshubhasiz, birinchisiga nisbatan ustun boladi.

Lekin bu sportchilar og'ir shtangani emas, balki snaryuadda 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 muhum bo'lgani uchun ham,

engil, nisbatan past bo'lyli gimnastikachilar yirik musoboqalar shoxsupalaridagi ustunligi sababni tushintirish oson.

Ma'lumki, jinsiy yetilish davri boshlanganda (pubertat davr), o'smirlar akselerant (erta jinsiy yetilish), me'yordagi o'smirlar va retardantlarga (kech jinsiy yetilish) bo'linadi. Sport gimnastikasida ko'proq retardantlarni uchratish mumkin. Bunda jismoniy katta yuklamalar u yoki bu darajada jinsiy yetilishning 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'rsatkichlar 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'illanishni to'xtatishga to'g'ri keladi. Lekin buni qonuniyat deb hisoblab bo'lmaydi.

Yigitlarga qaraganda nisbiy ko'rsatkichlarning pasayish jarayoni qizlarda, odatda, ancha jadal kechadi. Bunda jismoniy sifatlarning bir qator mutloq ko'rsatkichlari ortishi mumkin. Ammo gimnastikachi uchun buni 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 yigitlari qizlarga qaraganda uzoqroq vaqt katta sportda ushlanib turadilar.

Statistik ma'lumotlarning dalolat berishicha, gimnastika zalidagi 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'yinlariga 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 o'zlashtirib olishlari, 2 yil davomida mashgu'lotlar hamda musobaqalarda unga yaxshilab sayaqal berib,

pubertat davrini tish-tirnog'igacha qurollangan holda kutib olishlari kerak. Bunday 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 Olimpiaga yetkazadigan yo'l yanada uzoqroq -10-12 yil (sport ustasi me'yorigasha – 7-9 yil). Shunday qilib, erkaklar va ayollarning biologik rivojlanishidagi tafovutlarni r'tiborga olsak, o'g'il bolalarning gimnastika bilan shug'ullanishi uchun eng maqbul yosh xuddi qizlarniki kabidur.

Gimnastikaning o'ziga xos jixatlari – ifodalilik, harakatlarining nafasoti, 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 himoyalani 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 mutaxassislar tomonidan kashf etilib, asoslab berilgan.

1.2. Hozirgi zamon bosqichining o'ziga xos xususiyatlari

Hozirgi vaqtda zamonoviy 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 chiqaradi. Ularning eng asosiysi – zamonaviy gimnastika qayerga 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 gimnastikan' analarini saqlab qoladimi?

Hozirgi bosqichta gimnastika ham chuqurlashib, ham kengayib bormoqta. “Chuqurlashish” – musobaqa dasturlarining yanada murakkablashuvi va texnik mahoratning o'sishi demak. Bu sport gimnastikasidagi eng barqaror yo'nalishlardan biri. “Kengayish” deganda gimnastika geografiasining kengayishi

va uning turlari hamda shakillarining ko'payishi nazarda tutilmoqda. Bu ajoyib sport turi tobora ko'proq mamlakatlarda u yoki bu ko'rinishda ommalashib boryabti. Dunyoning gimnastik kartasida oq dog' bo'lib turgan mamlakatlardan juda kuchli gimnastikachilar chiqayapti. Yangi qoidalar tufayli bu jarayon bugingi kunda ancha tezlashdi. Agar musobaqa qoidalari o'zgarmasa, unda chempionlar orasida zamonaviy gimnastika uchun noodatiy antropometrik o'lchamlarga ega bo'lgan, alohida snaryadlarga ixtisoslashgan gimnastikachilarning paydo bo'lishi kutiladi.

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

Ilmoqcha va harflarni yozishni birdan o'rganib bo'lmaganiday, gammalarni o'rganib olmay, fortopianoda p'yesalarni 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 amanlab o'rganib oladi. Biroq keyin mana shu element ustida u jiddiy va uzoq muddatga qolib ketadi. Bunday 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.

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 surati bo'yicha tafovutlar 1- rasmda ko'rsatilgan.

Shuni qayd etish joizki, gimnastikada, oddiyda murakkabni ko'rish va uni bajarish, murakkabda esa, aksinsha, oddiylikni xis qilish va uni yengish 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'ish tayyorgarlikning eng oddiy akrobatik element bo'lgan umbaloq oshishga qo'yilganidan o'zgacharoq bo'ladi. Umbaloq oshish texnikasida bir qator detallar yuziga keladiki, ularni aniq bajarish jiddiy qiyinchiliklarni tug'diradi. Bir biriga juda yaqin elementlar orasidagi tafovutlarni, ayni payda mutlaqo har xil bo'lib kerak (masalan, yakkacho'pdagi "Kovash" hamda tayanib sakrashdagi "Tsuxakara"). Oddiy murakkabni va murakkabda oddiyini ko'rib, bajara olish murabbiy hamda gimnastikachi mahoratining eng muhim qirralaridan hisoblanadi.

1.3. Rivojlanish yo'nalishlari

Gimnastikaning taraqqiyat yo'nalishlarini muntazam kuzatib, tahlil etib borish oily malakali gimnastikachilarni tayyorlashning samarali tizimini, ularni "konveyer" usulida yetkazib berish texnologiyasini ishlab chiqish va

takomillashtirish uchun zarur shart sanaladi. Zamonaviy gimnastika qayerga ketayotganligini anglab yetish uchun jahon sportining rivojlanish yo'nalishlarini bilish lozim. Ulardan eng muhimlari quyidagilar:

- yuqori sport natijalariga asosiy e'tiborni oshirish;
- sport-texnik natijalarning o'sishi;
- yuksak sport unvonlari uchun raqobatning keskinlashuvi.

Mazkur yo'nalishlarning rivojini ta'minlovchi tizimi omil sifatida katta sportga jiddiy moddiy mablag'larning jalb etilishini korsatish mumkin. Olimpiada o'yinlari va boshqa yirik halqaro turnirlar ommaviyligining oqishi reklama beruvchi hamda xomiylarning sportga katta mablag'lar qo'yishga sabab boladi. Biroq, har xil sport turlarida xomiylikning miqiyoslari turliycha. Garchi johonda gimnastikaning ommaviligi ortib borayotgan bolsada, lekin moliyyaviy mablag'larni jalb etish va xomiylik niqtai nazaridan uni futbol, xokkey yoki tennis bilan taqqoslab bo'maydi.

Yuqorida ko'satib o'tilgan aosiy yo'nalishlarning o'zaro ta'siri yo'nalishi oqibatlarining paydo bo'lishi hamda rivojlanishi belgilaydiki, ular ko'pincha yaqqolroq ifodalngan bo'ladi. Ularning birgalikda amal qilish natijasi sifatida katta sportga musobaqa va mashg'lot faoliyatining murakkablashuvi, shu jarayonda yuqori malakali sportchilarni toyorlashning barcha halqalarida oddiy mehnatning og'ir mehnat tomonidan surib chiqarilishi yuz beradi. Sport gimnastikasi katta sport yo'nalishlariga muvofiq rivajlandi, lekn o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida zamonaviy sport gimnastikasi taraqqiyotning quyidagi yo'nalishlari aniqlanadi:

- gimnastikachilar mahoratning borishi;
- gimnastika a'anviy tarzda yuqori darajada rivojlangan mamlakatlarda gimnastikachilar tayyorgarligi darajasining umumiy o'sishi natijasi sifatida medallar hamda katta gimnastika geografiasining kengayishi, jahon arenasida "an'anaviy nogimnostik mamlakat" lardan kuchli gimnastikachilarning chiqishi:

- musobaqa dasturlari murakabligining o'sishi va ko'payishi;
- yangi murkkab masqlarni ishlab chiqish:

-o'qiv-mashq jaryonida maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati hamda hissasining ortishi:

-texnik maxoratni eng yuqori cho'qqisida olib chiqish:

-yuqori va oily shiddat zonalarida mashg'ulot hissasini oshirgan holda o'qiv shiddat zonalarida mashgulot hissasini oshirgan holda o'quv-mashq jaryonini jadallashtirish:

-eng murakkab elementlar va bog'lamlarning yangicha ham o'ziga xosligini tez o'lashtirib olishga asoslangan o'rgatish usulyatini muntazam takomillashtira bo'rib, tayyorgarlik jarayonini tezlashtirish:

-gimnastika dunoyosida ilg'or usuliy va texnologok yangiliklarning tez tarqalishi tufayli oily malakali gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyasini birxillashtirish (unifikatsiyalashtirish).

-milliy terma jamolarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish hamda dasturlashtirishda umumiy va alohida yondoshuvni uyg'unlashtirish:

-mashg'ulot yuklamalarning vaqt, mashg'ulotlar miqdori va mashg'ulot kunlariga ko'ra barqarorlashtirilgan o'lchamlari doirasida alohida tayyorgarlikni alohida shaxsga moslash"

-yillik mikrotsiklda musobaqa startlari miqdorini o'shish:

-oliy malakali gimnastikachilar tayyorgarligini musobaqa faoliyatida doimiy ravishda tayyorlik darajasini ko'tarish:

-yillik siklda o'tish davrini minimumga qadar qisqartirgan halda (2-4 hafta) tayyorgarlik davrlari orasida qirralarni "tekislash";

-sport gimnastikasi bo'yicha ilmiy-taqiqot va tajriba kokonstruktorning ishlarini jadallashtirish;

-yuqori malakali gimnastikachilar tayyorgarligining har tomonlamata'minlashini (moliyaviy xodimlar bilan, moddiytaxnik, ilmiy-usuliy, tibbiy-biologik, psixologik, axborot bilan asoslanish) yaxshilash;

-milliy terma jamollar tayyorgarligini markazlashtirish;

-katta gimnastikani professionallashtirish va tijoratlashtirish;

-dunyo gimnastikasi rivojlanishi boshqarishning eng muhim qoroli bo'lgan FIJ musobaqa qoidalarini takomillashtirish.

Bu umumiy va ko'p yillardan buyon amal qiloyotgan etarlicha barqaror yo'nalishlardir. Alohida ta'kidlash joizki, gimnastikachilarrini tayorlashning har qanday dasturlarni ishlab chiqishga kirishish lozim bo'lgan ijobiy bashorat gimnastikaning rivajlanish yo'nalishlari handa istiqbollarni sinchiklab tahlil etish asosida amalgam oshirilishi mumkin. Busiz tegishliycha maqsadlarni qo'yish imkoni bolmaydda, murabbiy va mutaxasislarning oquv-mashq jarayonini rejalashtirish yolidagi harakatlari esa qaerga olib borishi noaniq bo'lgan notanish ko'chada yurishga o'xshab qoladi.

Alohida ta'kidlash kerakki, har bir Olimpiya sikli bashlanishidan avval gimnastikaning rivojlanish yo'nalishi hamda istiqbollarni aniqlashtirish va qiyosiy tahlildan o'tkazish zarur.. Masalan, 1997-2000 yillar Olimpiada sikli tahlili uning uchun asosiy hisoblangan yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi:

- sport gimnastikasi ommaviyligining o'sishi, unga ommaviy axborat vositalarining qiziqishini ochirish;

- Rossiya gimnastikasi e'tiborining ortishi va unga chet el tashkilotlari qiziqishining o'sishi;

- yirik holqora musobaqalarda ishtirok etuvchi mamlakatlar miqdorining ortishi;

- musobaqa mashqlari murakkabligining sakrashlar tarzida o'sishi musobaqa qoidalari jiddiy o'zgarishining natijasi sifatida;

- raqobatning yanada keskinlashishi va medallar "geografiyasi"ning kengayishi;

- ilg'or texnologiyalarni keng miqiyosida o'zlashtirish va ko'pchilik rivojlangan mamlakatlar gimnastikachilarning 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'lanish (jismoniy – texnik bog'lanish) yo'lidan rivojlanish;

- asosiy raqiblar tayyorgarligining moddiy-texnik va ilmiy-usuliy ta'minotini jiddiy yaxshilash;
- katta gimnastikaning tijoratlashuv suratlarini oshirish;
- yirik musobaqalar miqdorini va yillik siklda musobaqa tayyorgarligi miqdorini oshirish.

1.4. Bashorat va istiqbol

Dunyoda gimnastikani rivojlantirishning asosiy quroli FIJ musobaqa qoidalari bo'lgan va shunday bo'lib qoladi. Markaz qoidalarni FIJ kongressi saylaydigan va faqat uga bo'ysunadigan erkaklar va ayollar gimnastikachi texnik qo'mitalari ishlab chiqib, tastiqlaydi. Shuning uchun texnik qomitalarning nomma-nom tarkibi, ularning gimnastikani rivojlantirish istiqbollari va yo'llarini qanday tasavvur etishi jahon 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 takidlashimiz kerakki, texnik qomitalarning ustidan nazorat bo'lmaganda yuzaga keladigan subyektizm hamda volyuntarizm gimnastika rivojiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Shunga qaramay, kelajakka ishonch bilan ko'z tikish uchun asosimiz bor. Tarixiy tahlil shunday dalolat beradiki, o'tgan asrda sport gimnastikasining strategik rivojlanish vektori yo'nalishi o'zgarmagan. FIJ texnik qomitalarining bazan noo'rin mamuriy 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 hakamlik 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 barayotgan mashqlarni ko'rib baholash asosida sport natijasini aniqlashdir. Shuning uchun gimnastikachi yigit-qizlarning musobaqa faoliyatini baholashning asosiy quroli musobaqa qoidalariga muvofiq harakat qilayotgan makali hakamlarning ko'zlari, ongi va tajribasi bo'lib qolaveradi Biroq, komputer texnologiyalaridan keng foydalanish gimnastika musobaqalariga hakamlik qilishda qo'shimcha imkoniyatlar yaratadi.

Masalan, dasturiy aparat vosiytlari yordamlarida gimnastikachilar harakatining geometrik va vaqt olchamlari musobaqa qoidalariga mos kelmaganligi tufayli ijrodagi xato sonalib, avtomatik tarzda ballar cherib tashlanadi. Tegishli chegirishlar kopyuter tomonidan amalga oshirilib, tabloga chiqariladi va avtomatik tarzda start baxosidan ayiriladi. Masalan, tayanib sakrash, halqa, qo'shpoya, yakkacho'pda mashq bajarishda bularni hozirdanoq amalga oshirish mumkin. Hakamlar xolisligini baholashning dasturiy taminoti bilan bog'liq yanada kuchli usullar ishlab chiqiladi, ular barcha yirik turnirlarda – Olimpiyada oyinlarida, milliy hamda mintaqaviy chempionatlarda qollanadigan boladi.

Hakamlik amaliotiga shunga oxshash texnik vositalarni ishlab chiqib joriy etishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz. Bunday ilg'or ishlanmalar hakamlik jarayonini ancha yengillashtiradi, uning xolsligini oshiradi, ommoviy axborod vositalari uchun baholashning shaffofligini taminlaydi, mutaxassislar, tomoshobinlar va matbuotga qoshimcha xolis axborot beriladi.

Gimnastikachilar kelajakda, xuddi otmishda va hozirda bo'lgani kabi o'z musobaqa mashqlari murakabligini oshiradilar, yangi original element va bog'lamlarni o'zlashtiradilar, harakatlarning yangi shakillarini, ularni bajarish sifatini oshirish yollarini izlaydilar.

Gimnastika har doim sportning sanatga yaqin, ijodkorona turi bolib qoladi va har bir yuqori malakali gimnastikachi takrorlanmas qiyofasiga ega bolishiga, hatti – harakatlari bilan oz shaxsiyati va oziga xolsligini ifodalashga intiladi.

Gimnastikachilar ixtiorida elementlar bog'lamlar hamda ularni ijro etish uslublarining xilma-xil turlari bor. Bu xilma-xillik yanada kegayib boradi.,

Afsuski, gimnastika mashqlarni bajarganda shikastlanish xavfli katta va bu shunday bo'lib qoladi. Jarahotlar ehtimolini mutloq yo'q qilish mumkin emas. Murakkab gimnastika mashqlarini bajarish texnikasiga qo'pol xotolar ko'pincha harakatlanishga olib keladi. Bu boshqa turlariga nisbatan ko'ptoq bo'ladi, chunki bosh ustidan aylanib to'ntarilish, stadionda tez yurish yoki yug'irishdan ko'ra, albatta, xavfiliroq. Budan tashqari, gimnastikada jaraxotlanishning yana boshqa obektiv sabablari ham mavjud. Ulardan asosiyalari quyidagilar:

- gimnastika asbob-anjomlari va jihozlari sifatining etarli darajada emasligi;
- xafsislikni taminlash uchun zarur trenajyor va qurollarning yo'qligi
- o'rgatish usuliyati va tayyorlash texnologiyasining nomukammalligi
- murabbiylar tomonidan darsning tayyorlov qismi, badan qizdirish mashqlarining (umumiy va snaryadlarda) notog'ri olib borilishi;
- murabbiylarning texnika hamda bazaviy tayyorgarlik asoslarini yaxshi bilmasligi, ular malakasining etarli emasligi
- murabbiylar va sportshilarning o'z haqiqiy imkoniyatlarini bolmasliklari
- murakablikka vaqtdan avval 'xujum boshlash
- o'quv mashq jarayoni va murabbiylarda axborot taminotining etarli emasligi.

Yuqorida sanab otigan sabablarini bartaraf etish hamda sifatli gimnastika asbob-uskunnalari, jixoslarini, xavfsizlikni taminlash vosiytalari va orgatish dasturlarini ishlab chiqib, amalgam keng tatbiq etish yo'li bilan gimnastikada shikaslanishlar darajasini pasaytirish mumkin.

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

Ular bizga malum didaktik tamoyillarni (izchillik, tushunarchilik, tizimlilik, onglilik, mustahkamliliklar) itiborga olgan holda vorisiylik ososida tuzilishi zarur. Alohida elementlar, ayniqsa, bazaviy va eng murakkablari uchun ayirim o'rgatish dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiq boladi.

O'rgatish dasturlari qattiq nusqalar yoki elektron shakilda (masalan, FIJ tomonidan tayyorlangan SD-room ko'rinishida) mavjud bo'lishi mumkin. Mazkur dasturlarda ilg'or amaliy tajribalar hamda ilm-fan yutiqlari to'planib, ulardan foydalaniladi. Murabbiylar, gimnastikachilar, gimnastika bilan qiziquvchi bo'shqa kishilar Internet orqali bunday dasturlardan buday foidalana oladilar, shuning uchun ular kelajak gimnastikasida monopoliyaga qarshi kuchli olim bolishi mumkin.

Gimnastikaning ilgarilab rivojlanib borish shartlaridan biri uning keng ommalashayotganligidir. Shu maqsadda gimnastika jamoatchilik va milliy gimnastika federatsiyalari bu sport turini ayrim mamlakatlarda maktab dasturlariga kiritish bo'yicha harakatlarini (agar bu shunday bo'lmasa) faollashtirishi zarur. Bu gimnastika sanoati, gimnastika infratuzilmasi va umuman, gimnastikaning taraqqiotiga kuchli turtki bo'ladi. Alohida ta'kidlash joizki, sifatli gimnastika asbob-anjomlari va jihozlari 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 ibotir. Tan olish kerakki, kishilarning gimnastika bilan faol shug'ullanishlariga to'sqinlik qiladigan obyektiv teskari rag'batlantiruvchi omillar mavjud. Bular gimnastika zallaridagi jixozlarning miqdor jixatdan etishmasligi, sifatining pastligi (g'oyolarning ham), asbob-anjomlarning qimmatligi, o'rgatishning o'rta sermashaqatligi, murakkab gimnastika mashqlarining shug'ullanuvchi keng omma uchun og'irligi, yuqori toifali gimnastikachilarni etishtirib borish uchun

srflanadigan vaqtning davomiyligi, musobaqalar taqvimining noqilayligi, 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 turlaini rivojlantirib, yangi gimnastika musobaqalarini o'tkazish bo'lishi mumkin. Jamaoli guruhli va fitnas gimnastika (General Gymnastics, Eurogym) bo'yicha ommaviy musobaqalarni mintaqaviy, milliy hamda xalqaro darajalarda yanada kengroq miqyolarda o'tkazish maqsadga muvofiq. Sport gimnastikasi ommaviyligini oshirishga ommaviy gimnastika musobaqalari jiddiy yordam ko'rsatishi mumkin. Masalan, otda keng ko'p mig'dorda aylanalar yasash, yakkacho'pda katta aylanalar bajarish, joidan turib salto qilish, tortilish, qo'llarga tayanib bukib-yozish, yakkacho'pda to'g'ri burchakni ushlab arqonga tirmashish va h.k. Bunday musobaqalarda alohida turlarda (testlarda) ham, ko'pkurashda ham g'alaba uchun mukofotlar olish imkoniyatini taminlash 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 bira gimnastika klublari, bolalar-o'smirlari gimnastika maktablari va internatlari, oliy sport mahorati maktablarida gimnastika bo'limlar sonini ko'paytirish hisoblanadi. Markaz jarayonni jadallashtirish uchun FIJ taqvimiga qit'a, jaxon chempionatlari yoki gimnastika klublari orasidagi kuboklar, bolalar-osmirlar gimnastika maktablari orasida 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 imkoniyatlar beradi. Xalqaro musobaqalarning to'g'ri ishlab chiqilgan barqaror taqvimini yuqori natijalar gimnastikasining muvaffaqiyatli 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;

- murabbiylarni tayyorlash va malakasini oshirishning amal qiluvchi tizimi;

- milliy gimnastika zahirasini tayyorlash ochiq tizimi va uni muntazam takomillashtirish 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 a'lbomlari, rangdor plakatlar, videofilmlar, kompyuter dasturlari, SD va h.k.);

- snaryadlarni modernizatsiyalash (eng avvalo ularning mashg'ulot yuklamalarining 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 muddati markazlashtirilgan tayyorgarlikni o'tkazish;

- o'quv-mashq jarayonida tiklovchi vositalardan keng foydalanish;

- barcha yoshlar va gimnastikaning hamma turlari uchun tig'iz va 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'zgaras aqidalar sifatida emas, yangi yo'nalishlar, ilmiy yutuqlar, usuliy va tashkiliy yangiliklarga tez moslasha oladigan rivojlangan ochiq tizim sifatida yuzaga kelgan.
- Biz O'zbekiston va jahon 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.

II. SPORT GIMNASTIKASIDA MASHG'ULOTLAR GIMNASTIKADA MASHG'ULOTNING NAZARIY ASOSLARI

2.1. Asosiy tushunchalar

Gimnastikachilarni tayyorlash bu o'qitish, tarbiyalash hamda funksional imkoniyatlarni oshirishning yagona jarayonidir.

Tayyorgarlikning shug'ullanuvchilardagi harakat, funktsional yoki aqliy faollikning ko'proq namoyon bo'lishi bilan bog'liq alohida turlari mavjud bo'lib, texnik, jismoniy, ruxiy, taktik va nazariydir.

Maqsadga yo'naltrib ta'sir ko'rsatish natijasida gimnastikachining tayyorgarligi muayyan darajaga ko'tariladi.

Mashg'ulot darslari, musobaqalar, mashg'ulotdan hamda musobaqadan tashqari tadbirlar, nazariy darslar va h.k. tayyorgarlik shakllari hisoblanadi.

Chizmada tayyorgarlikning asosiy shakllari va tirlari ko'rsatilgan. Dars turlari va tayyorgarlik shakllari orasidagi bog'liqlik raqamlar bilan belgilangan (2-rasm).

Har bir turiga xos xususiyatlarining batafsil tavsifi darslikning tegishli boblarida berilgan.

Tayyorgarlikning sifat nuqtai-nazaridan maqsadi musobaqalarda ishtirok etish va o'z natijalarini raqiblarning yutuqlari bilan solishtirishdan iborat. Tayyorgarlikning, jumladan, musobaqalarga tayyorgarlikning asosiy shakli mashg'ulotdir.

«Mashg'ulot» tushinchasining qamrovi juda keng. Umuman olganda, bu gimnastikachilarni tayyorlashning turli bosqichlarida foydalaniladigan maxsus mashqlarni muntazam qo'llashga asoslangan ixtisoslashtirilgan jarayon sanaladi. Mashg'ulot jarayonida gimnastikachilar dastur materiallarini (hajmiy material va tasnifiy mashqlar) o'zlashtiradilar, psixomotor sifatlarining rivojlanish darajasini oshirib, organizmning funksional holatini yaxshilaydilar. Tor ma'noda «mashg'ulot» deganda gimnastikada musobaqalarga tayyorlanish maqsadida o'zlashtirilgan mashqlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan bir dars shakli tushuniladi.

Mashg'ulotning ikki xil, ya'ni yangilikni o'rganish hamda o'zlashtirilganni takomillashtirish xususiyatlarini ta'kidlash maqsadida o'quv-mashq darsi atamasi qo'llaniladi.

Shunday qilib, mashg'ulot ham uzoq muddatli jarayon, ham alohida dars anglashiladi. Dars atamasi aniqroq atamaga ega. Darslarning sakkiz xil turini alohida ko'rsatish maqsadga muvofiqdir (2-rasmga qarang).

Ularning har biri faqat o'ziga xos mashqlari va tashkil etilishi bilan ajralib turadi.

Gimnastikachi tayyorgarligining eng muhim shakli – musobaqalar. Maqsad va vazifalariga ko'ra ularni yordamchi va asosiy turlarga bo'ladilar. Yordamchi musobaqalar gimnastikachilar tayyorgarligining tekshirish va ularni asosiy musobaqalarga hozirlash maqsadida tayyorgarlikning oraliq bosqichlarida o'tkaziladi. Gimnastikachilar to'la dastur asosida emas, yo faqat majburiy, yo faqat

erkin – yengillashtirilgan dastur asosida ko'pkurashning bir necha turlari bo'yicha bellashishlari mumkin.

Asosiy musobaqalarni 2 turga fokfesh't maqsadga muvofiq:

- saralash musobaqalari;
- bosh musobaqalar.

Saralash musobaqalari jamoaning tarkibi va zahirasini aniqlashga imkon beradi. Masalan, hatto shar, viloyat yoki KSJ Markaziy kengashi, idoralar birinchiliklari bosh musobaqa – respublika, mamlakat birinchiligiga nisbatan saralash bellashuvlari sanaladi. O'zbekiston terma jamoasi a'zolari uchun O'zbekiston birinchiligi yoki kubok musobaqalarini Olimpiada o'yinlariga saralash musobaqalari deb hisoblash mumkin.

Nihoyat, gimnastikachi tayyorgarligining musobaqalardan va mashg'ulotlardan tashqari shakllari ham mavjud. Bunga gigienik va tiklovchi tadbirlarni, chiniqtirish va, shuningdek, siyosiytarbiyaviy ishlar hamda nazariy darslarni (seminarlar, suhbatlar, ma'ruzalar va h.k.) kiritish mumkin.

2.2. Mashg'ulot tamoyillari

Gimnastikada mashg'lot sport faoliyati uchun umimiy bo'lgan ma'lim tamoyillar asosida quriladi. Gimnastikadagi mazkur tamoyillarning xususiyatlarini ochib berishga harakat qilamiz.

Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlikning birligi: Bu tamoyilga muvofiq gimnastikachining mashg'uloti yaqin va uzoq istiqbolni hisobga olgan holda tuzilishi zarur. Istiqbol nuqtai nazaridan har bir gimnastikachi va umuman jamoa uchun maksimum dasturni belgilab olish kerak. Maksimum gimnastikachilarning oliy yutuqlari – nisbiy tushuncha. Tayyorgarlikning har bir bosqichiga o'z «maksimum»i mos kelib, u o'zlashtirilayotgan mashqlarning

qiyinligida, mashg'ulot yuklamalari hajmida aks etadi. Boshlovchi gimnastikachi uchun eng yuqori choqqi – keyingi sport zaryadi dasturi, sport ustasi uchun - «kelajak gimnastikachisi»ning model masqlaridir. Eng yaxshi gimnastikachilarning erkin dasturi 10-12 ta murakkab qismdan iborat bo'ladi.

- **ilgarilab borish.** Yuqori natijalar tomon yo'naltirilganlik tamoyili musobaqa qoidalarida ko'zda tutilganidek mashqlarning mazmuni va kompozitsiyasiga qo'yilayotgan talablarning tabora o'sib borishida ifodalanadi.

Bu tamoyil dasturlashtirilayotgan olimpiada sikli maqsad modelining yangi o'ta murakkab mashqlarini o'zib o'tib o'zlashtirish, shuningdek, gimnastikachilarga o'rgatish va ularning mashg'ulotlari uchun yangi vositalar hamda usuliyatlarni, trenajyorlarini va qurilmalarni ishlab chiqish, asoslash, o'quv-mashq jarayoniga tadbiiq etishni ko'zda tutadi. Unga ko'ra terma jamoasiga nomzodlarni saralashda sport natijalari bilan bir qatorda musobaqa dasturining istiqbolligi, uning asosiy chet ellik raqiblar dasturidan o'zib o'ta olish darajasi hisobga olinadi.

- **chuqur itisoslashuv.** Gimnastikaning sport turi sifatidagi xususiyatlarini yana ham qatiiyroq e'tiborga olishni ko'zda tutadi. Birinchidan, bu gimnastikachilarning yoshi va tayyorgarlik darajasi bilan bog'liq ixtisoslashgan tayyorgarligi bosqichlarini asosli ajratishda namoyon bo'lishi kerak. Va, ikkichidan, mashg'ulotning chuqur ixtisoslashgan vositalarini ko'proq qo'llashda ham, bular, eng avvalo, gimnastikachining mahoratini belgilovchi mashqlar (dasturiy elementlar, kombinatsiyalari), maxsus jismoniy va funksional tayyorgarlik vositalaridir.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuvni gimnastikachining alohida xususiyatlarini hisobga olishdan ayri tasavvur etib bo'lmaydi, bu bir gimnastikachining boshqasi bilan tafovutlariga ko'ra mashg'ulot vositarini tanlashina emas, ko'pkurashchi sifatidagi gimnastikachilarning yana ham chuqurroq tayyorlanishlari uchun ayrim ko'pkurash turlarini alohida o'riga qo'yib ixtisoslashtirishlarini ham nazarda tutadi. Gimnastikachilarga «dolzarb» turlarni belgilab berish hamda ularni hohishi va

imkoniyatlarini hisobga olgan holda bu mashqlarga yana ham ixtisoslashtirish, shug'ullanuvchilarni rag'batlantirib, faolligini oshiradi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi: Gimnastikachining har tomonlama tayyorgarligini belgilovchi barcha jihatlarning yig'indisi o'qitish (o'rgatish), tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirishning yagona jarayoni bo'lib, u bunday tayyorgarlikni birmuncha tor vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan maxsus tayyorgarlikka nisbatan umumiy deb atashga huquq beradi.

Ixtisoslashgan tayyorgarlik, biron-bir sifati imkon qadar rivojlantirish, o'ta murakkab elementni o'zlashtirish, tayyorgarlikning umumiy darajasini ko'targandagina mumkin bo'ladi. O'z navbatida, umumiy tayyorgarlikni maxsus tayyorgarlikka xos bo'lgan vazifalarni hal qilish natijalari yig'indisi sifatida olib tekshirish mumkin. Gimnastikachilar mahorati shakllanishining turli bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari muvozanatini aniqlash muhim usuliy masala hisoblanadi. «Voronka» qoidasiga ko'ra umumiy vositalarining keng qo'llanishi mahoratga erishish bosqichlarida torayadi, maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish esa, aksincha, o'sib borishi kerak.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili, organizm tizimlari birligi, shaxs va muhit birligi to'g'risidagi tasavvurlarda u yoki bu funksiyalarini chegaralab rivojlantirishga ta'siri, shubhasiz umuman gimnastikachining organizmida aks etmay qolmaydi. Mazkur tamoyil bir qarashda o'zaro zid bo'lgan hodisalarni farqlash va ayni vaqtda birlikda tekshirish imkonini beradi. Masalan, umumrivojlantiruvchi mashqlar – chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar; UJT-MJT; katta hajmli material – tasnifiy dastur; ko'pkurash – alohida turlarga ixtisoslashish; umumiy ishchanlik qobiliyati – maxsus chidamkorlik va h.k.

Mashg'ulot jarayoninig uzluksizligi: Uzluksizlik tamoyili yil davomidagi va ko'p yillik mashg'ulotlarni o'tkazish zaruriyatidan kelib chiqadi. Aks holda zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish to'g'risida o'ylab o'tirmasa ham bo'ladi. Gimnastikada bu tamoyilga rioya qilish ayniqsa muhim, chunki harakat ko'nikmalarining paydo bo'lishi doimiy mustahkamlashni, takrorlarni, harakat zahirasini yuzaga keltirish esa muntazamlikni talab qiladi.

Uzluksiz mashg'ulotlar o'tkazishning shart organizm funksiyalarini o'z vaqtda tiklashdan iborat. Uzoq muddali shiddati mashg'ulotlar tiklovchi tadbirlar va dam olishi taqozo etadi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida mashqlanganlik holati paydo bo'ladi, u organizmning muayyam yuklamalarga moslashganligini ko'rsatadi. Shu ma'noda mashg'ulotni organizmning yuklamalarga funksional moslashishi jarayoni sifatida tasavvur etish mumkin.

Yuqori natijalarga intilayotgan gimnastikachilar deyarli har kuni va hatto kunigaikki maratoblab mashq qiladilar. Bu holda yiliga mashg'ulotlarning soni yildagi kunlar sonidan ortiq bo'ladi. Uzluksiz ma'shg'ulotlarning asos qilib olib, uning ustiga yangi mashqlarni o'zlashtirish hamda yuklamalar hajmini oshirish rejalarini qurish mumkin.

Mustaqil ma'gulotlar tufayli gimnastikachining qomati shakillanadi, mushaklar bo'rtib ko'zga tashlanadigan bo'ladi. Ko'p mashq qilgan gimnastikachilar tez tiklanadilar, quvvatni tejab saralaydilar. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar ancha qisqa muddatka mashqlanganlik darajasini pasaytiradi.

Yuklamalari asta-sekin oshirib borish va maksimal natijalarga intilish birligi: Mazkur tamoyil avvalgisi bilan mantiqan bo'liq bo'lip, sport faoliyatining eng jiddiy jihatlaridan birini tavsiflaydi. O'z-o'zicha mashg'ulotlar uzluksizligi sport natijalari o'sishini ta'minlay olmaydi, odatdagi takrorlashlar takomillashuvga olib kelmaydi. Uzluksiz mashqlar davomida yuklamalar hajmini asta-sekin ashirib borish zarur: tobora murakkabroq elementlarni, birikmalar, kombinatsiyalarni o'zlashtirish, mashq faoliyatining hajmi va shiddatini orttira borish lozim.

Bu tamoyil gimnastikachilarda haqiqiy musobaqa faoliyatini talablaridan ancha yuqori darajadagi tayyorgarlik va ishchanlikning shakillanishini ta'minlovchi katta hajm hamda su'ratli mashg'ulot yuklamalari va o'zaro bog'liq ta'sirotlar usulini qollash hisobiga tayyorgarlikning asosiy olchamlari bo'yicha eng maqbul oshiqchalikning yaratilishini ko'zda tutadi.

Mazkur tamoyilga ko'ra tayyorgarlikning strategik maqsadlaridan biri mashqlarning murakkabligi, ularni bajarish sifati va ishonchliligi, turnirga

chidamlilik texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikda eng maqbul oshiqchalikni yaratishdir.

Taniqli fiziologiya A.A. Uxtomskiy tirik organizmning moslashuvning yangi, yanada yuqori darajaga olib keladi. Organizmning tiklanish davrida faoliyatgacha mavjud bo'lgan imkoniyatlardan yuqoriroq darajada quvvat harajatlari va o'ta ko'p harajatlari o'rnini to'ldirish xususiyati «giperkompensatsiya», «ortig'i bilan tiklanish» deb nomlanadi.

Yuklamalarni maksimal darajagacha ko'tarish tamoyili xuddi shu biologik qonuniyat asosiga qurilgan. Gimnastikada eng yuqori yuklamalar to'g'risida tushincha nisbiy ma'noga ega. Sport ustasi bo'lgan gimnastikachilarning oddiy mashg'ulotlaridagi faoliyat ko'rsatkichlari razyadli gimnastikachilar uchun eng yuqori va hatto imkon chegarasiga hisoblanadi. Yuklamalarning tadrijiy ravishda ortirib borilishi tadrijiylik tamoyilining alamga oshishi sifatida gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligiga xos xususiyatdir. Lekin, mashg'ulotlarning, ayniqsa, yuqoi malakali gimnastikachikar ko'p mashg'ulotlarning yana bir o'ziga xos jihati ulardagi imkoniyatlarning eng baland darajasiga yaqin bo'lgan yuqori yuklamalarni vaqt – vaqti bilan qo'llab turish hisoblanadi. Bunday «zarbdor» mashg'ulotlar hozirgi zamon gimnastikasi uchun tipik hodisa, ammo ularni epizodik tarzda, mashg'ulotning «zarbdor» mikrotsikli yoxud mikrotsiklning boshqa darslari qatoridagi «zarbdor» mashg'ulot ko'rinishida qo'llagan ma'qul Shuni qayd etish kerakki, eng yuqori yuklamalarga yuqori gimnastikachi uchun eng maqbul qiymatli yuklamalar doirasida mashqlanganlik darajasini muntazam oshirib borish tufayli erishish mumkin. Tadrijiylik va eng yuqori yuklamalarga yo'naltirilganlik birligi shuning o'zidir. Ko'rgazmalilik maqsadida tayyorgarligi turlicha bo'lgan gimnastikachi yigit va qizlar uchun rejalashtirilgan ko'rsatkichlarni keltiramiz. Ko'rinib turibdiki, «zarbdor» yuklama kombinatsiyalar miqdoriga ko'ra asosiy mashg'ulot faoliyat ko'rsatkichlaridan 1,5-2 barobar yuqoriroq. Sport ustalari va nomzodlarda element va kombinatsiyalar miqdoridagi uncha katta bo'lmagan tafovut sport ustalari dasturining mazmuni murakkabligiga ko'ra jiddiy farq qilishini ko'rsatadi. (1-jadval)

Mashg'ulot yuklamalari o'zgarishining (o'sishining) to'liqinsimon shakli:

Gimnastikadagi mashg'ulot jarayoni bo'yicha ko'p sonli tadqiqotlar yuklamalar o'zgarashidagi umumiy qonuniyati to'liqinsimonlikni yuzaga chiqaradi. F.I. Grimol'skiy, M.A. Upren, E.A. Zemskov, U.X. Niyozbekov vaboshqalar tomonidan o'tkzilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu qoniniyatni hisobga olga holda mashg'lot jarayoni qurish (bir darsda ham, mashg'ulot mikrosiklida va uzoq muddatli vaqt kesmalarida ham) – eng maqbul yo'l. 3,4,6- rasmlarda mashg'ulot bosqichi, mikrotsikli (5bfbibm-rasmlar) va bir dars kuni uchun tipik bo'lgan yuklama o'zgarishining to'liqinsimon xususiyati ko'rsatilgan.

Ehtimol, mashg'ulot yuklamalarini ularning hajm hamda shiddat jihatidan to'liqinsimon o'zgarishlariga ko'ra qo'llash, toliqish va tiklanish jarayonlarining o'zaro aloqasi bilan, fiziologik jarayonlarning ritmi bilan bog'liq. Bir necha mashg'ulot kunlari (mashg'ulot mikrotsikli, 4-a, b, v, 5-rasmlarga qarang) yuklamalarini qamrab olib, tavsiflaydigan kichik to'liqlarni, bir neche mikrotsikllar yuklamasini birlashtirib masalan, tayyorgarlik davrida (2-rasmga q.) va musobaqa davrida (3-rasmga q.) mashg'ulot bosqichini (mezotsikl) tavsiflaydigan o'rta to'liqlarni, va nihoyat, uzoq muddatli vaqt kemasida (yarm yillik hamda yillik makrotsikllarda) yuklama o'zgarishlarning (o'sishining) umumiy yo'nalishi ifodalovchi katta to'liqlarni birbiridan farqlash yifgd qilingan.

Mashg'ulot jarayoning siklliligi: Sikllilik tomoyili mustahkam harakat ko'nikmalari shakllanishini, mashqlanganlikning muayyan darajasiga va sport farmasi holatiga erishishni ta'minlovchi vaziyatlarning ko'p marotaba takrorlanishi zarurati tufayli mavjuddir. Kundan-kunga gimnastikachilar ko'pkurashning barcha turlaridagi mashqlarni takrorlayveradilar. Har bir shunday mashg'ulot kuni o'ziga yarasha vazifalarning nisbatan yopiq xalqasidan iborat bo'lgan kichkina sikl hisoblanadi. Bir necha kun (ko'pincha kalendar haftasi doirasidagi) mashg'ulot mikrotsiklini tashkl etadi. Yirikroq sikllar kattaroq vaqt oraliqlari – bir necha haftadan yarim yil yoki bir yilgacha muddatni o'z ichiga oladi. Lekin, agar gimnastikachilarning ko'p yillik maskg'ulotlarini nazarda tutsak, ular ham xuddi shunday takrorlanadilar. Ammo mashg'ulotsikllarining turli basqichlari, davrlari,

makrotsikllarining yopiq xahqasi sikllardan har birining to'la yopiqligi, bir-biridan ayrilgini nazarda tutmaydi. Butun jarayon tulishining tavsifi uchun spiral bo'yicha rivajlanish modeli ko'proq mos keladi. Bu spiralning har bir o'ramida yo spiral bo'ylab yuqoriga – tayyorgarlikning yanada yuoqori darajasiga erishishi uchun, yoki pastga (mazkur ko'satkichlarni tushurish hohishi mavjud bo'lsa) yo'naltirilgan mashg'ulot umumiy tamoyillari to'grisidagi aytilgan barcha fikrlarga xulosa yasab, birinchi navbatda, ushbu tamoyillar birligini ta'kidlash zarur. Bubirik shaklan xilma-xil, mohiyatan ko'p omilli sport faoliyatining tub ma'nosidan kelib chiqadi. O'qitish (o'rgatish), tarbiyalash hamda funksional imkoniyatlarni kengaytirish jarayoni birligi didakti tamoyillar (onglilik va faollik, ko'rgazmazlilik, tushurnalilik va individuallashtirish, tizimlilik, talablarni tobora arttirib borish) va mashg'ulot tamoyillari birligi sifatida qaralishi kerak. Va, nihoyat, ularning ham. Mazkur tamoyillarga ko'ra bir dars ham, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayoni ham tashkil etilishi mumkin. Tayyorgarlikning barcha bosqichlarida: bashlovchilar bilan ishlashlar ham, yuoyskhsh malakali gimnastikachilar bilan ishlashda ham, yuqori malakali gimnastikachilar bilan ishlashda ham shu tamoyillarga rioya qalish lozim(4-rasm)

Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari:

– ***profassionallik.*** Bu tomoyil tayyorgarlikning yillik makrotsiklda yoqori malakali gimnastikachining musobaqa faoliyatiga doimo tayyor bo'lishiga erishishni ko'zda tutadi. U yillik siklda gimnastikachiga o'z musobaqa dasturini har qanday vaqtda tanlab etilishiga qarab bajarish uchun imkon beradigan tayyorlik darajasiga va sport farmasiga ega bo'lishni nazda tutadi.

- ***modellastirish.*** Mazkur tamoyilga ko'ra oldindagi musobaqa faoliyitaning asosiy o'lchamlari tayyorgarlik jarayonida ko'proq pedagogik vositalar yordamida qayta-qayta modallashtiradi. Bunday modellashtirishning ahamiyati, ayniqsa, musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichiga ortib ketadi, bunda maxsus modellashtirilgan haftalik mikrotsikllar qo'llaniladi;

- ***individuallashtirish.*** Butamoyilga ko'ra suxsiy musobaqa va mashg'ulot dasturlarini ishlab chishda, maxsus tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlashda,

musobaqalar oldi bosqichlarini rejalashtirish hamda tashkil etishda gimnastikachilarning alohida hususiyatlari e'tiborga olinadi;

- **ilmiy – usuliy asoslanganlik**. Mazkur tamoyilga muvofiq milliy terma jamoaning tayyorgarlik jarayonida maxsus tayyorgarlikga o'rgatishning yangi samarali vosita va usullari, shuningdek, yangi trenajerlar, qurilmalar, nazorat vositalari hamda usullari muntazam ravishda sinovdan o'tkazilib, tadbiq etiladi. Biroq tayyorgarlikning texnologiyasida ularning faqat gimnastikachilarning boshqa

- toifalarida dastlabki sinovdan o'tib, zarur hamda yetarli darajada ilmiy – usuliy asoslanganlarigina mustahkamlanadi;

- **ko'pkurash tayyorgarlik va ixtisoslashuvning uyg'unligi**. Bu tamoyil ko'pkurashida ham, snaryadlarda ham medallar uchun muvaffaqiyatli kurash olib bora oladigan universal gimnastikachilarning ko'pkurashli asosidagi tayyorgarligini ko'zda tutadi. Bunda dolzarb turlardagi kompozitsiyalar va murakkablikni talab etiladi;

- **dinamiklik**. Mazkur tamoyil terma jamoaning tayyorgarlik dasturini va alohida dasturlarni muayyan sharoitdan kelib chiqib joriy taktik taxrir qilishni nazarda tutadi;

- **boshqariluvchanlik**. Ushbu tamoyil tayyorgarlikning har bir olimpiada sikli boshlanishiga majmuaviy maqsadli dasturlarning ishlab chiqilishini hamda milliy gimnastika tizimining maqsadli bashorat modellarini o'zlashtirilishini tartibga soladigan va mamlakatda gimnastikaning umumiy sitiqbolli rivojlanishi yo'nalishlarini shakllantiradigan xujjatlarni tadbiq etilishini ko'zda tutadi (yillik taqvimlar va musobaqa qoidalari, BO'SM va OZBO'SMlar uchun dasturlar, usuliy xatlat va axborat materiallari).

- **markazlashtirish**. Mazkur tamoyil milliy terma jamoaning tayyorgarlik texnologiyasida eng muhimlaridan biri sanaladi. U milliy terma jamoaning asosiy va yoshlar tarkibining ixtisoslashish tayyorgarlik bazalarida ko'proq markazlashtirilgan holdagi tayyorgarligini nazarda tutadi;

- **o'z - o'zini ta'minlash**. Ushbu tamoyilga muvofiq terma jamoa zahirasi tayyorgarligi, trenerlarning va malakasini oshirilishi, mamlakatda ishlab

chiqadigan gimnastika anjomlari hamda jihozlarning takomillashtirilishi nazarda tutiladi;

- *sog'lom ma'naviy iqlim*. Bu tamoyilga ko'ra milliy terma jamoaning markazlashgan jarayonida do'stana munosabatlar, jamoatchilik va o'zaro yordamga tayyorgarlik muhiti yaratiladi hamda qo'llab quvvatlanadi. Ziddiyatlar ma'muriyat tomonidan bartaraf etiladi.

2.3. Mashg'ulotni rejalashtirish

Rejalashtirishning mohiyati ko'p sonli vazifalarni vaqt bo'yicha oqilona taqsimlashdosh iboratdir. Zamonaviy gimnastikada sport o'sishi sur'atlari tayyorgarlik jarayonining ilmiy – usuliy ta'minlanganlik darajasi, o'rganish predmeti hisoblangan dasturning murakkabligi musobaqalar taqvimiga bog'liq. Vaqt olimi sport formasi, mashqlanganlik holatiga erishish muddatlarini belgilash asoslarini ham tashkil etadi. Shubhasiz har bir sportchining o'sish sur'atlari uning qobiliyatlari va iste'dodi bilan belgilanadi.

Mashg'ulotni davrlashtirish

Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- yangi elementlar, birikmalar, umuman, kombinatsiyalar o'zlashtiriladi;
- jismoniy tayyorgarlik darajasi UJT va MJT vositalari yordamida oshiriladi;
- mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitlariga xos qiyinchiliklarni yengish bilan bo'g'liq holda ruhiy tayyorgarlik darajasi ortadi;
- gimnastikachining ijro mahorati takomillashadi, darajasi oshadi;
- mashqlar texnikasi barqororlashadi, ularni bajarish ishonchliligi ortadi;
- musobaqalarga bevosita tayyorgarlik va ularda ishtirok etish tashkil qilinadi;
- tiklovchi tadbirlar va yuklamalarning yangi darajasiga o'tish vositalari qo'llaniladi.

Har bir vazifa turli muddatlarda hal etilishi mumkin. Bitta vazifaning o'zi umumiy, va birmuncha xususiy jihatlarga ega bo'la oladi. Masalan, yaqin mashg'ulotda o'zlashtirish uchun muayyan elementlar haqida gapirish, keyingi toifadagi yangi dasturning o'zlashtirilishini rejalashtirish ham mumkin.

Vazifalarning miqyosi, ularning xilma – xil xususiyatlariga qarab mashg'ulot jarayonini muddati turlicha bo'lgan vaqt kesmalariga bir mashg'ulot darsidan boshlab, 4 yil davom etadigan Olimpiya sikligacha ajratish mumkin. To'rt yillikning har bir yillik sikli o'z yo'nalishiga ega bo'ladi. Birinchi - «olimpiadadan keyingi» sikl majburiy dasturning almashtirilishi, yangi «kelajak modellari «ning ishlab chiqilishi kabi xususiyatlarga ega. Ikkinchi sikl – erkin dasturning yangilanishi, olimpiadaga tayyorgarlik rejalarining tahrir qilinishi yilidir; uchinchi sikl – model – nazorat sikli. Yakunlovchi sikl rejasining texnik – taktik variantlari tekshiriladi. To'rtinchi sikl - «olimpiada yili», olimpiada o'yinlariga bevosita tayyorgarlik va ularda ishtirok etish. Olimpiada to'rt yilligi xususiyatlarini e'tiborga olish faqatgina mamlakat terma jamoasi a'zolariga taaalluqi emas. Olimpiya sikllarining yo'nalishi hatto kichik razyadli gimnastikachilarning tayyorgarligi mazmunida ham o'z aksini topadi. Har bir yangi katta Olimpiya sikli bilan, odatda, kichik razyadlarda majburiy dastur almashadi; musobaqa qoidalari, tasniflar, sport maktablari dasturlari va hoazolarga o'zgarishlar kiritiladi.

Yillik mashg'ulotlarsikli ikkita yarim yillik sikldan iborat bo'lib, ularning har biri tayyorgarlikning tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarini ko'zda tutadi. Gimnastikachilar, ayniqsa, kichik razyadli sportchilarning mashg'ulotlarida, keyingi razyadning yangi dasturini o'zlashtirib olish uchun uzoq vaqt zarur bo'lsa, tayyorlov davri 6-8 oygacha uzaytirilishi, shunda butun sikl bir yil davom etishi mumkin. Lekin ko'pincha yarim yillik sikllar rejalashtiriladi. Ularning har biri sport taqvimiga shunday muvofiqlashtiriladiki, natijada har sikldagi tayyorgarlik yirik musobaqalarda ishtirok etirok bilan yakunlanadi. Mamlakat miqyosida bu O'zbekiston kubogi va O'zbekiston chempionati (bir holatda hududiy belgiga, ikkinchisida – idoraviy belgiga ko'ra). Xuddi shu tamoyil asosida quyi tashkilotlarning taqvimi ham tuziladi.

Tayyorlov davri mashg'ulotlariga xos vazifalar yangi mashqlarni o'zlashtirish, dasturni yangilash, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini ko'rsatishdan iborat.

Musobaqa davrida musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko'rishga yo'naltirilgan vazifalar: kombinatsiyalarni butun holda takomillashtirish, musobaqa sharoitlarini modellovchi sharoitlarda o'z chiqishlarining taktik variantlariga ishlov berish va boshqalar hal etiladi. Musobaqalarda ishtirok etish ham shu davr tarkibiga kiradi.

O'tish davri sport takomollashuvining yangi pog'onasiga o'tish uchun organizmning faol tiklanishini ko'zda tutadi. Shu maqsadda UJT vositalari, tabiiy omillar va profilaktik tadbirlar qo'llaniladi.

Mashg'ulotning har bir davri o'z mazmuniga ko'ra bir turli emas. Mashg'ulotning mazkur davridagi xilma – xil vazifalar ko'picha bir vaqtda emas, balki navbati bilan asta – sekin amalga oshiriladi, bu esa unda bir necha bosqichning (mezotsikllarning) mavjud bo'lishini taqozo etadi. Bosqichlar miqdori va ularning yo'nalishni aniqlashda pedagogik vazifalar eng muhim ahamiyatga ega. Shu sababli tayyorlov bosqichi uchun o'quv yo'nalishidagi bosqichlar: yangi dasturni o'zlashtirish bosqichi, erkin dasturni yangilash bosqichi, dasturni takomillashtirish bosqichi xos bo'lib qoladi. Musobaqa davrida dasturni barqarorlashtirish bosqichi, musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi («bevosita», «yakunlovi») ajratiladi. Nihoyat, musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq bolgan amalga oshirish bosqichi.

Masalan, yarim yil davom etadigan tayyorlov davrida har biri 2-3 oylik ikki – uch bosqich bo'lishi mumkin. Yarim yillik siklda tayyorlov davri bor – yo'g'i 2-3 oy bo'ladi. Muvofiq ravishda bosqichlarning miqdori ham, davomiyligi ham qisqaradi. (har biri 1-1,5 oygacha). Tayyorlov davri va uning alohida bosqichlari nazorat hozirlovchi musobaqalar bilan yakunlanishi ham mumkin. Asosiy musobaqalar esa musobaqa davrini yakunlaydi.

Mashg'ulot siklini tashkil etishning keng tarqalgan variantlaridan biri uni bitta musobaqa bilan emas, bir – biridan 1 haftadan 1-1,5 oygacha oraliq muddat bilan

o'tkaziladigan musobaqalar seriyasi bilan yakunlashdir. Tabiiyki, musobaqalar orasidagi vaqt mobaynida mashg'ulotning tayyorlov davri uchun xos ishlarni avj oldirishdan ma'no yo'q. Bunday hollarda «ikkilantirilgan» yoki «uchlantirilgan» musobaqa davri tashkil etiladi, aniqrog'i uning bevosita hamda yakunlovchi musobaqalar oldi tayyorgarlik bosqichlari (mezotsikllari) takrorlanadi.

O'tish davri vaqt nuqtai nazardan uncha uzoq davom etmasa-da, lekin unda ham musobaqa davrining jiddiy yuklamalaridan keyin faol tiklanish bosqichini hamda umumjismaniy, funksional tayyorgarlik yo'nalishlari yaqqol ko'zga tashlanadigan «jalb etuvchi» va «ko'maklashuvchi» mashg'ulotlar bosqichini ajratish mumkin.

Mikrotsikl – mashg'ulot bosqichining tarkibiy birligi. Haftalik mikrotsikllar eng keng tarqalgan, lekin ular bir haftadan kamroq ham, ko'proq ham bo'lishi mumkin. Mikrotsiklning vaqt doirasi mazkur tayyorgarlik bosqichi uchun xos bo'lgan vazidalar majmuasini hal etishga yo'naltirilgan mashg'ulot faoliyatining bir marta bajarilishi bilan aniqlanadi.

Boshqacha qilib aytganda, majburiy va erkin dastur asosidagi ko'pkurashning barcha turlari ustida ishlaganda, jismoniy tayyorgarlik, xoreografiya, batut, akrobatika va mashg'ulotning boshqa vositalari, shuningdek, gimnastikachining tiklanishi yetti kun davom etadi. Agar xuddi shu ish uchun mashg'ulot kunida bajarilsa, unda ikkilantirilgan haftalik mikrotsikl ustida so'z yuritish mumkin. Haftalik mikrotsikl ancha maqsadga muvofiq, chunki u hajm va muddatiga ko'ra kichik, o'rta hamda katta yuklamalarni «yengillashtiruvchi» kunlar bilan oqilona uyg'unlashtirish, ularning o'zgarishlarini (o'sishlarini) mashg'ulotning umumiy qonuniyatlari va tamoyillariga hamda jamiyat hayotining umumiy tarziga bo'ysundirish imkonini beradi. Agar gimnastikachining tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlarni va tayyorgarlikning mazkur bosqichi vazifalarini taqqoslaydigan bo'lsak, mikrotsiklning rejalashtirish zanjirida eng axborotlarga boy xalqa ekanligi ma'lum bo'ladi. Chindan ham bir kunning ko'rsatkichlari bo'yicha gimnastikachining tayyorgarligi hamda uning mashg'uloti yo'nalishlari to'g'risida fikr yuritish mumkin emas. Mashg'ulot mazmunini mikrotsikl kunlari

asosida etish mashg'ulotda qo'yilgan vazifalarga nechog'lik muvofiqligi to'g'risida to'la tasavvur hosil qiladi.

Tayyorgarlikning joriy vazifalariga muvofiqlik darajasi va qandaydir « maqsadli» mikrotsiklga munosabatiga ko'ra mashg'ulotning bir necha tipik mikrotsikllarini ajratib ko'rsatish mumkin:

Jalb etuvchi mikrotsikl. Dam olishdan keyin musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq ravishda yoki mashg'ulotning bu davri yoki bosqichidan keyingisiga o'tish vaqtida rejalashtiriladi.

Yuklama tobora oshirib boriladi, gimnastikachilar o'z mashqlarini «yodga oldilar» va h.k.;

Asosiy (bazaviy, qo'llab - quvvatlovchi) mikrotsikl. Mashg'ulotni uzoq muddat davomida ishchilik qobiliyati ko'rsatkichlarini pasaytirmagan holda (2-3 hafta) bir xil darajada o'tgazishga imkon beradigan eng maqbul yuklama;

Zardor mikrotsikli. Yuklama oshirilib, gimnastikachi imkoniyatining «cho'qqisi»ga yaqinlashadi. Ularning maxsus chidamliligi va ishonchliligi rivojiga rag'bat berish uchun qo'llaniladi.;

Tiklovchi mikrotsikl. Mashg'ulot yuklamasi va mazmuni oldindagi musobaqalar uchun xos bo'lgan sharoitga yaqinlashtiriladi, ularning jadvali va o'tkazilish tartibiga muvofiq ravishda rejalashtiriladi.

Ruhan tayyorlovchi mikrotsikl. Bevosita musobaqalar oldidan gimnastikachilarni ularga bar tomonlama maqbul tarzda, shu jumladan, ruhiy jihatdan ham tayyorlash maqsadida rejalashtiriladi. Yuklama (mashg'ulot hajmi va shiddati) kamayadi, lekin ruhiy zo'riqish holati oshadi.

Musobaqalar o'tkaziladigan joy boshqa vaqt mintaqasida yoki boshqa iqlimiy sharoitlarda bo'sa, bu erga kelganda moslashtiruvchi mikrotsikl rejalashtiriladi.

Mikrotsikllar aralash turli ham bo'lishi mumkin. Masalan, zarbdor-model' mikrotsikllar yuklamaning taqsimlanishi kunlar bo'yicha musobaqalar jadvaliga qat'iy mutofiq tarzda, lekin musobaqa yuklamasiga qaraganda elementlar hamda kombinatsiyalar miqdoriga ko'ra murakkab.

Har-bir bosqichda mashg'ulotlarning rejalashtirishini mikrotsikllarning navbat almashinishini aniqlash sifatida tasavvur qilish mumkin. Yuklamani rejalashtirishning umumiy qonuniylari hamda mikrotsikllar tirlarini yaxshi bilgan holda mashg'ulot jarayonini bundan ham oqilona boshqarsa bo'ladi.

Rasmlarda tayyorlov va musobaqa (4-rasmga q.) davrlarida mashg'ulotni istiqbol rejalashtirishning taxminiy jadvali keltirilgan. Tayyorlov davrida tokomillashish bosqichi aks ettirilgan. O'zgashtirilgan elementlar va alohida kombinatsiyalar texnikasini barqoqlashtirish maqsadida katta yuklamalar qo'laniladi. Musobaqa davrida (jadvalda) yirik musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichiga yuklamalarni rejalashtirish misol keltirilgan.

Mikrotsiklning har bir kuni o'z yo'nalishiga ega bo'lib, u mikrotsikl yo'nalishiga o'xshash. Mashq kuni yuklama xususiyatiga ko'ra jalb etuvchi mikrotsiklning yuklamalari yuqori bo'lgan kunlariga hozillovchi bo'lishi mumkin. Asosiy (bazaviy) yuklama kuni uning mazkur mikrotsikl uchun ahamiyat jihatidan o'rtacha ekanligi bilan tavsiflanadi. Zarbdor mashg'ulot kunida yuklama eng yuqori darajaga yetkaziladi.

Tahrirlovchi mashg'ulot kuni yuklama jihatidan jalb etuvchi hamda asosiy, zarbdor mashg'ulotlararo oraliq holatini egalash, mikrotsiklda rejalashtirilgan yuklamaning umumiy hajmiga qo'shimcha vazifasini bajarmoqda.

Mikrotsiklning tiklovchi kuni faol va nofaol dam olishga yoki kichik yuklamali mashg'ulotlarga bag'ishlanadi.

Mashg'ulot kuni darslardan tashkil topadi. Bir mikrotsikldagi mashg'ulotlar va darslar miqdori mas kelmasligi mumkin, chunki bugungi kunda gimnastikachilarni tayyorlash tizimi kuniga ikki marotabalik darslarni ko'zda tutadi (mashg'ulot darslari to'grisida darslikning keyingi bobida batafsilroq ma'lumot beriladi).

Mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish.

Yuklama deganda mashqlanganlik hamda musobaqalarga tayyorlikning ma'lum darajasiga erishish maqsadida shug'ulnashuvchilarning organizimiga maxsus vositalar yordamida ta'sir ko'rsatish yo'llari va choraklari tuniladi.

Gimnastikada yuklama turli elementlar, birikmalar, kombinatsiyalar, UJT hamda MJT mashqlari bilan bog'liq. Har bir gimnastik mashq (element, kombinatsiya)organizmga turlicha yuklama berib, uning qandaydir javob reaksiyasiga turlicha yuklama berib, uning qandaydir javob reaksiyasiga, "quvvat zahirasi"ning sarflanishiga, toliqishiga sabab bo'lishi mumkin. Mashq bajarayotgan gimnastikachi har hil tabiat qiyinchiliklarni ayniqsa, o'rganish jarayonida harakatlarning murakkab muvozanati bilar bog'liq bo'lgan, qiyinchiliklarni; agar mashq ko'p kuch va tezkorlikni, kuchchidamlilikni talab etadigan bo'lsa, jismoniy qiyinchiliklarni yengishga tog'ri keladi.

Yuklamaning elementlar va kombiynatsiyalar miqdarida foydalanadigan pedagogik jihatini hamda hisobga olish qiyin bo'lgan organizmning funksionholatidagi ruhiy-fiziologik siljishlardan iborat biologik jihatini bir-biridan farqlash lozm. Shubhasiz yuklamani har ikki tomondan tavsivlovchi ko'rsatgichlardan ko'p axborot olish mumkin. Shunga qaramay, yukrakqon tomir tizimi faoliyati, ruhiy holatlarning ko'rsatkichlarini qayd qilish murakkab bo'ganligi uchun amaliyotda ko'p hollarda mashg'ulot yuklamasini ko'pincha elementlar, kombinatsiyalar miqdori va ularga sarflangan vaqtdan kelib chiqib baholash yetarli bo'ladi.

Gimnastikachilar tomonidan butun mashg'ulot davomida olinadigan va olahida elementlarning miqdori bilan ifodalanigan yuklamalar yig'indisi uning hajmi hisoblanadi. Yuklama shiddati yoki jadaliga uning uzluksizligi, tasir etish davomiligi, yuklama bilan dam olish oraliqlari nisbati bilan bog'liq 100% ga yaqin yuklama shiddati deganda gimnastik kombinatsiya elementlarining yaxlit holda uzliksiz bajaralishi tushiniladi. Ammo bu ko'rsatkich texnik murakkablikning faqat muayyan sport razyadi uchun tip bo'lgan malum darajadagi mashqlar shiddatini tavsiflaydi. Bundan tashqari bu turdagi foaliyat uncha uzoq davom etmaydi – 20 – 25 sek. Lekin baribir, faoliyatining (elementlarning) ko'proq qismida uzliksiz

birikmalar (kombinatsiyalar) bajarish bilan o'tadigan mashg'ulotlar organizmga kuchliroq ta'sir etadi. Shunga ko'ra, yuklama shiddati ko'pincha ko'mbinatsiyalar mig'dori bilan belgilanadi.

Yuklamani rejalashtirish va qayt etish bilan bog'liq ravishda mashg'ulotning turli bosqichlarida uning ayni vaqtda gimnastikachilar tayyorlash masalalariga mos keladigan tafsivlaridan foydalaniladi. Masalan, yangi dasturni o'zlashtirish boshqichida elementlar mug'dori, mashg'ulotning umumiy vaqti axborot ko'rsatkichlari sifatida xizmat qilishi mumkin. Muximi, gimnastikachilar katta hajimli ish bajarishlari zarur. Bu holda yuklama shiddatining ko'rsatkichi deb mashg'ulotlarining motor zichligi qabul qilanadi, u mashqlarni bajarishga sarflangan ish vaqtiga nisbatida yoki vaqt birligida, masalan, bir minutta bajarilgan elementlar mig'dorida ifodalanadi. Tabiiyki, mashg'ulotning umumiy vaqtini saqlagan holda ish vaqti yoki elementlar miqdorini oshirish mashg'ulot shiddatini ham kuchaytiradi. Ko'pkurash turlarining xususiyatlaridan kelib chiqib, V.N. Afonin tamonidan ishlab chiqilgan (1976) elementlarning nisbiy yuklamadorligining koeffitsientlari umuman mashg'ulotlarining yuklamalari yig'indisini yanada aniq baholash imkonini beradi.

Kombinatsiyalar to'la ozlashtirib borilgani sayin yuklamaning axborot ko'rsatkichi sifatida urinishlar soni xizmat qila boshlaydi. Hajmi jihatidan bir xil (elementlar soni bir xil) bo'lgan ishni bojarish uchun gimnastikachi qancha kam urinishni amalga oshirsa, ya'ni, bir urinishda ko'proq miqdordagi elementlarni bajarsa, yuklama shunchalik shiddatli bo'ladi, lekin bunda mazkur ish, umuman, bir xil vaqt davom etgan bo'lishi kerak. Demak, yuklamaning shiddatini oshirish yo'llari, birinchidan, bloklarni yo'riqlashtirish – butun kombinatsiyalar tarkibida bajariladigan elementlar miqdarini mashg'ulotdagi elementlarning umumiy miqdoriga yaqinlashtirishga, ($E_u M_q E_k M_q$); ikkinchidan; ish vaqtining umumiy mashg'ulot vaqtida nisbatan oshishiga va uchinchidan, hajm o'zgartirilmagan holda mashg'ulot davomiyligining kamaytirilishiga bog'liq. Shiddatni o'zgartirishning uchta varianti amalda har xil uyg'unlashtirilgan holda uchraydi va bir mashg'ulot yuklamasini bo'shqasini bilan qiyoslashni qiyinlashtiradi.

Shuning uchun yuklamani vaqt ketma – ketma ketliklari, ish miqdorini boshqa shart – sharoitlar bir xil bo'lgandagina aniqlash, yani biror ko'rsatkichdagi o'zgarishlarni bosha ko'rsatkichlar birligida o'zgarishlar yuz bermagan sharoitda tekshirish zarur.

Gimnastikachilar yuklamasini nisbiy kattaliklar bo'yicha (shiddat indeksleri - Shi) baholashning birnecha yo'llari bo'lib, ular orasida V.N. Afonin formulasi ajralib turadi, u urinishlardagi kuchlanishlar, ishining hajma hamda zichligini nisbatan to'la aks ettiradi. Bunda Tu – umumiy ish vaqti, Mu – urinishlar miqdori EM – elementlar miqdori. Bu ko'rsatkichlarni bilgan holda har qanday mashg'ulotning shiddati indeksini osongina aniqlash mumkin, shuning uchun maxsus jadval ishlab chiqilgan.

Sport ustasi bo'lgan gimnastikachilarning musobaqa davri mashg'ulotlaridagi 500 tadan ziyod darslari xronometrini ko'pkurash turlari bo'yicha umumiy ish vaqti o'rtacha 100 ni tashkil etdi,

elementlarning umumiy miqdori 241ta, urinishlar miqdori 28 ta, to'la kombinatsiyalar soni 8ta.

Bunday qizdirish mashqlari cho'g'idagi hamda baho uchun chiqishlardagi urinishlarning miqdorini, snaryadlarni sinab k'rish vaqtidagi elementlar va kombinatsiyalarning musobaqa qoidalarida cheklab qo'yilgan miqdori va boshqalarni ancha aniq hisoblab chiqish mumkin. Hajm birliklarida (elementlar miqdorida), shiddat birliklarida (kombinatsiyalar miqdorida)umumiy vaqtni, ish ("sof") Vaqtini, urinishlar orasidagi tanafuslarni hisobga olgan holda aks etgan ko'rsatkichlar musobaqa yuklamasining model' korsatkichlari hisoblanadi. Qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, mashg'ulot sharoitiga bu yuklamalarga yaqinlashish, ular aniq takrorlash yoki yuqoriroq darajada bajarish mumkin.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, gimnastikadagi mashg'ulotjarayoni uchun eng tipik vaziyatlar bilan bog'liq holda yuklamani boshqarish mumkin bo'lgan yo'llarni aniqlash usullarini umumiy ko'rinishda taqdim etamiz. Musobaqalar, shu jumladan, bir necha kunlik turnirlar modelidan olingan yuklama

ko'rsatkichlarining hisob – kitobi har qanday tayyorlik darajasiga ega bo'lgan gimnastikachilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish uchun istiqboli hisoblanadi.

Mashq jarayoni shiddatini oshirishning bir necha usuli bo'lib, 3 – jadvalda yuklama shiddati oshiradigan eng tipik usullar sxemasi berilgan. Sxemadan ko'rinib turibdiki omillar qiymati doimiy bo'lganda (o'rtadagi ustun), yuklama shiddatini 2 yo'l bilan ko'tarish mumkin: boshqa ko'rsatkichlarni orttirish yoki kamaytirish bilan. Buni bir vaqtning o'zida ham amalga oshirish mumkinki, ayni shu yo'l eng ta'sirchan hisoblanadi. Yuklama shiddatini kamaytirish uchun esa, tabiiyki, xuddi shu usullarni, lekin teskari yo'nalishda qo'llash zarur.

Majburiy yoki erkin kombinatsiyalarni yuqori sifat bilan bajarish evaziga mashg'ulot shiddatini maksimal darajagacha etkazish hamda to'la kombinatsiyalar miqdorini ko'paytirish, urinishlar orasidagi dam olish tanaffuslarini qisqartirish, mashq yoki uning bir qismini dam olishsiz takrorlash va boshqa imkoniyatlarni gimnastikaning xususiyati deb hisoblash kerak.

Yuklama kattaligini to'la tavsiflash uchun faqat uning hajmi va shiddatinigina emas, balki mashg'ulotlarining musobaqa sharoitiga yaqinligi darajasini, yangi murakkab mashqni o'rgatish bilan bog'liq vazifalar miqdori, jarohatlanish xavfi bo'lgan vaziyatlarning mavjudligi, o'tkaziladigan musobaqalarning miqdori va miqyosi kabi omillarni ham e'tiborga olish shart. Ko'rinib turibdiki, mashg'ulot shiddati butun yuklamaning shiddatini oshiradigan ko'pgina omillar psixogen imkoniyatga ega. Moslashish qonunlariga ko'ra shug'ullangan sayin bu omillarning ta'siri kamayadi. So'zimiz yakunida turli davrlarda mashg'ulotni rejalashtirishning har xil darajalari o'zaro aloqada ko'rsatilgan sxemani keltiramiz (4 - jadval).

Shuni nazarda tutish joizki, kattaroq vaqt kesmasidagi yuklamaning hisobi mashg'ulot kesmasini tavsiflashda qayd etib o'tilgan qisqaroq muddatli omillarning ham e'tiborga olinishini ko'zda tutadi (masalan, mikrotsikldagi yuklamaning hisobga olishning axborot ko'rsatkichlari va omillariga yana mashg'ulot kuni hamda dars va h.k. ni tavsiflovchi ko'rsatkichlarni ham qo'shish

kerak). Shunday qilib, guruhli mashg'ulotni rejalashtirish uchun ko'pgina omillarni bilish va hisobga olish zarur.

Amalda gimnastikachilar yildan – yilga razyad pillapoyalaridan tobora yuqoriroq pog'anaga ko'tarilib kelyaptilar. Har yili bittadan razyad va unga qo'shimcha sifatida dastur materiallari – mashg'ulot mazmunini rejalashtirishning asosi. Musobaqalar taqvimi, bir tomondan, va mashg'ulot jarayonini avj oldirish uchun zarur vaqt, ikkinchi tomondan, tayyorgarlik vaqtini ko'rsatadi, shiddatini belgilaydi.

3-BOB. TAYYORGARLIK TEXNOLOGIYASINING USLUBIY ASOSLARI

3.1. Uslubiy negiz

Gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi murakkab dinamik tizim bo'lib birgalikda bir butun holda amal qiladigan o'zaro bog'liq unsurlardan (elementlardan) iboratdir. Tayyorgarlik tizimining tarkibi u tashkil topgan unsurlar yoki turlari demak. Tayyorgarlik tizimi unsurlarining bir biriga ta'sir ko'rsatishi va o'zaro aloqa qilishi yo'llari uning tuzilishini belgilaydi.

Hozirgi zamon ilm fani va texnikasida tizim tushunchasi katta ahamiyatga ega. Qadim antik davrlardayoq Aristotel' (Arastu) butun uni tashkil etgan qismlar yig'indisidan katta ekanligi haqidagi mulohazani ilgari surgan edi. Mazkur fikr hozir ham tizimli yondoshuvni poydevori sanaladi. Tizimlarda ularni tashkil etish unsurlarga xos bo'lmagan xususiyatlar yuzaga keladi. Ular emerjent deb ataladi.

Gimnastikachilarni tayyorlash tizimi uning unsurlari (turlari) ega bo'lgan xususiyatlaridan farq qiluvchi emerjent xususiyatlariga ega. U, masalan, integral tayyorlikni shunday darajasiga erishish imkonini beradiki, tayyorgarlikning hech bir turi alohida holda buni ta'minlay lomagan bo'lardi. Bu tizimning yuksak darajasiga yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorgarligi texnologiyasi hisoblanib, u murakkab rivojlanuvchi ob'ektdir.

Tayyorgarlik tizimining rivojlanishi natijasida u yangi sifat holatiga o'tadi, bu uning tarkibi va tuzilishidagi o'zgarishlarda o'z ifodasini topadi. Musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlarda yangi axborotlarga muvofiq ravishda yuqori malakali gimnastikachilarning tayyorgarlik texnologiyasi ham o'zgarib boradi. Mazkur o'rganish vaqt o'tgani sayin muqarrar ravishda yuz beradi. Sportchilarning tayyorgarlik tizimini rivojlantirish har qanday murakkab dinamik tizimda bo'lgani kabi progressiv (ilg'or) va regressiv (tanazzulli) bo'ladi.

Tayyorlik atamasi berilgan vaqtda sportchini muayyam ruhiy va jismoniy texnik holatini ifodalaydi, tayyorgarlik atamasi esa bu holatdan boshqasiga o'tish jarayonini bildiradi.

Texnologiya puxta o'ylangan, sinalgan va aniq reglamentlangan operatsiyalar oddiy deya, murakkab, eas eng murakkabni hosil qilish imkonini beradi. Pirovard

natijada yuksak natijalar aytilgan vaqtda eng maqbul harajatlar evaziga talab etilgan xususiyatlarga ega bo'lgan yuqori sifatli murakkab mahsulot olish imkonini beradi.

Progressiv rivojlanish tizimining tarkibi va tuzilishi orqaga qaytmas, yo'naltirgich, qonuniy o'zgarishlar demakdir. U eng oddiydan murakkabga, kamroq rivojlangan ko'proq rivojlanishga o'tish bilan tavsiflanadi. Har qanday tizimning rivojlanishi uning murakkablashuvi, uni tashkil etgan unsurlarini jadal ravishda qayta tuzilishi va o'sishi, tabaqalashuvi va birlashuvi talab etilgan natijaga erishish jarayonida maqsadga muvofiq funksiyalar doirasi (diapazonini) kengayishi bilan bo'g'liq. Bu belgilarning barchasi tobora murakkablashib, demakki, progressiv rivojlanayotgan hozirgi zamon gimnastikasiga, tayyorgarlik tizimiga ham taalluqlidir.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilarning harakat faoliyati qator omillarni ta'siriga bog'liq. Shuning uchun uning turli jihatlarini har xil fanlar tomonidan o'rganiladi. Bu fanlar keskin joyda ilmiy – sport fanlarini tabaqalashuvi va iqtisoslashuvi jarayonlarini, shuningdek umuman sport va xususan gimnastika to'g'risida bilimlarni birlashuviga umumiy moyillikni aks ettirgan yangi yo'nalishlar rivojlanadi. Sport fanini oldingi jabxasi asta sekin fanlar aro sohalarga ko'cha boshlaydi.

Hozirgi zamon fani uslubiyatidagi yetakchi yo'nalishlardan biri murakkab xodisalar, voqealar, tizim va jarayonlarni boshidan oxiriga qarab emas, aksincha, oxirida (cho'qqisi yoki chiqish joyidan) boshiga (asosiga yoki kirish joyiga) tomon tadqiq etishdan iborat. Bunday yo'nalishning ildizlari M.I. Sechenovning ilmiy ishlariga borib taqaladi: “Oxiridan boshiga – shuning o'zi materializmdir” degan xikmatli ibora unga tegishli edi. Ushbu uslubiyatning asosi tizimlarning umumiy nazariyasi, funksional tizimlar nazariyasi, faollik fiziologiyasi va zamonaviy tabiatshunoslikning boshqa nazariyasi konseptsiyasiga tayanadi.

Faqat murakkab tizim va jarayonlari o'rganishdagina emas, aslida aniq maqsadga yo'naltirilgan har qanday faoliyatni rejalashtirishda, ayniqsa, murakkab tizim va yuksak texnologiyalarni ishlab chiqish hamda loyixalashtirish boshidan

oxiriga tomon emas, aynan oxiridan boshiga tomon yo'naladigan tadqiqotlar ancha samarali ekanligi isbotlangan. Mazkur uslubiyatini biz o'z ishlarimizda keng qo'llaymiz. Gimnastikachilarning tayyorgarlik jarayonidagi faoliyati va tayyorgarlikning o'zini biz sport-texnik natija ko'rinishidagi aniq maqsadli yechimi aniq funksional bo'lgan tizimlar sifatida tushunamiz. Agar gimnastikachilarning faoliyatini oxiridan boshiga yo'nalishida ya'ni erishilgan natijadan boshlab tahlil etib chiqsak, u holda quyidagi tasvirlarga ega bo'lamiz (6-rasm).

Muayyan sport-texnik natija gimnastikachilarning biomexanik jarayonidan iborat bo'lgan harakatlarining to'g'ridan-to'g'ri oqibati hisoblanadi. Mazkur jarayon mushaklarning markaziy asab tizimini boshqariladigan tartibli faoliyati tufayli yuziga kelib, davom etadi va bunday faoliyat fiziologik jarayon deb ataladi. Gimnastikachilarning oliy asab faoliyati ruziy jarayonlar bilan bog'liq. Ular paydo bo'lib, talab etilgan yo'nalishda rivojlanish uchun trener (murabbiy) turli pedagogik tassarotlardan foydalanadi, ya'ni pedagogik jarayonni amalga oshiradi. Shunday qilib, trenerning pedagogik taassuroti oqibatida gimnastikachilarning ruhiyatiga muayyan jarayonlar ro'y berib, ular metrofiziologik tizimlarni ishga soladi. Bu mexanizimlar-ning faoliyati gimnastikachi gavdasi yoki alohida qisimlari vaqt hamda makondagi muayyan siljishlarni ta'minlaydi va biror-bir sport-texnik natija yuziga keladi. U har doim gimnastikachilarning texnik faoliyati oqibati bo'lib, bu faoliyat tashqi tomondan uni harakatlarida, ya'ni biomexanik darajada ifodalanadi. Harakatning eng maqbul biomexanik dasturi aniq amalga oshirish uchun yuqorida ko'rsatilgan barcha jarayonlar yo'naltirilgan. Sport natijasini oxir-oqibat biomexanik jarayon orqali ta'minlanish va natijaga erishish eng avvalo biomexanik xususiyatlarni xolis aks ettirar ekan, bu biomexanikaning sport fanidagi alohida ahamiyati va o'rnini belgilaydi (7-rasm).

Gimnastikachining harakat faoliyatini (uning o'zini ham) "qora quti" deb atalishi mashxur kibernetik model' ko'rinishida tasavvur etish mumkin. Agar bu modelni tizimli tahlilda tizimlarning tashqi bayonida qabul qilinganidek, ko'rish va chiqish atamaları orqali tasvirlaydigan bo'lsak, bizni qora qutimizga kirish

gimnastikachilarning sezgi organlari (ko'rish, eshitish, teri sezgisi, shuningdek, taklil va kinestatik sezgi bo'lsa, chiqish buning harakatlaridir (8-rasm).

Tana holotining funksiyasi alohida hodisa sanaladi, bunda tezlik nolga teng. Mazkur holat mexanik jihatdan doimiy tezlikka ega bo'lgan harakat bilan aynan bir xildir (Yu.K.Goverdovskiy). "Qora quti" modeli XIX asr oxirida nashr etilgan I»M» Sechenov ishlarida qayd etiladi.

Bu qora qutining devorlari hech narsa o'tkazmaydi. Shuning uchun uning ichida bo'layotgan jarayonlar haqida biz juda kam narsa bilamiz.

Mazkur model' doirasida bizning ular to'g'risida hech narsa bilmasligimiz yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan va hatto me'yordagi xodisadir. Biroq nazariy jihatdan yoki tajribadan bilamizki, bu qora qutini kirish tuynugiga biz muayyam axborotni (masalan, trener ko'rsatmalari shaklida) bersak, undan chiqish tuynugidagi biz qanday natija, jumladan, foydali (ya'ni talab etilgan yoki istalgan) natijalarni ola bilamiz.

Gimnastikachining faoliyati, har qanday boshqa faoliyat kabi, har doim qandaydir aniq maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Undan oldin bu faoliyat natijasida aynan nima va qanday qilib olinishi haqida bekamu ko'st bir tasavvur paydo bo'lishi mumkin. Aks holda bu faoliyat qmas, balki reflektor harakatlar yig'indisi bo'lib qolardi. Shuning uchun har bir muayyan holatda haqiqiy harakatlar boshlangunga qadar, trener gimnast oldiga tushunarli, erishish mumkin bo'lgan maqsad qo'yishi va qanday faoliyatlari hisobiga unga erishish mumkinligini tushuntirish kerak. Ya'ni trener gimnastikachi faoliyatining maqsad va vazifalarini belgilab berishi shart. Boshqacha aytganda, maqsad modelini "qora quti" u chinakam amal qila boshlaguniga qadar joylashishi zarur (yoki u qutining ichida shakllanishi kerak). Ko'pgina hollarda maqsad yaxlit bir butunlikdan iborat bo'lmay, "maqsadlar daraxti" deb ataluvchi tarmoqlangan ierarxik tuzilmani tashkil etadi.

Gimnastikachi maqsad va vazifalarini anglab olgach, u muayyam bu natijaga olib keluvchi aniq maqsadga yo'naltirilgan faoliyatlarni amalga oshiradi. Samarali boshqaruvni tashkil etish uchun faoliyatlar natijasi to'g'risidagi axborot teskari

aloqa tarmoqlari bo'ylab boshqaruv apparatiga keladi va bu erda hosil bo'lgan narsa (natija) hosil bo'lishi istalgan narsa (maqsad) bilan solishtiriladi. Tashqi boshqaruv apparati bizning holatimizda ushbu amallarni bajaruvchi trener hisoblanadi.

Funksional tizimlar nazariyasida bu harakat akseptori, harakat fiziologiyasida talab etilgan kelajak modeli, ruxshunoslikda obraz deb ataladi. Biz uni maqsad modeli deb ataymiz.

Ta'kidlash zarurki, gimnastikachining o'zi aslida o'z – o'zini boshqaradigan tizim bo'lib, uning ichki boshqaruv (o'z – o'zini boshqaruv) apparati uning markaziy asab tizimi, eng avvalo bosh miyasi, bajaruv apparati esa suyak, bo'g'im, mushaklar, bog'lam va paylardan iborat bo'lgan tayanch apparati hisoblanadi. Me'yorida trener gimnastikachining ichki o'z – o'zini boshqaruv apparatiga ta'sir ko'rsatadi, u esa, o'z navbatida, bajaruv apparatiga bo'yruqlar bera boshlaydi. Biroq trener mashqni boshqarishda gimnastikachiga jismoniy yordam berish yoki uning faoliyatiga o'zgarishlar kiritish yo'li bilan to'g'risidan – to'g'ri mazkur apparatga ham ta'sir o'tkazishi mumkin.

Agar maqsadga erishilmagan bo'lsa, u holda trener (bosh qaruv apparati) natijani qoniqarli deb baholaydi. Trener xatalarni izlaydi, ularni topib, maqsad va vazifalarga o'zgarish kiritadi. Shunday qilib, boshqaruv tizimi tashxis qo'yadi, sabablarni topadi hamda maqsad va natija orasidagi tafovut tobora kichrayib borishiga yo'naltirilgan amallarni bajaradi: boshqaruv ta'surotlarini ishlab chiqadi.

Agar tafovutlar bo'lmasa (yoki ular maqbul darajada bo'lsa) trener olingan natijani to'g'ri va foydali deb qabul qiladi hamda bu haqda darhol gimnastikachiga ma'lumot beradi. Masalan, mahq bir necha bor muvaffaqiyatsiz takrorlangan keyin, trener gimnastikachiga: “Nihoyat, sen qanday kerak bo'lsa, shunday bajarding! Barakalla!” – deydi. Va gimnastikachi aynan muvaffaqiyatga olib kelgan harakatlarni yaxshiroq eslab qoladi. Yuqori malakali gimnastikachilarning o'zlari texnik jihatdan mukammal faoliyatni nomukammalidan yaxshi ajratadilar. Funksional tizim nazariyasida faoliyatning foydali natijasi tizim hosil qiluvchi omil hisoblanadi.

Bunda foydali natijaga erishuvni ta'minlaydigan muayyan jarayonlar funksional tizimi tashkil etadi. Biz holatimizda bu, eng avvalo, «qora quti» ichida ro'y bergan ruhiy, fizilogik va biomexanik jarayonlardir. Foydali natijaga erishish uchun bir qator muaffiqiyatli urinishlardan so'ng gimnastikachining o'z o'zini nazarot qilish tizimi minimallashtirilgan. Ongli ravishda nazorat qilinayotgan unsurlarning ko'p qismi ongsiz bajariladigan bo'ladi va harakatni boshqarish avtomatlashuv darajasiga o'tadi. Har qanday gimnastika mashqini texnik jihatdan to'g'ri bajarish ko'nikmasi shakllanishining asosiy mexanizmlaridan biri shundaydir.

Yuqorida ko'rib chiqilgan jaryonlarni maxsus ilmiy fanlar: sport biomexanikasi, sport fizilogiyasi, sport ruhshunosligi, sport pedagogikasi va h.k. o'rganadi. Lekin ta'kidlash o'tish joizki, bu jarayonlarning aniq chegaralari yo'q. ular biri ikkinchisining tarkibiga «oqib» kirib, singishib, vaqt mobaynida o'zgaraveradi. Harakat faoliyatini ta'minlovchi jarayonlar orasidagi chegaralarning bunday noaniqligi fanlararo sohalar va chegaraviy ilmiy yo'nalishlarning paydo bo'lishiga olib keladi, ularda bir jarayondan boshqasiga o'tish mexanizmlari o'rganiladi.

Sport – harakat faoliyatini o'rganuvchi fanlararo va chegaraviy yo'nalishning tuzulishi quyidagicha:Boimexanika, fiziologiya, psixologiya va sport pidagogikasi. Bu yo'nalishlarning ayrimlari ko'plikka tanish (masalan, fiziologik biomexanika, psixologik pedagogik biomexanika). Lekin har ikki holatda ham ularningshakllanish mexanizmi bitta. Biz noaniq ko'pliklar nazariyasi uslubiyatidan foydalangan holda uni asoslab beramiz.

Bizning konsepsiyamizda pedagogik biomexanika eng muhim fanlanraro yo'nalish sanalib, asosiy ishchi model' sifatida pedagogik kirish va biomexanik chiqish tuynugi bo'lgan “qora-quti” dan foydalanamiz. Pedagogik biomehanika hosl bo'lish mehanizmi ochiq oydin ko'rinib turgan fanlararo ilmiy yo'nalishdir. Pedagogik biomehanikaning bosh maqsadlaridan biri biomehanika va sport pedagogikasi orasida aloqalar o'natish asosiy maqsadlaridan biri esa trenerning

pedagogik taassuroti bilan sportchifaoliyatining biomexanik oqibatlarini orasidagi o'zaro aloqalar qanchalik mustahkam ekanligi aniqlashdan iborat.

Pedagogik biomexanikaning 2 ta asosiy vazifasi bor: ao'g'ridan-to'g'ri va teskari. To'g'ridan-to'g'ri vazifasi- pedagogik taassurotning biomexanik oqibatlarini aniqlash, teskarisi esa sportchiga biomehanik ta'sir ko'rsatishning pedagogik natijalarini aniqlashdan iborat. Rivojlantirilayotgan yondashuv ham, sifat ham miqdor ta'riflarni qo'llash imkonini beradi. Pedagogik biomehanikaning asosiy shaklanish tili tengsizliklar tili (ko'proq-kamroq) hisoblanadi. Sifat tahlilida biz qat'iy miqdoriy ta'riflardan foydalanamiz, ammo biz mana bu o'lcham boshqa gimnastikachinikiga raqaganda, yoki talab etilganidan ko'ra ko'proq yoki kamroq deb aniq da'vo qilo alamiz.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashning hozirgi zamon rassiya texnologiyasi muntoz (klasik) didaktik tamoyillar osasida qurilgan bo'lib, etarlicha ilmiy – usuliy asosga ega. U gimnastika sohasining ilg'or tajribalari hamda ilmiy tadqiqot natijalariga tayanadi. Olimlar tomonidan gimnastikachilar faoliyatning biomexanik va psixo – pedagogik asoslari, shuningdek, ular tayyorgarligining asosiy jihatlari ishlab chiqilgan.

Biz rivojlantirayotgan konsepsiyada integrel tayyorgarlik muammosi alohida ahamiyatga ega bo'lib, u tayyorgarlikning barcha turlari va tarkibiy qismlarini yuqori malakali gimnastikachilarni uzluksiz yetkazib beradigan yaxlit pedagogik texnologiya bilan uzviy ravishda birlashtirib yuboradi. Yaqin vaqtlargacha bu muammo asosan intiutiv – empirik (ichki hissiyot va tajribalarga asoslanuvchi) darajada mamlakat terma jamoasi doirasida xal etilar edi, faqat so'nggi vaqtlarda uni nazariy jihatdan tushunib ishlab chiqishga harakat qilinmoqda.

Oliy malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasining umumiy metodologik asosini irsiy usul, tarixiylik tamoyili va tizimli yondoshuv; muayyan metodologik asosini esa sport – maqsadli istiqbolli – bashorat yondashuvi hamda tayyorgarlikning asosiy turlaridagi maqbul oshiqchalikni yaratish yo'li bilan amalangan oshiriladigan o'zib ketuvchi rivojlanish tamoyili tashkil etadi. Rivojlantirilayotgan konsepsiyada mazkur tamoyillar eng muhim sanaladi.

Gimnastikachilar va, eng avvalo, yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashning samarali texnologiyasini bashorat qilish va bashoratsiz ishlab chiqish mumkin emas. bashorat deganda bizning holatimizda kelajakdagi qanday bo'lsin gimnastik xodisa, natija yoki voqeani oldindan ko'ra bilish yoki aytish tushuniladi. Shu tariqa gimnastika, bajarish gimnastika va gimnastikachilarning bugungi kuni va kelajagi orasidagi aloqalarni o'rnatadi.

Bashorat qilishida ham intuitiv (amaliy tajribaga asoslangan) ham ilmiy (ilmiy usullarida aniqlangan qonuniyatlarga asoslangan) bashoratlardan foydalaniladi. Muddatiga ko'ra bashoratlar: joriy (hafta, oy), qisqa muddatli (2 yilgacha) va uzoq muddatli (4 yil va undan ko'proq) bo'lishi mumkin.

Adekvat bashorat tayyorgarlik dasturini o'z vaqtida taxrir qilish va mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarning sabablarini bartaraf etish uchun asos bo'la oladi. Shu sababli bashorat qilishda ehtimollarni ham (gimnastikada amal qilayotgan yo'nalishlarni saqlab qolish tartibi bilan), istaklarni ham (oldindan berilgan me'yor yoki natijalar sharoiti bilan) baholashga qarab mo'ljal olinadi. Mo'ljal qilish nazariyasida bunga qidiruv va me'yoriy bashoratlar mos keladi.

Gimnastikada qidiruv bashorati kuzatilayotgan yo'nalishlarni, ularning boshqaruv vositalari tomonidan o'zgarishligi sharti bilan, kelajakda davom ettirish demakdir (masalan, musobaqa qoidalari joriy olimpiada siklida o'zgarmaydi). Qidiruv bashoratining maqsadi barqaror tashqi shart sharoitlarida hal etish kerak bo'lgan muammolarni aniqlashdan iborat.

Gimnastikada me'yoriy bashorat deganda, oldindan berilgan mezon yoki me'yorlar asosida tayyorgarlik va samaradorlikning talab etilgan darajasiga erishish maqsadida tayyorgarlik jarayonida yuzaga keladigan muammolarni hal etishning imkoniyatlarini aniqlash tushuniladi.

Istiqbol – bu gimnastikada sodir bo'lishi mumkin bo'lgan xodisalar. Lekin buni, eng avvalo, uning me'yoriy bashoratlar o'zgaruvchan (yoki maqsadga yo'naltirib o'zgartiriladigan) tendensiyalarga muvofiq ravishda qo'yilgan maqsadimiz bilan mos tushadigan qismi qiziqtiradi. Istiqbolning qidiruv bashorati belgilaydigan qismi mavjud yo'nalishlar saqlab qolinganda, agar o'tmishda

bo'lganda va hozirgi o'lchamlarni taqqoslaydigan bo'lsak, gimnastika va gimnastikachilar bilan sodir bo'ladigan xodisaning o'zidir. Lekin bu har doim ham biz kelajakda qo'lga kiritish istagan narsa bo'lavermaydi.

Sport – maqsadli istiqbolli bashorat yondoshuvi quyidagi dalillarga asoslanadi:

1) yuqori malakali gimnastikachining ko'p yillik tayyorgarlikda o'zaro mos maqsad va vazifalarni belgilash uchun zarur dastlabki shart bu gimnastikani rivojlantirish uchun kuch, istiqbollar va yo'nalishlar nisbatining tahlili, shuningdek, sport – texnik natijalarni bashorat qilishdir;

2) qidiruv va me'yoriy bashoratlari ma'lumotlaridan gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyasini ishlab chiqarish va takomillashtirishda, shuningdek, modellashtirish, loyixalash, dasturlash, boshqarish va nazorat qilishda foydalanish;

3) moddiy jihatdan turlicha strategik va taktik bashorat qilishni amalga oshirish zarur. Bashoratlarning ma'lumotlari ko'p yillik tayyorgarlikning turli davrlari va boshqichlarini ishlab chiqish va o'zgartirish uchun asos hisoblanadi;

4) quyidagi amallar albatta bajarilishi shart:

- muntazam ravishda vaqt nuqtai nazaridan ilgari ketib, turli vaqt miqyosida ko'p o'lchamli bo'lishini bashorat qilish, modellashtirish va ekspertizadan o'tkazish vositasida kelajakka «nazar tashlab» turish;

- gimnastikachilarning hozirgi holatidagi asosiy ko'rsatkichlarini avvalgi, kutilayotgan va maqsad qilib qo'yilganlari bilan muntazam solishtirib borish, ya'ni hozirgi vaziyatdagi mavjud narsani bo'lgan, bo'ladigan va bo'lishi kerak bo'lgan narsa bilan solishtirish.

Alohida ta'kidlash kerakki, kelajakka «nazar tashlab» bir marta bajariladigan amal bo'lmay, balki gimnastikaning istiqbollarini mo'jallashtirishning doimiy jarayonidir.

Shunday qilib, sport maqsadli – istiqbolli bashorat yondoshuvi majmuaviy maqsadli dasturlashda muayyan ilmiy – sport yo'naltirishdan iborat. Yuqori malakali sportchilarni ko'p yillik tayyorlashning asosiy vazifalari tahlil (analiz), sintez, solishtirish, bashorat qilish, modellashtirish, loyixalash va dasturlash kabi umummilliy usullardan foydalangan holda hal qilinadi. Yuqori malakali

gimnastikachilarni tayyorlash dasturlarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirish asoslari ko'rsatilgan ishda berilgan algoritm bo'yicha bajariladi.

Milliy terma jamoaning katta treneri o'z faoliyatida dunyo miqyosidagi va milliy gimnastikaning rivojlanish istiqbollari (yaqin va uzoq kelajak) shuningdek, turli bashoratlarni hisobga olish, doimo ularni tahlil etib turishi lozim. Mazkur usuliyat bo'yicha mashq qilib, milliy terma jamoa va (yoki) uning ayrim a'zolarining kelish extimoli yuqori bo'lgan holati ko'pincha qo'yilgan maqsaddagi holatdan tubdan farq qiladi. Bu mahq jarayoni yo'nalishlarini tayyorgarlikka yoki uni boshqarishga o'zgarish kiritish yo'li bilan aniq maqsadni ko'zlab taxrir etish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Sport – maqsadli istiqbolli – bashorat yondoshuvi yuqori malakali gimnastikachilarni milliy terma jamoa darajasida tayyorlash texnologiyasini ishlab chiqishdagina emas, yuksak sport natijalariga erishishni mo'ljallayotgan kichik razryadli gimnastikachilarni tayyorlashni rejalashtirish ham qo'llaniladi.

O'zib ketuvchi rivojlanish va maqbul oshiqchalik bular funksional jihatdan o'zaro bog'liq ikki tamoyil bo'lib, ular yuqori malakali gimnastikachilarning tayyorlashning butun tizimi va texnologiyasiga, uning barcha turlariga singib ketgan. Mazkur tamoyillar «Mashqda qiyin bo'lsa, jangda oson bo'ladi» shiori ostida amalga oshiriladi. Shundan kelib chiqadigan yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasining eng muhim qoidasi shunday: musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlari o'quv mashq jarayonida muntazam oshirib borishi kerak. Ta'kidlash joyizki, ushbu qoida deyarli barcha sport turlarida yuqori darajadagi medal keltirish bilan amalga oshirilmoqda.

Agar ko'pgina musobaqa vaziyatlari avvaldan modellashtirib, o'quv mashq jarayoni sharoitida oldindagi musobaqa faoliyatining haqiqiy talabalarini kuchaytirgan holda tayyorlanilsa, buning natijalari ancha yuqori bo'ladi. Albatta, barcha musobaqa vaziyatlarini va ularning o'lchamlarini oldindan ko'ra bilish va muvofiq tarzda modellashtirish mumkin emas, lekin bunga harakat qilish shart.

Avvalgisi bilan bog'liq yana bir muhim bir qoida shundan iboratki, yuqori malakali sportchilarning tayyorgarlik darajasi oldindagi musobaqa faoliyatining haqiqiy talablaridan yuqori bo'lishi lozim.

Masalan, texnik jihatdan gimnastikachining musobaqa faoliyati murakkabligi eng yuqori darajada bo'lishi kerak emas. Mashg'ulotlarda u musobaqalardagidan ancha qiyin mashqlarni bajara oladigan bo'lishi zarur.

Gimnastikachi egallab olgan texnik faqat samarali emas, eng avvola ancha murakkab va ularning turli shakllarini tez o'zlashtirib olish nuqtai nazaridan, istiqbolli ham bo'lishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi musobaqa mashqlarini bajarish uchun talab etilgandan yuqoriroq bo'lishi joiz. Yuqori malakali gimnastikachining maxsus chidamkorligi musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan minimal darajadan ancha baland bo'lishi kerak. U shunday darajaga yetishi lozimki, bunda gimnastikachi o'z musobaqa mashqlarini jiddiy kamchiliklarsiz bajara olishi, charchoq va boshqa noxush omillarning ta'siriga qaramay, muvaffaqiyatli belgilanishi kerak.

Avvalgisi bilan bog'liq yana bir muhim bir qoida shundan iboratki, yuqori malakali sportchilarning tayyorgarlik darajasi oldindagi musobaqa faoliyatining haqiqiy talablaridan yuqori bo'lishi lozim.

Masalan, texnik jihatdan gimnastikachining musobaqa faoliyati murakkabligi eng yuqori darajada bo'lishi kerak emas. mashg'ulotlarda u musobaqalardagidan ancha qiyin mashqlarni bajara oladigan bo'lishi zarur. Gimnastikachi egallab olgan texnik faqat samarali emas, eng avvola ancha murakkab va ularning turli shakllarini tez o'zlashtirib olish nuqtai nazaridan istiqbolli ham bo'lishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi musobaqa mashqlarini bajarish uchun talab etilganidan yuqoriroq bo'lishi joiz. Yuqori malakali gimnastikachining maxsus chidamkorligi musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan minimal darajadan ancha baland bo'lishi kerak. U shunday darajaga yetishi lozimki, bunda gimnastikachi o'z musobaqa mashqlarini jiddiy kamchiliklarsiz bajara olishi,

charchoq va boshqa noxush omillarning ta'siriga qaramay, muvaffaqiyatli bellashishi kerak.

Talab etilgan ruhiy oshiqchalikka ega bo'lish uchun gimnastikachi mashg'ulotlarda musobaqa sharoitiga nisbatan ancha murakkab sharoitlarda musobaqa dasturini bajara bilishi lozim. Shunda gimnastikachi chalg'ituvchi omillar ta'siriga ancha bardoshli bo'ladi.

Shunday qilib, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun integrallashgan maqbul ochiqchalik zarur, uning tarkibi esa texnik, taktik, jismoniy, funksional va ruhiy ochiqchalikdan tashkil.

Mazkur bo'limning tarkibida boilogik ishonchlilikning matematik nazariyasi sohasidagi taniqli mutaxassis U.Mak – Kallokning fikrlarini keltirmoqchimiz. U biologik usullarning qurilishda funksional va morfologik oshiqchalik ular ishonchliligining bosh atrebuti va asosiy omili deb hisoblaydi. Oshiqcha bo'lgan narsa, - deya ta'kidlatdi muallif, - qay darajada oshiqchalik bo'lsa, shunchalik barqaror bo'ladi. Shuning uchun u ishonchlidir. Faqat oshiqchalik hisobiga ishonchlilikka ega bo'lishi mumkin. Bu mulohazani biz ham to'la qabul qilamiz va undan ishlarimizda foydalanamiz.

3.2. Tayyorgarlik konsepsiyasi

Yuqori natijalarni mo'ljallaydigan sport gimnastikasida sportchilar tayyorgarligining bosh maqsadi ularning eng yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari va avaldan rejalashtirgan yuksak sport – texnik natijalarga erishishlardir. Bu yerda musobaqa va musobaqa faoliyati, umuman katta sportda bo'lgani kabi birlamchi, mashq faoliyati esa ikkilamchi bo'lib birinчисiga bo'ysunadi.

Shuning uchun yuqori malakali gimnastikachilarning tayyorgarlik tizimidagi maqsad modeli bu musobaqa faoliyatining modelidir. Shu sababli mazkur faoliyat sinchiklab o'rganilishi, bashorat qilinishi va nazariy holda amaliy jihatdan muvofiq ravishda modellashtirilishi kerak.

Oliy malakali gimnastikachilar tayyorgarligining asosiy strategiyasi o'quv – mashq jarayonida musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini uning haqiqiy talablaridan ancha yuqorilashib qayta – qayta modellashtirishdan iborat.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashning muhim vazifalaridan biri bu raqobatbardosh musobaqa mashqlarini mohirona bajarish texnikasini mukammal o'zlashtirib olish, mahorat mezonlaridan biri bu ularni keskin sport kurashlari sharoitida belgilangan samaradorlik bilan bexato va ishonchli bajarishdan iborat.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi gimnastik ko'pkurashning barcha turlaridagi musobaqa mashqlari murakkabligini oshirib borishni ayni vaqtda bajarish texnikasi mahorati va musobaqalardagi ishonchliqlikni yuksaltirishni nazarda tutadi.

Konsepsiyaning asosiy belgisi chet ellik raqiblarni tayyorgarlikning asosiy o'lchamlari – mashqlarni o'ziga xosligi va murakkabligi, bajarish texnikasi mahorati, bundan tashqari, bu musobaqa qoidalari tomonidan ham rag'batlantirilmaydi va muvaffaqiyatsizliklar ehtimolini ham oshiradi; FIJ texnik qo'mitalari bugungi kun shart – sharoitidan ancha oldinga ketib qolgan futurist – gimnastikachilarning (yangiliklari) qadriga yetmasliklari ham mumkin. Gimnastika tarixida bunday favqulodda xodisalar sodir bo'lgan.

Jahon gimnastika hamjamiyati o'rnatilgan qadriyatlarni qayta baholab, rivojlanishning yanada yuqoriroq darajasiga o'tish uchun yetilishi lozim. Eng avvalo, bu barcha xakamlar uchun majburiy bo'lgan musobaqa qoidalari va murakkablik jadvallarini ishlab chiquvchi FIJ erkaklar va ayollar texnik qo'mitalariga tegishli. Tajribalarning ko'rsatishicha, asosiy raqiblar ustidan ishonchli g'alaba qozonish uchun velosipedchilar tili bilan aytganda, ularni tayyorgarlikning asosiy o'lchamlari bo'yicha «bir g'ildirakka» o'zib o'tishning o'zi kifoya.

Yuqori darajadagi natijalarga erishishlari uchun gimnastikachilar ko'p yillar mobaynida juda katta hajmli ishlarni amalga oshirishlari kerak. Ayniqsa, jahon gimnastikasining eng yuksak namoyondalari safiga kirib borish bosqichida ko'p

mashq qilish talab etiladi. So'nggi o'n yilliklar ichida yuqori malakali gimnastikachilar mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining o'sishi kutilmoqda.

Ayni vaqtda, omillar odatdagi sharoitlarda mashg'ulot yuklamalari hajmini shunchaki mexanik jihatdan ko'paytirish yuqori malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirib muammosini o'z o'zidan echib qo'ya qolmasligini ko'p bor ta'kidlaganlar. Buning ustiga, shunday yondashuv ko'pincha texnik mahoratni takomillashtirish sur'atlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, gimnastikachilar tayanch – harakat apparatining zo'riqishi va jarohatlar miqdorining ortishiga olib keladi.

Shunday qilib, mashg'ulot yuklamasini ko'paytirish zarurati bilan ham gimnastikachilarning, ham ular atrofidagi muhitning (snaryadlar, asbob – anjomlar, jihozlar) imkoniyatlarini me'yorlash orasida ziddiyat yuzaga keladi. Shuningdek, yana ta'kidlash kerakki, hozirgi zamon yuqori natijalar gimnastikasida yuklama hajmi ruhiy, biologik va ijtimoiy sohalarda chegaraviy darajaga yaqinlashib kelmoqda. Shuning uchun mazkur muammoni hal etishning ekstensiv yo'llari (yuklama hajmini mexanik oshirish) ma'lum darajada tugab borayotir. Zahiralarni tayyorgarlikni jadallashtirishdan izlash lozim.

Rivojlantirilayotgan konsepsiyada ko'rsatilgan ziddiyat gimnastika asbob – anjomlari va tayyorgarlik texnologiyasini muntazam takomillashtirish, ish hajmini yana ham yuqoriroq jadallik doirlarida uni yanada tezlashtirish hisobiga xal qilinadi. Bunda gimnastikachilarning harakat imkoniyatlarini yana ham to'la va havfsiz ravishda amalga oshirishga yordam beradigan maxsus tashqil va ichki sharoitlar yaratiladi. Alohida ta'kidlash kerakki, yuqori malakali gimnastikachilarni integral tayyorlashning Rossiya texnologiyasida uning pedagogik tarkibiy qismi takomillashtirish «burchakning boshi» sanaladi.

Muntoz (klassik) didaktik tamoyillarga tayangan holda yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi ularning murakkabni oddiydan o'zlashtirish talabini to'ldiradi:

Bu demak – nisbatan oddiy unurni (masalan, egilib sal'to qilish) o'rganayotgan vaqtda uni faqat xakamlar nuqtai nazaridan bexato bajarish

darajasidagina emas, balki gimnastikachiga ancha keyin unurni (masalan, ikkilangan, uch sa'lto) tez o'zlashtirish imkonini bersin.

Bu holatda oddiydan murakkabga tomon yo'l o'zining bir tomonlama yo'nalishini o'zgartirib, yaqqol ifodalangan «mokisimon» xususiyatga ega bo'ladi, ya'ni vaqti – vaqti bilan murakkabdan oddiyga qaytib, bu shaklan oddiy harakatni o'lchamlar jihatdan ancha murakkab aylantiradi. Shunga ko'ra maxsus bazali tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etib, milliy terma jamoaning o'quv – mashq tayyorgarligi jarayonida uning tutgan o'rni nafaqat pasaymaydi, balki, aksincha, yana ortib boradi.

Integral tayyorgarlik konsepsiyasining blok – sxemagi 9 – rasmda ko'rsatilgan. Uning markazidagi 6 ta yaprog'i bir – biriga chatishib ketgan gul shaklda bo'lib tayyorgarlikning asosiy turlarining tuzilishi, ularning o'zaro birligi va o'zaro aloqadorligi ochiq – oydin ifodalangan. Ular birgalikda yagona integrallagan texnologik tizim ishlaydilar.

Hozirgi zamon sport gimnastikasining poydevori, uning tag zamini jismoniy tayyorgarlikdir. Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik – sport gimnastikada yuqori natijalarga erishishning birinchi zaruriy shart. Bu shart zarur, lekin yetarli emas.

Oxir – oqibat sport – texnik natijaga erishishning yagona yo'li texnik harakatlar bo'lib, ular tashqil jihatdan gimnastikachining tanasi va (yoki) tana qismlarining harakatlari orqali ifodalanadi. Har qanday muvaffaqiyatsizlik sabablari turli – tuman bo'lgan texnik xatoliklarning to'g'ridan to'g'ri oqibatdir. Shuning uchun texnik tayyorgarlik go'yo uyning tomi bo'lsa, bu uy jismoniy tayyorgarlik poydevori ustiga qurilgan.

Agar yuqori malakali gimnastikachilarning integral tayyorgarligi tizimini tizimli tahlil nuqtai nazardan kuzatib, uni kirish va chiqish tuynukkari atamalarini asosida tasvirlaydigan bo'lsak, u holda texnik tayyorgarlikni shu tizimdan chiqishi, jismoniy tayyorgarlikni esa unga kirish tuynugi deb atash mumkin. Matematik nuqtai nazardan, yuqori malakali gimnastikachilarning texnik tayyorligini mustaqil

o'zgaruvchilar funksiyasi ko'rinishida tasavvur qilish mumkin, ulardan eng muhimi jismoniy tayyollik darajasi sanaladi.

Sport – harakat faoliyatini amalga oshiruvchi jarayonlar singari gimnastikachilarning tayyorgarlik turlari ham mustahkam bo'lmagan ob'ektlardir. Ularni bir – biridan ajratib turadigan keskin chegaralari yo'q. Tayyorgarlik turlari o'zaro bir – birlariga ta'sir o'tkazadilar, kesishadilar, chirmashib ketadilar va bir – biriga singishib, noaniq ko'pchilikni tashkil etadilar. Aynan shuning uchun ham tayyorgarlik konsepsiyasini ishlab chiqishda biz noaniq ko'pchiliklar nazariyasi uslubiyatidan foydalandik va aynan shu holatni integral tayyorgarlik guling bir – biriga chatishgan yaproqlari aks ettirmoqda.

Milliy terma jamoaning ko'p yillik tayyorgarligi oldida turgan eng muhim vazifalar tayyorgarlikning olimpiya siklidagi asosiy boshqichlarning maqsad modellari va model tavsifnomalarida ko'rsatilgan rejadagi sport – texnik natijalar va me'yoriy ko'rsatkichlar iborasi bilan aytganda, bu «maqsad modeliga o'z vaqtida chiqish» demakdir.

Milliy terma jamoa tayyorgarligini boshqarishning strategik maqsadi – oldinda turgan Olimpiada o'yinlarida butun jamoaning ham, a'zolarining ham imkon qadar eng yaxshi natijalarni ko'rsatishlari. Taktik maqsadi esa tayyorgarlikning olimpia sikli asosiy bosqichlaridagi eng muhim musobaqa-larda tayyorgarlik model ko'rsatkichlarida va rejadagi sport natijalariga erishishdan iborat.

Mazkur natijalarga erishishni ta'minlovchi funksional holat yuqori va oliy sport formasidir.

Boshqaruv deganda ushbu hilatda tizimni avvaldan berilgan (maqsad) holadga uning o'zgaruvchilariga ta'sir ko'rsatish yo'li bilan o'tkazish tushiniladi. Bizning holatimizda o'zgaruvchilar bu gimnastikachilarning tayyorlik darajasining ko'satkichlari (taxnik, jismoniy, funksional, ruhiy). Biz rivojlantiriyotgan konsepsiyada mazkur o'zgaruvchilarda ta'sir etishning asosiy vositalarni boshqa ta'sir vositalari (biomezanik, fiziologik, ruxiy, texnik, babiyy fizik, ruxsat etilgan farmakologik, tibbiy-biologig va h.k) bilan birgalikda qo'lani-ladigan pedagogik usul hamda yo'llar sanaladi.

Yuqori malakali gimnastikachining tayyorlash tizimida ma'lumotlaridan foydalanish zarur bo'lgan bazaviy ilmiy-sport fanlari – bular biomexanika, fiziologiya, sport ruhshinosligi, sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya va sport nazariyasidir. Bu fanlar tayyorgarlik konsepsiyasining tabiiy ilmiy bazasini tashkil qiladi. Mazkur konsepsiya, shungdek, sport tibbiyoti, biologiyasi, muxandisligi va sport menejmenti yutiqlaridan ham foydalanishni ko'zga tutadi. Bu sohalarda (avvalo, biomexanika va sport pedagogikasi sohasida) gimnastika modeli bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish lozim.

Integral tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi ta'minot tizimidir. Uning asosiy turlari; ilmiy-usuliy ta'minot (IUT), tibbiy-biologik ta'minot (TBT), moddiy-texnik ta'minot (MTT), moliyaviy ta'minot (MT), xodisalar va zahiralalar bilan ta'minoti (XZT), axborot ta'minoti (AT), asoslar bilan ta'minlash (abt). Tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishda uni amalga oshirish uchun ta'minotning qaysi turlari zarur bo'lishi, olimpiada siklida milliy terma jamoasini ta'loqonli ta'minlash uchun nima va qancha talab etilishini aniq bilib olish shart.

Milliy terma jamoaning asosiy xodimlar manbai uning zaxirasi – mamlakatning yoshlar va o'smirlar terma jamoasidir. Rossiyaning yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi yuqorida bayon etilgan mafkura va usuliyotga tayanib, zahira bilan aniq maqsad asosida ishlashni nazarda tutadi, lekin bunda o'rgatish usuliyoti va tayyorgarlik texnologiyasida muayyan farqlar bor. Terma jamoa tayyorgarlikning xodimlar bilan ta'minlash xususiy zaxira xisobiga, yani o'z-o'zini ta'minlash yo'li bilan amalga oshiriladi.

Ushbu poydevor taqsimodshaklda tasvirlangan va ichida integral tayyorgarlik modeli joylashgan tayyorgarlik texnologiyasining uslubiy qo'big'I uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Uning uchun maqsad modeli tizim hosil qiluvchi omil hisoblanadi, haqiqatda erishish mumkin bo'lgan sport natijalari esa chiqish o'lchamlaridir. Yuqori malakali gimnastikachilarni integral tayyorlash jarayonini maqbullashtirish mezonlari maqsad modellarini o'zlashtirish tezligi, sifati va ishonchligidir.

Yana takrorlab aytamizki, olimpiada sikllarida milliy terma jamoalarni tayyorlash dasturini ishlab chiqish va joyhalashtirish uchun sport maqsadli-istiqbolli bashorat modellari asos bo'lib xizmat qiladi. Integral tayyorgarlikning hozirgi zamon texnologiyasida bunday modellarning butun bir majmuasidan foydalanilmoqda. Ushbu modellar gimnastikani rivojlantirish yo'nalishi va istiqbollari, sport-texnika natijalarning o'sishi va kuchlar nisbatini gimnastik mashqlar murkabligining oshib bosish qonuniyatini, amalga musobaqa qoidasi va gimnastikachilarning tayyorgarlik darajasini tahlil etish asosida ishlab chiqiladi.

Bu ierarxiya tizimi hosil qiluvchi omillar oldindagi ko'pkurash, aloxida turlar bo'yicha va jamoa birinchiligi musobaqalari g'oliblarning mashqlarni bajarish sifati va murakkabligi, mazmuniy modellaridir. Mazkur modellarni ishlab chiqishda asosan chet ellik raqiblar tomonidan musobaqa mashqlarini bajarishni bashorat qilinayotgan sifati, ishonchliligi va murakkabligidan maqbul tarzda o'zib o'tish, bunda oldinda turgan musobaqa faoliyatini haqiqiy funksional talablaridan yuqoriroq natijalar ko'rsatish bosh vazifa hisoblanadi.

Keyin mazkur modellarga chiqish imkonini beradigan tayyorgarlik turlarining model tavsifnomalari ishlab chiqiladi.

Bu model tavsifnomalarni biz qotib qolgan aqidalar sifatida emas, balki o'zaro bir – birini o'rnini to'ldirish xususiyatiga ega bo'lgan mo'ljal variantlari sifatida tekshiramiz. Masalan ma'lum bir gimnastikachining kuchi kamroq bo'lsa, u bu kamchilikni o'rnini nozik texnikasi bilan to'ldirishi mumkin va aksincha, lekin bu muayyam darajada bo'ladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida rejalashtirilgan natijalarga erishishning eng muhim shartlaridan biri bosh strategik maqsad Olimpiadalarda belgilangan samaradorlik bilan muvaffaqiyatli ishtirok etishga bo'ysundirilgan muayyan vazifalarni qo'yib, "maqsad daraxti" ni ishlab chiqishdir. Asosiy kichik maqsadlar quyidagilar:

- eng maqbul oshiqchalikni (texnik, taktik, jismoniy, funksional, ruhiy) yaratish;

- yangi o'ta murakkab mashqlarni oldinga o'zib ketib egallash va tayyorgarlikning joriy bosqichi maqsad modelini o'z vaqtida o'zlashtirish;

- o'zining asosiy o'lchamlariga ko'ra musobaqa o'lchamlaridan ancha murakkab bo'lgan sharoitda gimnastikachilarning ishonchli va yuqori samarador faoliyatini ta'minlash.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasida rejalashtirish, loyihalashtirish va dasturlashning eng yirik ob'ekti bu oldindagi to'rt yillik olimpiada siklida milliy terma jamoaning o'quv – mashq jarayoni hisoblanadi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish, dasturlash va loyixalashtirish yuqorida bayon etilgan oxiridan (maqsaddan) boshidan (dastlabki holatga) yo'nalishidagi uslubiyat asosida amalga oshiriladi. Tayyorgarlikning olimpiada siklini rejalashtirish asosida mas'uliyatli musobaqalar bilan yakunlanuvchi musobaqalar oldi tayyorgarlik boshqichining batafsil ishlov berilgan modellarini qayta – qayta takrorlash tamoyili yotadi.

Oldindagi Olimpiada o'yinlariga milliy terma jamoaning tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishga o'tgan Olimpiada o'yinlaridan so'ng darhol kirishish zarur bo'ladi.

Modellarni ishlab chiqish – bu bir vaqtning o'zida ham ilm, ham san'at. Shuning uchun tayyorgarlik davrlari yoki boshqichlari modellarini, mashg'ulot yuklamasi modeli va boshqa itiqbol – bosharat modellarini trenerlar, olimlar, shifokorlar va boshqa yuqori malakali mutaxassislarning ijodiy jamoasi birgalikda ishlab chiqishlari kerak. Eng muhimi, bu hozirgi zamon gimnastikasi va katta sport muammolarini muvofiq tarzda tushunuvchi, o'z ishini va tayyorgarlik texnologiyasini yaxshi biladigan ilg'or fikrlovchi xamfikrlarning (ekspertlar, nazariyotchi va amaliyotchilar) kichikroq jamoasi bo'lishi zarur.

Daturni ishlab chiquvchilar guruhini saralab olishda va uni amalga oshirish jarayonida quyidagi tamoyilga rioya qilish maqsadga muvofiq: gimnastikachilarni olimlar yoki shifokorlar emas, balki trenerlar mashq qildirishlari kerak, lekin olim va shifokorlar ishtirok etishlari kerak.

Maqsad modellari har bir yangi Olimpiada siklida murakkablashib boradi. Ular yuqori malakali gimnastikachilarga o'rgatish va mashg'ulotlarning yangi samarali usuliy yo'llari va texnika vositalarini ishlab chiqish hamda saralash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. "Maqsadlar daraxti" ko'rinishidagi yoyiq maqsad modeli tayyorlik turlarining model tavsifnomalari va boahqa modellar bilan birga maxsus xizmatda qayd etiladi.

Integral tayyorgarlik texnologiyasida eng maqbul oshiqchalikning yaratilishi asosiy vositalaridan biri bo'lib musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini o'zib o'tib modellashtirish va bunda o'quv mashq jarayonini haqiqiy talablaridan yuqoriroq ko'rsatgichlarni namoyish etish hisoblanadi. Shu maqsadda integral tayyorgarlik jarayonida musobaqa faoliyatini modellovchi maxsus mashg'ulotlarni bir necha turidan foydalaniladi.

Yuqori malakali gimnastikachilarni ma'suliyatli musobaqalarga tayyorlash texnologiyasida musobaqa turi va gimnastikachilarni alohida xususiyatlariga moslashtirilgan musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichining turli modellaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Mazkur bosqichlar turli yo'nalishdagi bir necha xaftalik mikrotsikllardan iborat bo'ladi. Ularni o'tkazish jarayonida mashg'ulotlar chog'ida bosqichma – bosqich oldindagi musobaqa xaftasining har xil sharoitlari modellashtiriladi, tayyorgarlikning asosiy o'lchamlari bo'yicha eng maqbul oshiqchalik yaratiladi, mashg'ulot yuklamalaridan keyingi tiklanish masalalari xal etiladi. Ushbu mikrotsikllarni so'nggi yettita olimpiada sikllariga milliy terma jamoamizning tayyorgarligi chog'ida biz ko'p marotaba sinovdan o'tkazganmiz.

Musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichlarida eng maqbul oshiqchalikni yaratish uchun gimnastikachilarning zarbdor model mikrotsikllarda musobaqa faoliyati o'lchamlarini bir yarim – uch baravar oshirish yetarli bo'ladi. Gimnastikachining darasi qanchalik past bo'lsa, u o'lchamlarni shunchalik ko'p oshirishi zarur.

Bunday yondashuv ko'pgina gimnastikachilarga musobaqalarning boshlanishi oldidan eng yaxshi sport formasini egallash imkonini beradi.

O'quv – mashq jarayonini samaradorligida uning boshchiligida boshqarish sifati xal qiluvchi ahamiyatga ega. Eng maqbul boshqaruvni tashkil etish uchun gimnastikachilar mashg'ulot yuklamasining alohida o'lchamlarini hisobga olish va nazorat qilish zarur bo'lib, u axboratga boylik mezoni bo'yicha minimallashtirilishi kerak. Bu, umuman olganda ham, juda muhim, lekin musobaqalarga umumiy tayyorgarlik boshqichlarida uning etib ortadi. Gimnastikachilarning xaqiqiy mashg'ulot yuklamasi o'lchamlari muntazam ravishda taqsimli maqsadga yo'naltirilgan istiqbolli – bashorat turlari modellari bilan taqqoslanishi zarur.

Amaliyotda yuqori malakali gimnastikachilarning mashg'ulot yuklamalarini barcha o'lchamlari bo'yicha qat'iy me'yorlash maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatdi. Mashg'ulot yuklamasini har bir harakatni taqsimlash holda dasturlash va nazorat qilish zarur emas. O'quv – mashq jarayoning boshqarish va nazorat qilish uchun uning eng muvofiq va qulay tarkibiy qismlari bu mashg'ulot kuni va haftalik mikrotsikl hisoblanadi.

Integral tayyorgarlik konsepsiyasi butun jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasini saqlab qolgan holda muayyan gimnastikachilarning axvoli va alohida xususiyatlariga bog'liq ravishda mashg'ulot yuklamasi o'lchamlarini joriy o'zgartirib borishlarini nazarda tutadi.

Integral tayyorgarlik texnologiyasining muhim tarkibiy qismlaridan biri milliy terma jamoaga saralash tizimidir. Uning asosida sport tamoyili tashkil etilishi kerak.

Zamonaviy gimnastikaning professionallashuvi butun yillik sikl mobaynida musobaqa faoliyatiga tayyorlikning yuqori darajasini tutib turishda ifodalanadi. Bu tabiiy ravishda o'tish davrining yiliga bir – ikki haftaga qisqarishi olib keladi. Zero, bu davrda gimnastikachilar yetarlicha faollik bilan shug'ullanishda davom etadilar.

Bizning ko'p yillik tajribalarimiz shuni ko'satadiki, masalalarini xal etish asosan pedagogik vositalar yordamida amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikning yuksak darajasi, shuningdek, o'quv – mashq jarayonida musobaqa faoliyati sharoitining ko'p o'lcham modelini yaratish. Eng maqbul

jismoniy, texnik va ruhiy oshiqchalikni ta'minlaydi, natijada, musobaqa va mashg'ulotlar chog'isida salbiy ruhiy omillarning ta'siri ancha kamayadi.

Shuning uchun milliy terma jamoa tarkibiga kiruvchi yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida professional psixologlar xizmatidan muntazam ravishda foydalanishning dolzarbligi ancha pasayadi. Shunga qaramay, ularning maxsus psixologlikka oid axborat taqdim etib turish bilan bog'liq xizmatlari foydaligina emas, balki zarur hamdir. Shuningdek, psixologlarning muyyan sportchi bilan alohida ishlash ham mumkin. Biroq bizning bu boradagi qator urinishlarimiz hozircha jiddiy ijobiy natija bergani yo'q.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashda talab eng katta bo'lgan fanlar aro yo'nalish bu, bizningcha, pedagogik psixologiyadir. Mashhur gimnastikachilarni bolalik yillaridan boshlab tarbiyalagan trenerlar ichki hissiyotga tayanib pedagogik psixologlarga aylanadir. Nazarimizda, ularni ajoyib pedagogik amaliyotchi psixologlar hisoblasak bo'ladi.

Milliy terma jamoa qoshida albatta yuqori malakali olim va ekspertchilardan iborat majmualii ilmiy guruh (MIG - KNG) tashkil etish zarur. Ular amaliy tatqiqotlarni muofiqlashtirish, milliy terma jamoa tayyorgarligini ilmiy – usuliy jihaidan ta'minlashni amalga oshiradilar, jumladan, har bir yangi majmualii maqsadli dasturni ishlab chiqish hamda asoslashda ishtirok etadilar. Ixchamgina MIGning faol harakatlari har qanday oliy toifali milliy terma jamoaning muvaffaqiyatli tayyorlanishi uchun zarur shart xisoblanadi.

To'rt yillik olimpiada siklida milliy terma jamoaning tayyorgarligini boshqarish tizimi tayyorgarlikning borishini tahlil etish va dasturga o'zgartirishlar kiritishiga (taxrir qilish) asoslanadi. Milliy terma jamoaga nomzodlarning alohida ish rejalarining tahlil etish va joriy taxrir uchun MIG ekspertlarining shifokorlar bilan birgalikda olib borgan muntazam tekshiruv materiallari dastlabki manba bo'lib xizmat qiladi.

Mazkur materiallar asosida joriy olimpiada siklining har bir tayyorgarlik yili oxirida usuliy tavsiyanomalarni ishlab chiqish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda quyidagi ma'lumotlarning qiyosiy taxlilini o'tkazish zarur;

- milliy terma jamoaga asosiy nomzodlarning yil davomidagi barcha musobaqalari va nazorat mashg'ulotlari natijalari;

- o'tkazilgan tekshiruv ma'lumotlari;

- tayyorgarlikning maqsad modellariga mosligini erishilgan ko'rsatgichlari.

Aniqlangan tafovutlar milliy terma jamoaning tayyorgarlik dasturi hamda alohida rejalarini tahrir qilish bo'yicha tavsiyanomalarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA

Yuqorida bayon etilganlarning hammasi erkaklar gimnastikasi uchun ham, ayollar gimnastikasi uchun ham bir xil darajada taalluqli bo'lib, Rossiya erkaklar va ayollar milliy jamoakarining tayyorgarligida qo'llaniladi. Ayni vaqtda gimnastikachi ayollarni yuqori natijalarga tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari bor. Ta'kidlash joizki, sport gimnastikasi bo'yicha ayollar trenerlarining fikrlash yo'sini erkaklar trenerlaridan farq qiladi. Ayollar gimnastikasida ziddiyatlar odatda ko'proq bo'ladi.

Erkaklar va ayollar gimnastikasi orasidagi asosiy farq shundan iboratki, ayollarda 4 ta snaryad bo'lib, ulardan uchtasi sakrash bilan bog'liq (sakrash, xoda va erkin mashqlar), erkaklarda esa olti xil snaryad qo'llanilib, ulardan faqat ikkitasigina sakrash bilan bog'liq. Bunda ot ustida va halqalarda bajariladigan mashqlarning hech qanday umumiy jihati yo'q. Shuning uchun erkaklar gimnastikasi harakatlar nuqtai nazaridan ancha murakkab. Yuqori malakali gimnastikachi ayollar, gimnastikachi erkaklar bilan barobar (xatto ko'proq ham) mashq qiladilar. Ko'pkurashning barcha turlarida to'laqonli kombinatsiyalarni o'zlashtirib olish uchun ularning vaqti mo'lroq, shu tufayli ham gimnastik mahorat cho'qqilariga chiqish yo'li ayollar gimnastikada erkaklar gimnastikasiga nisbatan qisqoroq.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda erkaklar va ayollar ko'pkurash turlarida mashqlarning xususiyatlari va mazmuni nuqtai nazardan sezilarli yaqinlashish yuz berdi. Masalan, akrobatik va tayanib sakrashni bajarish texnikasi tarkibi va tuzilishiga ko'ra erkaklar va ayollar uchun bir xil. Erkaklar va ayollar gimnastikasi ko'pkurashidagi boshqa o'xshash turlarida, ayniqsa yakkacho'p va har xil balandlikdagi bruslarda texnika deyarli bir xil.

Hozirgi zamon gimnastikasida xuddi milliy gimnastika bo'lmaganiday, erkaklar yoki ayollar xos texnik ham yo'q. Texnika yaxshi yoki yomon, to'g'ri yoki noto'g'ri bo'lishi mumkin. Undagi tafovutlar jins yoki yoshdan ko'ra antropometrik ma'lumotlarga ega, iste'dodga, gimnastikachi erkak va ayollarning asosiy tayyorgarligi sifati hamda jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

Erkak va ayol gimnastikachilar orasida mavjud farqlar eng avvalo erkak va ayollar gimnastika snaryadlarining tuzilishiga xos xususiyatlar erkak va ayol organizmlarining anatomik – fizilogik hamda ruhiy xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu xususiyatlarni yuqori malakali erkak va ayol gimnastikachilarni tayorlashda e'tiborga olish zarur, lekin ularga hadadn ortiq ahamiyat berish yaramaydi. Erkaklar gimnastikasi ko'proq kuch quvvat talab qiladi, ayollarniki esa egiluvchanlik moyil, ifodarliroq, badiiyroqdir.

Gimnastikachi ayollar va erkaklarni (umuman barcha sportchilarni ham), jinsidan qat'iy nazar shartli ravishda 3 toifaga bo'lishi mumkin. Birinchi toifa vakillari, odatda, musobaqada qanday tayyor bo'lsalar, shunday tayyorgarlik darajasiga muvofiq ishtirok etadilar – biroq yaxshiroq, biroz bo'shroq, lekin farqi katta emas. Musobaqa hayajoni ularning natijalariga kam ta'sir etadi. Mashg'ulotlar chog'ida yaxshi chiqmagan mashqlar musobaqada ham yaxshi chiqmaydi va, aksincha kutilmagan xatoliklar nisbatan kam uchraydi. Bu sportchilarning ishonchli, yaxshi bashorat qilish mumkin bo'lgan toifasidir. Terma jamoa tarkibida, odatda, o'rtachalar qatorida mustahkam turadilar.

Ikkinchi toifa vakillari ko'pincha musobaqalarda tayyorgarlik darajasiga ko'ra imkoniyatlaridan pastroq natija ko'rsatadilar. Startoldi hayajonlari va musobaqalardagi bezovtalik ularning sport – texnik natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ular mashg'ulotlarda bexato amalga oshirgan mashqlarini buzib bajaradilar. Yuqori malakali gimnastikachilar orasida bu turdagi kishilar ancha kam uchraydi.

Uchinchi toifa vakillari, odatda, musobaqalarda mashg'ulotlardagidan yaxshiroq ishtirok etadilar. Bu sportchilar na raqiblardan, na xakamlardan va na tomoshabinlardan cho'chimaydilar. Ular musobaqalashishni yaxshi ko'radilar, o'z irodalarini jamlashni biladilar, kerak paytda nimaga qodir ekanliklarini ko'rsata oladilar. Ular startoldi bezovtaligini bosa biladialr. Musobaqa hayajoni ularga kuch beradi, foyda keltiradi. Musobaqa bellashuvlari qanchalik qizg'in bo'lsa, ular shunchalik ishonchli, yaxshiroq kurashdilar. Bular kuchli, intiluvchan fe'lli, irodali kishilardir.

Ular musobaqalarda ko'pincha mashg'ulotlarda eplolmagan mashqlarini yaxshi bajaradilar. Xatto jahon gimnastikasining eng yuksak namoyandalari orasida ham bunday kishilar juda kamyob. Ular sirasiga mamlaktimiz gimnastikasining mashhur vakillari Viktor Chukarin, Larisa Latinina, Boris Shaxlin, Nikolay Andriyanov, Aleksandr Dityatin, Dmitriy Bilozerchev, Yuriy Korolyov, Vitaliy Shchebro, Svetlana Xorkinani kiritish mumkin. Bu toifa gimnastikachilarning yorqin vakili Sidneydagi XXVII Olimpiada o'yinlarining mutlaq chempioni Aleksey Nemovdir.

Yuqori malakali gimnastikachi erkaklar va ayollarning o'quv – mashq jarayonini qurishda ularning ruhiy tuzilishi va yuqorida tasvirlangan toifalardan qay biriga mansubligini e'tiborga olish zarur. Boshqa shart – sharoitlar teng bo'lgan hollarda ikkinchi toifaga kiradigan gimnastikachilar ko'proq jadal sur'atlarda mashq qilishi kerak. Zarur musobaqa ishonchliligi va talab etilgan natijalarni ta'minlash uchun ular kombinatsiyalarni to'la holda bajarishlari lozim.

U yoki bu toifaga mansublik xuddi ruhiy tuzilish kabi ma'lum darajada tug'ma bo'ladi. Biroq irsiy xususiyatlarga bog'liq bo'lsada, bu mansublik mutlaqo qat'iylik, o'zgarmas narsa emas. Ichki va tashqi omillar ta'sirida bu toifadan ikkinchi toifaga o'tishlar bo'lishi mumkin. Masalan, bir musobaqa natijalariga ko'ra gimnastikachini ikkinchi toifaga, ikkinchi musobaqadan keyin esa uchinchi toifaga kiritishga to'g'ri keladi. Hatto bir musobaqaning natijalariga qarab ko'pincha gimnastikachini turli toifalarga mansub deb topish mumkin. Faqat uzoq muddatli pedagogik kuzatishlar va ruhshunoslikka oid maxsus testlar yordamida gimnastikachining haqiqiy ruhiy tuzilishini aniqlash va shu asosida uni yoki bu toifaga kiritish mumkin.

Yuqori malakali gimnastikachi qizlar va yigitlar bilan ishlash tajribasi ularni tayyorlash jarayonlarida o'xshash jihatlar anchagina ekanligi to'g'risida xulosa chiqarish imkonini beradi. Turli jinsdagi guruhlar bilan ishlashda tafovutlarga qaraganda o'xshashliklar ko'proq.

Mashg'ulot usuliyatidagi asosiy farq shundaki, gimnastikachi ayollarga vazifalarni ko'proq tushuntirish, takrorlash kerak. Ular go'ya yaxshi o'zlashtirib

olingan unsurlar va kombinatsiyalarni tez – tez unutib, «yo'qotib» qo'yadilar. Gimnastikachi ayollarga axborotlar ancha tozalangan holda yetkazilishi, topshiriqlar batafsil, qat'iy tarzda, nima qilish kerakligi haqidagi aniq izohlar bilan berilishi lozim. Ayollar uchun bu izohlar his – hayajon bilan, erkaklar uchun mantiqli va qisqa, lo'nda holda taqdim etiladi. Ayollarga axborot tez – tez oz – ozdan berib borilishi kerak. Lekin umuman olganda, yuqori malakali gimnastikachi erkaklar va ayollarni tayyorlash uslubiyoti, texnologiyasi va mafkurasida keskin tafovut yo'q.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Uzbekiston respublikasi Vazirlar Maxkamasi Karaori : Uzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tugrisida // Ishonch. 1999,29 may.
2. Uzbekiston Respublikasining Konuni: Jismoniy tarbiya va sport tugrisida: (Yangi taxriri) // Xalk suzi.2000.21-iyun
3. Uzbekistonda «Bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasini tuzish tugrisida» // Xalk suzi 2002,29 oktyabr
4. Analiz netraditsionnʻ texnologiy obucheniya v uchrejeniyax srednegoprofessionalnogo obrazovaniya // Novʻ issledovaniya v professionalnom obrazovanii: Sb.nauch.trudov. – Moskva-Noyabrsk, 1999. – S. 20-30.
5. Arkaev L.Ya., Integralnaya podgotovka gimnastov (na primere sbornoy komandʻstranʻ).Avtoref. dis. ...kand.ped.nauk. – Spb, : 1994. – 24 s.
6. Arkaev L.Ya., Suchilin N.G. Kak gotovit chempionov // Teoriya i texnologiya podgotovki gimnastov vʻshey kvalifikatsii. – M.: FiS, 2004.- 326 s.
7. Balsevich V.K. Konversiya vʻsokix texnologiy sportivnoy podgotovki kak aktualnoe napravlenie fizicheskogo vospitaniya i sporta dlya vsekh // Teariya i praktika fizicheskoy kulturʻ. – M., 1993.- № 4.- S. 21-23
8. Bondarevskiy E.Ya., Starodubtsev M.B., Kocharyan Yu.Yu. Metodologiya postroeniya doljnʻ norm fizicheskoy podgotovlennosti. Metod.rekomend.- M., VNIIFK,1983.-36s.
9. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovʻ spetsialnoy podgotovki sportsmenov .- M.: FiS,1988.- 330 s.
10. Volkov V.M., Filin V.P. Sportivnʻy otbor. – M.. FiS, 1983.- 176 s.
11. Volkov L.V. Vozrastnaya periodizatsiya trenirovochnʻ nagruzok v sportivnoy podgotovke detey i podrostkov. M.: Pereyaslav- Xmelnitskiy. 1990 -

12. Gimnastika i metodika ee prepodavaniya : Ucheb.dlya. fakultetov fiz.kult./ pod red.N.K. Menshikova .- CPb.: RGPU im .A.Ā. Gertsena , 1998.- 463s.
13. Gimnastika . Ucheb. dlya. stud . vʹssh. ped. ucheb..zavedeniy / M.L. Juravin, O.V. Zagryadska, N.V. Kazakevich i dr., pod red. M.L. Juravina , N.K. Menshikova. – 2-e izd., ster.- M.: Akademiya. 2002.- 448 s.
14. Guzeev V,V Obrazovatel'naya texnologiya: ot priema do texnologii. – M.: 1996.- 112s.
15. Jeleznyak Yu.D.,Petrov P.K. Osnovʹ nauchnometodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kulture i sporte: Ucheb. posobie dlya stud. VUZov.- M.: Akademiya,2002.-264s
16. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadjikotlar.- T.: Zar qalam, 2004.- 334 b.
17. Lyapin R.Ā. Pedagogicheskij kontrol za spetsialnoy vʹnoslivostyu yunʹx gimnastov // Kompleksnʹy kontrol v podgotovke yunʹx sportsmenov : Tez. dokl. IX Vsesoyuz. nauch.- praktich.konf. 20-24 sentyabrya 1984.- Voroshilovograd, 1984.-S.109-111.
18. Matveev L.P. Obshaya teoriya sporta.Uchebnik – M.: 1997.- 387 s.
19. Menxin Yu.V. Metodologicheskie osnovʹ fizicheskoy podgotovki gisnastov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturʹ.- M., 1997.- № 11.- S. 39-40.
20. Menxin Yu.V. Fizicheskoe vospitanie: teoriya, metodika, praktika: Ucheb. posobie dlya stud. vuzov fiz. kulturʹ.- M.:Sportakadem Press, 2003.- 322 s.
21. Ozolin N.G. Nastol'naya kniga trenera: Nauka pobejdat.- M.: AST ASTREL, 2004.- 864 s.
22. Razumovskiy E.A. Formirovanie i realizatsiya dvigatel'nogo potentsiala v skorostno –silovʹx vidax sporta // Problemʹ skorostno- silovoy podgotovki kvalifitsirovannʹx sportsmenov : Sb. nauch.trudov.- M., 1985.- S 38-49.
23. Semenov L.P., Dubovitskiy A.F. Osnovnʹe gruppʹ metodicheskix priemov obucheniya gimnasticheskix uprajneniy.- M.: RGAFK, 1997.- 177 s.

24. Umarov M.N., Umarov D.X. Xarakteristika sredstv vosstanovleniya i stimulyatsii rabotosposobnosti // Fansportga.- T., 2005.- № 3.- B. 44-51.

25. Umarov D.X. Dastlabki tayergarlik boskichida esh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi // Fan –sportga.- T., 2007.-№2.- B.10-14.