

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ЭШТАЕВ СЕРГЕЙ АНВАРОВИЧ

**13-15 ЁШЛИ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ
ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА
МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ МОДЕЛЛАШТИРИШ**

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

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ - 2018

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

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

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

Эштаев Сергей Анварович

13-15 ёшли гимнастикачиларнинг ихтисослаштирилган тайёргарлик
босқичида мусобақа фаолиятини моделлаштириш.....3

Эштаев Сергей Анварович

Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе
углубленной специализированной подготовки23

Eshtaev Sergey Anvarovich

Modeling of competitive activity of gymnasts of 13-15 years at stage of profound
specialized preparation43

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....47

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ЭШТАЕВ СЕРГЕЙ АНВАРОВИЧ

13-15 ЁШЛИ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ
ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА
МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ МОДЕЛЛАШТИРИШ

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ

Чирчиқ - 2018

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В 2017.3.PhD/Ped214 рақам билан рўйхатга олинган

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида бажарилган. Диссертация автореферати икки тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) веб-саҳифанинг www.uz-djti.uz ҳамда «ZiyoNet» ахборот-таълим портали манзилларига жойлаштирилган

Илмий раҳбар:

Халмухамедов Рустам Деканович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Нуруллаева Наргиза Мухтархановна
тиббиёт фанлари доктори, доцент

Малинина Нина Николаевна
педагогика фанлари номзоди, доцент

Ётақчи ташкилот:

Абдулла Қодирий номидаги Жиззах давлат педагогика институти

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги DSc.27.06.2017.ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2018 йил «__»«_____»соат__даги мажлисида бўлиб ўтади.(Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19 уй.Тел.:(0-370) 717-17-76, 717-27-27, факс. (0-370) 717-17-76; Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail:uzdjti@uzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Маъмурий биноси, 2қават, анжуманлар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақами билан рўйхатга олинган). Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси,19-уй. Тел: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76).

Диссертация автореферати 2018 йил «__» _____ куни тарқатилган.
(2018 йил «__» _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси)

С. Сулайманов

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш раиси ўринбосари,
тех.ф.д., профессор

С.С. Тажибаев

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д., доцент

Т.С. Усманходжаев

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

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Спорт гимнастикаси дунёнинг барча қитъалари вакиллари Халқаро федерацияда бирлаштирувчи Олимпиада дастурининг энг машҳур турларидан бири ҳисобланади. Кўплаб мамлакатларнинг ушбу спорт турини ривожлантиришга бўлган истаклари кўп жиҳатдан нафақат миллий жамоалар билан рақобатлашиш, балки халқаро гимнастика спорт мусобақаларида иштирок этишнинг ижтимоий сабаблари билан ҳам боғлиқдир. Ҳозирги кунда спорт гимнастикаси машқларнинг мураккаблиги, композицияларнинг мукамаллиги ва, айниқса, машқларни ижро этиш маҳорати юксак даражага кўтарилган. Ижро маҳоратига бўлган талабларнинг кучайиши гимнастика кўпкурашларининг барча турларида гимнастикачиларнинг базавий ва махсус тайёргарлиги сифатига мураббийларнинг алоҳида эътибор қаратиши лозимлигини кўрсатмоқда. Айнан мана шу йўналишда ёш гимнастикачиларнинг беллашув фаолияти самарадорлигини илмий изланишлар асосида амалга ошириш лозим.

Бутун дунё мутахассислари эрта ихтисослашувга йўналтирилганлик шароитида координацион мураккабликнинг ўсиб бориши, беллашув комбинациялари машаққатлари масалаларини ҳал этишга уринишмоқда: ўқув-машғулот жараёнини такомиллаштириш, машғулот ва келгуси мусобақада ҳаракатланиш самарадорлигини ошириш учун муҳим бўлган барча талабларга жавоб берувчи мусобақа олди тайёргарлик босқичида спорт машғулотларини режалаштириш, базавий тайёргарлик, жисмоний сифатлар ва махсус жисмоний тайёргарликни босқичма-босқич ривожлантириш, йиллик циклда ўргатиш услубларидан самарали фойдаланиш орқали машғулот воситаларини тақсимлаш, элементларни изчил ва сифатли ўзлаштириш, гимнастика кўпкураши турларидаги комбинацияларда боғламлар ва уларнинг бирлашуви, ёш гимнастикачиларнинг махсус-жисмоний ва техник тайёргарлигини комплекс назорат қилишни тақозо этмоқда.

Бугунги кунда Ўзбекистонлик спортчилар ва мураббийлар олдида халқаро спорт ареналарида етакчи ўринларни эгаллаш ва юқори спорт маҳоратига эга бўлишдек аҳамиятли вазифалар қўйилмоқда¹. Қўйилган вазифа мусобақа босқичида юкламалар компонентларини тақсимлаш, ўқув-машғулот жараёнида ёш гимнастикачиларнинг тайёргарлик ва мусобақа фаолиятидаги ҳаракатлари турларини моделлаштириш орқали ўз ечимини топади. Юртимиздаги ва ҳориж назариячилари ҳамда амалиётчи олимлари томонидан гимнастика назарияси ва методикасида спортчиларнинг спорт натижалари самарадорлигини ошириш ва машғулот жараёнларини кучайтиришга йўналтирилган кўплаб таклифлар илгари сурилган бўлса-да,

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.А. Мирзиёевнинг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПФ-2821-сон Фармони

ёш гимнастикачиларнинг мусобақа беллашувларидаги ишончлилигини кучайтириш масалаларига эътибор қаратилмаяпти.

Мазкур диссертация асосидаги тадқиқотлар Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-3994-сон Қонуни, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони, “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш стратегияси тўғрисида”ги 2017 йил 7 февралдан ПФ-4947-сон Қарорларида ва мазкур соҳанинг бошқа меъёрий ҳужжатларида акс эттирилган вазифаларни маълум даражада хал этишга хизмат қилади.

Тадқиқотнинг Республика фан ва технологияларини ривожлантириш устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот Республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг: I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодий шакллантириш” устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Гимнастиканинг спорт турларидаги муаммоларни тадқиқ қилишнинг барча спектри бўйича жуда бой материал тўпланди, кўп йиллик тайёргарлик тизимининг, хусусан, тренировка услубиётининг, махсус-ҳаракат сифатларини тарбиялашнинг назарий базаси шакллантирилди (Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин; Ю.В. Менхин; Ю.К. Гавердовский)².

Ўқув-машғулот жараёнининг тузилиши ва мазмуни, машғулот юкламасининг катталиги ва йўналганлиги, спортчиларнинг ҳолати ва мусобақалар тизими ҳамда бошқа омилларни назорат қилиш воситалари аниқланди (В.О. Загrevский; Е.А. Земсков; В.И. Качаев)³.

Лекин гимнастикачиларнинг ўқув- машғулот жараёнини микро, мезо ва макроциклларда ташкил қилишга бағишланган ишларда биз фақатгина юқори малакали спортчилар учун ишлаб чиқилган тавсияларни кўрамиз (М.Н. Умаров, А.К. Эштаев; Н.В. Платонов; Ф.П. Суслов; Г.М. Хасанова)⁴, истиқболли ўсмир гимнастикачи ўғил ва қиз болалар тайёргарлигининг мусобақа босқичидаги машғулотларига бағишланган нашрий ишларда бир

² Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса // Теория и практика физ. культуры. - М., 1997. - №11. - С. 13-17; Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов // Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С. 326; Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 512; Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 912; Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - №11. - С. 39-40.

³ Загrevский В.О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов. - Омск. 1999. - С. 78; Земсков Е.А. Управление тренировочными нагрузками в недельных циклах подготовки гимнастов высокой квалификации: Учебное пособие для студентов специализирующихся по гимнастике. - М., 1982. - 60с; Качаев В.И. Построение предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных гимнастов с учетом особенностей соревновательной деятельности. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1986. - С. 22.

⁴ Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. - Ташкент. 2004. - С. 154. Платонов В.Н., Сулов Ф.П. Структура мезо- и микроциклов подготовки - Москва. 1995. - С. 407- 426. Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. - Ташкент. 2011. - С. 49-56.

қатор муаллифларнинг фикрлари сезиларли даражада фарқ қилади: муаллифларнинг бир гуруҳи ишнинг жадаллигини оширишни таклиф қилишган (В.И. Качаев; Н.И. Лебедев; А.И. Ефименко, М.Н. Умаров)⁵, иккинчи гуруҳи хажм ва жадалликнинг пропорционал нисбатда бўлишини (И.В. Кулькова)⁶, учинчи гуруҳи унинг вариация қилинишини (Е.Ю. Розин; Л.Я. Черешнева, В.С. Чебураев)⁷ ёқлашади.

Биз ўрганаётган муаммо бўйича махсус адабиётларда қуйидагиларнинг нисбатлари масаласига доир етарлича илмий асосланган тавсияларни учратмадик:

тайёргарликнинг умумий (УЖТ), махсус-жисмоний ва спорт-техник турлари;

машғулот юкламаларининг катталиги ва мақсадли йўналганлиги кўрсаткичларининг миқдори;

ёш спортчилар организмнинг функционал тизимига машғулот юкламалари таъсирининг хусусиятлари;

мусобақа мезоциклларининг давомийлиги, шунингдек, масъулиятли мусобақаларга 13-15 ёшли истиқболли гимнастикачиларни тайёрлаш жараёни машғулотларининг асосий воситалари миқдорий ўлчамлари.

Юқорида келтирилган маълумотлар ёш гимнастикачиларнинг мусобақа давридаги ўқув машғулотлари жараёнининг рационал вариантларини ишлаб чиқиш заруратини кўрсатмоқда. Бу эса муаммонинг долзарблигидан далолат беради.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасаси илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари истиқболли режасининг “Ўсмирлар спорти ва олий малакали спортчиларни тайёрлашнинг рухий-педагогик ва физиологик-гигиеник асослари” мавзусидаги илмий тадқиқотлари доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида мусобақа фаолиятини мажмуавий моделлаштириш асосида 13-15 ёшли ўсмир гимнастикачиларнинг спорт-техник маҳоратини оширишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

гимнастикачиларнинг бўлажак мусобақа фаолиятига тайёргарлигида базавий турлар воситаларини моделлаштиришнинг ўзига хослигини ўрганиш;

⁵Качаев В.И. Построение предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных гимнастов с учетом особенностей соревновательной деятельности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1986. - С. 19. Лебедев Н.И. Этапный педагогический контроль подготовленности перспективных гимнастов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1991. - С. 25. Ефименко А.И. Умаров М.Н. «Управление предсоревновательной подготовкой юных гимнастов». Учебно-методическое пособие. - Т.: УзГИФК, 1990. - С. 46.

⁶Кулькова И.В. Построение тренировочного процесса гимнастов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1991. - С. 19.

⁷Розин Е.Ю. Некоторые методические и организационные аспекты начальной подготовки спортивных резервов в гимнастике //Тез.докл. международ. науч. прак. конф. - Москва, 1997. - С. 7-10. Черешнева Л.Я., Чебураев В.С. и др. «Особенности предсоревновательной подготовки и моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе гимнасток высокой квалификации». Методические рекомендации. - М.: 1990. - С. 63.

13-15 ёшли гимнастикачиларнинг микро ва мусобақа мезоциклларида тренировка юкламасининг оптимал тузилишини ва катталиги ҳамда мақсадли йўналганлиги бўйича компонентларининг тақсимланишини аниқлаш;

мусобақа фаолиятини мажмуавий моделлаштириш доирасида махсус жисмоний тайёргарлик бўйича тайёрловчи-ривожлантирувчи мажмуаларни ҳамда техник тайёргарлик бўйича махсус-ҳаракат машқларини ишлаб чиқиш;

13-15 ёшли ўсмир гимнастикачиларнинг чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида ишлаб чиқилган мусобақа фаолиятини мажмуали моделлаштириш дастурини тажрибада асослаш.

Тадқиқотнинг объекти ўсмир гимнастикачиларнинг чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги мусобақа фаолияти.

Тадқиқотнинг предмети 13-15 ёшли ўсмир гимнастикачилар тайёргарлигининг мусобақа босқичи тузилиши ва мазмуни.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатиш, хронометрия, педагогик тестлаш, антропометрия, функционал пробалар, педагогик тажриба, математик-статистик усуллари.

Тадқиқотларнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

13-15 ёшдаги гимнастикачиларнинг махсус жисмоний ва техник тайёргарлиги моделлаштирилган;

катталиги, жадаллиги ва мақсадли йўналтирилганлигига кўра турлича бўлган машғулот ва мусобақа юкламаларини оптимал тақсимлаш структураси ишлаб чиқилган;

ёш гимнастикачиларнинг чидамлилиги ва ишчанлигини кучайтириш воситаси сифатида “ўта зарбдор” ҳафталик микроцикллар ишлаб чиқилган;

“ўта зарбдор” ҳафталик микроциклдан фойдаланган ҳолда ўқув-машғулот жараёни дастури ишлаб чиқилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари: гимнастикачиларнинг тайёрловчи-ривожлантирувчи техник тайёргарлиги бўйича махсус-жисмоний ва махсус-ҳаракат машқлари мажмуаси асосида мусобақа фаолиятини мажмуавий моделлаштириш тузилмаси ишлаб чиқилган;

катталиги, жадаллиги ва мақсадли йўналтирилганлиги турлича бўлган тренировка ва мусобақа юкламаларини тақсимлашнинг оптимал тузилиши асосида чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида 13-15 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа фаолиятини мажмуавий моделлаштириш дастури амалиётга жорий қилинган;

спорт гимнастикаси бўйича ихтисослаштирилган ўқув муассасалари учун ўқув-машғулот жараёни ва ўқув-услубий таъминоти такомиллаштирилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги ишда қўлланилган ёндашувлар, усуллар ва назарий маълумотларнинг расмий манбалардан олингани, тажриба ишлари самарадорлигига математик статистика усуллари воситасида эришилгани, хулосалар, таклифлар ва тавсияларнинг амалиётга жорий қилиниши ваколатли ташкилотлар томонидан тасдиқланганлиги билан

изохланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.

Ўтказилган тадқиқотларнинг илмий аҳамияти спорт машғулоти назарияси ва амалиётини 13-15 ёшли истиқболли гимнастикачиларнинг ўқув-машғулот жараёнини тузиш хусусиятлари тўғрисидаги янги маълумотлар билан тўлдиришдан, мусобақа фаолиятининг модели тавсифларини ишлаб чиқишдан, ўсмир гимнастикачиларнинг махсус-жисмоний, техник ва функционал тайёргарлигини чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги машғулотлар ва мусобақа юкламалари параметрларини табақалаштирилган ва интеграл қайта тиклашни қўллаш ҳисобига самарали ривожлантиришдан иборат.

Ишнинг амалий аҳамияти ўқув-машғулот жараёнини оптималлаштириш, спорт гимнастикаси бўйича ихтисослаштирилган спорт мактаблари учун дастур ва услубий тавсияларни такомиллаштириш, мураббийларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш дастурларини такомиллаштириш, замонавий ўқув-услубий таъминотини яратиш, 13-15 ёшли ўсмир гимнастикачиларнинг спорт-техник маҳорати даражасини оширишдан иборат.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши: 13-15 ёшли гимнастикачиларнинг ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичида мусобақа фаолиятини моделлаштириш бўйича ишлаб чиқилган назарий методологик ва амалий таклифлар асосида:

ишлаб чиқилган методика ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабида 13-15 ёшли гимнастикачиларнинг ўқув-машғулот жараёнини оптималлаштириш, тайёргарликнинг мусобақа босқичидаги ўқув-машғулотларини, микро ва мезоцикллар тузилмасини шакллантириш пайтида қўллашга тавсия қилинган энг аҳамиятли модели тавсифларни аниқлаш “ўта зарбдор” ҳафталик микроциклларни 13-15 ёшли ўсмир гимнастикачиларнинг чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги машғулотларида махсус чидамлилиги ва ишчанлик қобилиятини ошириш воситаси сифатида ўқув-машғулот жараёни қўллаш бўйича тавсиялар ва таклифлар (Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 29 мартдаги 01-04/512-3-сон маълумотномаси). Натижада 13-15 ёшли гимнастикачиларни спорт гимнастикасига ихтисослаштирилган таълим муассасалари шароитида тайёрлаш сифатини ошириш имконини берган;

муаллифлик методикаси спорт гимнастикаси бўйича ихтисослашган битирувчилар ва мураббийларнинг касбий компетентлиги даражаларини оширишга йўналтирилган чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида 13-15 ёшли иқтидорли гимнастикачиларнинг ўқув-машғулот жараёнида қўлланилган (Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 29 мартдаги 01-04/512-3-сон маълумотномаси). Натижада ЎзДЖТИ махсус фанлари блоки ва мураббийлар малакасини ошириш курслари мазмунини такомиллаштирилишига хизмат қилган;

ишлаб чиқилган методика спорт гимнастикаси бўйича ихтисослашган таълим муассасаларининг ўқув-машғулот жараёнида гимнастикачилар

тайёргарлигининг кичкина, ўрта ва катта циклларида тренировка ва мусобақа юкламаларини рационал тақсимлаш ҳисобига такомиллаштиришда қўлланган “Гимнастика назарияси ва услубияти” дарслигида ёритилган (рўйхатга олиш рақами-434-278). Натижада ЎзДЖТИ махсус фанлари блоки ва мураббийлар малакасини ошириш курслари мазмунини такомиллаштириш имконини берган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 2 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 15 та илмий-услубий иш, шу жумладан, 4 та ўқув-услубий қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия қилинган илмий нашрларида 8 та мақола, жумладан 5 таси республика ва 3 таси хорижий журналларида чоп этилган.

Диссертация ҳажми ва тузилиши. Диссертация иши компьютер матни 151 саҳифада баён қилинган бўлиб, кириш, тўртта боб, 9 та расм, 39 та жадвал, хулоса, амалий тавсияларни, фойдаланилган адабиётлар рўйхати, иловалар ва жорий этиш далолатномаларини ўз ичига олган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти асосланган, муаммонинг ўрганганлик даражаси баён этилган, ишнинг фан ва технологияларни ривожлантиришнинг муҳим йўналишларига мослиги кўрсатилган ҳамда тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг **“Гимнастикачилар интеграл тайёргарлиги тизимининг тузилиши ва мазмуни”** деб номланган биринчи бобида интеграл тайёргарликнинг восита ва турлари, технологиялари, машғулот ва мусобақа юкламаларининг ўлчами ва йўналишлари, ёш гимнастикачи организмнинг ёшига ва жинсига қараб умумий хусусиятларининг ривожланиш характеристикаси, мусобақа фаолиятини ривожлантирувчи махсус машғулот турларини қўллаш бўйича тавсиялар акс эттирилган. Улар орасида асосийлари қуйидагилар ҳисобланади:

назорат машғулотлари (мусобақа машқларини баҳога бажариш);

моделли машғулотлар (мусобақа машқларини бўлажак мусобақалар регламентида зачетга баҳолашсиз бажариш);

назорат-моделли машғулотлар (бўлажак мусобақалар регламенти ва шартларини баҳо қўйиш орқали анча тўла имитация қилиш);

зарбдор машғулотлар (мусобақа комбинацияларини, мусобақа юкламаларини камида икки мартад юқори ҳажмда бажариш);

моделли-зарбдор хафталик машғулотлар (худди шунинг ўзи, лекин чалғитувчи омилларни моделлаштириш билан мусобақа регламентида).

Махсус адабиётлардаги материаллар ва машғулот амалиёти маълумотларини таҳлил қилиш натижалари истиқболли ўсмир ва катта ёшдаги гимнастикачилар мусобақа фаолиятининг тахминий моделини йўналганлиги турлича бўлган мусобақа микроцикллари учун аниқлаш имконини берди:

мусобақаларнинг ҳар бир тури учун юкламанинг ўзига хос таркиби тузилмаси, ҳажми ва жадаллиги бўйича мусобақа фаолиятининг маълум бир режими мос келади. Ушбу режим моделлаштирилиши ва модел кўринишида ифодаланиши мумкин;

мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичининг тузилмасига бўлажак мусобақаларнинг тури ва мусобақа микроцикли моделига мувофиқ бўлган назорат-моделли микроциклнинг киритилиши мақсадга мувофиқ;

мусобақа фаолиятига кирагидан оптимал ортикча ва зарурий тайёрликни юзага келтириш учун тайёргарликнинг ушбу босқичи тузилмасига юкламаси бўйича мусобақаникидан устун бўлган зарбдор-моделли микроциклнинг киритилиши мақсадга мувофиқ;

Юрак қисқаришлари сонини комбинацияларни бажариш пайтида, уринишга қадар ва ундан кейин қайд қилиш керак. Бу юкламанинг психофизиологик қиймати тўғрисида объектив ахборот олиш ва унинг асосида гимнастикачиларнинг ҳолатини анча самарали назорат қилиш ва бошқариш имконини беради;

имкони бўлган ҳолатларда, бир нечта моделли машғулотларни мусобақа тахтасупасида ўтказиш мақсадга мувофиқ (баҳо қўймасдан, лекин бўлажак мусобақаларнинг барча регламентига аниқ риоя қилиш билан). Бу, айниқса, етарлича мусобақа тажрибасига эга бўлмаган ёш гимнастикачилар учун фойдалидир.

Тадқиқотларда истиқболли ўсмир гимнастикачилар учун техник тайёргарликнинг мақсадли моделининг қуйидаги параметрларини қабул қилиш мақсадга мувофиқдир:

мусобақа дастурининг барча элементлари ва боғламларини бажаришнинг мукамал техникаси;

кўпкурашнинг зарбдор турларида Е гуруҳи қийинчиликларининг камида иккита элементини, D гуруҳининг учта элементини ва С гуруҳининг бешта элементини ишончли ўзлаштириш;

нафақат бехато техникани, балки зарур бўлган ҳолатда мусобақа дастурининг мураккаблигини тезкор ошириш имконини берадиган истиқболли техникани ҳам ўзлаштиришда ифодаланадиган техниканинг керагидан ортикчаллиги;

зарбдор ва моделли микроциклларда турнирли чидамлилиكنинг юқорилиги;

назорат машғулотларида, мавсумнинг назорат, саралаш ва бош мусобақаларида дастурларни бажаришнинг юқори даражадаги барқарорлиги ва ишончлилиги, мусобақа дастурининг истиқболлилиги;

назорат машғулоти ва мусобақа фаолияти натижавийлиги динамикаси.

Юқорида кўрсатилган кўрсаткичлар мамлакатнинг ёшлар терма жамоаси дебютантлари учун энг муҳим ҳисобланади.

Махсус адабиётлардаги маълумотларга кўра, машғулот ва мусобақа юкламаларининг катталиги ва йўналганлиги қуйидаги компонентларни қўллаш хусусиятлари ва уларнинг уйғунлиги билан белгиланади: алоҳида машқларнинг давомийлиги ва характери билан, уларни бажариш пайтидаги ишнинг жадаллиги билан, алоҳида такрорлашлар ўртасидаги дам олиш оралиғи давомийлиги ва таснифи билан, машғулот жараёнининг тузилмавий ҳосилаларидаги машқларнинг миқдори билан (алоҳида машғулотларда ва уларнинг қисмларида, микроциклларда ва б.). Тадқиқотларда келтирилган компонентларнинг хаттоки биттасини вариация қилиш орқали ўсмир ва катта ёшдаги гимнастикачиларнинг машғулот юкламалари йўналганлигини мукамал ўзгартириш мумкинлиги кўрсатилди.

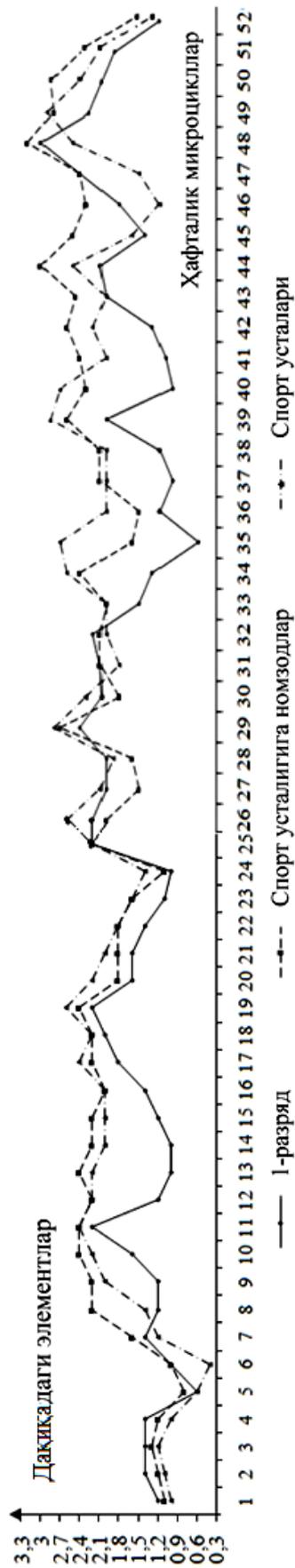
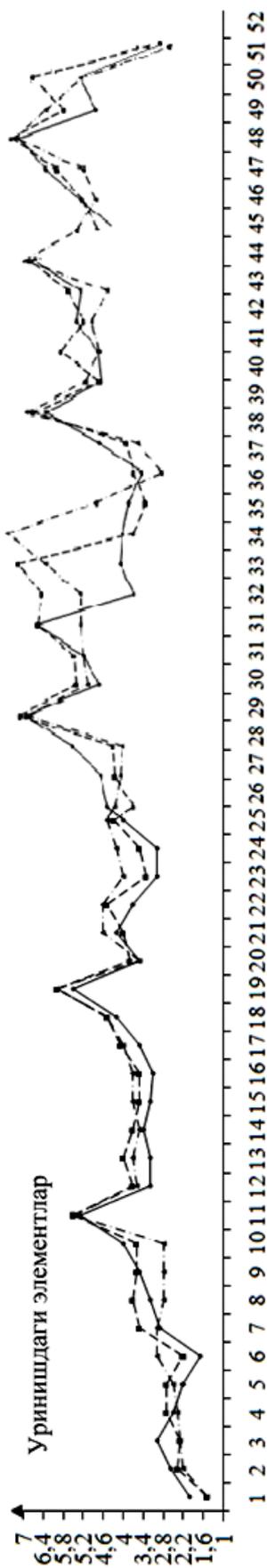
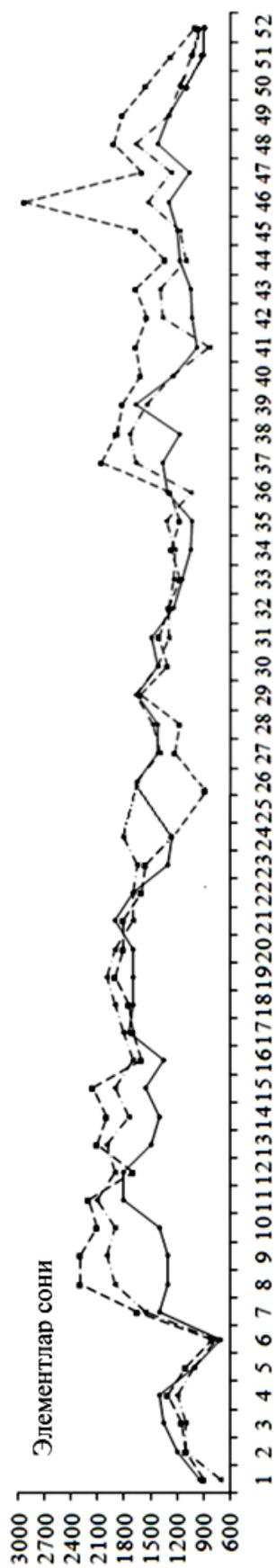
Диссертациянинг **“Тадқиқот услублари ва тадқиқотни ташкил этиш”** деб номланган иккинчи бобида илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатиш, хронометрия, педагогик тестлаш, антропометрия, функционал пробалар, педагогик тажриба, математик-статистик усуллари кетма-кет очиб берилган. Тадқиқот услублари тадқиқот олдига қўйилган вазифаларни хал этиш ва тадқиқотни ташкил этишга ёрдам берган.

Диссертациянинг **“13-15 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа макроциклида машғулоти мазмуни ва мусобақа юкламасининг тузилиши”** деб номланган учинчи бобида тайёргарликнинг йиллик циклида машғулотнинг юкламасини тақсимланишини оптимал вариантларига асосланиб юкламанинг тузилиши ва мазмуни таҳлил қилинган, 13-15 ёшли гимнастикачилар организмига “ўта зарбдор” микроцикллар тузилишининг таъсири, спорт-техник натижалар, физиологик кўрсаткичлар ва машғулот юкламаси ўлчамларининг ўзаро алоқадорлиги ўрганилди. Машғулот юкламасининг тузилиши ва мазмуни шуни кўрсатдики биринчи мусобақа макроцикли иккинчи макроциклдан 6 ҳафтага фарқ қилади (мос равишда 18 ва 12 ҳафта).

Ўтиш босқичининг давомийлиги 5 ҳафталик микроциклларни ташкил қилади, унда, жадаллиги минутига 1,2 элемент бўлганида гимнастикачилар 1142,2±91,0 элементларни бажаришган. Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) машқлари юкламанинг умумий ҳажмидан 14% ни, юқори даражадаги қийин элементлар эса - 3% ни ташкил қилган (1-расм).

Тайёргарлик босқичида юклама параметрларининг оширилиши иккинчи босқичнинг охирига қадар кузатилади, гимнастикачилар ўртача 1798,1±125,3 элементларни ва 10,1±1,75 комбинацияларни ишнинг жадаллиги минутига 2,0та элемент бўлган пайтда бажаришган. Бунда юкламанинг умумий ҳажмидан 9% ни МЖТ машқлари ва 3% ни юқори даражадаги қийин элементлар ташкил қилган (1-расм).

Мусобақа босқичи тайёргарлик босқичидан 5 та микроциклга кўп. Юкламанинг ҳафталик ҳажми 1770,1±99,4 элемент ва 18,7±2,75 комбинация



1-расм. Биринчи ва иккинчи макроциклларнинг ҳафталик микроциклларида 1-разрядли ўсмир гимнастикачиларнинг, спорт усталигига номзодлар ва спорт усталарининг тренировка юкламалари ҳажмлари ва жадаллиги кўрсаткичлари динамикаси

чегарасида, ишнинг жадаллиги дақиқага 2,475 та элемент бўлган пайтда ўзгаради. МЖТ машқлари юкламанинг умумий ҳажмидан 9% ни, юқори даражадаги қийин элементлар - 6,3% ниташкил қилган. Бунда юкламанинг ҳажми ва жадаллиги кўрсаткичлари тайёргарлик босқичида ҳам, мусобақа босқичида ҳам 1-разрядли гимнастикачиларда спорт усталигига номзодлар ва спорт усталариникига нисбатан ишончли даражада паст бўлган.

Ўтиш босқичининг яқунловчи микроциклида юклама ҳажмининг кескин пасайтирилиши ва кўрсаткичларининг тайёргарлик босқичида ортикча юқори бўлиши асосий мусобақалар босқичига келиб иш жадаллигининг зарурий даражасига эришиш имконини бермади. Спорт машғулоти назарияси ва услубиётининг бир қатор мутахассисларнинг фикрига кўра (М.Л. Укран, Д. Харре, А.М. Шлемин, Л.П. Матвеев, В.М. Смолевский, В.П. Филин, Н.А. Фомин ва б.) узоқ муддат (3-4 ой ва ундан кўп) давом этадиган мусобақа босқичи пайтида ҳамда масъулиятли мусобақалардан кейин оралиқ тикловчи микро ва мезоциклларни киритиш зарур. Гимнастикачиларнинг дастурида бундай микро ва мезоцикллар бўлмаган.

Гимнастикачилар томонидан макроцикл босқичларида бажариладиган элементларнинг умумий миқдори амалиётда қўлланиладиган элементлар ва бир қатор муаллифларнинг (Е.А. Земсков, У.Р. Ниязбеков, Ф.И. Гримальский, А.Б. Кривенко, В.М. Смолевский ва б.) тавсияларидан сезиларли даражада фарқ қилмайди, махсус жисмоний тайёргарлик машқлари, юқори даражадаги қийин элементлар ва комбинациялар миқдори эса уларда ишончли даражада юқори бўлди.

Тикловчи босқич, тайёргарлик ва мусобақа босқичларининг ҳар бир босқичи якунида ўтказиладиган назорат ва асосий мусобақаларнинг натижалари гимнастикачиларнинг жисмоний ва техник тайёргарликлари кўрсаткичларининг асосий мусобақаларга (март ва июн) келиб унча катта бўлмаган даражадаги ўсишини кўрсатади. Бунинг макроцикл босқичларида қўлланиладиган юкламаларнинг нораціонал тузилмаси билан боғлиқ бўлса керак.

Ўтказилган 30 та пульсограммаларни таҳлил қилиш натижалари назорат ва асосий мусобақаларда юклама параметрлари билан ЮҚС кўрсаткичлари ўртасидаги фарқларнинг ишончилиги фақатгина стартолди ҳолатида аниқланганлигини кўрсатади (пульс мусобақалар куни тезлашади). Демак, назорат мусобақалари машғулотларнинг мазкур босқичида тайёргарлик даражасини баҳолаш ва юкламани коррекция қилиш имконини берадиган асосий мусобақаларнинг етарлича яқинлаштирилган модели ҳисобланиши мумкин.

Ҳафталик микроцикллар тузилмасини таҳлил қилиш гимнастикачилар кунига икки марта машғулот қилган пайтда, ҳажми катта ва жадаллиги юқори бўлган юкламаларни бажарганида ҳафтанинг биринчи ярми энг сермашаққат бўлишини кўрсатади. Тўпланган толиқиш фонида амалга ошириладиган кейинги иш дастурининг ўрганилаётган материали сифатига ва ўсмирлар организмнинг умумий ҳолатига салбий таъсир кўрсатади. Ўтказилган тадқиқотларда йилнинг асосий босқичларида элементлар ва снарядлардаги уринишлар миқдори бирмунча кам бўлган пайтда, комбинациялар етарлича

катта миқдорда бажарилганида қўлланиладиган вариантнинг самарали бўлиши аниқланди. Олинган маълумотлар бажариладиган ишнинг гимнастикачилар организмига ҳафта кунлари бўйича таъсирини таҳлил қилиш ва ҳафталик микроциклнинг анча самарали структурасини, яъни, иккинчи (қўшимча) машғулоти сешанба кунидан чоршанба кунига ўтказишни таклиф қилиш имконини берди. Бунда юкламанинг динамикаси ёрқин ифодаланган тўлқинсимон характерга эга бўлди. Олинган маълумотлар асосида юкламанинг учта варианты ишлаб чиқилди, уларни макроцикл босқичларида оптимал уйғунлаштириш ҳафталик микроциклларнинг тузилмасини ташкил қилди. Юкламани пиллапояли оширишнинг юрак-томир тизимига таъсирини (ЮҚС бўйича) тадқиқ қилиш 13-15 ёшли ўсмир спортчилар организмининг юқори жадалликдаги юкламаларга (битта машғулотида 40 тагача комбинация ва 500-700 та элементни бажаришга) бардош бериш қобилиятини аниқлаш имконини берди. Иш жадаллиги шартли равишда учта зонага ажратилди:

1-зона - ЮҚС 150 зарба/дақ. бўлганида. Ушбу зонада гимнастикачилар машғулоти ишининг 70% ни бажаришган;

2-зона - ЮҚС 150-170 зарба/дақ. бўлганида. Ушбу зонада гимнастикачилар машғулоти ишининг 20% ни бажаришган;

3-зона - ЮҚС 170 зарба/дақ. бўлганида. Ушбу зонада гимнастикачилар машғулоти юкламасининг 10% ни бажаришган;

Диссертациянинг **“13-15 ёшли гимнастикачиларни мусобақага тайёрлаш босқичида ҳар хил катталиқдаги юкламанинг тузилишини тажрибада асослаш”** деб номланган тўртинчи бобида юклама тузилишининг солиштирма таҳлили ўтказилган, кўпкураш турлари бўйича юклама тақсимланишининг оптимал вариантлари аниқланган, гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда спорт-техник натижалари динамикаси ўрганилган ва тадқиқотнинг дастлабки натижаларига асосан 13-15 ёшли гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги ва мусобақанинг ишончлилиги даражасини ошириш мақсадида тажрибавий дастур ишлаб чиқилган .

Ушбу дастурнинг асосини йиллик цикл босқичларининг ҳафталик микроцикллари юкламаларининг оптимал вариантлари ҳамда ўсмирлар организмининг функционал ҳолати, жисмоний ва техник тайёргарликларини мажмуавий назорат қилиш усуллари ташкил қилди (2 - расм). Назорат мусобақалари мезоциклда бир марта режалаштирилди, дастурнинг куч элементларини ўзлаштириш даражасини баҳолаш эса микроциклда бир-икки марта режалаштирилди. Амалга ошириладиган ишни режалаштириш, ҳисобга олиш ва таҳлил қилиш махсус ишлаб чиқилган кундалик дафтарига киритилди.

Гимнастикачилар организми асосий тизимларининг юқори жадалликдаги юкламалардан кейинги тикланишига алоҳида эътибор қаратилди.

Бунинг учун мезоциклларнинг тузилмаси таркибига тикловчи-қувватловчи, тикловчи-тайёргарлик ва тикловчи-енгиллаштирувчи микроцикллар

киритилди. Шу билан бирга, тикланишнинг ҳар хил воситалари (массаж, сув муолажалари, сауна, физиотерапия ва ҳ.к.) кенг қўлланилди.

Юкломани мақсадли режалаштириш ва йилнинг асосий мусобақасига муваффақиятли тайёргарлик кўриш учун мусобақа микроциклининг модели тавсифлари (мусобақа микроцикли модели - МММ) ишлаб чиқилди. Асос сифатида ишнинг жадаллигини, айнан, бир дақиқа ичидаги ва 1-уринишдаги элементларнинг сонини энг тўлиқ акс этадиган кўрсаткичлар олинди.

Юклама тузилмаси жадаллик зоналарининг қуйидаги нисбатларини назарда тутди: 1-зона - ЮҚС 120-150 зарба/дақ. Бўлганида тайёргарликнинг йиллик циклида - 50%; 2-зона - ЮҚС 150-170 зарба/дақ. бўлганида - 30%; 3-зона - ЮҚС 170 зарба/дақ. дан ортиқ бўлганида - 20% ни ташкил қилди. Шундай қилиб, тажриба гуруҳи гимнастикачилари юқори жадалликдаги юкломанинг икки марта ва мусобақа юкломасига мос келадиган юкломанинг 1,5 мартакатта ҳажмини, паст жадалликдаги иш ҳажмининг 20%га камайтирилиши ҳисобига бажаришлари керак эди. Жадаллик зоналари бўйича юкломанинг ушбу тузилмаси спорт машғулоти назариясининг бирқатор етакчи мутахассислари (Е.А. Широковец, Ф.А. Сасс, Л.П. Матвеев, Ф.П. Суслов, М.Я. Набатникова, В.П. Филин, Н.А. Фомин ва б.) тавсиялари билан уйғундир.

Юкломаларнинг кўпкураш турлари бўйича тақсимланиши элементнинг ҳар бир снаряддаги пульсли қийматини ҳисобга олиш билан амалга оширилди. Тажриба гуруҳи машғулоти юкломасининг бундай структураси бутун йиллик цикл давомида кўпкураш турларида ишлашнинг қуйидаги нисбатини назарда тутди: спорт оти - 17%, яккачўп - 17%, эркин машқлар - 16%, ҳалқалар - 13%, бруслар- 12% ва таяниб сакраш - 3%. Жисмоний сифатларни такомиллаштиришга йўналтирилган машқларга умумий иш ҳажмининг 20% ажратилган. Дастурда юқори даражадаги қийин элементлар миқдорининг 55% га оширилиши режалаштирилган.

Тажриба гуруҳи гимнастикачилари тайёргарлиги ва чиқишлари муваффақиятли боришининг асосий омилларидан бири - машғулоти юкломаларининг юқори жадалликдаги микроциклларини ва, айниқса, йилига икки марта ўтказиладиган “ўта зарбдор” микроциклларини қўллаш бўлди. “Ўта зарбдор” микроцикллар дастурида битта машғулотида кунига 25-35 та ёки ҳафтасига 150-200 такомбинацияни бажариш назарда тутилган. Мазкур микроциклларнинг юкломаси амалда қўлланиладиганидан юқори бўлган: элементлари сони бўйича 1,5 марта; жадаллиги (1 та уринишдаги элементлари) бўйича 2,5 марта ва комбинациялар сони бўйича 4,5 марта. “Ўта зарбдор” микроцикллар изидан дарҳол тикловчи-енгиллаштирувчи микроцикллар бошланади, улар ўсмирлар организми асосий тизимларидаги ишчанлик қобилиятининг нафақат тикланишига, балки “ўта тез

тикланишига” олиб келди, бу, спорт физиологиясининг етакчи мутахассислари маълумотларига тўғри келади (А.А. Крестовников, А.А. Маркосян, Н.Н. Яковлев, Б.С. Гиппенрейтер, М.Я Горкин, Ф.З. Меерсон ва б.). Назорат гуруҳи гимнастикачилари ИОЗБЎСМ учун умумий қабул қилинган дастур бўйича машғулотларда иштирок этишди.

Тажриба гуруҳи гимнастикачилари тикловчи босқичида жисмоний тайёргарликка катта эътибор қаратишган (юкламанинг умумий ҳажмидан 35% гача). Кўпкураш турларидаги элементларнинг миқдори битта спорт машғулотида 150-250 та чегарасида ўзгаради. Юкламанинг ҳажми яқунловчи микроциклга қараб секин-аста ортади, жадаллик кўрсаткичлари эса анча паст даражада бўлади. Ушбу босқичда даволовчи-профилактик тадбирлар ўтказилади.

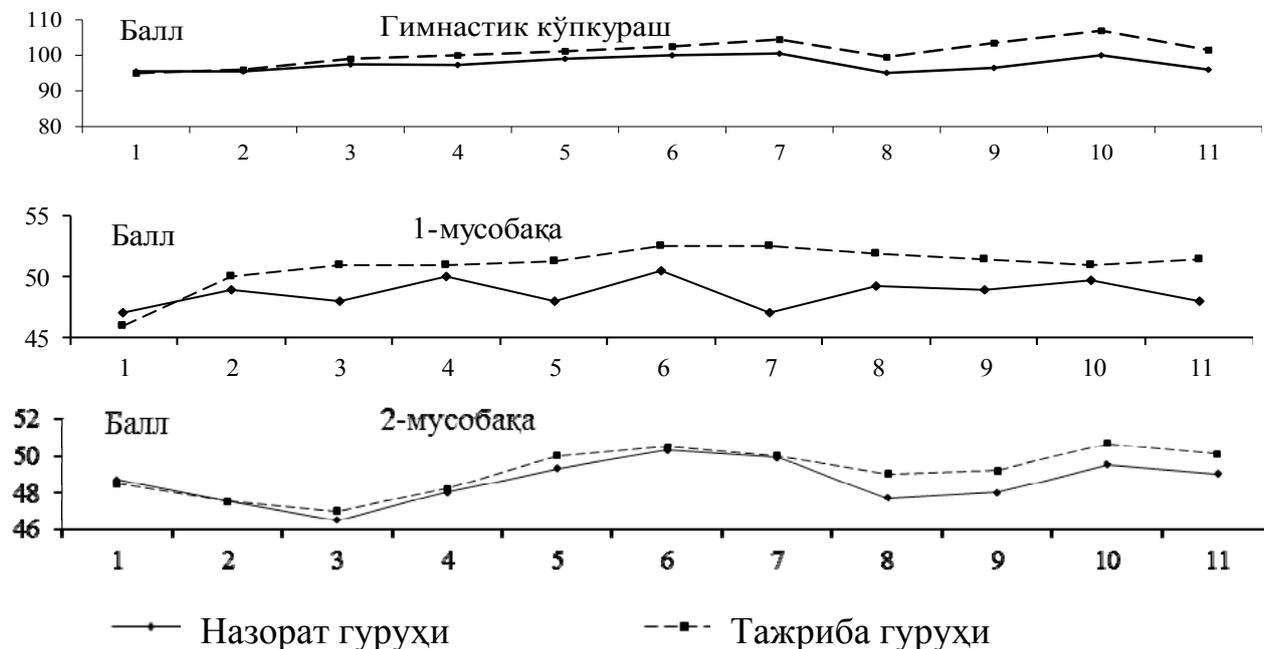
Тайёргарлик даврининг биринчи босқичида юклама ҳажмининг тўлқинсимон ортиши давом эттиради. Элементларни, бирикмаларни ҳамда илгари ўзлаштирилган комбинацияларни такомиллаштиришга катта эътибор қаратилади. Махсус жисмоний тайёргарлик машқларининг миқдори юкламанинг умумий ҳажмидан 20%ни ташкил қилди. Гимнастикачилар ҳафта давомида $2012,3 \pm 143,9$ элементни, $15,1 \pm 2,6$ комбинацияни бажаришди. Юкламанинг жадаллиги босқич якунида ортади, бу комбинациялар сонининг ҳафтасига 30 тагача, МЖТ машқлари сонининг 250 тагача ва юқори даражадаги қийин машқларнинг - 125 тагача бир вақтда ортиши билан ўтади.

Иккинчи босқич ишнинг элементлар бўйича 22%га пасайиши, бир вақтнинг ўзида юклама жадаллигининг ҳафтасига 22,5%га ва комбинациялар сонининг 30-40 тагача ортиши билан тавсифланади. Мазкур босқичда комбинациялари бўйича учта машғулотли микроцикллар устивор қўлланилган. Ҳафталик микроциклдаги ишнинг ўртача ҳажми $1751,4 \pm 139,4$ та элементни, $252,2 \pm 15,1$ та МЖТ машқини ва $150,2 \pm 13,9$ та юқори даражадаги қийин машқни ўз ичига олади.

Мусобақа босқичида юклама ҳажми аввалги даражада сақланиб қолди. Комбинациялар бўйича машғулотлар 40-60 та комбинацияни бажариш билан ҳафтасига 3-4 тагача ортди. МЖТ машқларининг сони ҳафтасига $225,4 \pm 14,3$, юқори даражадаги қийин элементларнинг сони $175,5 \pm 15,3$ ни ташкил қилди.

Тадқиқотлар кўрсатадики, тажриба гуруҳи гимнастикачилари юклама нисбатан тенг ҳажмда бўлган шароитда назорат гуруҳи гимнастикачиларидан комбинацияларнинг миқдори бўйича 89% га, юқори даражадаги қийин элементлар сони бўйича 55% га, МЖТ машқларининг сони бўйича - 79% га устивор бўлишган. Микро, мезо ва макроциклларда юклама тузилмаси оптимал бўлганда ишнинг юқори жадалликдаги вариантини қўллаш тажриба гуруҳи гимнастикачиларининг спорт-техник маҳорати сезиларли даражада юксалишига ёрдам берган.

Йиллик цикл давомида назорат синовлари ва расмий мусобақалар натижаларини қиёсий таҳлил қилиш тажриба гуруҳи гимнастикачиларининг, айниқса, йилнинг асосий мусобақасига тайёргарлик босқичида шахсий устиворлигини кўрсатади (3-расм).



3 - расм. Тажриба ва назорат гуруҳлари гимнастикачиларини йиллик циклдаги спорт-техник натижалари даражалари динамикаси

Кўпкурашдаги баллар йиғиндиси ўртача 6,6 баллга, иккинчи мусобақа дастурида эса - 4,5 баллга юқори бўлди. Фарқларнинг ишончилиги кучнинг куч ва махсус чидамлилиқ, тезкор-куч жисмоний сифатларининг ўсиш кўрсаткичларида ҳам аниқланди (1-жадвал).

Бунда тадқиқотнинг охирига келиб тажриба гуруҳининг 10 нафар гимнастикачилари спорт усталигига номзод, 5 нафари спорт устаси дастурини бажаришди.

Назорат гуруҳида спорт устаси меъёрини ҳеч ким бажармади, спорт усталигига номзод меъёрини эса - 9 нафар спортчи бажарди.

Тажриба гуруҳи гимнастикачиларининг сезиларли даражадаги устиворлигини таъминлайдиган бошқа омиллар ичида ўсмир гимнастикачиларнинг тайёргарлиги даражасини ва организмнинг функционал ҳолатини мажмуавий назорат қилиш усуллари баҳолашда алоҳида тўхталиш лозим. Ушбу дастурдаги натижаларнинг кўпкурашдаги ўртача ҳисоби 6,6 балл, мусобақа олди 4,5 балл билан ифодаланди. Фарқлар ишончилиги эса куч, тезкор-куч ва махсус чидамлилиқ жисмоний сифатларининг юксалиши билан ифодаланди.

**Тажриба ва назорат гуруҳлари гимнастикачиларининг йиллик
циклдаги махсус жисмоний тайёргарлиги даражалари динамикаси**

№	Ой	Жисмоний сифатлар							
		Статик куч		Бўғимлардаги эгилувчанлик ва ҳаракатчанлик		Тезкор-куч сифатлари		Куч чидамлилиги	
		НГ	ТГ	НГ	ТГ	НГ	ТГ	НГ	ТГ
1	Август	6,75	7,25	7,75	9,0	8,5	9,0	6,75	7,0
2	Сентябрь	6,9	7,0	8,25	8,0	8,4	8,0	7,0	7,1
3	Октябрь	6,8	7,0	8,4	8,5	8,6	8,75	7,0	7,25
4	Ноябрь	7,0	7,25	8,75	8,5	8,5	7,75	7,1	7,75
5	Декабрь	7,1	7,25	8,25	8,5	8,75	9,4	7,25	7,5
6	Январь	7,25	7,25	8,4	8,75	8,85	9,5	7,25	8,0
7	Февраль	7,25	8,0	8,5	8,75	9,0	9,5	7,5	8,25
8	Март	7,25	8,5	8,5	9,25	9,5	10,0	7,5	8,25
9	Апрель	7,5	7,75	8,5	9,25	8,75	9,75	7,0	8,0
10	Май	7,5	8,25	8,5	9,25	8,75	9,75	7,5	8,5
11	Июнь	7,5	8,5	8,5	9,0	8,75	9,75	7,25	8,75
12	Июль	7,0	7,75	8,25	8,75	9,0	10,0	7,5	8,0

Машғулотнинг қўлланилаётган воситаларини ўсмир гимнастикачилар тайёргарлигига ва уларнинг организми ҳолатига таъсирини мажмуавий тизимли баҳолашнинг бундай усули гимнастикачиларнинг индивидуал тайёргарлигини улар организмининг машғулот таъсирларига жавоб реакциясига мос равишда ўз вақтида ва самарали коррекция қилиш имконини берди.

Шундай қилиб, тадқиқот материалларини таҳлил қилиш қуйидаги хулосани чиқариш имконини берди: микро, мезо ва макроцикллардаги машғулот юкламаларининг оптимал вариантлари ва ўқув-машғулот жараёнини ҳамда ўсмирлар организми функционал ҳолатини мажмуавий назорат қилиш усуллари асосида тузилган тажриба дастури ўсмир гимнастикачиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигининг ўсишига кўмаклашади.

Мазкур ёшда (13-15) юқори жадалликдаги машғулот юкламаларининг қўлланилиши ўсмир гимнастикачилар организмига салбий таъсир кўрсатмайди. Олинган материаллар 13-15 ёшли гимнастикачилар машғулотларини жадал тартибда қўллашнинг физиологик асосланганлиги ва уларнинг педагогик жиҳатдан мақсадга мувофиқлиги тўғрисида далолат беради.

ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, анкета-сўровлар ва ўтказилган тадқиқотлар 13-15 ёшли гимнастикачилар тайёргарлигининг йиллик циклида машғулот юкламасини оптималлаштириш масалалари етарлича ўрганилмаганлигини, ИОЗБЎСМ ва РОЗК шароитларида эса тадқиқотлар умуман ўтказилмаганлигини кўрсатди. Гимнастикачилар спорт маҳоратини ўстиришга ишчанлик қобилияти ва махсус чидамлилиқни анча даражада оширмасдан эришиб бўлмайди, бундай ўсишга ўқув-машғулот жараёнининг микро, мезо ва мусобақа макроциклларидаги машғулот юкламалари миқдорий ва сифат кўрсаткичларини оптималлаштириш воситасида эришилади.

2. Констатация қилувчи тажриба босқичида машғулот юкламаси кўрсаткичларини ва ҳар куни қайд қилинган ЮҚС маълумотларини қиёсий таҳлил қилиш гимнастикачилар иши жадаллигининг учта зонасини ажратиш имконини берди. Ўқув-машғулот жараёнини хронометраж қилиш йилига машғулот юкламасининг ўртача 70% қисми жадалликнинг 1-зонасида, 20% - иккинчи зонасида ва фақатгина 10% -учинчи зонасида ўтишини кўрсатди. Афтидан ўқув режасида тавсия қилинадиган кичик ҳажмдли ва юқори жадалликдаги машғулот иши, шунингдек, МЖТ бўйича махсус назорат синовларини ва яқунловчи ва мусобақаолди микроциклларида МТТ бўйича “чамалаб кўриш”ларнинг мавжуд эмаслиги ўсмир гимнастикачиларга спорт-техник тайёргарлигининг зарурий даражасига етиш ва йилнинг асосий мусобақаларида муваффақиятли иштирок этиш имконини бермайди.

3. Тренировка юкламалари тузилмасини такомиллаштириш ва ўқув-машғулот жараёнини оптималлаштириш мақсадида чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида МЖТ ва МТТ воситаларини микро, мезо ва мусобақа макроциклларида рационал тақсимлашни назарда тутган махсус дастур ишлаб чиқилди. Тайёргарликнинг чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида тавсия қилинган тузилмаси давомийлиги, машғулот юкламаларининг катталиги ва ҳал қилинадиган вазифалари бўйича фарқ қиладиган базавий, модели ва “ўта зарбдор” микроцикллар гуруҳини назарда тутган иккита мусобақа босқичидан ташкил топган. Ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилишнинг тавсия қилинган дастурини қўллаш ТГ гимнастикачилари организми функционал тизимининг юқори жадалликдаги режимга “киришиб кетиши” муддатларини сезиларли даражада қисқартириш ва мусобақа макроциклининг асосий вазифасини ишчанлик қобилиятининг юқори даражасида бажариш имконини беради.

4. Ёш гимнастикачилар организмининг юқори разряд талаб меъёрларини бажаришга тайёрлаш мақсадида махсус жисмоний сифатларни, биринчи навбатда координацион қобилиятларни, куч ва махсус чидамлилиқни ривожлантиришга катта эътибор қаратилди. Мусобақа макроциклининг яқунловчи босқичига келиб МЖТ машқларининг ҳажми 52%га ортди (ИОЗБЎСМда режалаштириладиганига нисбатан). Бунда “бир-бирига

боғлиқ” таъсирга эга, тузилмаси ва биодинамик тавсифлари бўйича кўпкураш турлари дастурининг мусобақа элементларига ўхшаш бўлган машқларни танлашга алоҳида эътибор қаратилди.

5. Асосий мусобақалар босқичида, асосий эътибор бир бутун комбинацияларни (ҳафтасига 50 тагача) бажаришга, тактик вариантларни қайта ишлашга, моделлаштирувчи мусобақалар шароитида машқ қилишга қаратилади. Кўпкураш турларида ишнинг ҳажми пасаяди (14%га), юқори даражадаги қийин элементларни бажаришлар сони ортади (31%га) ва констатация қилинадиган тажриба маълумотларига нисбатан жадаллик ортади (уринишдаги элементлар бўйича 11%га).

6. Асосий тажриба материалларини таҳлил қилиш қуйидаги хулосаларни чиқариш имконини берди:

катталиги ва мақсадга йўналтирилганлиги турлича бўлган машғулот юкламаларини микро, мезо ва мусобақа макроциклидаги оптимал вариантлари асосида биз тузган ва таклиф қилган тажриба дастури ҳамда ўқув-машғулот жараёнини мажмуавий назорат қилиш усуллари ўсмир гимнастикачиларнинг махсус-жисмоний ва спорт-техник тайёргарлиги ўсишига ёрдам беради;

ишчанлик қобилиятини, махсус ва функционал чидамлилиқни сезиларли даражада ошириш мақсадида 13-15 ёшли истиқболли гимнастикачиларга иккита “ўта зарбдор” микроциклни (микроциклларнинг якунловчи 1- ва 2-мусобақа босқичларида) ўтказишни режалаштириш тавсия қилинди. “Ўта зарбдор” микроцикллар якунланиши биланоқ тикловчи-енгиллаштирувчи микроциклни режалаштириш ва ўтказиш керак.

7. Мажмуавий дастурнинг самарадорлиги машғулот юкламасига энг аҳамиятли кўрсаткичларнинг асосий мусобақалар натижаларига ($r = 0,697-0,722$) юқори даражада алоқадорлигини кўрсатган корреляцион таҳлил маълумотлари билан тасдиқланади. ТГ гимнастикачилари барча тўрт мусобақада муваффақиятли иштирок этишди ва НГ гимнастикачиларига нисбатан анча юқори спорт натижаларини кўрсатишди. Назорат гуруҳи синалувчилари спорт устаси талаб меъёрларини бажаришмади, спорт усталигига номзод талаб меъёрларини 9 киши бажарди. Тажриба гуруҳи синалувчиларидан эса 10 нафар гимнастикачи спорт усталигига номзод, 5 нафари спорт устаси талаб меъёрларини бажарганлиги билан тажриба ўз исботини топди.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.06.2017.ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

ЭШТАЕВ СЕРГЕЙ АНВАРОВИЧ

**МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ГИМНАСТОВ 13-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ**

**13.00.04 - Теория и методика физической культуры и спортивной
тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

Чирчик- 2018

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В 2017.3.PhD/Ped214

Диссертация выполнена в Узбекском государственном институте физической культуры. Автореферат диссертации на двух языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uz-djti.uz и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу www.ziyo.net

Научный руководитель:

Халмухамедов Рустам Деканович
доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты:

Нуруллаева Наргиза Мухтархановна
доктор медицинских наук, доцент

Малинина Нина Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация:

Джизакский государственный педагогический институт имени Абдуллы Кодирий

Защита диссертации состоится « ____ » _____ 2018 года на заседании Научного совета DSc.27.06.2017.ped.28.01 при Узбекском государственном институте физической культуры. (Адрес: 100052, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортсменов 19.Тел.:268-08-58, факс. 268-09-98; Веб-сайт: www.uz-djti.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного института физической культуры (зарегистрирована за № _____) по адресу: 100052, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортсменов 19.Тел.:268-08-58, факс. 268-09-98; Веб-сайт: www.uz-djti.uz).

Автореферат диссертации разослан « ____ » _____ 2018 года
(реестр протокола рассылки № _____ от « ____ » _____ 2018 года).

С. Сулейманов
Заместитель председателя научного совета по
присуждению ученых степеней, д.т.н., проф.

С.С. Тажибаев
Ученый секретарь научного совета по
присуждению ученых степеней, д.ф. по п.н., доц.

Т.С. Усмонхужаев
Председатель научного семинара при научном совете
по присуждению ученых степеней, д.п.н., проф.

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (Phd))

Актуальность и востребованность исследования: Спортивная гимнастика является одним из самых популярных видов олимпийской программы, который более века объединяет в Международную федерацию представителей почти всех континентов мира. Желание многих стран развивать этот вид спорта во многом объясняется не столько перспективной конкуренцией с ведущими национальными командами, сколько социальными мотивами приобщения к Международному гимнастическому движению. В настоящее время спортивная гимнастика вышла на новый виток роста сложности упражнений, совершенствования композиций и особенно исполнительного мастерства. Повышение требований к исполнительному мастерству заставило многих тренеров обратить особое внимание на качественную базовую и специализированную подготовку гимнастов во всех видах гимнастического многоборья. Именно в этом направлении должен осуществляться научный поиск повышения эффективности соревновательной деятельности юных гимнастов.

Специалисты всего мира в условиях обозначившейся направленности на раннюю специализацию, все возрастающую координационную сложность, трудоемкость соревновательных комбинаций предпринимают попытки решить вопросы совершенствования учебно-тренировочного процесса, планирования спортивной тренировки на этапе предсоревновательной подготовки, отвечающего всем требованиям, необходимым для повышения эффективности тренировочной и последующей соревновательной деятельности, поэтапного развития базовых физических качеств и специально-двигательных способностей, распределения средств тренировки в годичном цикле с эффективным использованием методов обучения, последовательного и качественного освоения элементов, связок и их соединений в комбинациях на видах гимнастического многоборья, комплексного контроля за специально-физической и технической подготовленностью юных гимнастов.

Вместе с тем перед спортсменами и тренерами Узбекистана ставится немаловажная задача достижения высокого уровня спортивного мастерства и завоевания ведущих позиций на международной спортивной арене⁸. Поставленная задача может быть решена за счет распределения компонентов нагрузки в соревновательном этапе, моделирования видов подготовки и соревновательной деятельности юных гимнастов в учебно-тренировочном процессе. Несмотря на то, что отечественными и зарубежными учеными, теоретиками и практиками в области теории и методики гимнастики выдвинуто большое количество предложений, направленных на дальнейшее улучшение тренировочного процесса и повышение результативности

⁸ Постановление Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева ПФ-2821, от 09.03.2017 г. «О подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXXII летних Олимпийских и XVI Паралимпийских играх 2020 года в г. Токио (Япония)»

спортсменов, почти не уделяется внимания вопросам повышения соревновательной надежности юных гимнастов.

Данное диссертационное исследование в определенной степени послужит реализации задач, поставленных в Законе Республики Узбекистан УРК-3994 от 4 сентября 2015 года «О физической культуре и спорте», Указе Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта», Указе Президента Республики Узбекистан УП-4947 от 7 февраля 2017 года «Стратегия по дальнейшему развитию Республики Узбекистан».

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления Республиканского Министерства по развитию науки и технологий: I. «Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. По всему спектру исследований проблем в спортивных видах гимнастики накоплен богатейший научный материал, сформирована теоретическая база системы многолетней подготовки в гимнастике, в частности, методики тренировки, анализа техники, воспитания специально-двигательных качеств (Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин; Ю.В. Менхин; Ю.К. Гавердовский)⁹.

Определены средства контроля за структурой и содержанием учебно-тренировочного процесса, величиной и направленностью тренировочной нагрузки, состоянием спортсмена и системой соревнования и т.д. (В.О. Загrevский; Е.А. Земсков; В.И. Качаев)¹⁰.

Однако в работах, посвященных организации учебно-тренировочного процесса гимнастов в микро-, мезо-, и макроцикле, мы находим лишь рекомендации для высококвалифицированных спортсменов (М.Н. Умаров, А.К. Эштаев; Н.В. Платонов; Ф.П. Суслов; Г.М. Хасанова)¹¹, а в публикациях, посвященных тренировке перспективных юных гимнастов на соревновательном этапе подготовки, мнения ряда авторов существенно расходятся: одна группа специалистов предлагает повышение интенсивности

⁹Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса //Теория и практика физ. культуры. - М., 1997. - №11. - С. 13-17; Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов //Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С. 326; Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 512; Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 912; Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов //Теория и практика физ. культуры. - 1997. - №11. - С. 39-40.

¹⁰Загrevский В.О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов. - Омск, 1999. - С. 78; Земсков Е.А. Управление тренировочными нагрузками в недельных циклах подготовки гимнастов высокой квалификации: Учебное пособие для студентов специализирующихся по гимнастике. -М., 1982. -60с; Качаев В.И. Построение предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных гимнастов с учетом особенностей соревновательной деятельности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1986. - С. 22..

¹¹ Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. - Ташкент. 2004. - С. 154. Платонов В.Н., Сулов Ф.П. Структура мезо- и микроциклов подготовки - Москва. 1995. - С. 407- 426. Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. – Ташкент. 2011. - С. 49-56.

работы (В.И. Качаев; Н.И. Лебедев; А.И. Ефименко, М.Н. Умаров)¹², вторая придерживается пропорционального соотношения объема и интенсивности (И.В. Кулькова)¹³, третья - ее варьирования (Е.Ю. Розин; Л.Я. Черешнева, В.С. Чебураев)¹⁴.

Таким образом, в изученной специальной литературе нам не удалось обнаружить научно обоснованных рекомендаций по вопросам соотношения:

общих (ОФП), специально-физических и спортивно-технических видов подготовки;

количественных параметров тренировочной нагрузки по величине и целевой направленности;

по характеру воздействия тренировочной нагрузки на функциональную систему организма юных спортсменов;

продолжительности соревновательных мезоциклов, а также количественными характеристиками основных средств тренировки в процессе подготовки перспективных юных гимнастов 13-15 лет к ответственным соревнованиям.

Вышеизложенное свидетельствует о том, что проблема дальнейшего поиска рационального варианта построения учебно-тренировочного процесса юных гимнастов на соревновательном этапе подготовки не утратила своей актуальности.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения: Диссертационная работа выполнена в рамках тематического плана НИР УзГИФК 2016-2019 гг., по проблеме: «Юношеский спорт и психолого-педагогические и физиолого-гигиенические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов».

Цель исследования заключается в повышении спортивно-технического мастерства юных гимнастов на основе комплексного моделирования соревновательной деятельности на этапе углубленной специализированной подготовки гимнастов 13-15 лет.

Задачи исследования:

изучить специфику моделирования средств базовых видов подготовки к предстоящей соревновательной деятельности гимнаста;

определить оптимальную структуру и распределение компонентов различной по величине и целевой направленности тренировочной нагрузки в микро и соревновательных мезоциклах гимнастов 13-15 лет;

¹²Качаев В.И. Построение предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных гимнастов с учетом особенностей соревновательной деятельности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1986. - С. 19. Лебедев Н.И. Этапный педагогический контроль подготовленности перспективных гимнастов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1991. - С. 25. Ефименко А.И. Умаров М.Н. «Управление предсоревновательной подготовкой юных гимнастов». Учебно-методическое пособие. - Т.: УзГИФК, 1990. - С. 46.

¹³Кулькова И.В. Построение тренировочного процесса гимнастов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1991. - С. 19.

¹⁴Розин Е.Ю. Некоторые методические и организационные аспекты начальной подготовки спортивных резервов в гимнастике //Тез.докл. междунар. науч. прак. конф. - Москва, 1997. - С. 7-10. Черешнева Л.Я., Чебураев В.С. и др. «Особенности предсоревновательной подготовки и моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе гимнасток высокой квалификации». Методические рекомендации. - М.: 1990. - С. 63.

в рамках комплексного моделирования соревновательной деятельности разработать подводяще-развивающие комплексы по специально-физической подготовке и специально-двигательные упражнения по технической подготовке;

экспериментально обосновать разработанную программу комплексного моделирования соревновательной деятельности на этапе углубленной специализированной подготовки гимнастов 13-15 лет.

Объект исследования: соревновательная деятельность юных гимнастов на этапе углубленной специализированной подготовки.

Предмет исследования: структура и содержание соревновательного этапа подготовки юных гимнастов 13-15 лет.

Методы исследования. В процессе исследования выполнялся аналитический обзор научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения и хронометраж, педагогическое тестирование, антропометрические измерения и функциональные пробы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна проведенных исследований заключается в следующем:

определены наиболее значимые модельные характеристики специальной физической и технической подготовки гимнастов 13-15 лет;

разработана оптимальная структура распределения различных по величине, интенсивности и целевой направленности тренировочной и соревновательной нагрузок;

разработаны «сверхударные» недельные микроциклы как средство повышения специальной выносливости и работоспособности юных гимнастов;

разработана и внедрена в практику программа построения учебно-тренировочного процесса, составленная с учетом использования «сверхударных» недельных микроциклов.

Практические результаты исследования. В рамках программы комплексного моделирования, основанной на наиболее значимых модельных характеристиках соревновательной деятельности, разработаны подводяще-развивающие комплексы по специально-физической подготовке и специально-двигательные упражнения по технической подготовке;

внедрена в практику программа комплексного моделирования соревновательной деятельности, составленная на основе оптимальной структуры распределения различных по величине, интенсивности и целевой направленности тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе углубленной специализированной подготовки гимнастов 13-15 лет;

усовершенствован учебно-тренировочный процесс и учебно-методическое обеспечение для учебных заведений по спортивной гимнастике.

Достоверность результатов исследования обеспечивается извлечением примененных в работе подходов, методов и теоретических

данных из официальных источников, эффективностью экспериментальной работы посредством методов математической статистики, подтверждением внедрения в практику выводов, предложений и рекомендаций уполномоченным органам.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость проведенного исследования заключается в дополнении теории и методики спортивной тренировки новыми сведениями об особенностях построения учебно-тренировочного процесса перспективных юных гимнастов 13-15 лет, разработке модельных характеристик соревновательной деятельности, эффективном развитии специально-физической, технической и функциональной подготовленности юных гимнастов за счет использования дифференцированного и интегрального воспроизведения параметров тренировочной и соревновательной нагрузок на этапе углубленной специализированной подготовки.

Практическая значимость работы заключается в оптимизации учебно-тренировочного процесса, усовершенствовании программы и методических рекомендаций для учебных заведений по спортивной гимнастике, усовершенствовании программы переподготовки тренеров и повышения их квалификации, повышении уровня спортивно-технического мастерства гимнастов 13-15 лет.

Внедрение результатов исследования. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки позволило внедрить в практику:

рекомендации и предложения по оптимизации учебно-тренировочного процесса юных гимнастов, определению наиболее значимых модельных характеристик, рекомендованных к использованию при формировании структуры учебно-тренировочных занятий, микро и мезоциклов на соревновательном этапе подготовки, внедрению в учебно-тренировочный процесс «сверхударных» недельных микроциклов как средства повышения специальной выносливости и работоспособности юных гимнастов 13-15 лет (справка Министерства Физической Культуры и Sports Республики Узбекистан № 01-04/512-3 от «29» марта 2018г). Внедрение в практику дает возможность повысить качество подготовки гимнастов 13-15 лет в условиях учебных заведений, специализирующихся по спортивной гимнастике;

усовершенствовано методическое обеспечение, направленное на повышение уровня профессиональной компетентности выпускников, специализирующихся по спортивной гимнастике, тренеров по спортивной гимнастике на основе внедрения в учебный процесс новых сведений об особенностях построения учебно-тренировочного процесса юных гимнастов, модельных характеристиках соревновательной деятельности, эффективных методах развития специально-физической, технической и функциональной подготовленности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки (справка Министерства Физической Культуры

и Спортa Республики Узбекистан № 01-04/512-3 от «29» марта 2018г). В результате внедрения усовершенствовано содержание блока специальных дисциплин УзГИФК и курсов повышения квалификации тренеров;

предложения по совершенствованию учебно-тренировочного процесса в учебных заведениях, специализирующихся по спортивной гимнастике, за счет рационального распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в малых средних и больших циклах подготовки гимнастов отражены в учебнике «Теория и методика гимнастики» № 434-278. В результате внедрения усовершенствовано содержание блока специальных дисциплин УзГИФК и курсов повышения квалификации тренеров.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований представлены в научных докладах на конференциях различного уровня 4 публикациями, в том числе 2 международными.

Опубликованность результатов исследований. Результаты настоящих исследований опубликованы в 15 научных публикациях, из них 4-в учебно-методических пособиях, 8 научных публикациях в научных журналах, утвержденных Президиумом ВАК Республики Узбекистан, из них - в 5 республиканских и 3 международных.

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 151 страницах текста и состоит из введения, четырех глав, 9 рисунков, 39 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В введении научно обоснована актуальность выбранного направления исследования, представлена степень изученности по данным отечественных и зарубежных научных исследований по теме диссертации, определена цель, объект и предмет исследования. Указано соответствие научной работы основным направлениям развития науки и педагогических технологий. Отражены результаты научной новизны, надежности полученных в ходе исследований результатов, теоретической и практической значимости, внедрения результатов исследования в практику, структура и объем диссертационной работы.

В первой главе «**Структура и содержание системы интегральной подготовки гимнастов**» отражены вопросы технологии, видов и средств интегральной подготовки, характеристики, величины и направленности тренировочной и соревновательной нагрузок, общих возрастных и половых особенностях развития организма юных гимнастов с рекомендациями по использованию видов специальных тренировок, моделирующих соревновательную деятельность, среди которых основными являются:

контрольные тренировки (выполнение соревновательных упражнений на оценку);

модельные тренировки (выполнение соревновательных упражнений в регламенте предстоящих соревнований на зачет без оценки);

контрольно-модельные тренировки (возможно более полная имитация регламента и условий предстоящих соревнований с выставлением оценок);

ударные тренировки (выполнение соревновательных комбинаций с не менее, чем двукратным превышением объема соревновательной нагрузки);

модельно-ударные тренировки (то же, но в соревновательном регламенте с моделированием сбивающих факторов).

Результаты анализа материалов специальной литературы и данных практики тренировки позволили определить примерную статистическую модель соревновательной деятельности перспективных юных и взрослых гимнастов для различных по направленности соревновательных микроциклов:

каждому виду соревнований соответствует определенный режим соревновательной деятельности с характерным составом, структурой, объемом и интенсивностью нагрузки, этот режим может быть смоделирован и представлен в виде модели;

в структуру этапов непосредственной подготовки к соревнованиям целесообразно ввести контрольно-модельный микроцикл, адекватный виду предстоящих соревнований и модели соревновательного микроцикла;

для создания оптимальной избыточности и необходимой готовности к соревновательной деятельности в структуру этого этапа подготовки целесообразно ввести ударно-модельный микроцикл, значительно превосходящий по нагрузке соревновательный;

при выполнении комбинаций следует регистрировать ЧСС до и после подхода, это позволяет получить объективную информацию о психофизиологической стоимости нагрузки и на этой основе более эффективно контролировать и управлять состоянием гимнастов;

в тех случаях, когда есть возможность целесообразно провести несколько модельных тренировок на соревновательном помосте (без выставления оценок, но с точным соблюдением всего регламента предстоящих соревнований), это особенно полезно молодым гимнастам, которые еще не имеют достаточного соревновательного опыта.

Исследованием установлено, что для перспективных юных гимнастов целесообразно принять следующие параметры целевой модели технической подготовленности:

совершенная техника исполнения всех элементов и связок соревновательной программы;

уверенное владение не менее чем двумя элементами группы трудности Е, тремя элементами группы D и пятью элементами группы С в ударных видах многоборья;

техническая избыточность, выражающаяся во владении не только безошибочной, но и перспективной техникой, позволяющей в случае необходимости быстро наращивать сложность соревновательной программы;

высокая турнирная выносливость в ударных и модельных микроциклах;

высокая стабильность и надежность выполнения соревновательной программы на контрольных тренировках, контрольных, отборочных и главных соревнованиях сезона, перспективность соревновательной программы;

динамика результативности контрольных тренировок и соревновательной деятельности.

Последние два показателя являются важнейшими для дебютантов сборной молодежной команды страны.

Согласно данным специальной литературы величина и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок определяются особенностями применения и порядком сочетания следующих компонентов: продолжительностью и характером отдельных упражнений, интенсивностью работы при их выполнении, продолжительностью и характером пауз между отдельными повторениями, количеством упражнений в структурных образованиях тренировочного процесса (отдельных занятиях и их частях, микроциклах и др.).

Исследованием установлено, что варьированием даже одного из указанных компонентов можно в корне изменить направленность тренировочной нагрузки у юных и взрослых гимнастов.

Во второй главе **«Методы и организация исследования»** последовательно описаны методы: аналитический обзор научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения и хронометраж, педагогическое тестирование, антропометрические измерения и функциональные пробы, педагогический эксперимент, статистические методы математической статистики использованные для выполнения диссертационной работы и изложена организация исследования.

В третьей главе **«Исследование структуры и содержания тренировочной и соревновательной нагрузки гимнастов 13-15 лет в соревновательных макроциклах»** проведен анализ структуры и содержания тренировочной нагрузки с обоснованием оптимальных вариантов её распределения в годичном цикле подготовки, структуры «сверхударных» микроциклов с исследованием их влияния на организм гимнастов 13-15 лет. Изучена взаимосвязь между спортивно-техническими результатами, физиологическими показателями и параметрами тренировочных нагрузок. Анализ структуры и содержания тренировочной нагрузки показал, что 1-й соревновательный макроцикл на шесть недель меньше, чем 2-й соревновательный (18 и 12 недель соответственно).

Продолжительность переходно-подготовительного периода составляет 5 недельных микроциклов, в которых гимнасты выполняли $1142,2 \pm 91,0$ элементов, при интенсивности 1,2 элемента в минуту. Упражнения специальной физической подготовки (СФП) составляли 14%, а элементы высшей трудности - 3% от общего объема нагрузки (рис. 1).

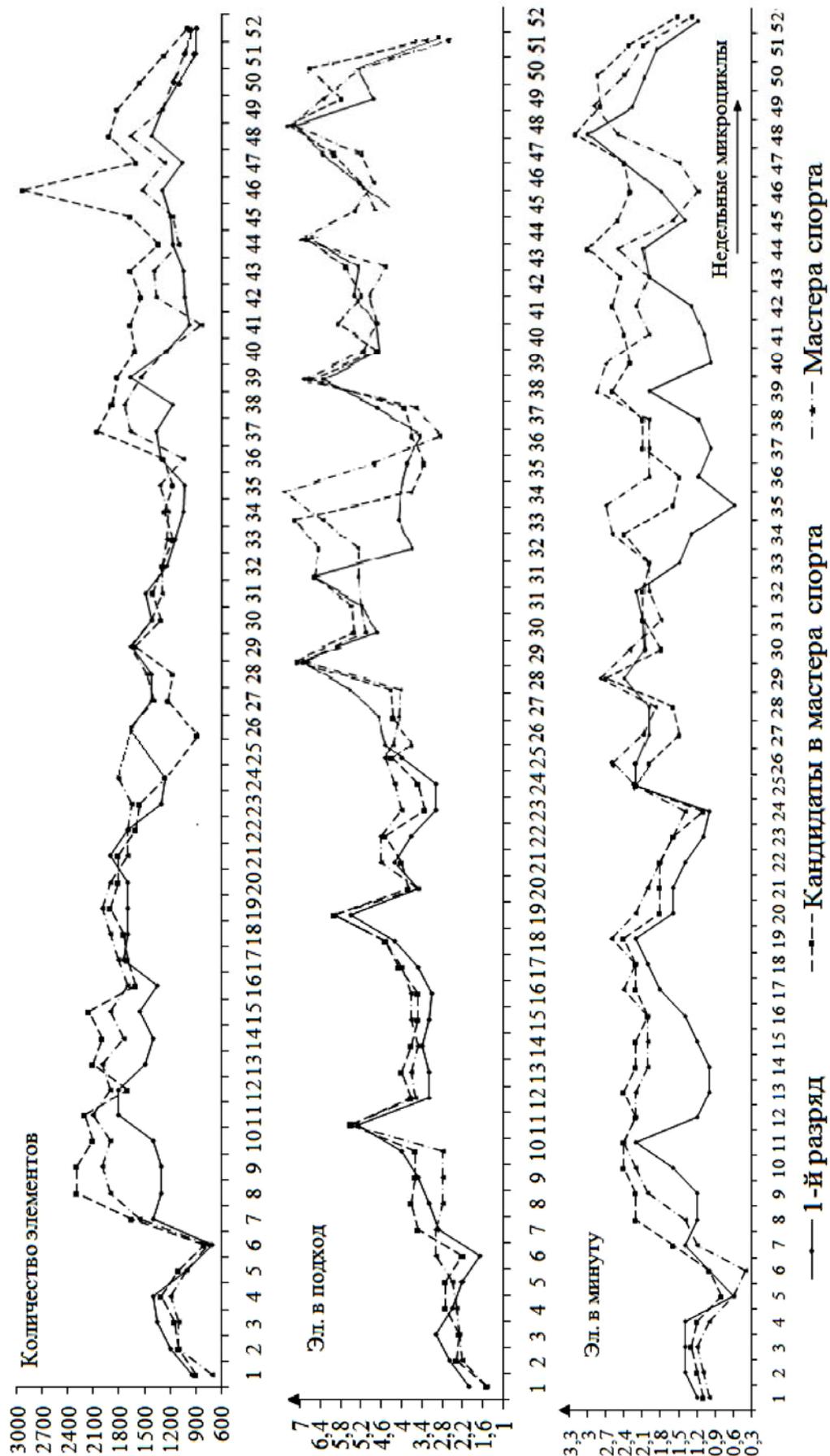


Рис. 1. Динамика показателей объема и интенсивности тренировочной нагрузки у юных гимнастов 1-го разряда, КМС и МС в недельных микроциклах первого и второго соревновательных макроциклов

В 1-ом соревновательном макроцикле в среднем гимнасты выполняли $1798,1 \pm 125,3$ элементов и $10,1 \pm 1,75$ комбинаций при интенсивности работы 2,0 элемента в мин. При этом 9% от общего объема нагрузки составляли упражнения СФП и 3%-элементы высшей трудности.

2-ой соревновательный макроцикл превышает 1-й соревновательный макроцикл на 6 микроциклов. Недельный объем нагрузки колеблется в пределах $1770,1 \pm 99,4$ элементов и $18,7 \pm 2,75$ комбинаций, при интенсивности работы 2,475 элементов в мин. Упражнения СФП составляли 9%, а элементы высшей трудности - 6,3% от общего объема нагрузки. При этом показатели объема и интенсивности нагрузки, как в 1-ом так и во 2-ом соревновательных периодах у перворазрядников достоверно ниже, чем у кандидатов в мастера и мастеров спорта.

Резкое снижение объема нагрузки в завершающем микроцикле переходного-подготовительного периода и излишне высокие его показатели в конце 1-го соревновательного периода, не позволили достичь необходимого уровня интенсивности работы к этапу основных соревнований. По мнению ряда специалистов теории и методики спортивной тренировки (М.Л. Украин, Д. Харре, А.М. Шлемин, Л.П. Матвеев, В.М. Смолевский, В.П. Филин, Н.А. Фомин и др.) при продолжительном соревновательном периоде (3-4 месяца и более), а также после ответственных соревнований необходимо вводить промежуточные восстановительные микро и мезоциклы. В программе гимнастов таких микро и мезоциклов не было.

Общее количество элементов, выполняемых гимнастами в периодах макроцикла, не имеет существенных различий с применяемыми в практике и рекомендованным рядом авторов (Е.А. Земсков, У.Р. Ниязбеков, Ф.И. Гримальский, А.Б. Кривенко, В.М. Смолевский и др.), тогда как количество упражнений специальной физической подготовки, элементов высшей трудности и комбинаций у них достоверно ниже.

Результаты контрольных и основных соревнований, проводимых в конце переходного-подготовительного и каждого этапа 1-го и 2-го соревновательных периодов, указывают на незначительный прирост показателей физической и технической подготовленности гимнастов к основным соревнованиям (март и июнь). Это, видимо, связано с нерациональной структурой применяемых нагрузок в периодах макроцикла.

Анализ 30 пульсограмм показал, что достоверность различий между параметрами нагрузки и показателями ЧСС в контрольных и основных соревнованиях отмечается только в предстартовом состоянии (учащение пульса в день соревнований). Следовательно, контрольные соревнования могут являться достаточно приближенной моделью основных соревнований, позволяющих оценивать уровень подготовленности на данном этапе тренировки и проводить коррекцию нагрузки.

Анализ структуры нагрузки недельных микроциклов показал, что наиболее трудоемкой является первая половина недели, когда гимнасты выполняют большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки при

двухразовой тренировке в день. Последующая работа на фоне накопившегося утомления отрицательно сказывается на качестве изучаемого материала программы и общем состоянии организма подростков. Проведенные исследования выявили эффективность применения варианта, когда выполняется достаточно большое количество комбинаций в основных периодах года при несколько меньшем количестве элементов и подходов к снарядам. Полученные данные позволили провести анализ воздействия выполняемой работы на организм гимнастов по дням недели и предложить более эффективную структуру недельного микроцикла, а именно: перенести вторую (дополнительную) тренировку со вторника на среду. При этом динамика нагрузки приобрела ярко выраженный волнообразный характер. На основе полученных данных были разработаны три варианта нагрузки, оптимальное сочетание которых в периодах макроцикла и составили структуру недельных микроциклов.

Исследование влияния ступенчатого повышения нагрузки на сердечно-сосудистую систему (по ЧСС) позволили выявить способность организма юных спортсменов 13-15 лет переносить высокоинтенсивные нагрузки (до 40 комбинаций и 500-700 элементов за одно тренировочное занятие. Были условно выделены три зоны интенсивности работы:

1-ая зона - при ЧСС до 150 уд/мин. В этой зоне гимнасты выполняли 70% тренировочной работы;

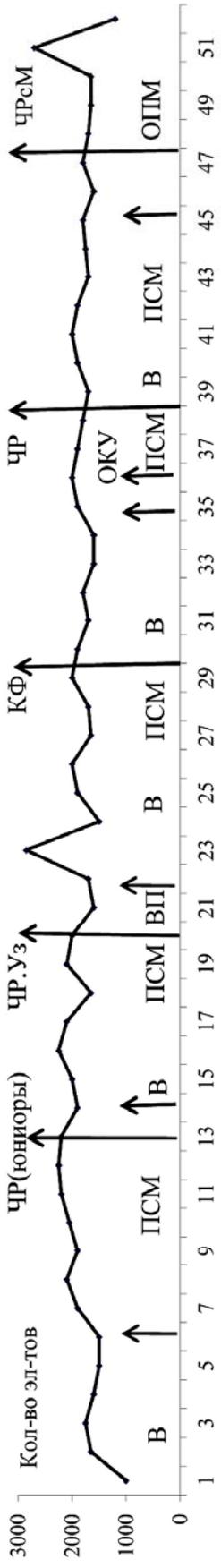
2-ая зона - при ЧСС 150-170 уд/мин. - 20% тренировочной работы;

3-ая зона - при ЧСС свыше 170 уд/мин. - 10% тренировочной работы.

В четвертой главе **«Экспериментальное обоснование структуры и различной по величине тренировочной нагрузки на соревновательных этапах подготовки гимнастов 13-15 лет»** проведен сравнительный анализ структуры нагрузки, определен оптимальный вариант распределения нагрузок по видам многоборья, изучена динамика спортивно-технических результатов и физической подготовленности гимнастов и на основе результатов предварительных исследований, в целях повышения уровня технической подготовленности и соревновательной надежности гимнастов 13-15 лет была разработана экспериментальная программа.

Основу данной программы составили оптимальные варианты нагрузки недельных микроциклов в периодах годового цикла, а также методы комплексного контроля за физической, технической подготовленностью и функциональным состоянием организма подростков (рис.2). Контрольные соревнования планировались раз в мезоцикл, а оценка уровня освоения силовых элементов программы - один-два раза в микроцикл. Планирование, учет и анализ выполняемой работы производилось в специально разработанном дневнике.

Особое внимание уделялось восстановлению основных систем организма гимнастов после высокоинтенсивных тренировочных нагрузок.



Примечание: ЧР - чемпионат республики; В - восстановительный микроцикл; ПСМ - предсоревновательный микроцикл; ВП - восстановительно-подготовительный микроцикл;

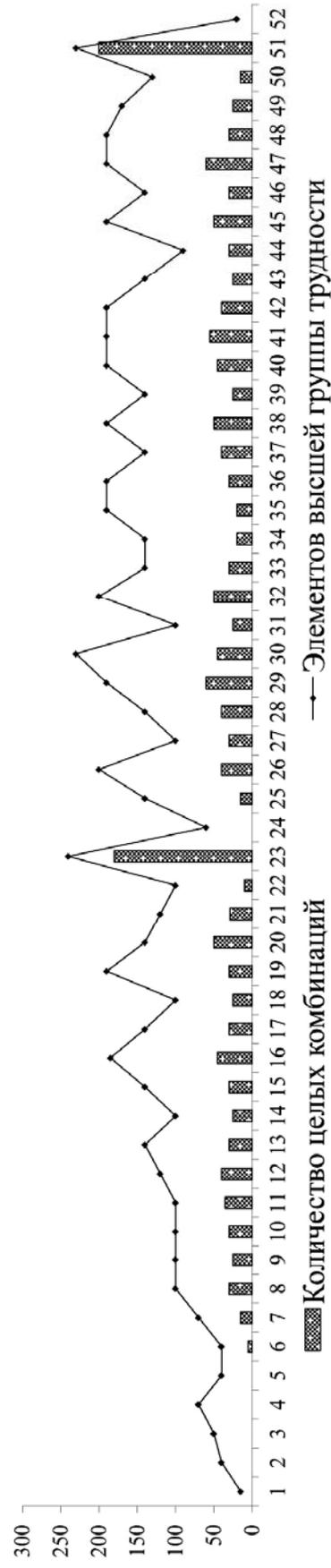
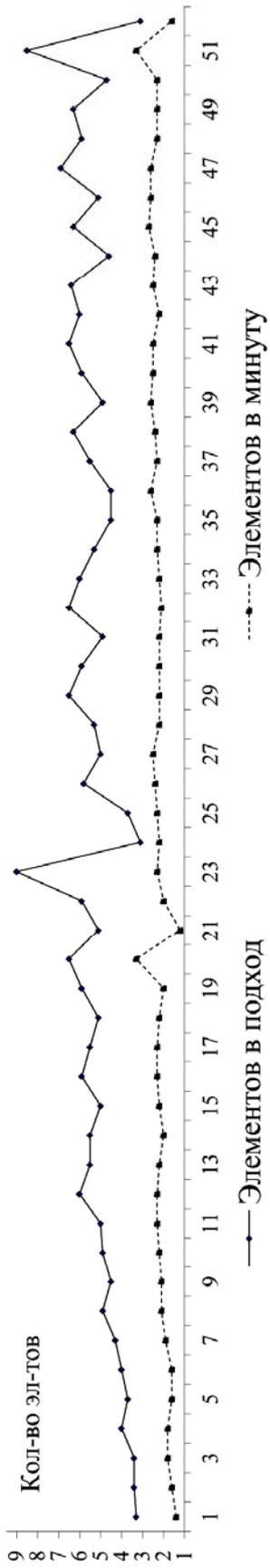


Рис. 2 Программа распределения тренировочной нагрузки и планируемый спортивно-технический результат на этапах годичного цикла подготовки у гимнастов экспериментальной группы

Для этого в структуру мезоциклов включались восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные и восстановительно-разгрузочные микроциклы. Наряду с этим широко использовались различные средства восстановления (массаж, гидропроцедуры, сауна, физиотерапия и т.д.).

Для целенаправленного планирования нагрузки и успешной подготовки к основному соревнованию года были разработаны модельные характеристики соревновательного микроцикла (МСМ - модель соревновательного микроцикла). За основу были взяты показатели, наиболее полно отражающие интенсивность работы, а именно: количество элементов в минуту и в 1-м подходе.

Структура нагрузки предполагала следующее соотношение зон интенсивности: 1-ая зона - при ЧСС 120-150 уд/мин. - 50%; 2-ая зона - при ЧСС 150-170 уд/мин. - 30% и 3-ая зона - при ЧСС свыше 170 уд/мин. - 20% в годовом цикле подготовки. Таким образом, гимнасты экспериментальной группы должны были выполнить вдвое больший объем высокоинтенсивной нагрузки и в 1,5 раза - нагрузки, соответствующей соревновательной, за счет снижения на 20% объема малоинтенсивной работы. Эта структура нагрузки по зонам интенсивности согласуется с рекомендациями ряда ведущих специалистов теории спортивной тренировки (Е.А. Широковец, Ф.А. Сасс, Л.П. Матвеев, Ф.П. Суслов, М.Я. Набатникова, В.П. Филин, Н.А. Фомин и др.).

Распределение нагрузки по видам многоборья проводилось с учетом пульсовой стоимости элемента на каждой снаряде. Такая структура тренировочной нагрузки экспериментальной группы предусматривала следующее соотношение работы на видах многоборья за весь годичный цикл: конь - 19%; перекладина - 17%; вольные упражнения - 16%; кольца - 13%; брусья - 12% и опорный прыжок - 3%. Упражнениям, направленным на совершенствование физических качеств, отводилось 20% от общего объема работы. Программой планировалось увеличение количества элементов высшей трудности на 55%.

Одним из главных факторов успешного хода подготовки и выступления гимнастов экспериментальной группы явилось применение высокоинтенсивных микроциклов тренировочных нагрузок и в особенности "сверхударных" микроциклов, проводимых два раза в год. Программа "сверхударных" микроциклов предусматривала ежедневное выполнение 25-35 комбинаций за тренировочное занятие или 150-200 в неделю. Нагрузка данных микроциклов превышала применяемую в практике по количеству элементов - в 1,5 раза; по интенсивности - в 2,5 раза (элементов в 1-й подходе) и по количеству комбинаций - в 4,5 раза. Сразу после «сверхударных» следовали разгрузочно-восстановительные микроциклы, которые не только приводили к восстановлению работоспособности основных систем организма подростков, но и к их "сверхвосстановлению", что согласуется с данными ведущих физиологов спорта (А.А. Крестовников, А.А. Маркосян, Н.Н. Яковлев, Б.С. Гиппенрейтер, М.Я. Горкин, Ф.З. Меерсон и др.). Гимнасты контрольной группы тренировались по

общепринятой программе для СДЮСШОР.

В переходном-подготовительном периоде гимнасты экспериментальной группы большое внимание уделили физической подготовке (до 35% от общего объема нагрузки). Количество элементов на видах многоборья колеблется в пределах 150-250 за тренировочное занятие. Объем нагрузки постепенно возрастает к завершающему микроциклу, тогда как показатели интенсивности находятся на достаточно низком уровне. В этот период проводятся лечебно-профилактические мероприятия.

На первом этапе 1-го соревновательного периода объем нагрузки продолжает волнообразно возрастать. Большое внимание уделяется совершенствованию техники выполнения элементов, соединений, а также повторению ранее изученных комбинаций. Количество упражнений специальной физической подготовки (СФП) составляло 20% от общего объема нагрузки. В неделю гимнасты выполняли $2012,3 \pm 143,9$ элементов, $15,1 \pm 2,6$ комбинаций. Интенсивность нагрузки к концу этапа возрастает с одновременным увеличением количества комбинаций - до 30, упражнений СФП - до 250 и элементов высшей трудности - до 125 в неделю. Второй этап характеризуется снижением работы по элементам на 22% при одновременном повышении интенсивности нагрузки на 22,5% и увеличением количества комбинаций до 30-40 в неделю. На данном этапе применялись преимущественно микроциклы с тремя тренировками по комбинациям. Средний объем работы за недельный микроцикл составлял $1751,4 \pm 139,4$ элементов, $252,2 \pm 15,1$ упражнений СФП и $150,2 \pm 13,9$ элементов высшей трудности.

Во 2-ом соревновательном макроцикле объем нагрузки сохранился на прежнем уровне. Тренировок по комбинациям увеличилось до 3-4-х в неделю с выполнением 40-60 комбинаций. Количество упражнений СФП составляло $225,4 \pm 14,3$, а элементов высшей трудности - $175,5 \pm 15,3$ в неделю.

Исследования показали, что гимнасты экспериментальной группы при относительно равном объеме нагрузки превзошли гимнастов контрольной группы по количеству комбинаций на 89%, элементов высшей трудности - на 55%, упражнений СФП - на 79%. Использование высокоинтенсивного варианта работы при оптимальной структуре нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах способствовало существенному повышению спортивно-технического мастерства гимнастов экспериментальной группы.

Сравнительный анализ результатов контрольных и официальных соревнований на всем протяжении годичного цикла показывает собственное превосходство гимнастов экспериментальной группы, особенно на этапе подготовки к главному соревнованию года (рис. 3).

Сумма баллов в многоборье в среднем была выше на 6,6 балла, а во второй соревновательной программе - на 4,5 балла. Достоверность различий отмечается также в показателях прироста физических качеств силы, силовой и специальной выносливости и скоростно-силовых качеств (табл. 1).

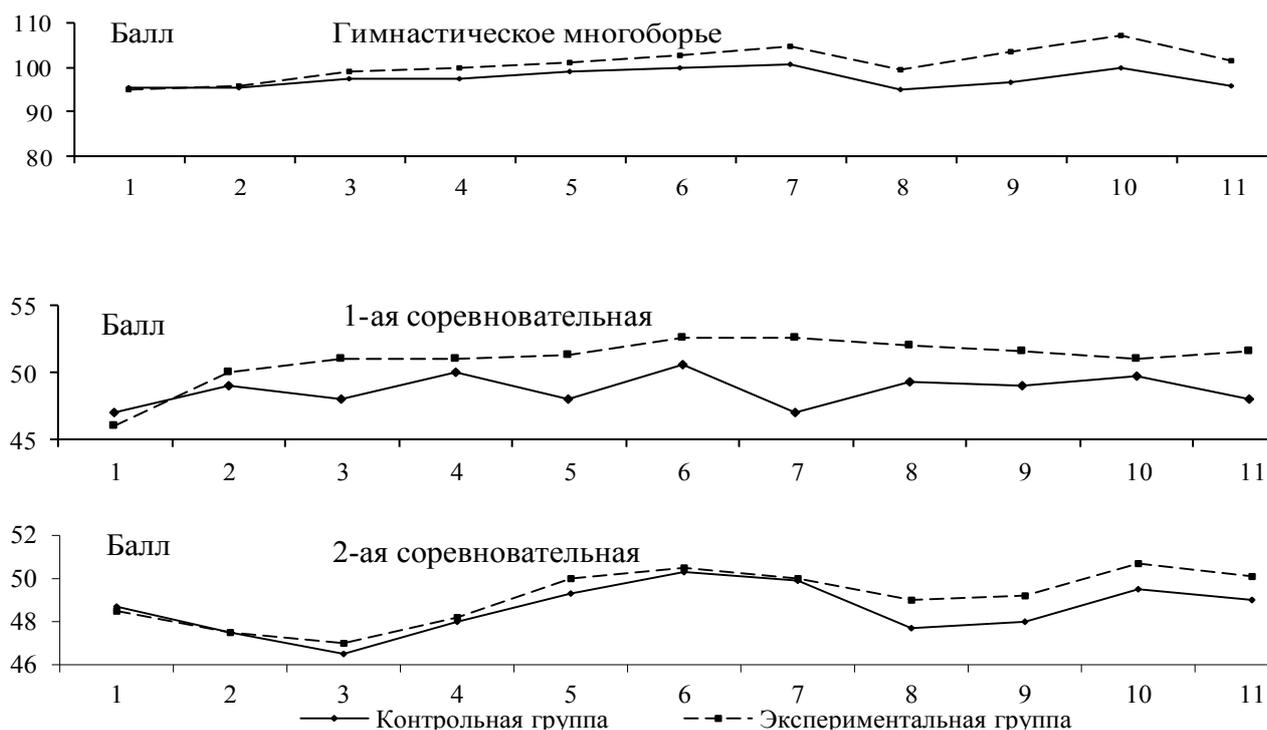


Рис. 3 Динамика уровня спортивно-технических результатов гимнастов экспериментальной и контрольной групп в годичном цикле

При этом к концу исследования 10 гимнастов экспериментальной группы выполнили программу кандидатов в мастера, а 5 - мастеров спорта.

В контрольной группе нормативы мастеров спорта не выполнил никто, а кандидатов в мастера - 9 человек.

Таблица 1

Динамика уровня специальной физической подготовленности у гимнастов экспериментальной и контрольной групп в годичном цикле

№	Месяц	Физические качества							
		Статическая сила		Подвижность в суставах		Скоростно-силовые качества		Силовая выносливость	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	Август	6,75	7,25	7,75	9,0	8,5	9,0	6,75	7,0
2	Сентябрь	6,9	7,0	8,25	8,0	8,4	8,0	7,0	7,1
3	Октябрь	6,8	7,0	8,4	8,5	8,6	8,75	7,0	7,25
4	Ноябрь	7,0	7,25	8,75	8,5	8,5	7,75	7,1	7,75
5	Декабрь	7,1	7,25	8,25	8,5	8,75	9,4	7,25	7,5
6	Январь	7,25	7,25	8,4	8,75	8,85	9,5	7,25	8,0
7	Февраль	7,25	8,0	8,5	8,75	9,0	9,5	7,5	8,25
8	Март	7,25	8,5	8,5	9,25	9,5	10,0	7,5	8,25
9	Апрель	7,5	7,75	8,5	9,25	8,75	9,75	7,0	8,0
10	Май	7,5	8,25	8,5	9,25	8,75	9,75	7,5	8,5
11	Июнь	7,5	8,5	8,5	9,0	8,75	9,75	7,25	8,75
12	Июль	7,0	7,75	8,25	8,75	9,0	10,0	7,5	8,0

Из других факторов, обеспечивающих существенное преимущество гимнастов экспериментальной группы, особо следует остановиться на методах комплексного контроля за уровнем подготовленности и функциональным состоянием организма юных гимнастов.

Эти мероприятия предусматривали еженедельный контроль за уровнем освоения наиболее трудных силовых элементов программы, ежемесячный контроль за специальной физической подготовленностью, а также текущий и поэтапный контроль за физиологическими показателями функционального состояния организма подростков.

Такая комплексная систематическая оценка влияния применяемых средств тренировки на подготовленность юных гимнастов и состояние их организма позволила своевременно и эффективно корректировать индивидуальные планы подготовки гимнастов в соответствии с ответной реакцией организма на тренировочные воздействия.

Применение в данном возрасте (13-15 лет) высокоинтенсивных тренировочных нагрузок не оказывает отрицательного воздействия на организм юных спортсменов. Полученные материалы свидетельствуют о физиологической обоснованности применения интенсивных режимов тренировки гимнастов 13-15 лет и их педагогической целесообразности.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы, анкетный опрос и проведенные исследования показали, что вопросы оптимизации структуры тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки у гимнастов 13-15 лет изучены недостаточно, а исследования в условиях СДЮСШОР и РКОР вообще не проводились. Тогда как рост спортивного мастерства гимнастов немислим без значительного повышения работоспособности и специальной выносливости, которое достигается за счет интенсификации учебно-тренировочного процесса посредством оптимизации количественных и качественных показателей тренировочной нагрузки в микро-, мезо- и соревновательном макроцикле.

2. Анализ показателей тренировочной нагрузки на этапе констатирующего эксперимента и данных ежедневной регистрации ЧСС позволил выделить три зоны интенсивности работы гимнастов. Хронометраж учебно-тренировочных занятий показал, что в среднем за год 70% тренировочной работы проходит в 1-й зоне интенсивности, 20% - во второй и только 10% - в третьей. По - видимому, рекомендуемый учебным планом малый объем высокоинтенсивной тренировочной работы, а также отсутствие специальных контрольных испытаний по СФП и «прикидок» по СТП в завершающих, предсоревновательных микроциклах не позволяет юным

гимнастам достичь необходимого уровня спортивно-технической подготовленности и успешно выступить в главных соревнованиях года.

3. Разработана специальная программа, предусматривающая более рациональное распределение средств СФП и СТП в микро-, мезо- и соревновательных макроциклах на специализированном этапе подготовки. Рекомендованная структура специализированного этапа подготовки состояла из двух соревновательных этапов, различающихся по продолжительности, величине тренировочной нагрузки и решаемым задачам, предусматривающим группу базовых, модельных и «сверхударных» микроциклов. Использование предложенной программы организации учебно-тренировочного процесса позволило существенно сократить сроки «вработывания» функциональной системы организма юных гимнастов ЭГ в высокоинтенсивный режим работы и на высоком уровне работоспособности выполнить основную задачу соревновательного макроцикла.

4. В целях подготовки организма юных гимнастов к выполнению требований высших разрядов было уделено большое внимание развитию специальных физических качеств, в первую очередь координационным способностям, силовой и специальной выносливости. К завершающему этапу 2-го соревновательного макроцикла на 52% возрастает объем упражнений СФП (относительно планируемого в СДЮСШОР). При этом особое внимание уделялось подбору упражнений "сопряженного" воздействия, сходных по структуре и биодинамическим характеристикам с соревновательными элементами программы на видах многоборья.

5. На этапе основных соревнований основное внимание уделяется выполнению целых комбинаций (до 50 в неделю), отработке тактических вариантов, тренировке в условиях моделирующих соревнования. Снижается объем работы на видах многоборья (на 14%), возрастает количество выполняемых элементов высшей трудности (на 31%) и повышается интенсивность (на 11%, по эл. в подход) относительно данных констатирующего эксперимента.

6. Анализ материалов основного эксперимента позволил заключить, что экспериментальная программа, составленная на основе оптимальных вариантов различной по величине и целевой направленности тренировочной нагрузки в микро, мезо и соревновательном макроцикле, и методы комплексного контроля за учебно-тренировочным процессом способствуют росту специально-физической и спортивно-технической подготовленности юных гимнастов;

-в целях существенного повышения работоспособности, специальной и функциональной выносливости перспективным гимнастам 13-15 лет рекомендовано планировать проведение двух «сверхударных» микроциклов

(в завершающих 1 и 2-й соревновательные этапы микроциклах). По завершению "сверхударного" следует планировать и проводить разгрузочно-восстановительный микроцикл.

7.Эффективность комплексной программы подтверждается данными корреляционного анализа, показавшими высокую взаимосвязь наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки с результатом основных соревнований ($r = 0,697 - 0,722$). Гимнасты ЭГ успешно выступили во всех четырех соревнованиях и показали достоверно более высокие спортивные результаты, чем гимнасты КГ. В главном соревновании года (первенство республики среди юношей) разница в баллах за многоборье составила в среднем 6,6 балла, а в произвольной программе - 4,5 балла. В экспериментальной группе 10 гимнастов выполнили нормативы программы КМС, а 5 гимнастов - мастеров спорта.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSC.27.06.2017. Ped.28.01. ON ASSIGNMENT OF AT THE UZBEK STATE
INSYITUTE OF PHYSICAL CULTURE**

THE UZBEK STATE INSYITUTE OF PHYSICAL CULTURE

ESHTAEV SERGEY ANVAROVICH

**MODELING OF COMPETITIVE ACTIVITY OF GYMNASTS OF 13-15
YEARS AT STAGE OF PROFOUND SPECIALIZED PREPARATION**

13.00.04-theory and methods of physical culture and Sports training

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

Chirchik - 2018

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (Phd) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B 2017.3.PhD/Ped214

The dissertation has been prepared at the Uzbek State institute of physical culture.

The abstract of the dissertation is posted in two languages (uzbek, russian and English (resume)) on the web site uz-djti.uz and the website of “ZiyoNet” information and educational portal

Scientific supervisor:

Khalmukhamedov Rustam Dekhanovich
doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents:

Nurullaeva Nargiza Mukhtarkhanova
doctor of medical sciences, dotcent

Malinina Nina Nikolaevna
candidate of pedagogical sciences, dotcent

Leading organization:

Djizakh state pedagogical institute after Abdulla Kadiriy

The defense of the dissertation will be held on “___” “_____” 2018 year at _____ oc’lock at at the meeting of Council DSc.27.06.2017. Ped.28.01 under Uzbek State institute of physical culture (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street,19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel.:(0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uz-djti.uz.

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State institute of physical culture under №_____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street,19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State institute of physical culture. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76.

Abstract of the dissertation sent out on “___” _____ 2018 year.
(Registry record №__ on “___” _____ 2018 year.)

S. Suleymanov
Deputy chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of tehcnical sciences, professor

S.S.Tajibaev
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of philosophy, docent

T.S. Usmonkhujayev
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research work is to increase sports and technical skill of young gymnasts on the basis of complex modeling of competitive activity at the stage of profound specialized training of gymnasts of 13-15 years.

The object of the research work: competitive activity of young gymnasts at a stage of profound specialized preparation.

The scientific novelty of the research work of the conducted researches consists in the following:

the most significant model characteristics of special physical and technical training of gymnasts of 13-15 years are defined;

the optimal structure of distribution of training and competitive loads of different magnitude, intensity and target orientation are developed;

"supershock" week microcycles are developed as means of increasing the special endurance and efficiency of young gymnasts;

developed and implemented in practice the program of building the educational-training process, compile based on use of "supershock" weekly microcycles.

Practical results of the research work. Within the framework of the integrated modeling program based on the most significant model characteristics of competitive activity, developing complexes for specially-physical and special-motor exercises for technical training have been developed;

The program of complex modeling of competitive activity is compiled on the basis of the optimal distribution structure of different magnitude, intensity and target orientation of the training and competitive load at the stage of profound specialized training of gymnasts of 13-15 years;

Educational-training process and educational-methodical providing for educational institutions on gymnastics is improved.

Introduction of results of the research work: recommendations and offers for optimizing the training process for young gymnasts, determining the most significant model characteristics of the training sessions recommended for use in the formation of the structure, micro- and mesocycles at the competitive stage of preparation, to introduction in educational training process of "supershock" week micro-cycles, as means of increasing special endurance and working capacity of young gymnasts of 13-15 years (certificate of the Ministry of Physical Culture and Sport Republic of Uzbekistan № 01-04/512-3, March 29, 2018). As a result, introduction into practice makes it possible to improve the quality of training for gymnasts of 13-15 years in educational institutions specializing in gymnastics;

Improved methodical support aimed at increasing the level of professional competence of graduates specializing in gymnastics, trainers in gymnastics based on the introduction of new information about the features of the construction of the training process of young gymnasts, the model characteristics of competitive activity, effective methods for the development of special-physical, technical and functional training of gymnasts 13-15 years at the stage of profound specialized training (certificate of the Ministry of Physical Culture and Sport Republic of

Uzbekistan № 01-04/512-3, March 29, 2018). As a result, the introduction in practice makes it possible to improve the content of the block of special disciplines of UzSIPhC and refresher courses of trainers

proposals for improving the training process in educational institutions specializing in gymnastics, due to the rational distribution of training and competitive loads in small medium and large cycles of training gymnasts are reflected in the textbook "Theory and Methods of Gymnastics" No. 434-278.

Structure and scope of the dissertation. The dissertation is represented in 151 pages of computer text, it consists of introduction, four chapters, conclusion, practical recommendations, list of references containing includes 39 tables, 9 pictures, appendixes and statements of implementation.

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

I бўлим (I часть, I part)

1. Эштаев С.А. Исследование влияния различных по величине и направленности тренировочной и соревновательной нагрузки на организм юных гимнастов. // Педагогик таълим. Илмий-назарий журнал 2011 йил № 6. 95-99 бет (13.00.00 №6).

2. Эштаев С.А. Технология управления системой соревновательной деятельности гимнастов высокой квалификации. //Фан-спортга. Илмий-назарий журнал 2017 йил № 4. 51-56 бет (13.00.00 №16).

3. Эштаев С.А. Педагогические аспекты тренировочной нагрузки гимнастов 13-15 лет на соревновательном этапе подготовки. //Фан-спортга. Илмий-назарий журнал 2018 йил № 1.15-19 бет(13.00.00 №16).

4. Eshtaev S.A. Technology of management of the system of competitive activity of gymnasts of high qualification. //Eastern European Scientific Journal/ Vol.4 №2, 2018. Germany. Pg 335-339. (13.00.00 № 1).

5. Эштаев С.А. Формирование двигательных представлений в процессе обучения гимнастическим упражнениям. //Сборник научно-методических статей. Узбекский научно-исследовательский институт педагогических наук имени Т.Н. Кары-Ниязи. Ташкент 2017г. С 103-106.

6. Эштаев С.А. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квалификации. //Сборник научно-методических статей. Узбекский научно-исследовательский институт педагогических наук имени Т.Н. Кары-Ниязи. Ташкент 2018г. С 104-107.

7. Эштаев С.А. Развитие физических качеств гимнасток методом круговой тренировки. Физическая культура в личностно-профессиональном развитии студента и его образе жизни. //Международная научно-практическая конференция. Москва , МГПУ, 12-13.09.2013г. С 362-365.

8. Эштаев С.А. Исследование влияния различных вариантов чередования видов гимнастического многоборья на ССС гимнастов 12-14 лет. //Материалы международной научно-практической конференции «Академическая наука в XXI веке: проблемы и перспективы». Уфа, 10-11.03.2018г. С 59-63.

II бўлим (II часть, II part)

1. Умаров М.Н., Эштаев С.А. Структура и содержание первой специали-зированной (утренней) тренировки в условиях предсоревновательных сборов. //Теория и методика физической культуры. Научно-теоретический журнал. - Алматы, 2011. - №1. С 67-71.

2. Умаров М.Н., Эштаев С.А. Технология определения наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки гимнастов на

соревновательном этапе подготовки. //Фан-спортга. Илмий-назарий журнал 2011 йил № 2. 31-34 бет (13.00.00 №16).

3. Эштаев А.К., Эштаев С.А. Взаимосвязь между спортивно-техническими результатами, параметрами тренировочной нагрузки и физиологическими показателями. //Республиканская научно-практическая конференция 20-21.04.2012. С- 168-170.

4. Умаров М.Н., Эштаев С.А. Моделирование и прогнозирование соревновательной деятельности юных гимнастов на этапе углубленной специализированной подготовки. //Учебно-методическое пособие. Т. Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2012. - 173с.

5. Эштаев А.К., Эштаев С.А. Training of men's acrobatic pairs of high qualification in retractor mesocycle of a year cycle. //The advanced science open access journal. - USA, issue 4, april 2013. Pg 95-99.

6. Эштаев А.К., Эштаев С.А. Структура тренировочной нагрузки в базовом мезоцикле женских акробатических групп высокой квалификации. // Педагогические науки. Научно-теоретический журнал. - Москва.,2012. - №5. - С.78-82.

7. Эштаев А.К., Эштаев С.А. Исследование педагогических аспектов тренировочной нагрузки юных гимнастов. //Таълим муаммолари 2013, №1. - С.78-82.

8. Эштаев А.К., Эштаев С.А. Специально-двигательная подготовленность студентов специализирующихся по спортивной гимнастике. //Фан-спортга. Илмий-назарий журнал 2013 йил № 3. 31-34 бет (13.00.00 №16).

9. Эштаев С.А., Иштаев Д.Р., Наджимов Ф.Ф. Учебная программа и методические рекомендации для учебных заведений по спортивной гимнастике.// Т. «Extremum-Pres». 2017. 112 с.

10. Эштаев С.А., Эштаева В.Б., Наджимов Ф.Ф. Учебная программа и методические рекомендации для учебных заведений по художественной гимнастике.// Т. «Extremum-Pres». 2018. 144 с.

11. Исянов Р.З., Якубова Р.Г., Эштаев С.А. Учебная программа по trampolinu для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.// Т. Издательско-полиграфический отдел УзГос ИФК. 2013. 128 с.

12. Эштаев А.К., Умаров М.Н., Иштаев Д.Р., Туйчиев З.У., Эштаев С.А., Пахрудинова Н.Ю. Теория и методика гимнастики. //Учебник для институтов физической культуры. Т. «Баркамолфайзмедия». 2017. 498 с.

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитура рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табоғи: 3,75. Адади 100. Буюртма №18.

«ЎЗР Фанлар академияси Асосий кутубхонаси» босмахонасида чоп этилди.
100170, Тошкент, Зиёлилар кўчаси, 13-уй.