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

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ УНИВЕРСИТЕТИ

ИШТАЕВ ДИЛШОД РАВШАНБЕКОВИЧ

11-13 ЁШЛИ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАСИНИ БОШҚАРИШ УСЛУБИЯТИ

13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси

ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD) ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

Чирчиқ – 2020

УДК:796.4:015:011.1/3

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

Иштаев Дилшод Равшанбекович
11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламасини бошқариш услубияти…….....…… 5

Иштаев Дилшод Равшанбекович
Методика управления тренировочной нагрузкой на этапе предсоревновтельной подготовки гимнастов 11-13 лет……...……... 27

Ishtaev Dilshod Ravshanbekovich
Managing method of training loads at the pre-competitional (preparation) stage of 11-13 aged gymnasts……..…….....…….....……..... 51

Эълон қилинган ишлар рўйхати
Список опубликованных работ
List of published works…….....……...……..... 55

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

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ УНИВЕРСИТЕТИ

ИШТАЕВ ДИЛШОД РАВШАНБЕКОВИЧ

11-13 ЁШЛИ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАСИНИ БОШҚАРИШ УСЛУБИЯТИ

13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси

ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD) ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

Чирчиқ – 2020

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2019.4.PhD/Ped645 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида www.uzdjtsu.uz ва «Ziyonet» Ахборот таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:	**Умаров Марс Нарзиевич** педагогика фанлари номзоди, профессор
Расмий оппонентлар:	**Ханкельдиев Шер Хакимович** педагогика фанлари доктори, профессор
	Тўхтабоев Низомжон Турсуналиевич педагогика фанлари номзоди, доцент
Етакчи ташкилот:	**Урганч давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2020 йил «___» _____ соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети (А-биноси, 1-қават, 114-аудитория).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй.)

Диссертация автореферати 2020 йил «___» _____ куни тарқатилди.

(2020 йил «___»_____даги _____ рақамли реестр баённомаси)

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

М.Х.Миржамолов
Илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д., (PhD)

Б.Б.Мусаев
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш
қошидаги илмий семинар раиси,
п.ф.н., доцент

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунё миқёсида гимнастикачиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнида асосий эътибор техник тайёргарликка қаратилмоқда. Гимнастика кўпкураш машқларининг ўзига хос хусусиятларидан бири, уларнинг хилма-хиллигидир, шу сабабдан гимнастикачиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини такомиллаштиришда кўпкураш турларига кирадиган барча машқлар бўйича ўқув-тренировка жараёнини инновацион технологиялар асосида ташкил қилиш, спортчиларнинг жисмоний ва психологик сифатларини такомиллаштириш орқали юқори натижаларни кўрсата олишга ўргатиш асосий вазифалардан бири ҳисобланади.

Жаҳонда халқаро гимнастика спорт мусобақаларини кузатиш натижасида ҳаракат тайёргарлигининг самарали восита ва усулларини илмий таъминлаш, асослаш ҳамда тажриба натижаларини ўқув-машғулот жараёнига жорий қилиш мақсадида, спорт оламида ёш, юқори малакали гимнастикачиларнинг жисмоний, техник, тактик, психологик ва функционал тайёргарликларига йўналтирилган илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. XXI аср гимнастикаси иқтидорли ўсмир гимнастикачилар учун мусобақа олди тайёргарлик босқичи микро, мезо ва макроциклларидаги машғулот юкламаси тизимининг рационал вариантларини ишлаб чиқиш, уларни илмий асослаш ҳамда катталиги ва жадаллиги бўйича тақсимлашни амалиётга жорий қилиш талабини қўймоқда.

Бугунги кунда мамлакатимиз жисмоний тарбия ва спорти соҳасида аҳолининг турли қатламларини қамраб олган самарали миллий тизим вужудга келгани ва у ҳозирданоқ яхши натижалар бераётгани нафақат ўзимиз, балки ҳорижий мутахассислар томонидан ҳам тан олиниб, эътироф этилмоқда. Бу мазкур соҳадаги ишларнинг нақадар пухта ўйланиб, узоқни кўзлаб амалга оширилаётганлигини кўрсатади. «Биз халқаро майдонларда Ўзбекистоннинг нуфузи ва обрў-эътиборини оширишга катта ҳисса қўшган спортчиларимиз билан фахрланамиз. Шу билан бирга, олий спортда эришилган ютуқлар билан чегараланмасдан, оммавий спортга катта эътибор беришимиз керак»[1]. Мустақиллик йилларида мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда оммалаштиришга алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда. Ўзбекистонда гимнастика спорти бўйича кўплаб илмий адабиётлар яратилган ва шу билан бир қаторда ҳали ўрганилиши зарур бўлган масалалар, яъни гимнастика спортини оммалаштириш, ёшларни ушбу спорт турига жалб қилиш, селекция ва саралаш ишлари бўйича илмий-услубий қўлланмалар яратиш, Ўзбекистон терма жамоаларига ёш, иқтидорли, қобилиятли спортчиларни етказиб бериш каби ўз ечимини кутаётган кўплаб муаммолар мавжуд. Бугунги кунда гимнастикачиларнинг мусобақа олди босқичида машғулот юкламаларини бошқаришни илмий асосда ташкил этиш зарурати юзага чиқмоқда.

---

[1] Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган йиғилишда» ги нутқи, 2018 йил 21 сентябрь, «Халқ сўзи газетаси», 1-2 бет

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 7 ноябрдаги ПФ-2654-сонли «Ўзбекистон Республикасида спортнинг гимнастика турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги Фармони, 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги Фармони, 2017 йил 9 мартдаги ПҚ–2821-сонли «Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида»ги Қарори ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 118-сонли «Ўзбекистон Республикасида 2019-2023 йилларда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш Концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги Қарори асосида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга, аҳоли, айниқса, ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан тизимли шуғулланишлари ҳамда жисмоний тарбия ва спорт натижаларини янада ривожлантиришга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялар ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг I. «Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш билан боғлиқ устувор йўналишлари» доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Л.Я.Черешнева, В.С.Чебураев, А.И.Ефименко, Ю.А.Ипполитов каби спорт гимнастикаси бўйича бир қатор мутахассислар юқори спорт натижаларига эришиш, педагогика соҳасида илмий тадқиқот жараёнларининг сифат ва самарадорлигини ошириш ҳақидаги масалалар ечимини топиш юзасидан илмий изланишлар олиб бориш заруратини кун тартибига қатъий қўйган[2].

Охирги ўн йилликда жаҳон гимнастикасида рақобат сезиларли даражада ошди, тренировка жараёнининг жадаллиги, дастурий машқларнинг мураккаблиги ва ўта мураккаблиги ортди, ўсмир гимнастикачиларни тайёрлашнинг интеграл муаммолари борган сари жиддийлашиб бормоқда. Ушбу муаммолар ўсмир гимнастикачилар тренировка юкламалари ҳажми ва жадаллиги даражасининг асоссиз оширилиши туфайли юзага келмоқда, улар юрак-қон томир ва асаб-мушак тизимида салбий функционал ўзгаришларга олиб келади.

Бир қатор муаллифларнинг фикрига кўра (Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин, В.Н.Платонов, Ю.К.Гавердовский ва бошқалар), фақатгина турли катталик ва

[2] Черешнева Л.Я., Чебураев В.С. и др. «Особенности предсоревновательной подготовки и моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе гимнасток высокой квалификации». Методические рекомендации. М.: 1997. – 63 с., Ефименко А.И. Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных гимнастов на основе самоконтроля. Дисс.канд. пед.наук. Т.: 1993. – 167 с., Ипполитов Ю.А., Чебураев В.С. Методические основы совершенствования спортивных упражнений посредством оптимизации их характеристик // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 10. - С. 23 - 25.

йўналишдаги юкламалар таъсири остида организм тизимларининг функционал ривожланиши ҳақидаги илмий тасдиқланган маълумотлар кичик, ўрта ва катта тренировка циклларида вақт ва сон параметрларини кўпайтириш учун асос бўлиб хизмат қилади. 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг ўқув-тренировка жараёнини такомиллаштириш муаммолари кам ўрганилганлигига қарамасдан, кўпчилик соҳа мутахассисларининг ҳаракатлари юқори малакали гимнастикачилар ўқув-тренировка жараёнини такомиллаштиришнинг қулай тизимини излаб топишга қаратилган[3].

М.Н.Умаров, Р.В.Кейль, А.И. Ефименко, И.В.Кулькова, Е.Ю.Розин, А.К.Эштаев, Д.Х.Умаров, Г.М.Хасанова ва бошқаларнинг ишлари ёш гимнастикачиларнинг ўқув-тренировка жараёни самарадорлигини ошириш йўлларини топишга йўналтирилган[4].

Адабиётлардаги мавжуд материалларни ва мамлакатимиз етакчи тренерларининг амалий ишларини таҳлил қилиш орқали олинган материаллар бизнинг тадқиқотимиз мавзусини танлаш учун асос бўлди. Бизнинг фикримизга кўра, ўсмирлар организмининг функционал тизимлари, базавий жисмоний сифатлар ва ҳаракат кўникмаларини шакллантириш жараёни кўрсаткичларини аниқлаш ёш гимнастикачиларнинг махсус тайёргарлик босқичида спорт-техника маҳоратининг самарали ўсишига ёрдам берувчи энг қулай тренировка юкламаси параметрларини очиб беришга имкон яратади. Тренировканинг ҳафталик циклида «катта», «ўрта» ва «кичик» хажмдаги юкламаларнинг ўзгариши, 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг МЖТ ва МТТ даражасини самарали ошириш, тренировка жараёнида қўлланилишига рухсат берилган жадаллик даражасини аниқлаш имконини беради.

Бу вазифаларнинг барчаси диссертация ишининг танланган йўналиши бўйича умумий концепцияси ва долзарблигини белгилайди.

Диссертация тадқиқоти бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация

---

[3] Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с., Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с., Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с., ил.

[4] Умаров М.Н. Структура тренировочных нагрузок в периодах годичного цикла у юных гимнастов 13-15 лет в условиях спортивного интерната. Дисс.канд. пед. наук.- М. ВНИИФК, 1980. -225 С., Кейль Р.В. Методика развития физических качеств юных гимнастов на этапе начальной подготовки: Дис… канд. пед. наук. – М., 1990. – 189 с., Ефименко А.И. Умаров М.Н. Управление предсоревновательной подготовкой юных гимнастов. Т.: 1990. -63 с., Кулькова И.В. Построение тренировочного процесса гимнастов на этапе начальной подготовки: Дис. канд. пед. наук. – М., 1991. –198 с., Розин Е. Ю. Педагогическая диагностика физического состояния и специальной подготовленности спортсменов с использованием компьютерной техники (на примере гимнастики): Автореф. дис.д-ра пед. наук в виде научного доклада. - М., 1997. - 73 с., Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс. канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 с., Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Дисс.канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 б., Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс. канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. – 173 с.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети 2016-2019 йилларга мўллжалланган илмий тадқиқот ишлари режасига мувофиқ «Ўзбекистон терма жамоаларига юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш» мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади тренировка юкламаларининг оптимал тизимини ишлаб чиқиш, уларни микро ва мезоцикларга тақсимлаш ҳамда улар асосида ўқув-тренировка жараёнида 11-13 ёшли гимнастикачиларни тайёрлашни бошқаришнинг самарали услубиятини тавсия қилиш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақаолди тайёргарлик босқичида жисмоний ривожланиш хусусиятларини, махсус-ҳаракат тайёргарлигини ва ўқув тренировка жараёни воситаларини илмий методик жиҳатдан ўрганиш;

11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида тренировка амалиётида қўлланиладиган тренировка юкламасининг ҳажми ва жадаллигини аниқлаш;

жисмоний сифатларни ривожлантиришга ва гимнастика кўпкурашининг базавий элементларини муваффақиятли ўзлаштиришга йўналтирилган махсус-ҳаракат ва тайёргарлик машқлари мажмуасини ишлаб чиқиш;

11-13 ёшли гимнастикачиларни тайёрлашнинг мусобақа олди босқичи микро ва мезоцикларида тренировка ҳамда мусобақа юкламаларини тақсимлаш вариантлари самарадорлигини тажрибада асослаш.

Тадқиқотнинг объекти ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичида иқтидорли ёш гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги учун дастурий талаблар.

Тадқиқотнинг предмети мусобақа олди босқичида 11-13 ёшли гимнастикачилар тренировка юкламасини тузилиши ва мазмуни.

Тадқиқотнинг усуллари: илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, анкета-сўров, педагогик кузатув, педагогик назорат тестлари, антропометрик ўлчовлар (морфофункционал кузатув усуллари), тиббий-физиологик кузатув, пульс ва артериал босимни ўлчаш, педагогик тажриба, математик статистика усуллари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичи жараёнидаги жисмоний ривожланиши, махсус жисмоний тайёргарлиги, техник тайёргарлиги ва тренировка воситаларининг спорт таснифлари бўйича кўрсаткичлари илмий-методик жиҳатдан такомиллаштирилган;

11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида қўлланиладиган тренировка юкламаси ҳажми ва жадаллигини мақбул вариантлари (душанба - ўртача юклама, сешанба - ўртача, чоршанба - катта, пайшанба - кичик, жума - катта, шанба - ўртача юклама ва якшанба - фаол дам олиш) тиббий-биологик ва ҳаракат функциялари кўрсаткичларини инобатга олган ҳолда ишлаб чиқилган;

жисмоний сифатларни ривожлантиришга ва гимнастика кўпкураши

турларида базавий дастур машқларини босқичма-босқич ўзлаштириш учун замин яратишга йўналтирилган махсус ҳаракат тайёргарлиги бўйича машқлар мажмуаси (мусобақа дастурида бажариладиган ва элементларни бир-бирига боғлашда қўлланиладиган машқлар асосида) илмий асосланган;

тренировка юкламасининг катталиги, мақсадга йўналтирилганлиги бўйича турли параметрлар ҳамда уларни мусобақа олди тайёргарлик босқичининг микро ва мезоцикларида самарали тақсимланишини инобатга олган ҳолда 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг ўқув-тренировка жараёнини шакллантириш дастури тажриба йўли билан асосланган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари.

Гимнастика спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабида шуғулланадиган 11-13 ёшли иқтидорли гимнастикачилар ўқув-тренировка жараёнининг тузилиши хусусиятлари бўйича спорт тренировкаси назарияси ва услубиятига тааллуқли янги маълумотлар асослаб берилди ва тавсия қилинди.

Катталиги ва мақсадга йўналтирилганлиги бўйича ҳар хил бўлган тренировка ва мусобақа юкламаларининг моделли тавсифлари ишлаб чиқилди, бунда назоратнинг педагогик ва тиббий-биологик воситалари тайёргарликнинг мажмуавий дастурини шакллантириш учун асос бўлиб хизмат қилди.

Асосий тажрибаларда тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари амалга оширилди: ёш гимнастикачилар организмининг функционал тизимларида адаптация жараёнини бир вақтда ортиши, жисмоний ва техник тайёргарлик даражасининг ўсишига кўмаклашди.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.

Тадқиқотлардан олинган натижаларнинг ишончлилиги назарий ва услубий база, илмий тадқиқотнинг мантиқий кетма-кетлиги, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубияти соҳасидаги ватанимиз ва чет эл олимлари, шунингдек, амалиётчи мураббийларнинг фикрларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ва ўзаро бир-бирини тўлдириб борувчи тадқиқот услубларининг қўлланганлиги, олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил қилиш усуллари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти катталиги ва мақсадга йўналтирилганлиги турлича бўлган тренировка ва мусобақа юкламалари кўрсаткичлари бўйича тузилган моделли тавсифлар асосида мусобақаолди босқичининг мажмуавий дастурини ишлаб чиқишдан, истиқболли 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг спорт-техник маҳоратини ошириш мақсадида илмий асосланган ўқув-тренировка жараёнини тузиш имкониятидан иборат. Тажрибада асосланган тадқиқот натижаларидан ЎзДЖТСУ «Гимнастика назарияси ва услубияти» кафедраси ўқитувчилари «Мутахассислик» курси бўйича ўқув-услубий ҳужжатларни тайёрлашда, ихтисослашган БЎСМ ва спорт мактаб-интернатлари ўқитувчилари 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг ўқув-тренировка гуруҳлари

учун ўқув режаларини тузишда фойдаланишлари мумкин.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти ўсмир гимнастикачиларни тайёрлаш бўйича назарий ва методик ишга қўшимчаларнинг киритилиши ва уни аниқлаштириш ЎзДЖТСУ талабалари, БЎСМ ва ИБЎОЗСМ ўқувчилари, кадрларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш марказлари тингловчилари, спорт гимнастикаси назарияси ва услубияти соҳаси мутахассислари учун муҳим маълумот сифатида хизмат қилади.

Тадқиқот натижаларининг жорий этилиши. 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламасини бошқариш услубияти бўйича олинган натижалар асосида:

11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида жисмоний ривожланиш хусусиятлари, махсус-ҳаракат тайёргарлиги ва ўқув-тренировка жараёнидаги воситаларнинг тақсимланиш кўрсаткичлари асосида «Гимнастика (яккакураш, координацион ва циклик спорт турлари)» номли дарслик ишлаб чиқилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан берилган 434-315- рақамли гувоҳнома). Натижада ёш гимнастикачиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги даражаси 23,1% га ошган;

11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида қўлланиладиган тренировка юкламаси ҳажми ва жадаллигининг мақбул вариантлари «Гимнастика (яккакураш, координацион ва циклик спорт турлари)» номли дарслик нашр қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан 434-315-рақамли гувоҳнома). Натижада ёш гимнастикачиларнинг спорт-техник тайёргарлиги даражаси 27,6 % га ошган;

жисмоний сифатларни ривожлантириш, гимнастика кўпкураши турларида базавий дастур машқларини босқичма-босқич ўзлаштириш учун «Гимнастика назарияси ва услубияти» номли дарслик нашр қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан берилган 434-278-рақамли гувоҳнома). Натижада махсус жисмоний тайёргарлик машқларининг 23.6 % га оширилиши, тезлик куч сифатлари 23 % га ва махсус чидамкорлик 25 % га ўсишига имкон берган;

катталиги ва йўналиши турлича бўлган тренировка ҳамда мусобақа юкламалари кўрсаткичларига асосланган ҳафталик микроциклларнинг тузилиши ва мазмуни, уларнинг 11-13 ёшли гимнастикачилар мусобақа мезоциклларида оқилона мослаштирилиши «Гимнастика назарияси ва услубияти» номли дарслик нашр қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан берилган 434-278-рақамли гувоҳнома). Натижада ёш гимнастикачиларнинг кўпкураш турларида комбинациялари ишончлилиги

асосий мусобақа йилида 17.7 % га яхшиланган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 3 та халқаро, 11 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда апробациядан ўтган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 20 та илмий-услубий иш, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия қилинган илмий журналларида 8 та мақола (6 таси республика ва 2 таси хорижий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўрт бобдан иборат бўлиб, 125 саҳифали матн, 21 та расм, 18 жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқоти бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти, предмети, усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, тадқиқотдан олинган натижаларининг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, жорий этилиши, тадқиқот апробацияси, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **«Адабиётлардаги ва спорт амалиётидаги маълумотлар бўйича тадқиқотнинг назарий асослари»** деб номланган биринчи бобида махсус адабиётлар материалларининг таҳлили келтирилган. Таҳлил қилиш 11-13 ёшли ўсмир гимнастикачилар тайёргарлигининг ихтисослаштирилган босқичи бошланиши билан боғлиқ масалаларни муваффақиятли ҳал қилиш учун ёш спортчилар тренировка амалиётида ҳажми ва жадаллиги бўйича қандай тренировка юкламаларини бажаришлари кераклигини, тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида, хусусан, ҳафталик микроциклда ишнинг кетма-кетлиги характери ва цикллилиги қандай бўлиши зарурлигини кўрсатди. Ушбу маълумотларга ҳамда кузатишлар ва экспертларнинг хулосаларига асосланган ҳолда, юкламаларнинг оптимал (катта, ўрта, кичик) даражаларини аниқлаш зарурати мавжуд. Бу, ўз навбатида, тренировканинг ҳафталик цикларини катта, ўрта ва кичик юкламаларни навбат билан қўлланилишини ҳисобга олган ҳолда оптимал тузиш имконини беради.

«Тадқиқот услублари ва ташкил этилиши» деб номланган иккинчи бобда ўрганилган муаммонинг кўп қиррали ва кенглиги асосланган, уни ташкил қилиш ва тадқиқотларни ўтказишнинг учта босқичи ёритилган.

Биринчи босқичда дастлабки педагогик тадқиқотларнинг қуйидаги вазифалари ҳал қилинди:

а) қўлланилган усулларни апробация қилиш ва барча аппаратлар ишининг аниқлигини баҳолаш;

б) тренировка юкламаларининг ҳажми ва жадаллигини тавсифловчи энг информатив физиологик кўрсаткичларни аниқлаш;

в) тренировка юкламаларининг катта, ўрта, кичкина даражалари миқдор катталикларини аниқлаш.

Тадқиқотларнинг иккинчи босқичида ҳафталик микроциклда катталиги ва мақсадга йўналтирилганлиги бўйича ҳар хил бўлган тренировка юкламаларини навбат билан қўллашнинг оптимал вариантини аниқлаш вазифаси ҳал қилинди.

Тадқиқотларнинг учинчи босқичида асосий педагогик тажриба ўтказилди. Тажрибанинг вазифаси биз томондан таклиф қилинган, умумий қабул қилинган вариантлар билан таққосланган ва олдинги тадқиқотлар асосида ишлаб чиқилган тренировка юкламаларини тақсимлаш самарадорлигини аниқлашдан иборат бўлди.

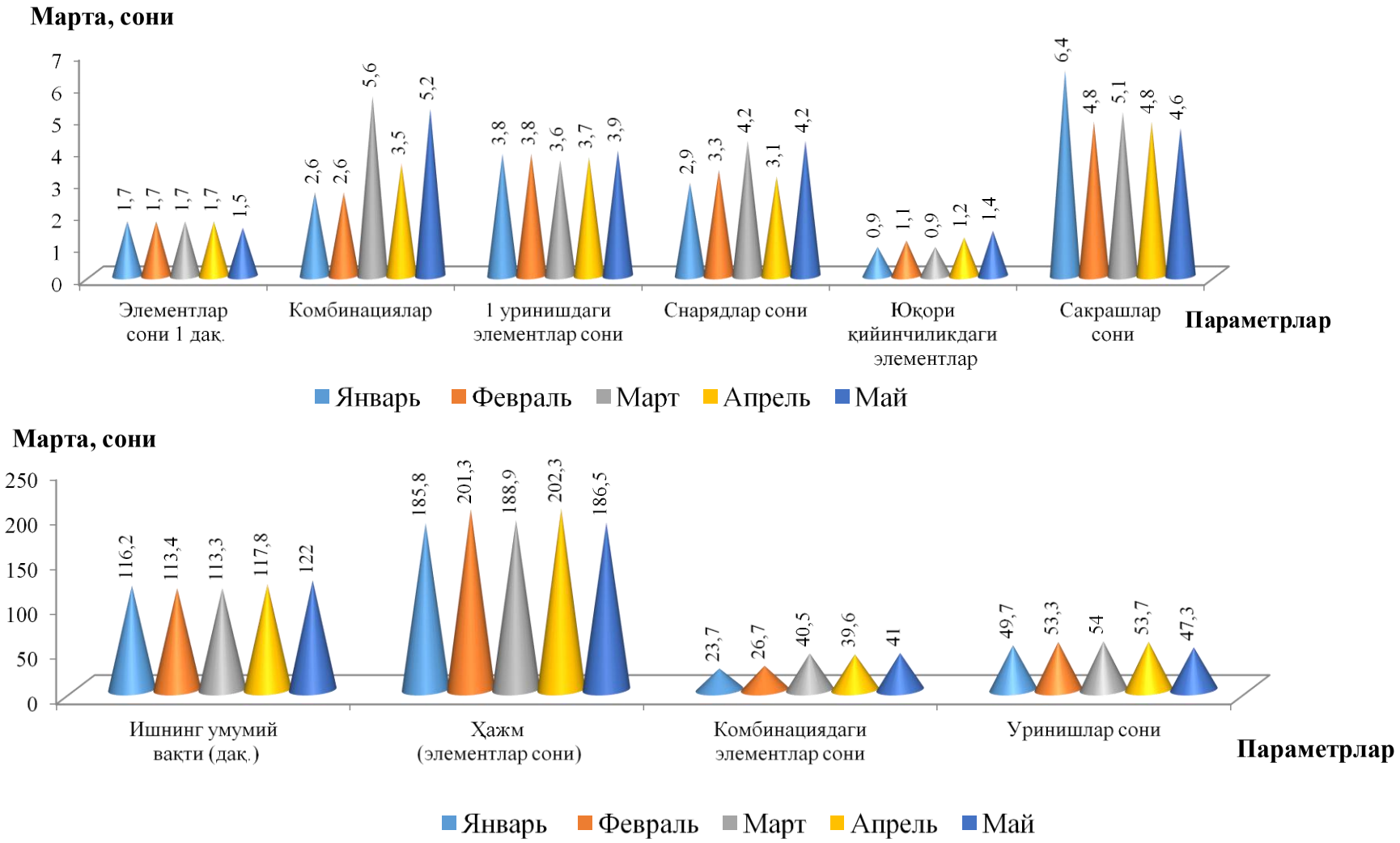
Диссертациянинг **«Мусобақа олди босқичида ўсмир гимнастикачиларнинг ўқув-тренировка машғулотларида қўлланиладиган тренировка юкламалари тизими ва мазмунини тадқиқ қилиш»** деб номланган учинчи бобида касбий фаолиятнинг ҳар қандай турида, жумладан, спорт гимнастикасида ҳам якуний натижага эришиш, авваламбор, микро-, мезо- ва макроцикларда, айниқса, мусобақаолди тайёргарлик босқичида тренировка юкламаларининг катталиги ва жадаллиги бўйича тақсимланиши самарадорлигига боғлиқ эканлиги илмий асосда кўрсатилган. Шунинг учун спорт гимнастикасида охирги ўн йилликларда белгиланган муаммоларнинг амалий ҳал қилиниши бир қатор хусусий вазифаларнинг ечимини топиш жараёнига илмий асосланган ёндашувни талаб қилади, яъни қуйидагиларни:

1. Назариячилар томонидан тавсия қилинган ва ўсмир гимнастикачиларни тайёрлаш амалиётида қўлланиладиган тренировка юкламаларининг асосий параметрларини ўрганиш.

2. Ҳар хил спорт малакасига эга бўлган 11-13 ёшли гимнастикачилар учун ҳажми ва жадаллиги бўйича катта, ўрта ва кичик тренировка юкламаларини аниқлаш.

Юқорида келтирилган вазифаларни ҳал қилиш тренерлар ва ҳар хил малакали гимнастикачиларнинг тренировка фаолиятини педагогик кузатиш материалларини, спорт гимнастикасига ихтисослашган спорт мактабларидаги ўқув-тренировка жараёни бўйича ҳисоботлар ва назорат ҳужжатларини ҳар томонлама таҳлил қилиш йўли билан амалга оширилди. Ўсмир гимнастикачиларни тайёрлаш амалиётида қўлланиладиган тренировка юкламаларининг миқдорий ва сифат катталиклари амалиётчи тренерлар ва гимнастикачилар ўртасида ўтказилган анкета-сўров материалларини таҳлил қилиш орқали аниқланди. Шу билан бирга, бир машғулотда тренировка юкламасини тўлиқ таҳлили учун ишнинг қуйдаги параметрлари: ҳақиқий иш вақти, умумий вақт; бажарилган машқлар ҳажми; 1 дақиқада бажарилган элементлар сони; комбинациялар сони; комбинациялардаги элементлар сони;

комбинациядаги бажарилган элементларни тренировкада бажарилган элементларни умумий сонига фоиз нисбати; тренировкада снарядда уринишлар сони; 1 уринишдаги элементлар сони; машқ турлари сони; юқори гуруҳ мураккабликдаги элементлар сони ўрганилди (1-расмга қаранг).



1 – расм. Ўқув-тренировка машғулотларини педагогик кузатиш жараёнида 11-13 ёшли гимнастикачилар тренировка юкламаларининг параметрлари

Тажрибанинг давомийлиги 5 ойдан (январ-май) иборат бўлди. Тадқиқотлар жараёнида «ташқи» юклама параметрларини аниқлашдан ташқари, алоҳида тиббий-биологик ва педагогик маълумотлар қайд қилинди, улар бўйича ўсмир гимнастикачилар организмининг асосий функционал тизимлари тўғрисида хулоса чиқариш мумкин.

Асосий гуруҳ тренерлари жавобларининг таҳлили гимнастикачилар тренировка машғулотлари жараёнида 4-5 та снарядда 4-5 та комбинацияни бажаришини кўрсатди. Шу билан бирга, ўқув-тренировка машғулотларини педагогик кузатиш ва хронометраж қилиш материаллари юқорида айтилган фикирга қарама-қаршидир. Тадқиқот маълумотларининг кўрсатишича, ўсмир гимнастикачилар 5 ой давомида тренерлар кўрсатган мусобақа машқларининг бутун комбинациясини биронта ҳам тренировка давомида бажаришмаган. Ўхшаш ҳолат юкламанинг бошқа компонентларида ҳам аниқланган. Тадқиқотлар давомида ўсмир гимнастикачиларнинг ўқув-тренировкаси жараёнида ҳажми ва жадаллиги бўйича ҳар хил бўлган юкламаларни даврийлаштириш ва қатъий кетма-кетлиги бўйича илмий асосланган тавсияларнинг ҳозирга қадар жуда кам қўлланилиши кўрсатилди. Ундан ташқари, алоҳида ҳолатларда шуғулланувчилар машғулотлар жараёнида тренировка юкламаси асосий ҳажмини бажаришнинг муҳимлигига қарамасдан, шуғулланганликнинг зарурий даражасига етишга қобилиятли эмасдирлар.

Жисмоний тайёргарлик (ЖТ) бўйича назорат тестларининг натижалари ва дастлабки беш ойлик тажрибанинг боши ва якунида ўтказилган педагогик кузатиш материаллари, биз томондан тахмин қилинган тренировка машғулотининг паст самарадорлигини тасдиқлади.

Биз тадқиқ қилган I-разрядли гимнастикачилар ўртасида, 1-жадвалда келтирилган маълумотларга кўра, ЖТ бўйича 10 та назорат тестларидан фақатгина 4 таси, иккинчи разрядлиларда эса учтаси ишончли ўсди.

Техник тайёргарликни тавсифлайдиган 6 та назорат машқидан 5 тасининг натижалари I-разрядли гимнастикачиларда сезиларли даражада ошди ($p<0,05$), фақат «Турникда таянчдан орқага силтаниш ва айланиб туриш» (кетма-кет уч марта) тести бўйича кўрсаткичларнинг ўсиши ишончсиз бўлди ($p\geq0,05$). Иккинчи разрядли гимнастикачиларда қарама-қарши ҳолат аниқланди, фақатгина «Қўшпояда таянчдан силкиниб, орқага силташ билан қўлларда туриш, 10 та уриниш» тести бўйича натижа ўсди ($p\leq0,05$). Қолган 5 та кўрсаткичлар ишончсиз ўзгарди.

10 сония давомида турникда тортилиш, вақтга арқонга тирмашиб чиқиш ва айрим бошқа тезкор-куч тавсифидаги тестларда кўрсаткичларни анча яхшилаш қийинлиги нуқтаи назаридан шуни таъкидлаш лозимки, тажриба иштирокчиларида куч ва техникага йўналтирилган машқларда кўпчилик кўрсаткичларнинг яхшиланиш томонга ўзгариши содир бўлиши керак эди. Лекин, бунга гимнастикачилар анча юқори самарадорликдаги тренировка ишини бажарганидагина эришиш мумкин бўлади. Буларнинг барчаси, тадқиқотларнинг учинчи ойида бажарилган машғулотлар юкламаси катталиги ва йўналиши бўйича етарли эмаслигидан далолат беради.

1-жадвал

Педагогик кузатув давомида ёш гимнастикачилар жисмоний ва техник тайёргарлик кўрсаткичларининг ўзгариши (январь – май 2016 й.)

№	Жисмоний, махсус ва техник тайёргарлик бўйича тестлар	I разряд			II разряд		
		Тадқиқот гуруҳи			Тадқиқот гуруҳи		
		Тадқиқот-гача (M ± m)	Тадқиқот-дан кейин (M ± m)	Тадқи-қотдан кейин (P)	Тадқиқот-гача (M ± m)	Тадқиқт-дан кейин (M ± m)	Тадқи-қотдан кейин (P)
Махсус жисмоний тайёргарлик							
1.	Қўлларни силтаб юқорига сакраш (см)	44,25±0,84	46,15±0,85	>0,05	34,33±1,0	37,5± 1,05	<0,05
2.	Югуриб келиб баланд арқондан сакраб керишиб умбалоқ ошиш (см)	171,7±1,56	175,16±1,60	>0,05	155,0±2,4	161,1±2,40	>0,05
3.	Ҳалқаларда таянч ҳолати, қўллар тўғриланган ва тасмаларга тегмайди (см)	34,90±1,57	37,27±1,56	>0,05	34,37±1,5	35,90±1,58	>0,05
4.	Қўшпояда таянчда қўлларни букиш ва ёзиш, 10 секунд (марта, сони)	8,33±0,11	8,79±0,15	<0,05	5,65±0,24	6,34±0,26	>0,05
5.	Турникда 10 сония тортилиш (марта, сони)	5,41±0,16	5,87±0,17	>0,05	5,15±0,16	5,50±0,13	>0,05
6.	Бурчак ҳолатидан куч билан букилиб, қўлларда тик туриш (марта, сони)	3,75±0,24	4,58±0,21	<0,05	5,65±0,24	6,25±0,32	>0,05
7.	Шерик ёрдамида қўллар ва бошда туриш орқали куч билан қўлларга туриш (марта)	10,95±0,51	13,2±0,49	<0,05	9,55±0,49	11,15±0,43	<0,05
8.	«Шпагат» (баҳо балларда)	7,42±0,14	7,76±0,12	>0,05	7,51±0,12	7,84±0,11	>0,05
9.	Узунлиги 4 м бўлган осилган арқонга чирмашиб чиқиш (ёрдамсиз, сек.)	7,74±0,17	7,55±0,18	>0,05	7,81±0,12	7,53±0,12	>0,05
10.	Бурчак ҳолатидан қўлларни букмасдан куч билан букилиб қўлларда тик туриш (марта, сони)	2,91±0,15	3,95±0,17	<0,001	2,45±0,25	3,50±0,25	<0,01
Техник тайёргарлик							
1.	Бир оёқ билан силташ, бошқаси билан депсиниш билан қўлларда туриш ҳолатига ўтиш, гиламда 10 та уриниш (марта, сони)	3,79±0,15	4,50±0,13	<0,01	2,54±0,27	3,30±0,25	>0,05
2.	Қўшпояда таяниб тебранишдан орқага силтаниб қўлларда туриш, 10 та уриниш (марта, сони)	4,50±0,15	5,33±0,16	<0,05	3,34±0,20	4,15±0,22	<0,05
3.	Турникда таянчдан орқага силтаниш ва айланиб туриш, уч марта кетма-кет (марта, сони)	0,92±0,51	1,12±0,06	>0,05	0,55±0,10	0,68±0,09	>0,05
4.	Дастакли отда оёқларни тўғри чалиштириш (марта, сони)	16,08±1,11	19,41±1,13	<0,05	6,90±0,73	8,9±0,75	>0,05
5.	Дастакли отда икки оёқда айланиш (марта,сони)	20,37±1,04	24,20±1,14	<0,05	12,40±0,9	14,10±0,87	>0,05
6.	Дастакли отда кўндаланг айланиш (марта, сони)	11,66±0,77	14,33±0,78	<0,05	4,84±0,62	6,0±0,67	>0,05

Тренировка жараёнида 11-13 ёшли гимнастикчилар организмига ҳажми ва жадаллиги бўйича ҳар хил бўлган тренировка ишини таъсирини ўрганиш мақсадида қандай юкламаларни катталиги ва йўналиши бўйича кичик, ўрта ва катта деб ҳисоблаш мумкинлигини аниқлаш зарур бўлди (2-жадвалга қаранг).

Педагогик кузатишлар натижалари ва тиббий-биологик тадқиқотлар материалларининг кўрсатишича, II-разрядли ўсмир гимнастикачилар учун ҳажми 150-200 та элементдан иборат ва жадаллиги 5,5-7,4 бўлган тренировка машғулотлари «кичик», ҳажми 210-280 та элементдан ташкил топган ва жадаллиги 7,8-10,3 бўлгани «ўрта», ҳажми 290-340 та элементлардан иборат ва жадаллиги 10,7-12,6 бўлганлари «катта» юкламали ҳисобланади.

2-жадвал

Тренировка юкламаси ҳажмининг ўзгариши билан боғлиқ ҳолда II ва I разрядли ўсмир гимнастикачилар тиббий-биологик ва ҳаракат функциялари кўрсаткичларининг ўзгариши (M ±m)

Гуруҳлар	Тренировка юкламасининг ҳажми	Ўлчаш вақти ва статистик мезонлар	«Эркин машқлар» тести		
			Максимал пульс	Тикланиш вақти	Тикланиш вақтидаги ЮҚЧ суммаси
	II спорт разряди				
1 гр	250-300 эл., 2-4 та комбинация, 1.6-1.9 эл. мин .	Тренировкагача	182,6±1,2	116,6±4,1	269,7±12,6
		Тренировкадан кейин	178,6±1,3	108,3±4,5	240,9±12,1
		P	<0,05	>0,05	>0,05
2 гр	310-380 эл., 5-7 та комбинация, 2.0-2.4 эл. мин .	Тренировкагача	183,3±1,4	121,3±3,6	281,8±6,3
		Тренировкадан кейин	185,2±1,6	125,9±3,1	296,3±6,9
		P	>0,05	>0,05	>0,05
3 гр	390-440 эл., 8-10 та комбинация, 2.5-2.9 эл. мин.	Тренировкагача	181,2±1,4	116,3±3,1	265,5±6,3
		Тренировкадан кейин	194,1±1,9	155,1±2,4	365,3±5,8
		P	<0,001	<0,001	<0,001
	I спорт разряди				
1 гр	260-320 эл., 3-5 та комбинация, 1.7-2.0 эл. мин.	Тренировкагача	192,3±1,5	182,0±11,3	438,3±5,2
		Тренировкадан кейин	187,3±1,4	162,3±1,7	383,5±5,8
		P	<0,05	<0,001	<0,001
2 гр	330-420 эл., 6-9 та комбинация, 2.1-2.5 эл. мин .	Тренировкагача	193,0±1,5	181,3±1,3	440,6±5,5
		Тренировкадан кейин	192,7±1,2	183,7±1,4	414,3±4,7
		P	>0,05	>0,05	<0,001
3 гр	430-490 эл., 12-15 та комбинация, 2.6-3.0 эл. мин.	Тренировкагача	190,3±1,1	175,2±1,5	431,7±4,7
		Тренировкадан кейин	196,7±1,5	206,6±2,2	474,2±4,9
		P	<0,01	<0,001	<0,001

I-разрядли ўсмир гимнастикачилар учун ҳажми 160-220 та элементдан иборат ва жадаллиги 5,9-8,1 бўлган тренировка машғулотлари - «кичик», ҳажми 230-320 та элементлардан иборат ва жадаллиги 8,5-11,5 – «ўрта», ҳажми 330-390 та элементга тенг ва жадаллиги 12,2-14,4 бўлгани эса «катта» юклама ҳисобланади.

Махсус-ҳаракат ва техник тайёргарлик бўйича юқорида кўриб чиқилган

натижалар, тренировка юкламаси параметрларининг катталиги ва жадаллиги, вақт тавсифлари ва ўсмир гимнастикачилар организмининг функционал тизимлари кўрсаткичлари орасидаги ўзаро алоқадорликни ўрганиб чиқиш мақсадида дастлабки ва асосий тажрибалар жараёнида олинган маълумотлар корреляцион таҳлил қилинди.

Тадқиқотларда қуйидаги кўрсаткичлар ўртасида ишончли юқори корреляцион алоқа мавжудлиги аниқланди:

- спорт натижалари ва ишнинг ҳақиқий вақти (0,580), ишнинг ҳажми (r=0,582), 1 дақиқада бажарилган элементлар сони (r=0,730), тренировкада комбинацияларни бажариш вақти (r=0,828), жадаллик индекси (r=0,730), юқори даражада мураккаб элементларни бажаришлар сони (r=0,768);

- ишнинг ҳақиқий вақти ва тренировканинг умумий вақти (r=0,862), ишнинг ҳажми (r=0,999), бир дақиқа ичида бажарилган элементлар сони (r=0,365), тренировка пайтидаги комбинациялар сони (r=0,844), жадаллик индекси (0,860), мураккаб гуруҳ элементлари сони (r=0,753).

Тадқиқотнинг бирламчи материаллари асосий педагогик тажриба дастурини ишлаб чиқишда қўлланилди. Тажриба давомида 11-13 ёшли гимнастикачилар тайёргарлиги мусобақаолди босқичини ҳафталик микроциклида катталиги ва йўналиши бўйича «кичик», «ўрта» ва «катта» тренировка юкламалари кетма-кетлигининг энг аҳамиятли вариантларини аниқлаш вазифаси ўз ечимини топди.

Диссертациянинг “**Мусобақа олди тайёргарлик босқичидаги ҳафталик микроциклда 11-13 ёшли гимнастикачиларни ҳажми ва жадаллиги бўйича ҳар хил бўлган тренировка юкламаларини тажрибада асослаш**” деб номланган тўртинчи бобида асосий педагогик тажриба 5 ой давомида – 2017 йилнинг январидан то май ойига қадар ўтказилди. Ушбу тадқиқотларда Тошкент шаҳар БЎСМ ва ИБЎОСММ ларда шуғулланадиган 11-13 ёшли 36 нафар ўсмир гимнастикачи (улардан 18 нафари биринчи разрядлилар ва 18 нафари иккинчи разрядлилар) иштирок этди.

Тажриба иштирокчилари 18 кишидан иборат иккита гуруҳга бўлинди. Ҳар бир гуруҳга биринчи ва иккинчи разрядли спортчилар тенг миқдорда танланди. Гуруҳларга ажратишда гимнастикачиларнинг жисмоний ривожланиши даражаси, махсус жисмоний ва техник тайёргарлиги бўйича тест натижалари ҳисобга олинди. Мавжуд фарқлар статистик ишончсиз (P > 0,05).

Назарий маълумотлар ва дастлабки тадқиқот материалларидан келиб чиққан ҳолда тажриба гуруҳи (ТГ) нинг ҳафталик микроциклдаги тренировка юкламалари 5 ой муддатга ритмик кетма-кетлик билан, жадалликлари «катта», «ўрта» ва «кичик» ўзгарувчанлик тамойили бўйича тақсимланди.

Душанба – ўрта юклама (II разрядли спортчиларда 210-280 та элемент, I разрядлиларда 230-320 та элемент), сешанба – катта юклама, чоршанба – катта юклама (II разрядли гимнастикачиларда 290-340 та элемент, I разрядлиларда 330-390 та элемент), пайшанба – кичик юклама (II разрядли спортчиларда 150-200 та элемент, I разрядлиларда 160-220 та элемент), жума – катта юклама, шанба – ўрта юклама, якшанба – фаол дам олиш.

Тайёргарлик дастури талабларига мувофиқ юкламанинг ҳажми январдан то март ойига қадар ошди ва март ойида максимал даражага етди. Июн ойидан бошлаб (тайёргарлик режасига мувофиқ) юкламанинг катталиги секин-аста пасайди (3-жадвалга қаранг). Биринчи уч ойда ишнинг жадаллиги оптимал даражада сақланди, лекин мусобақаолди босқичининг кейинги микроциклларида ушбу кўрсаткич максимум даражага қадар изчил равишда ортиб борди. ТГ ёш гимнастикачиларининг тренировка машғулотлари ва тайёргарлик даражаларини стабиллаштириш мақсадида асосий мусобақалардан олдин 4-ҳафта давомида“маятник” тамойили қўлланилди.

Мусобақадан бир ой олдин ТГ гимнастикачилари ҳафтанинг биринчи, учинчи ва бешинчи кунлари дастур талаблари асосида «маятник» тамойилидан келиб чиққан ҳолда бўлажак мусобақа модели бўйича шуғулландилар. Комбинациялар миқдори ёш гимнастикачилар организмининг юрак-томир тизимига тушадиган юклама даражасини акс эттирувчи ҳар бир комбинациянинг умумий пульс қийматини ҳисобга олган ҳолда режалаштирилди ва бу режа амалда қўлланилди (2,3-расмларга қаранг). Тренировкаларнинг биринчи, учинчи ва бешинчи кунларидаги кўпкураш турларини навбатлаш вариантлари ёш гимнастикачиларнинг функционал ҳолати ва ҳаракатларга тайёрлигини ҳисобга олиб қўлланилди.

Ўсмир гимнастикачиларнинг тайёргарлик даражаси юқори бўлганида, юклама вариантини бажариш умумий пульс қиймати бўйича (1-вариант) – эркин машқлардан бошланди. Ўсмир гимнастикачиларнинг ҳолати ва кайфияти қониқарли бўлганда эса умумий пульс қиймати бўйича нисбатан енгил вариант таклиф қилинди (3,4-вариант) – тренировка ҳалқалар ёки қўшпояларда сакраш машқларидан бошланди. Педагогик тажриба давомида олтита вариантдан биринчиси кўпроқ қўлланилди, чунки бу вариантнинг иш ҳажми бошқа снарядлардаги ишга нисбатан энг оғири ҳисобланади.

Тажрибанинг дастлабки икки ойида ТГ ва назорат гуруҳи (НГ) гимнастикачилари бажарган тренировка юкламалари, 2 ва 3-расмлардаги маълумотларнинг кўрсатишича, ишончли фарқларга эга бўлмади. Ўтказилган тажрибалар материалларини таҳлил қилиш асосида ТГ гимнастикачиларининг дастурига, хусусан, ҳафталик микроциклларда юкламанинг динамикаси ва уларнинг параметрлари бўйича алоҳида ўзгартиришлар киритилди.

ТГ мусобақа дастурига апрел ойида ўзгартиришлар киритилди, айнан, ҳафтанинг биринчи, учинчи ва бешинчи кунларида тренировка машғулотлари «маятник» тамойили бўйича тузилди. Асосий эътибор юклама жадаллигини «созловчи» микроциклга келиб максимал оширишга қаратилди. Бу бир дақиқада ҳамда бир уринишда бажариладиган элементлар сонининг ошишида, комбинация таркибига кирадиган элементлар сонининг барча бажарилган элементлар сонига нисбатан фоизлардаги нисбатида ифодаланди.

Бажарилган бутун комбинациялар ва комбинациялардаги элементларнинг миқдори ортди (2 ва 3-расмлар), уларнинг катталиклари май ойида мусобақалар бошланиши билан секин-аста пасайди.

3-жадвал

Педагогик тажриба жараёнида II катталар разрядига эга спортчиларнинг махсус жисмоний ва техник тайёргарлик кўрсаткичларининг ўзгариши (M±m)

№	Жисмоний, махсус ва техник тайёргарлик бўйича тестлар	Тажриба гуруҳи (ТГ)		Назорат гуруҳи (НГ)		ТГ ва НГ (Р)		Ўсиши (%)	
		Тадқиқот-гача	Тадқиқот-дан кейин	Тадқиқот-гача	Тадқиқот-дан кейин	Тадқиқот-гача	Тадқиқот-дан кейин	ТГ	НГ
	Махсус жисмоний тайёргарлик								
1.	Қўлларни силтаб юқорига сакраш (см)	35,0 ± 1,42	39,8 ± 1,55	39,1±1,82	41,7±2,16	>0,05	>0,05	13,7	6,6
2.	Югуриб келиб баланд арқондан сакраб керишиб умбалоқ ошиш (см)	162,0 ± 3,0	183,4 ± 4,41	161,5±3,54	170,5±3,9	>0,05	<0,05	13,2	5,5
3.	Ҳалқаларда таянч ҳолати, қўллар тўғриланган ва тасмаларга тегмайди (см)	36,8± 2,63	42,5± 2,29	36,0 ± 2,63	36,4 ± 1,9	>0,05	<0,05	15,8	1,1
4.	Қўшпояда таянчда қўлларни букиш ва ёзиш, 10 секунд (марта, сони)	6,6 ± 0,51	7,9 ± 0,48	6,8 ± 0,40	6,0 ± 0,37	>0,05	<0,01	19,6	-11,7
5.	Турникда 10 сония тортилиш (марта, сони)	5,4 ± 0,10	6,2 ± 0,13	5,6 ± 0,10	5,6 ± 0,16	>0,05	<0,01	14,8	-0
6.	Бурчак ҳолатидан куч билан букилиб, қўлларда тик туриш (марта, сони)	4,7 ± 0,51	6,9 ± 0,56	3,8 ± 0,40	4,4 ± 0,37	>0,05	<0,01	46,8	15,7
7.	Шерик ёрдамида қўллар ва бошда туриш орқали куч билан қўлларга туриш (марта, сони)	11,3 ± 0,71	18,4 ± 0,87	11,9± 0,81	12,8 ± 1,1	>0,05	<0,001	62,8	7,5
8.	«Шпагат» (баҳо балларда)	7,93 ± 0,15	8,78 ± 0,18	7,86 ± 0,17	7,90± 0,16	>0,05	<0,01	10,7	0,7
9.	Узунлиги 4 м бўлган осилган арқонга чирмашиб чиқиш (ёрдамсиз, сек.)	7,26 ± 0,20	6,70 ± 0,44	7,62 ± 0,20	7,27± 0,32	>0,05	<0,01	7,8	4,6
10.	Бурчак ҳолатидан қўлларни букмасдан куч билан букилиб қўлларда тик туриш (марта, сони)	3,0 ± 0,40	5,3 ± 0,36	3,2 ± 0,40	3,4 ± 0,61	>0,05	<0,01	7,6	6,2
	Техник тайёргарлик								
1.	Бир оёқ билан силташ, бошқаси билан депсиниш билан қўлларда туриш ҳолатига ўтиш, гиламда 10 та уриниш (марта, сони)	4,3 ± 0,51	7,4 ± 0,59	3,2 ± 0,20	3,9 ± 0,43	>0,05	<0,001	7,20	21,8
2.	Қўшпояда таяниб тебранишдан орқага силтаниб қўлларда туриш, 10 та уриниш (марта, сони)	3,9 ± 0,40	6,4 ± 0,56	3,9 ± 0,30	4,6 ± 0,26	>0,05	<0,01	64,1	17,9
3.	Дастакли отда оёқларни тўғри чалиштириш (марта, сони)	8,6 ± 0,81	13,2 ± 1,9	7,5 ± 1,21	7,9 ± 1,17	>0,05	<0,05	53,4	5,3
4.	Дастакли отда икки оёқда айланиш (марта, сони)	16,0 ± 1,82	21,6 ± 2,9	15,5 ± 1,82	15,3± 2,59	>0,05	>0,05	35,0	-1,3
5.	Дастакли отда кўндаланг айланиш (марта)	6,6 ± 0,91	14,2 ±2,88	5,0 ± 0,81	4,8 ± 0,82	>0,05	<0,01	115,1	-4

ТГ маълумотларидан фарқли ўлароқ, НГ гимнастикачилари ойлар бўйича юклама кўрсаткичларининг унча катта бўлмаган вариативлигига эга бўлишди. Масалан, ушбу гуруҳлардаги ишнинг умумий ҳажми январ ойида 206,9 та элементдан, апрел ва май ойларида эса мос равишда 221,1 ва 164,3 та элементдан иборат бўлди (3-расмга қаранг).

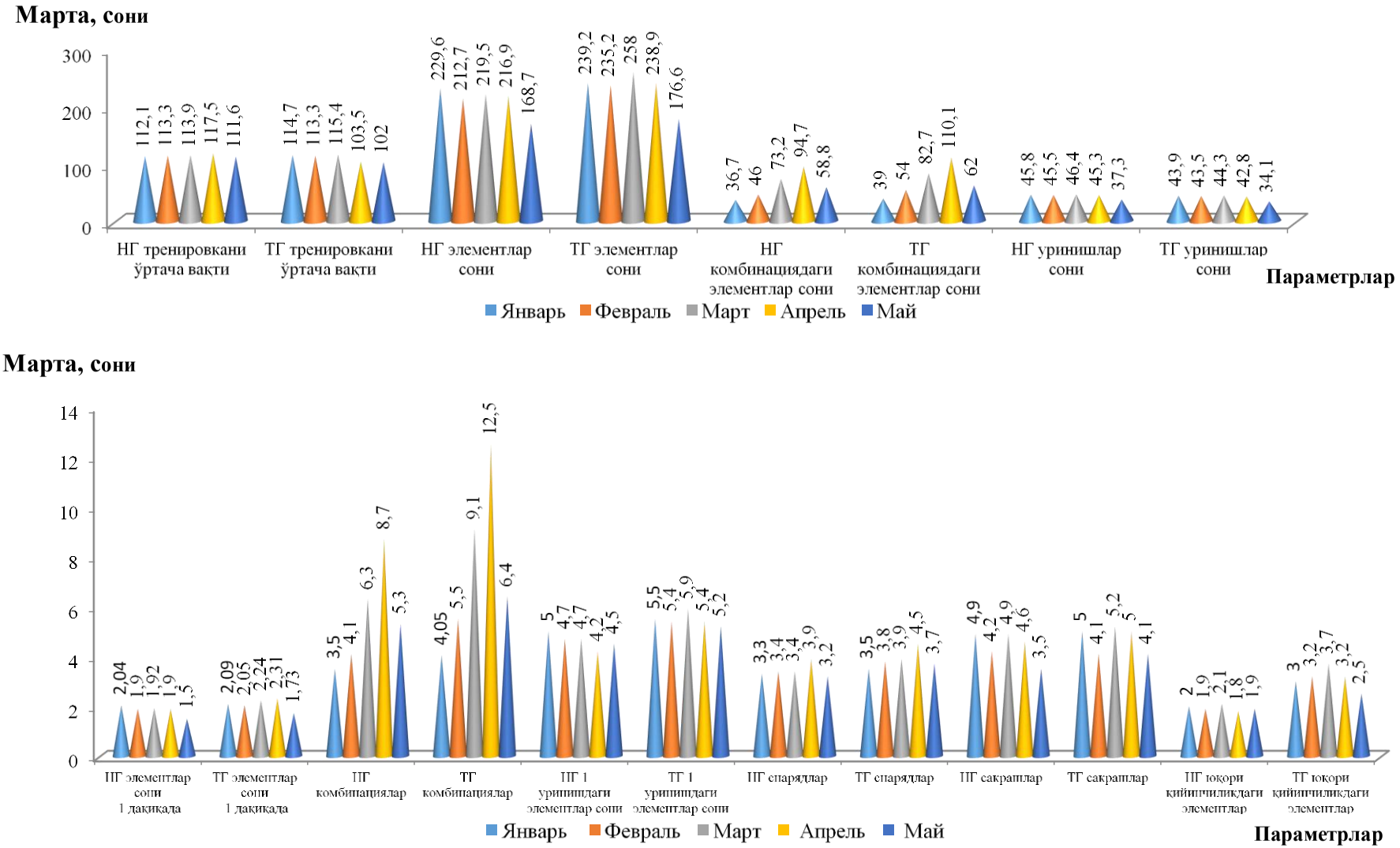
Шундай қилиб, ТГ тренировка юкламаларининг таҳлили, ўзгарувчанлик ва «маятник» тамойили микроциклда турли йўналишдаги юкламаларни аниқ тақсимлаш, гимнастикачилар тренировкасининг бир хиллигини йўқотиш, элементлар, комбинацияларни ўргатиш ва «мустаҳкамлаш» бўйича машғулотларнинг маълум бир сонини бир маромда режараштириш имконини беради, буларнинг барчаси биргаликда катта ҳажмдаги ва жадалликдаги ишни бажариш имкониятини юзага келтиради. НГ шуғулланувчиларининг юкламалари тайёргарликнинг барча босқичи давомида бир текис тақсимланган бўлиб (ТГ да ёрқин ифодаланган цикликлик мавжуд), бу ўз навбатида ушбу гуруҳ спортчиларининг иш ҳажми ва жадаллиги кўрсаткичлари бўйича юқори даражаларга эришишларига имкон бермади ва юқорида айтилганидек, юқори спорт натижаларига эришилмади.

Аввал қайд этганимиздек, тажрибалардан олдин иккала гуруҳ шуғулланувчилари барча кўрсаткичлари бўйича бир-биридан фарқ қилмаган эди ($p>0,05$). Лекин амалга оширилган беш ойлик тажрибалардан кейин уларда юкламанинг «ташқи» ва «ички» (4-расмга қаранг) кўрсаткичлари бўйича ишончли фарқларни кўриш мумкин бўлди.

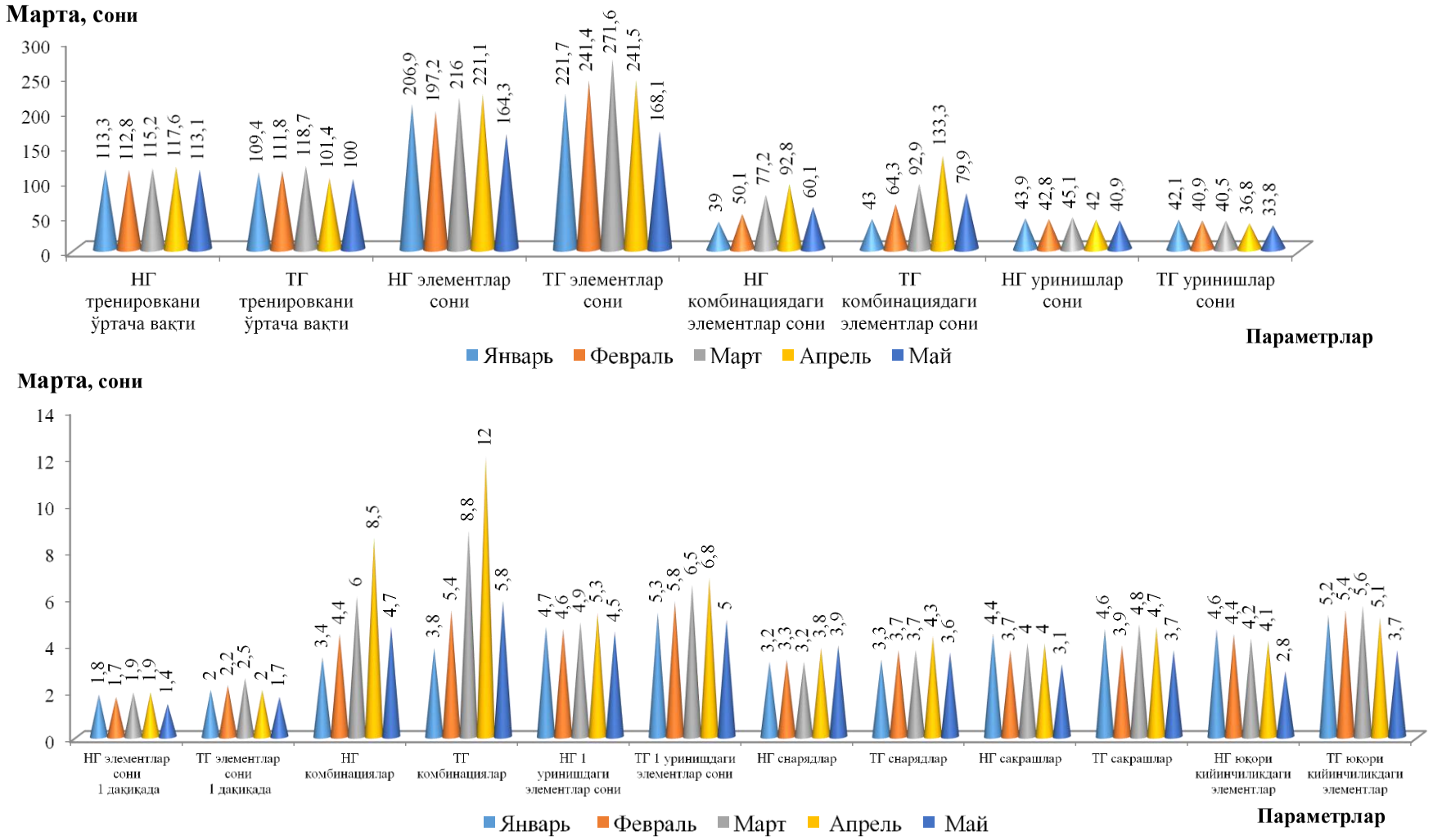
Кичик юклама пайтида (машғулотда 150-200 та элемент) ТГнинг II разрядли шуғулланувчиларида умумий пульс кўрсаткичлари 7,1 % га ишончли пасайди ($p<0,01$), юрак қисқаришлар частотаси бир дақиқада ўртача 8,9 та зарбага камайди. Шу вақтнинг ўзида НГ гимнастикачиларида ўхшаш кўрсаткичлар 2,4 % га ($p>0,05$) ва 3,0 зарбага пасайди. Олинган маълумотлар ТГ гимнастикачилари кичик қувватдаги ишни тежамкорлик билан бажаришга уринишганлигини кўрсатди. Охирги ҳолатни юрак-томир тизимининг функционал ҳолати ТГ гимнастикачиларида анча яхшиланганлиги билан тушунтириш мумкин. I разрядли гимнастикачилар томонидан кичик юкламани бажариш пайтида ўхшаш маълумотлар олинган. Бу ерда ўзгаришлар иккала гуруҳда ишончли, лекин абсолют қийматлар тажриба гуруҳида яхшироқ (7,9 % ва 2,7 %; 9,8 ва 3,3 зар/дақ.). Худди шундай натижалар ўрта ва катта юкламаларни таҳлил қилиш пайтида қўлга киритилган, тажрибадан кейинги силжишлар статистик жиҳатдан ишончли ва тажриба гуруҳи гимнастикачиларида яхшироқ. Масалан, иккинчи разрядли гимнастикачилар томонидан катта юкламанинг (290-340 та элементни) бажарилиши ЮҚЧ нинг 3,7 % ($p<0,01$) пасайишига олиб келди (йиғиндиси ва машғулотдаги ўртачаси).

Кўп ҳолатларда ТГ гимнастикачиларининг ишчанлик қобилияти даражалари НГ гимнастикачилариникига нисбатан тажриба охирида статистик ишончли яхшиланди (II разрядли спортчиларда таянчдан сакраш кўрсаткичларида пульс йиғиндиси ва максимал пульс, қўшпояда максимал

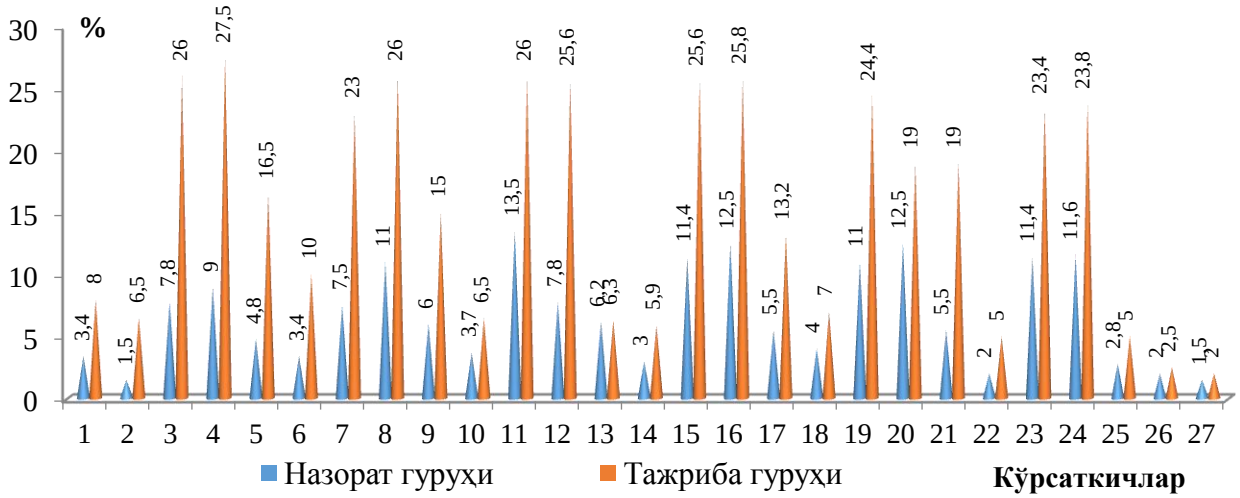
пульс ва пульснинг тикланиши йиғиндисидан ташқари).



2-расм. Тажриба ва назорат гуруҳларининг II разрядли ўсмир гимнастикачиларини ўртача ойлик тренировка юкламалари параметрлари (тренировка машғулотларида)



3-расм. Тажриба ва назорат гуруҳларининг I разрядли ўсмир гимнастикачиларини ўртача ойлик тренировка юкламалари параметрлари (тренировка машғулотларида)



4-расм. Мажбурий дастурни бажариш пайтида II катталар разрядига эга ўсмир гимнастикачиларда педагогик тажрибалардан кейин бир қатор функционал кўрсаткичларни яхшиланганлигининг қиёсий маълумотлари (дастлабки маълумотларга нисбатан % ларда)

НГ гимнастикачилари ҳам ўз кўрсаткичларини яхшиладилар. Лекин уларнинг кўрсаткичларидаги ўзгариш ТГ гимнастикачилариникига нисбатан анча паст ва кўп жиҳатдан статистик ишончсиз, бу асосан II разрядли гимнастикачиларда кузатилди.

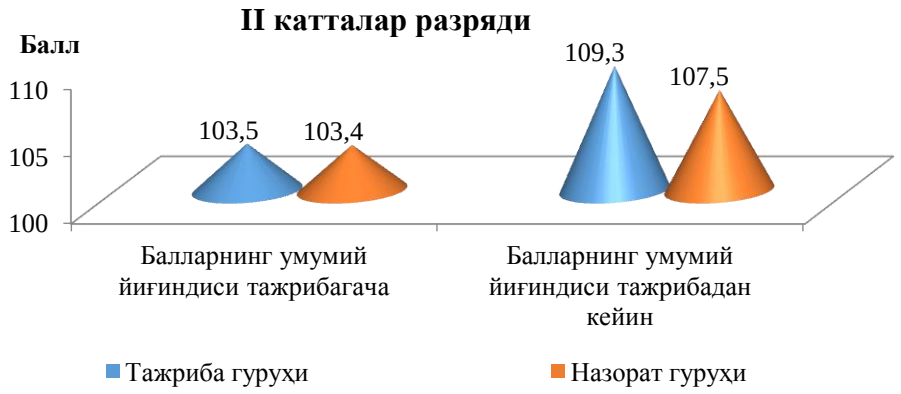
Амалга оширилган тажриба натижаларига қараганда МЖТ кўрсаткичлари гимнастикачиларнинг барчасида ошди. Лекин ТГ да тадқиқ қилинган кўрсаткичларнинг ўсиши статистик жиҳатдан юқори. Масалан, ҳалқалардаги машқларда (3-тест) ТГ гимнастикачиларининг кўрсаткичлари 34,7 % га, НГ да эса атиги 14,9 % га ошди; кичик қўшпоялардаги машқларда (6-тест) мос равишда 54% ва 13,2 % га ошди. Айниқса, сезиларли яхшиланиш қўлларда туриш машқида (10-тест) содир бўлди деярли уч баравар, яъни мос равишда 66,2 % ва 24 %. Ушбу кўрсаткичларнинг барчаси махсус куч тайёргарлиги билан боғлиқ эканлигини кўриш қийин эмас. Шу сабабли ТГ учун таклиф қилинган тренировка услубияти ўсмир гимнастикачиларнинг куч тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатди, деб ҳисоблаш мумкин.

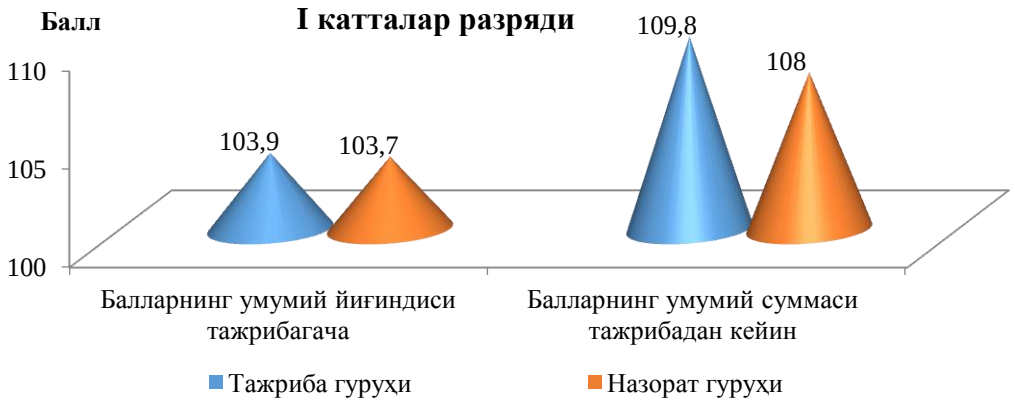
Асосий тажрибанинг таклиф қилинган дастури самарадорлигини аниқлаш мақсадида техник тайёргарлик бўйича назорат синовларининг натижалари таҳлил қилинди (5-расм). Расмдаги маълумотларга кўра, ўтказилган мусобақалар натижаларининг ўсиши катталиги тажрибанинг якунида иккала гуруҳнинг якуний баҳоларида акс этди. Тадқиқотга қадар НГ ва ТГ натижалари ишончли фарққа ($p>0,05$) эга бўлмаган бўлса, тадқиқотлар якунланганида ТГ гимнастикачиларининг кўпкураш учун олган баҳолари НГ иштирокчилари кўрсаткичларидан сезиларли даражада юқори бўлди.

Тажриба якунида НГ даги II спорт разрядига эга бўлган гимнастикачилар жами 107,5 балл (мажбурий ва эркин дастур), I разрядли гимнастикачилар эса 108,0 балл тўплашди. ТГ даги II разрядли гимнастикачилар 109,3 балл, I разрядли гимнастикачилар эса 109,8 балл тўплашди. Тадқиқ қилинган гуруҳларнинг баҳоларидаги мавжуд

фарқлар статистик ишончли (p≤0,05).

Асосий педагогик тажриба материаллари ўсмир гимнастикачиларга таклиф қилинган ва амалий тажриба, назарий тахминлар ҳамда шахсий дастлабки тадқиқотларни умумлаштиришга асосланган тренировканинг тажрибавий услубияти самарадорлигини тасдиқлайди.





5-расм. Педагогик тажриба жараёнида II ва I разрядли ўсмир гимнастикачилар мусобақа натижаларининг балларда ўзгариши (ТГ- тажриба гуруҳи, НГ- назорат гуруҳи)

Келтирилган услубиятнинг самарадорлиги тренировка юкламаларининг анча рационал тақсимланиши билан белгиланади, бу тажриба гуруҳидаги ўсмир гимнастикачиларга организмининг мослашувчанлиги функционал имкониятларини кўпчилик кўрсаткичлари бўйича ошириш, махсус жисмоний ва техник тайёргарликни ривожлантириш ҳамда жисмоний ривожланишининг анча юқори даражасига эришиш имкониятини берди.

ХУЛОСАЛАР

1. Махсус адабиётлар таҳлили гимнастикачиларнинг спорт маҳоратини ошириш тайёргарликнинг барча босқичларида тренировка юкламасининг ҳажми ва жадаллигини секин-аста кўпайтириш йўли билан амалга оширилишини кўрсатди. Лекин ёш гимнастикачилар организмига тренировка юкламаси турли параметрларининг таъсири етарлича ўрганилмаган.

2. Педагогик кузатув ва тренерлар ўртасида ўтказилган анкета-сўров натижасида олинган маълумотларга кўра тренировка юкламаси етакчи компонентларининг (ишнинг умумий ҳажми, снарядлардаги ишнинг «соф» вақти, элемент ва комбинацияларни бажариш сони, ишнинг жадаллиги ва б.) мусобақа даври ҳафталик циклларида аҳамиятсиз ўзгариши юкламаларни тақсимлашда вариативлик йўқлигини кўрсатади.

3. Тадқиқот жараёнида гимнастикачилар спорт натижаларининг тренировка иши ҳажми ва жадаллиги билан ўзаро боғлиқлиги аниқланди. Спорт натижалари жадаллик билан, яъни 1 дақиқада бажарилган элементлар (r =0,730) ва 1 та уринишдаги элементлар сони (r = 730), ҳажми (r = 0,582) ва ишнинг “соф” вақти (r = 0,580) билан энг катта боғлиқликка эга.

4. Биринчи разрядли ёш гимнастикачилар учун бир машғулотда катта ҳажмдаги тренировка юкламаси 330-390 та элементни, ўртача ҳажмли юклама 230-320 та элементни, кичик ҳажмлиси 160-220 та элементни ўз ичига олиши аниқланди. II разрядли ёш гимнастикачилар учун катта ҳажмли тренировка юкламаси 290-340 та элементдан, ўрта ҳажмлиси 210-280 та элементдан, кичик ҳажмлиси эса 150-200 та элементдан иборат бўлади.

5. Гимнастика машқлари турли катталикдаги тренировка юкламасига эга. Ёш гимнастикачиларнинг юрак-томир тизимига эркин машқлар комбинациялари энг катта таъсир кўрсатади, ундан кейин турникда, отда силтанишлар, ҳалқаларда, қўшпоядаги ва таянчдан сакрашдаги комбинациялар туради. Кўпкураш турларини навбатлашнинг олтита вариантидан умумий пульс қиймати бўйича энг юқориси мусобақаларни эркин машқлардан бошлашни, энг пасти мусобақаларни ҳалқалардан бошлашни назарда тутади, бунда спорт натижаларининг қолган ҳолатларга нисбатан юқори даражада бўлиши тажрибада аниқланди.

6. Педагогик тажрибалардан ва тиббий-биологик тадқиқотлардан олинган маълумотлар мусобақа олди босқичининг ҳафталик циклларида юкламаларни оптимал тақсимлаш имконини берди: душанба – ўртача юклама, сешанба – ўртача юклама, чоршанба – катта юклама, пайшанба – кичик, жума – катта юклама, шанба – ўртача юклама ва якшанба – фаол дам олиш (сауна, ҳаракатли ўйинлар ва ҳ.к.).

7. Педагогик тажрибалардан олинган маълумотлар, шундан далолат берадики, ўзгарувчан жадалликдаги юкламаларни қўллаш, тайёргарликнинг мусобақа олди босқичи микро- ва мезоциклларида катта, ўртача ва кичик юкламалар вариативлигига риоя қилиш ўсмир гимнастикачилар юрак-қон томир тизими ва таянч-ҳаракат аппаратининг функционал ҳолатини яхшилашга кўмаклашади, мушак кучи, тезкорлик, тезкор-куч сифатлари,

махсус чидамлилик, спорт-техник тайёргарликнинг ривожланиш даражасини самарали ўстиришга ёрдам беради.

8. Ўтказилган тажрибалар натижасида 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўсди, ҳалқада бажариладиган машқлар тажриба гуруҳи спортчиларида 34,7% га, назорат гуруҳида эса 14,9% га, қўлларни букиб стоялкада машқлар ТГда 54% ва НГда 13,2%га ўсган ($p<0,05$). Асосан икки қўлда туришда жуда яхши кўрсаткич содир бўлди, деярли 3 баробар, яъни 66,2% га, назорат гуруҳида эса мазкур кўрсаткич 24% га ортган. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлилиги ($p<0,01$) га тенг. Мазкур ҳолат, 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг махсус тайёргарлиги учун ишлаб чиқилган методиканинг самарали ва оптимал эканлигини исботлайди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Тадқиқот ишлари натижасига асосланиб, қуйидагилар тавсия этилади:

1. Спорт гимнастикасида барча малакаларга эга бўлган спортчилар ва ёш гуруҳларидаги юкламалар ҳажмини аҳамиятли катта бўлишига қарамай, биз, барча тайёргарлик босқичларида иш ҳажмининг ошиб бораётганлигига гувоҳ бўлдик. Ўқув-тренировка жараёни самарадорлигини ошириш мақсадида уни режалаштириш пайтида спорт натижаларининг яхшиланиши тренировка юкламаларининг миқдорий ва сифат кўрсаткичлари билан ўзаро чамбарчас боғлиқ эканлигини ҳисобга олиш зарур. Тадқиқотнинг объектив натижалари ёш гимнастикачилар тренировкасининг кичик юкламаси машғулотда 150-220 та элементни бажариш ҳисобланишини кўрсатади. Бундай юклама фақат тренировканинг иккинчи ва учинчи кунларида ўрта ва катта ҳажмдаги ишдан кейин ёки гимнастикачиларнинг ишчанлик қобилияти аниқ пасайганида тавсия қилинади.

2. Микро- ва мезоцикларда тренировка жараёнини анча рационал режалаштириш ва бошқариш учун қуйидагиларни билиш зарур: I разрядли гимнастикачиларнинг ўртача тренировка юкламаси 230-320 та элементни, II разрядли ёш гимнастикачилар учун ўртача тренировка юкламаси 210-280 та элементни ўз ичига олган бўлиши керак. Катта юкламада I разрядли спортчилар томонидан 330-390 та, II разрядлилар томонидан эса 290-340 та элементнинг бажарилиши тавсия этилади.

3. Кўпкураш турларини ҳар хил кетма-кетликда навбатлаштиришнинг юклама жадаллигига таъсир кўрсатиши тўғрисидаги маълумотлар тренировка жараёнини бошқариш самарадорлигини ошириш омиллари сифатида тавсия этилади.

4. Тадқиқотнинг барча материаллари ёш гимнастикачилар тренировка жараёнини бошқариш масалаларини тайёргарликнинг барча циклларида катта, ўрта ва кичик юкламаларнинг рационал режалаштирилган вариативлиги шароитида юкламани ўзгарувчан жадалликда қўллаш асосида ҳал этишни тавсия қилиш имконини беради.

НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ИШТАЕВ ДИЛШОД РАВШАНБЕКОВИЧ

МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ 11-13 ЛЕТ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ

Чирчик – 2020

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам регистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за B2019.4.PhD/Ped645.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uzdjtsu.uz и информационно-образовательном портале “Ziyonet” по адресу www.ziyonet.uz.

Научный руководитель:	**Умаров Марс Нарзиевич** кандидат педагогических наук, профессор
Официальные оппоненты:	**Ханкельдиев Шер Хакимович** доктор педагогических наук, профессор
	Тухтабоев Низомжон Турсуналиевич кандидат педагогических наук, доцент
Ведущая организация:	**Ургенчский государственный университет**

Защита диссертации состоится “____” “_____” 2020 г. в_____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. e-mail:www.uzdjtsu.uz, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта (А-корпус, 1-й этаж, аудитория-114).

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

Автореферат диссертации разослан “___”_____2020 года
(реестр протокола рассылки №___от “____” _____2020 года

М.Р.Болтабаев
Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, д.э.н., профессор

М.Х.Миржамолов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.п.н., (PhD)

Б.Б.Мусаев
Председатель Научного семинара при
научном совете по присуждению ученых
степеней, к.п.н., доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD)

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировом масштабе в процессе учебно-тренировочных занятиях гимнастов основное внимание направлено на техническую подготовку спортсменов. Одной из специфических особенностей гимнастки разнообразность элементов гимнастического многоборья. Поэтому одним из основных задач при совершенствовании физической и технической подготовки гимнастов является организация учебно-тренировочных занятий по всем видам упражнений, входящих в состав многоборья на основе инновационных технологий, обучение спортсменов достижению высоких результатов путем укрепления их физических и психологических качеств.

В целях научного обеспечения и обоснования эффективных средств и методов двигательной подготовки и внедрения результатов эксперимента в учебно-тренировочный процесс в спортивном мире проводятся научные исследования, направленные на повышение уровня интегральной, а именно, физической, технической, тактической, психологической и функциональной подготовленности юных гимнастов и гимнастов высокой квалификации. Спортивной гимнастике XXI века требуется разработка и научное обоснование рациональных вариантов структуры и распределения различной по величине и интенсивности тренировочной нагрузки в микро, мезо и макроциклах для перспективных юных гимнастов на этапе предсоревновательной подготовки и их внедрение в практику.

В настоящее время в нашей республике функционирует эффективная национальная система физической культуры и спорта, которая охватывает все слои населения и даёт свои положительные результаты, которая сегодня признана нашими и зарубежными специалистами отрасли. Признание достижений наших спортсменов на международных аренах свидетельствует о тщательно разработанной организации работы в данной сфере с учётом перспективы. «Мы гордимся нашими спортсменами, которые внесли большой вклад в повышение престижа и чести Узбекистана на международной арене. Вместе с тем, мы не должны ограничиваться победами, завоеванными в спорте высших достижений, а должны обратить внимание массовому спорту»[1]. В годы независимости в нашей стране уделяется особое внимание развитию и повышению массовости физической культуры и спорта. В Узбекистане в области теории и методики гимнастики создано большое количество научной и научно-методической литературы, но несмотря на это, в настоящее время существует ряд проблем в вопросах повышения массовости гимнастики среди населения, привлечение молодежи к занятиям гимнастикой, проведение селекционной работы, создание научно-методических пособий по спортивному отбору, подготовке и воспитанию одаренной и талантливой молодежи для сборных команд Узбекистана, которые требуют своего решения. В настоящее время

[1] Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на совещании, посвященном вопросам развития физической культуры и спорта. Газета «Народное слово» от 21 сентября 2018 года (с.1-2)

существует необходимость проведения научных исследований по определению оптимальных соотношений объемов тренировочных нагрузок, научной организации тренировочного процесса гимнастов, занимающихся на этапе предсоревновтельной подготовки.

Наряду с этим, данная диссертационная работа в определенной степени служит реализации задач, поставленных в Указах Президента Республики Узбекистан от 7 ноября 2016 года за №УП-2654 «О мерах по дальнейшему развитию гимнастических видов спорта в Республике Узбекистан», от 5 марта 2018 года за №УП-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта», в Постановлении от 9 марта 2017 года ПП-2821 «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским играм и XVI Паралимпийским играм в городе Токио 2020 года», в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 13 февраля 2019 года №118 «Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы», которые направлены на организацию и проведение целенаправленной работы по формированию здорового образа жизни, созданию условий, соответствующих современным требованиям населения, особенно молодежи для систематических занятий физической культурой и спортом, укреплению у молодежи волевых качеств, героизма и патриотизма, воспитанию чувства преданности Родине, системной организации работ по отбору одаренных юных спортсменов, а также дальнейшему развитию физической культуры и спорта высших достижений.

Связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий в Республике. Исследования выполнены 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. Целый ряд специалистов в области спортивной гимнастики как Л.Я.Черешнева, В.С.Чебураев, А.И.Ефименко, Ю.А.Ипполитов на повестку дня поставили необходимость проведения научных исследований по изысканию путей решения проблем по вопросам достижения высоких спортивных достижений, повышению качества и эффективности педагогических исследований в данной отрасли[2].

За последнее десятилетие существенно возросла конкуренция на мировом помосте, повысилась интенсивность тренировочного процесса, сложность и сверх сложность программных упражнений, проблемы

[2] Черешнева Л.Я., Чебураев В.С. и др. «Особенности предсоревновательной подготовки и моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе гимнасток высокой квалификации». Методические рекомендации. М.: 1997. – 63 с., Ефименко А.И. Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных гимнастов на основе самоконтроля. Дисс.канд. пед.наук. Т.: 1993. – 167 с., Ипполитов Ю.А., Чебураев В.С. Методические основы совершенствования спортивных упражнений посредством оптимизации их характеристик // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 10. - С. 23 - 25.

интегральной подготовки юных гимнастов становятся все более серьёзными. Эти проблемы возникают из-за необоснованного повышения объемов и интенсивности тренировочных нагрузок юных гимнастов, которые приводят к отрицательным функциональным изменениям в работе сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечного аппарата.

Согласно мнению ряда авторов (Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин, В.Н.Платонов, Ю.К.Гавердовский и др.), под воздействием нагрузок различной величины и направленности, лишь научно подтвержденные сведения о функциональном развитии систем организма могут служить основанием для повышения временных и количественных параметров в малых, средних и больших тренировочных циклах. Несмотря на недостаточную изученность проблемы совершенствования учебно-тренировочных процессов 11-13 летних гимнастов, усилия многих специалистов направлены на поиск удобных систем обучения методике совершенствования тренировочных занятий высококвалифицированных гимнастов[3].

Исследования таких специалистов как М.Н.Умаров, Р.В.Кейль; А.И.Ефименко, И.В.Кулькова, Е.Ю. Розин, А.К. Эштаев, Д.Х.Умаров, Г.М.Хасанова и других направлены на поиск путей повышения эффективности методики тренировки юных гимнастов[4].

Материалы полученные в ходе анализа имеющейся специальной литературы и практических работ ведущих отечественных и зарубежных теоретиков и тренеров стали основанием выбора темы нашей диссертационной работы. На наш взгляд, изучение деятельности функциональных систем организма подростков, определение базовых физических качеств и процесса формирования двигательного навыка, даёт возможность разработать и рекомендовать в практику тренировки наиболее оптимальные параметры нагрузки, способствующие эффективно повышать спортивно-техническое мастерства юных гимнастов на этапе предсоревновательной подготовки. По нашему мнению, колебания в

---

[3] Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с., Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с., Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с., ил.

[4]Умаров М.Н. Структура тренировочных нагрузок в периодах годичного цикла у юных гимнастов 13-15 лет в условиях спортивного интерната. Дисс… канд. пед. наук.- М..: ВНИИФК, 1980. -225 С., Кейль Р.В. Методика развития физических качеств юных гимнастов на этапе начальной подготовки: Дис… канд. пед. наук. – М., 1990. – 189 с., Ефименко А.И. Умаров М.Н. Управление предсоревновательной подготовкой юных гимнастов. Т.: 1990. -63 с., Кулькова И.В. Построение тренировочного процесса гимнастов на этапе начальной подготовки: Дис. канд. пед. наук. – М., 1991. –198 с., Розин Е. Ю. Педагогическая диагностика физического состояния и специальной подготовленности спортсменов с использованием компьютерной техники (на примере гимнастики): Автореф. дис. ...д-ра пед. наук в виде научного доклада. - М., 1997. - 73 с., Умаров М.Н. Предсоревновательная подготовка гимнасток (Методические рекомендации). Т.: 1995. – 37 с., Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс… канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 с., Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёр-гарлик боскичида ривожлантириш технологияси. Дисс… канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. -187 б., Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс.канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. – 173 с.

недельном микроцикле «малых», «средних» и «больших» по объему нагрузок позволяет эффективно повысить уровень СФП и СТП 11-13 летних гимнастов, определить уровень интенсивности, разрешенной к применению в тренировочном процессе.

Эти задачи определяют общую концепцию и актуальность по выбранным направлениям диссертационной работы.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационная исследование выполнено в рамках плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2016-2019 годы по направлению «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в сборных командах Узбекистана».

Цель исследования разработка оптимальной системы тренировочной нагрузки и распределение их в микро и мезоциклах и на их основе предложить эффективную методику управления учебно-тренировочном процессом подготовки гимнастов 11-13 лет.

Задачи исследования:

изучить в научно-методическом аспекте особенности физического развития, специально-двигательной подготовленности и средства учебно-тренировочного процесса гимнастов 11-13 лет на предсоревновательном этапе подготовки;

определить объем и интенсивность тренировочной нагрузки, используемых в практике тренировки 11-13 летних гимнастов на предсоревновательном этапе подготовки;

разработать специально-двигательные и подготовительные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и успешное освоение базовых элементов гимнастического многоборья;

экспериментально обосновать эффективность распределения вариантов тренировочной и соревновательной нагрузки в микро и мезоциклах на предсоревновательном этапа подготовки 11-13 летних гимнастов.

Объект исследования программные требования для предсоревновательной подготовки перспективных юных гимнастов на этапе специализированной подготовки.

Предмет исследования система и содержание учебно-тренировочного процесса 11-13 летних гимнастов на предсоревновательном этапе подготовки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, антропометрические измерения (методы морфофункционального наблюдения), медико-физиологические наблюдения, измерение пульса и артериального давления, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

в научно-методическом аспекте усовершенствованы показатели физического развития, специально-двигательной подготовленности,

технической подготовки и спортивной классификации тренировочных средств 11-13 летних гимнастов на этапе предсоревновательной подготовки;

разработаны и экспериментально обоснованы оптимальные варианты объема и интенсивности тренировочной нагрузки применямой в практике тренировки (понедельник – средняя, вторник – средняя, среда – большая, четверг – малая, пятница – большая, суббота - средняя нагрузка и воскресенье – активный отдых) 11-13 летних гимнастов на этапе предсоревновательной подготовки с учетом показателей медико-биологических и двигательных функций;

научно обоснованы комплексы упражнений (на основе упражнений, выполняемых в программе соревнований и применяемые для соединения элементов между собой) по специально-двигательной подготовке, направленные на развиитие физических качеств и способствующие поэтапному освоению базовых программных упражнений на видах гимнастического многоборья;

экспериментально обоснована программа формирования учебно-тренировочного процесса 11-13 летних гимнастов, с учетом параметров различной по величине и целевой направленности тренировочной нагрузки и их эффективное распределение в микро- и мезоциклах предсоревновательного этапа подготовки.

Практические результаты исследования. Экспериментально обоснованы и предложены новые данные об особенностях структуры учебно-тренировочного процесса, касающиеся теории и методики спортивной тренировки перспективных 11-13 летних гимнастов, занимающихся в специализированных ДЮСШ.

Разработаны модельные характеристики показателей тренировочных и соревновательных нагрузок, различных по величине и целевой направленности, при этом педагогические и медико-биологические средства контроля послужили основой формирования комплексной программы подготовки.

В основных экспериментах реализована цель и задачи исследования: одновременное повышение процесса адаптации в функциональных системах организма юных гимнастов способствовало росту уровня физической и технической подготовки.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается фактом получения примененных подходов, методов и теоретических данных из официальных источников, методологией диалектического метода познания и обоснованностью научных взглядов отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики физического воспитания, применением взаимодополняющих методов, соответствующим задачам исследования, количественным и качественным обеспечением анализа и задач исследования, репрезентативностью экспериментальных работ и проб, обработкой полученных результатов методами математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость состит из разработки комплексной программы предсоревновательного этапа подготовки, составленной на основе модельных характеристик показателей тренировочных и соревновательных нагрузок различных по величине и целевой направленности, возможности составления научно обоснованного учебно-тренировочного процесса в целях повышения спортивно-технического мастерства перспективных11-13 летних гимнастов. Экспериментально обоснованные результаты исследований могут быть использованы при составлении учебно-методических документов по курсу «Специальность» преподавателями кафедры «Теория и методика гимнастики» УзГУФКС, а также при составлении учебных программ учебно-тренировочных групп 11-13 летних гимнастов, занимающихся в специализированных ДЮСШ и спортивных школах-интернатах.

Практическая значимость состит из конкретизации и внесения дополнений в теоретическую и методическую работу по подготовке перспективных юных гимнастов, которые могут быть использованы в качестве важных сведений для студентов УзГУФКС, учащихся ДЮСШ и СДЮСШОР, слушателей Центра переподготовки и повышения квалификации кадров, специалистов отрасли по теории и методике спортивной гимнастики.

Внедрение результатов исследования. На основании полученных данных по методике управления нагрузкой занятий 11-13 летних гимнастов на этапе предсоревновательной подготовки:

на основании показателей особенностей физического развития, специально-двигательной подготовки 11-13 летних гимнастов на этапе предсоревновательной подготовки, распределения средств учебно-тренировочного процесса подготовлен и издан учебник «Гимнастика (спортивные виды единоборства, координационные и циклические виды)» (свидетельство за №434-315, выданное на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2019 года за №434). В результате уровень специальной физической подготовки юных гимнастов повысилась на 23,1%;

оптимальные варианты объема и интенсивности тренировочных нагрузок, используемых на этапе предсоревновательной подготовки 11-13 летних гимнастов, изложенные в учебнике «Гимнастика (спортивные виды единоборства, координационные и циклические виды)» (свидетельство за №434-315, выданное на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2019 года за №434). В результате уровень спортивно-технической подготовки юных гимнастов повысилась на 27,6%;

для развития физических качеств, постепенного усвоения упражнений базовой программы видов гимнастического многоборья подготовлен и издан учебник «Теория и методика гимнастики» (свидетельство за №434-278, выданное на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2019 года за №434). В результате увеличения доли упражнений специальной физической

подготовки на 23,6% скоростно-силовые качества юных гимнастов повысились на 23% и специальная выносливость на 25%;

структура и содержание недельных микроциклов, основанных на показателях тренировочных и соревновательных нагрузок, различных по параметрам и направлениям изложены в учебнике «Теория и методика гимнастики» (свидетельство за №434-278, выданное на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2019 года за №434). В результате достоверность комбинаций в видах многоборья на главных соревнованиях года улучшилась на 17,7%.

Апробация результатов исследования. Материалы экспериментальных исследований докладывались и обсуждались на 3 международных и 11 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Результаты исследования опубликованы в виде 20 научно-методических работ, в том числе 8 работ в периодических научных журналах, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан, из них 6 работ в республиканских, 2 работы в зарубежных журналах.

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа изложена на 125 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Включает 21 рисунков, 18 таблиц и актов внедрений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность и востребованность темы диссертации, показано соответствие исследования приоритетным направлением развития науки и технологий в республике, изложены степень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, формулируется цель и задачи, а также объект и предмет, методы исследования, излагаются научная новизна и практические результаты исследования, достоверность результатов исследования, раскрывается научная и практическая значимость полученных результатов исследования, внедрение результатов исследования в практику, приводятся сведения о публикациях, объеме и структуре диссертации.

В первой главе диссертации **«Теоретические предпосылки исследования по данным литературы и спортивной практики»** приводится анализ материалов специальной литературы**.** Изучение материалов специальной литературы показало, что для успешного решения вопросов, связанных с началом специализированного этапа подготовки юных гимнастов 11-13 лет, необходимо выяснить: какие по объему и интенсивности тренировочные нагрузки выполняют юные спортсмены в практике тренировки. Характер чередования и цикличность работы на

различных этапах подготовки, и в частности, в недельном цикле. На основании этих данных, а также наблюдений и экспериментов необходимо установить оптимальную градацию нагрузок (большую, среднюю, малую). Это в свою очередь даст возможность определить оптимальные построения недельных циклов тренировки с учетом чередования, больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Во второй главе **«Методы и организация исследования»** обоснована многогранность и обширность изучаемой проблемы. организация и проведение исследования по трем последовательным этапам.

На первом этапе предварительного педагогического эксперимента решались следующие задачи:

а) апробирование применяемых методик и оценка точности работы всей аппаратуры.

б) выявление наиболее информативных физиологических показателей, характеризующих объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

в) определение количественных величин большого, среднего и малого объемов тренировочных нагрузок.

На втором этапе исследования решалась задача определения оптимального варианта чередования различной по величине и целевой направленности тренировочной нагрузки в недельном микроцикле.

На третьем этапе исследования был проведен основной педагогический эксперимент. Задача эксперимента состояла в определении эффективности предложенного нами распределения тренировочных нагрузок, разработанного на основании предыдущего исследования, в сравнении с общепринятыми вариантами.

В третьей главе диссертационной работы **«Исследование структуры и содержания тренировочной нагрузки, применяемой в учебно-тренировочных занятиях юных гимнастов на этапе предсоревновательной подготовки»** научно показано, что достижение конечного результата в любом виде профессиональной деятельности, в том числе спортивной гимнастике зависит, прежде всего, от эффективности распределения различной по величине и интенсивности тренировочной нагрузки в микро, мезо и макроцикле, и в особенности на этапе предсоревновательной подготовки. Поэтому практическая реализация обозначившейся в последнии десятилетия в спортивной гимнастике проблема требует научно обоснованного подхода в процессе разрешения ряда частных задач, а именно:

1.Изучить основные параметры тренировочной нагрузки рекомендуемые теоретиками и применяемые в практике подготовки юных гимнастов.

2.Определить по объему и интенсивности «малую», «среднюю» и «большую» тренировочную нагрузку для гимнастов 11-13 лет различной спортивной квалификации.

Решение представленных выше задач осуществлялось путем всестороннего анализа материалов педагогических наблюдений за тренировочной деятельностью тренеров и гимнастов различной

квалификации, отчетной и контрольных документов учебно-тренировочного процесса в спортивных школах по спортивной гимнастике. Количественные и качественные величины основных показателей тренировочной нагрузки, применяемых в практике подготовки юных гимнастов, определялись путем анализа материалов анкетирования тренеров-практиков и гимнастов (рис.1).

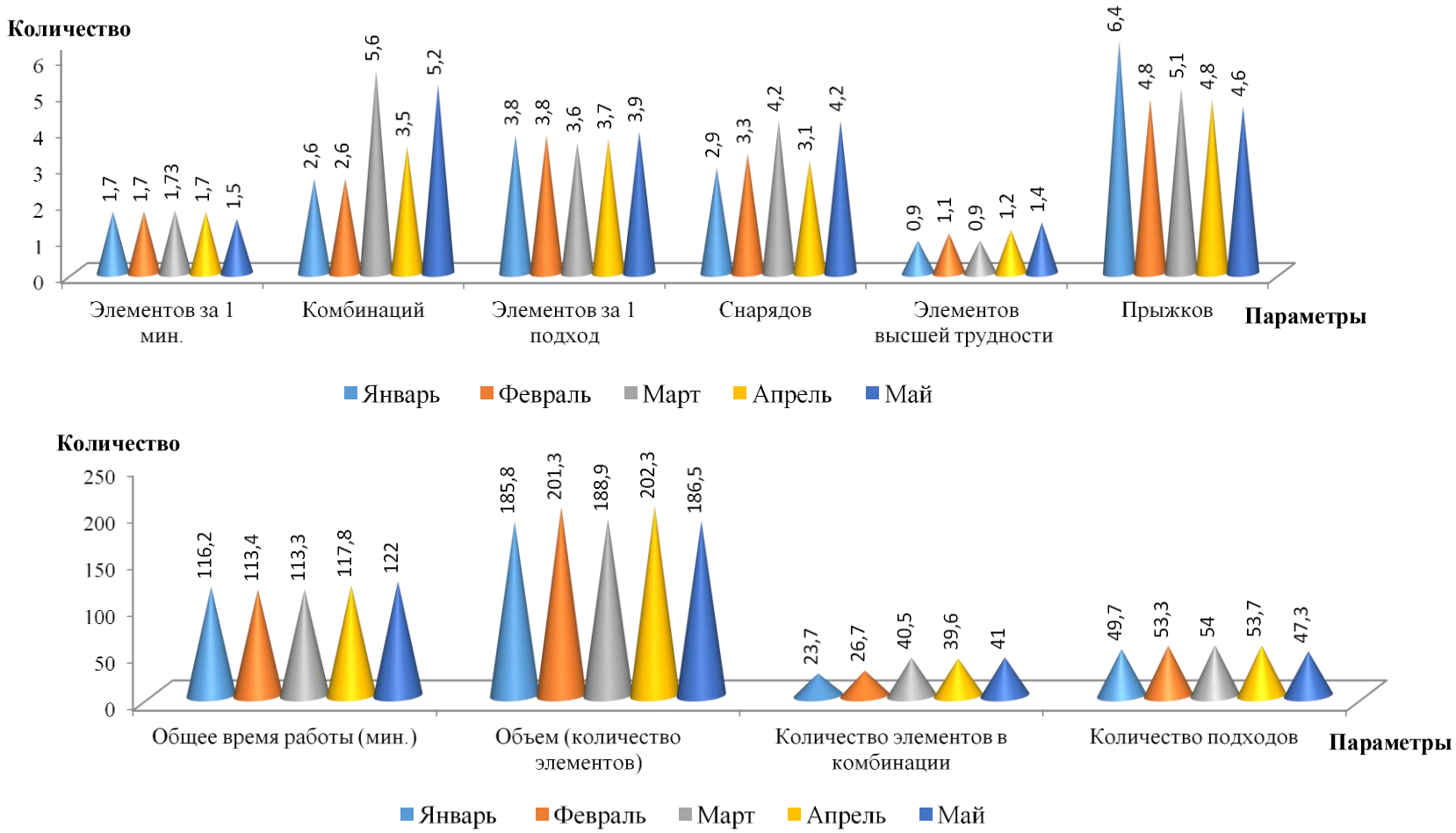


Рисунок-1. Параметры тренировочной нагрузки гимнастов 11-13 лет в процессе педагогического наблюдения учебно-тренировочного занятия

Продолжительность экспериментов составило 5 месяцев (январь-май). В процессе исследований, помимо определения параметров «внешней» нагрузки, регистрировали отдельные медико-биологические и педагогические данные, по которым можно судить о величине функционирования основных систем организма юных гимнастов.

Анализ ответов основной группы тренеров показал, что гимнасты в процессе тренировочного занятия выполняют 4-5 комбинаций на 4-5 снарядах. Тогда как материалы педагогических наблюдений и хронометраж учебно-тренировочных занятий противоречат вышесказанному. Как показали материалы исследования, юные гимнасты в течение 5 месяцев ни в одном из тренировок не выполнили целые комбинации указанного тренерами соревновательных упражнений. Похожая ситуация отмечается и в других компонентах нагрузки. В ходе исследований показано, что до настоящего времени очень мало используются научно обоснованные рекомендации по периодизации и строгой последовательности, различных по объему и интенсивности нагрузок в процессе учебно-тренировочных занятий юных гимнастов. Кроме того, в отдельных случаях, занимающиеся, несмотря на важность выполнения основного объема тренировочной нагрузки в процессе занятий были не способны достичь необходимого уровня тренированности.

Результаты контрольных тестов по физической подготовке (ФП) и материалы проведенных педагогических наблюдений в начале и в конце предварительного пяти месячного эксперимента подтвердили предполагаемую нами низкую эффективность тренировочного звнятия.

Согласно данным таблицы-1, среди исследованных нами гимнастов I-го разряда из 10-ти контрольных тестов по ФП показатели достоверно возросли только по четырём, второразрядников – по трём.

У гимнастов I разряда из 6-ти контрольных упражнений характеризующих уровень технической подготовленности результаты в 5 упражнениях существенно возросли ($p<0,05$), и только прирост показателей по тесту «Из упора на перекладине оборот назад» (3 раза подряд) оказался недостоверным ($p\geq0,05$). У гимнастов II разряда прготивоположная картина, возрос результат только по тесту – «при размахивании на брусьях махом назад стойка на руках» ($p\leq0,05$, 10 попыток). Оставшиеся 5 показателей изменились недостоверно.

Сознавая трудность существенного повышения показателей по тесту «Подтягивание на перекладине в течение 10 секунд», «Лазание по канату на время» и других контрольных упражнений скоростно-силовой направленности можно было утверждать, что у участников экспериментов в большинстве упражнениях силового и технического характера должны были произойти существенные сдвиги в положительную сторону. Но это, может быть достигнуто в ситуации, когда гимнасты выполняют высокоэффективную тренировочную работу. Все это, свидетельствует о недостаточности выполняемой по величине и интенсивности нагрузки в процессе третьего месяца исследований.

Таблица - 1

Изменения показателей физической и технической подготовки юных гимнастов в ходе педагогических наблюдений (январ – май 2016 г.)

№	Тесты по физической, специальной и технической подготовке	I - разряд			II - разряд		
		Экспериментальная группа			Экспериментальная группа		
		До эксперимента (M ± m)	После эксперимента (M ± m)	После эксперимента (P)	До эксперимента (M ± m)	После эксперимента (M ± m)	После эксперимента (P)
Специальная физическая подготовка							
1.	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	44,25±0,84	46,15±0,85	>0,05	34,33±1,0	37,5± 1,05	<0,05
2.	Кувырок с разбега прогнувшисьчерез верёвку (см)	171,7±1,56	175,16±1,60	>0,05	155,0±2,4	161,1±2,40	>0,05
3.	Упор на кольцах прямыми руками не касаясь ремней (см)	34,90±1,57	37,27±1,56	>0,05	34,37±1,5	35,90±1,58	>0,05
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях за 10 сек. (раз, кол)	8,33±0,11	8,79±0,15	<0,05	5,65±0,24	6,34±0,26	>0,05
5.	Подтягивания на перекладине в течении 10 сек. (раз, кол)	5,41±0,16	5,87±0,17	>0,05	5,15±0,16	5,50±0,13	>0,05
6.	Сгибаясь силой, стойка на стоялках на согнувших руках (раз, кол)	3,75±0,24	4,58±0,21	<0,05	5,65±0,24	6,25±0,32	>0,05
7.	С помощью товарища из стойки на руках и голове силой переход в стойку на руках (раз, кол)	10,95±0,51	13,2±0,49	<0,05	9,55±0,49	11,15±0,43	<0,05
8.	«Шпагат» (оценка в баллах)	7,42±0,14	7,76±0,12	>0,05	7,51±0,12	7,84±0,11	>0,05
9.	Лазание по 4 м канату (без помощи, сек.)	7,74±0,17	7,55±0,18	>0,05	7,81±0,12	7,53±0,12	>0,05
10.	Сгибаясь силой, стойка на руках (на стоялках) с выправленными руками и ногами (раз, кол)	2,91±0,15	3,95±0,17	<0,001	2,45±0,25	3,50±0,25	<0,01
Техническая подготовка							
1.	Махом одной и отталкиванием другой ногой стойка на руках, на ковре 10 подходов (раз, кол)	3,79±0,15	4,50±0,13	<0,01	2,54±0,27	3,30±0,25	>0,05
2.	Размахивание на брусьях, махом назад стойка на руках, 10 подходов (раз, кол)	4,50±0,15	5,33±0,16	<0,05	3,34±0,20	4,15±0,22	<0,05
3.	С упора на перекладине махом назад оборот никасаясь, 3 раза подряд (раз, кол)	0,92±0,51	1,12±0,06	>0,05	0,55±0,10	0,68±0,09	>0,05
4.	На коне с ручками скрещения (раз, кол)	16,08±1,11	19,41±1,13	<0,05	6,90±0,73	8,9±0,75	>0,05
5.	Круг двумя ногами на коне с ручками (раз, кол)	20,37±1,04	24,20±1,14	<0,05	12,40±0,9	14,10±0,87	>0,05
6.	Поперечный круг на коне с ручками (раз, кол)	11,66±0,77	14,33±0,78	<0,05	4,84±0,62	6,0±0,67	>0,05

В целях изучения влияния различной по объему и интенсивности тренировочной работы на организм гимнастов 11-13 лет, в процессе тренировок необходимо было определить какую нагрузку по величине и направлению можно считать «малой», «средней» и «большой» (табл. 2).

Таблица 2

Изменения медико-биологических показателей и двигательных функций юных гимнастов II и I разряда в связи с увеличением объема тренировочной нагрузки (M ±m)

Группы	Объем тренировочной нагрузки	Время измерения и статистические критерии	Тест «Вольные упражнения»		
			Макси-мальный пульс	Время восстанов-ления	Сумма ЧСС во время восстановления
	II спортивный разряд				
1 гр	250-300 эл. 2-4 та комбинаций, 1.6-1.9 эл. мин .	До тренировки	182,6±1,2	116,6±4,1	269,7±12,6
		После тренировки	178,6±1,3	108,3±4,5	240,9±12,1
		p	<0,05	>0,05	>0,05
2 гр	310-380 эл. 5-7 та комбинаций, 2.0-2.4 эл. мин .	До тренировки	183,3±1,4	121,3±3,6	281,8±6,3
		После тренировки	185,2±1,6	125,9±3,1	296,3±6,9
		p	>0,05	>0,05	>0,05
3 гр	390-440 эл. 8-10 та комбинаций, 2.5-2.9 эл. мин.	До тренировки	181,2±1,4	116,3±3,1	265,5±6,3
		После тренировки	194,1±1,9	155,1±2,4	365,3±5,8
		p	<0,001	<0,001	<0,001
	I спортивный разряд				
1 гр	260-320 эл. 3-5 комбинаций 1.7-2.0 эл. мин.	До тренировки	192,3±1,5	182,0±11,3	438,3±5,2
		После тренировки	187,3±1,4	162,3±1,7	383,5±5,8
		p	<0,05	<0,001	<0,001
2 гр	330-420 эл. 6-9 комбинаций, 2.1-2.5 эл. мин .	До тренировки	193,0±1,5	181,3±1,3	440,6±5,5
		После тренировки	192,7±1,2	183,7±1,4	414,3±4,7
		p	>0,05	>0,05	<0,001
3 гр	430-490 эл. комбинаций, 2.6-3.0 эл. мин.	До тренировки	190,3±1,1	175,2±1,5	431,7±4,7
		После тренировки	196,7±1,5	206,6±2,2	474,2±4,9
		p	<0,01	<0,001	<0,001

Результаты педагогичеких наблюдений и материалы медико-биологических исследований показали, что для юных гимнастов II разряда тренировочные занятия с объемом 150-200 элементов и интенсивностью 5,5-7,4 считаются «малой», с объемом 210-280 элементов и интенсивностью 7,8-10,3 – «средней», с объемом 290-340 элементов и интенсивностью 10,7-12,6 – «большой» нагрузкой.

Для юных гимнастов I разряда тренировочные занятия с объемом 160-220 элементов и интенсивностью 5,9-8,1 считаются «малой», с объемом 230-320 элементов и интенсивностью 8,5-11,5 – «средней», с объемом 330-390 элементов и интенсивностью 12,2-14,4 – «большой» нагрузкой.

В целях изучения рассмотренных выше результатов по специально-

двигательной и технической подготовленности, параметров тренировочной нагрузки по величине и интенсивности, временным характеристикам и взаимосвязи с показателями функциональных систем организма юных гимнастов был проведен корреляционный анализ данных, полученных в ходе предварительного и основного эксперимента.

Исследованием установлено наличие достоверных высоких корреляционных связей между:

- спортивными результатами и фактическим временем работы (0,580), объемом работы (r=0,582), количеством элементов выполненных за 1 минуту (r=0,730), временем выполнения комбинаций в ходе тренировки (r=0,828), индексом интенсивности (r=0,730), количеством выполненных элементов группы высокой сложности (r=0,768);

- фактическим временем работы и общим временем тренировки (r=0,862), объемом работы (r=0,999), количеством элементов выполненных за 1 минуту (r=0,365), количеством комбинаций в ходе тренировки (r=0,844), индексом интенсивности (0,860), количеством элементов группы высокой сложности (r=0,753).

Первичные материалы исследований использованы в разработке программы основного педагогического эксперимента. В ходе экспериментов, решена задача определения наиболее значимые варианты последовательности «малых», «средних» и «больших» различных по величине и целевой направленности тренировочных нагрузок в недельном микроцикле предсоревновательного этапа подготовки 11-13 летних гимнастов.

В четвертой главе диссертации **«Экспериментальное обоснование различных объему и интенсивности тренировочных нагрузок 11-13 летних гимнастов в недельном микроцикле на этапе предсоревновательной подготовки»** приведены результаты основного педагогического эксперимента, который проводился в течении 5 месяцев – с января по май 2017 года. В нем приняли участие 36 юных гимнастов в возрасте 11-13 лет (из них 18 перворазрядников и 18 второразрядников) СДЮСШ и ДЮСШ города Ташкента.

Участники эесперименто́в были разделены на две группы по 18 человек. В каждую группу отобрано одинаковое количество спортсменов первого и второго разряда. При распределении в группы учитывался уровень физического развития, результаты тестов по специальной физической и технической подготовленности гимнастов. Имеющиеся различия были статистически недостоверными ($p > 0,05$).

Исходя из материалов теоретических данных и предварительных исследований тренировочные нагрузки ЭГ в недельном микроцикле были распределены по принципу изменяемости интенсивности «больших», «средних» и «малых» нагрузок с ритмической последовательностью в течении 5 месяцев.

Понедельник – средняя нагрузка (у гимнастов II разряда 210-280 элементов; I разряда 230-320 элементов), вторник – большая нагрузка, среда

– большая нагрузка (у гимнастов II-го разряда 290-340 элементов; I-го разряда 330-390 элементов), четверг – малая нагрузка (у гимнастов II-го разряда 150-200 элементов; I-го разряда 160-220 элементов), пятница – большая нагрузка, суббота – средняя нагрузка, воскресенье – активный отдых.

В соответствии с требованиями программы подготовки объем нагрузки достоверно возрос с января по май, с максимумом в марте месяце. С июня месяца (согласно плана подготоки) величина нагрузки постепенно снизилась (табл. 3). Интенсивность работы в первые три месяца удерживался на уровне оптимального, но в последующих микроциклах предсоревновательного этапа этот покзатель стал ступенчато возрастать до максимума. В целях стабилизации уровня тренировочных занятий и повышения подготовленности юных гимнастов ЭГ в течении 4 недель до основных соревнований был применен принцип «маятника».

Соблюдая требования программы, исходя из принципа «маятника» за один месяц до соревнования первый, третий и пятый день недели спортсмены ЭГ работали согласно модели предстоящего соревнования. Количество комбинаций планировалось и выполнялось с учетом суммарного пульсового значения каждой комбинации, отражающей уровень нагрузки на сердечно-сосудистую систему (рис.2,3). В первый, третий и пятый день тренировок варианты последовательности видов многоборья применялись с учетом функционального состояния и двигательной готовности юных гимнастов.

Когда уровень готовности юных гимнастов было высоким, выполнение нагрузочного варианта начиналось по суммарному пульсовому значению (1-вариант) – с вольных упражнений. Тогда как состояние и настроение юных гимнастов было удовлетворительным, предлагался относительно легкий вариант (3, 4-вариант) – тренировка начиналось прыжковыми упражнениями, с колец или брусьев. В ходе педагогического эксперимента из шести вариантов наиболее часто применялся первый вараинт, потому что этот вариант является наиболее трудоёмким относительно работы на других снарядах.

Данные представленные в рисунках 2 и 3 показывают, что выполнямые гимнастами ЭГ и КГ тренировочные нагрузки в первые два месяца эксперимента на имели достоверных различий. На основании анализа материалов проведенных исследований в программу гимнастов ЭГ были внесены отдельные изменения, в частности, по динамике нагрузки в недельных микроциклах и их параметры.

В апреле, в соревновательную программу ЭГ были внесены изменения, а именно, тренировочные занятия в первый, третий и пятый дни педели были построены по «принципу маятника». Основное внимание отводилось к максимальному повышению интенсивности нагрузки к «настроечному» микроциклу. Это выразилось в увеличении количества элементов, выполненных за 1 мин., а также в 1 подход, процентного соотношения количества элементов, входящих в комбинацию, по отношению к числу всех

выполненных элементов. Возросло количество выполненных целых комбинаций и элементов в комбинациях (рис.2,3), величина которых постепенно снижалось с началом соревнований в мае.

Таблица -3

Изменения показателей специальной физической и технической подготовки спортсменов II разряда в процессе педагогического эксперимента (M±m)

№	Тесты по физической, специальной и технической подготовке	Экспериментальная группа (ЭГ)		Контрольная группа (КГ)		ЭГ и КГ (Р)		Рост (%)	
		До-эксп.	После эксп.	До-эксп.	После эксп.	До-эксп.	После эксп.	ЭГ	КГ
	Физической подготовке								
1.	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	35,0 ± 1,42	39,8 ± 1,55	3,91±1,82	41,7±2,16	>0,05	>0,05	13,7	6,6
2.	Кувырок с разбега прогнувшисьчерез верёвку	162,0 ± 3,0	183,4 ± 4,41	161,5±3,54	170,5±3,9	>0,05	<0,05	13,2	5,5
3.	Упор на кольцах прямыми руками не касаясь ремней (см)	36,8± 2,63	42,5± 2,29	36,0 ± 2,63	36,4 ± 1,9	>0,05	<0,05	15,8	1,1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях за 10 сек. (раз, кол.)	6,6 ± 0,51	7,9 ± 0,48	6,8 ± 0,40	6,0 ± 0,37	>0,05	<0,01	19,6	-11,7
5.	Подтягивания на перекладине в течении 10 сек. (раз)	5,4 ± 0,10	6,2 ± 0,13	5,6 ± 0,10	5,6 ± 0,16	>0,05	<0,01	14,8	-0
6.	Сгибаясь силой, стойка на стоялках на согнувших руках (раз, кол)	4,7 ± 0,51	6,9 ± 0,56	3,8 ± 0,40	4,4 ± 0,37	>0,05	<0,01	46,8	15,7
7.	С помощью товарища из стойки на руках и голове силой переход в стойку на руках (раз, кол)	11,3 ± 0,71	18,4 ± 0,87	11,9± 0,81	12,8 ± 1,1	>0,05	<0,001	62,8	7,5
8.	«Шпагат» (оценка в баллах)	7,93 ± 0,15	8,78 ± 0,18	7,86 ± 0,17	7,90± 0,16	>0,05	<0,01	10,7	0,7
9.	Лазание по 4 м канату (без помощи, сек.)	7,26 ± 0,20	6,70 ± 0,44	7,62 ± 0,20	7,27± 0,32	>0,05	<0,01	7,8	4,6
10.	Сгибаясь силой, стойка на руках (на стоялках) с выправленными руками и ногами (раз, кол)	3,0 ± 0,40	5,3 ± 0,36	3,2 ± 0,40	3,4 ± 0,61	>0,05	<0,01	7,6	6,2
	Технической подготовка								
1.	Махом одной и отталкиванием другой ногой стойка на руках, на ковре 10 подходов (раз, кол)	4,3 ± 0,51	7,4 ± 0,59	3,2 ± 0,20	3,9 ± 0,43	>0,05	<0,001	7,20	21,8
2.	Размахивание на брусьях, махом назад стойка на руках, 10подходов (раз, кол)	3,9 ± 0,40	6,4 ± 0,56	3,9 ± 0,30	4,6 ± 0,26	>0,05	<0,01	64,1	17,9
3.	На коне с ручками скрещения (раз, кол)	8,6 ± 0,81	13,2 ± 1,9	7,5 ± 1,21	7,9 ± 1,17	>0,05	<0,05	53,4	5,3
4.	Круг двумя ногами на коне с ручками (раз, кол)	16,0 ± 1,82	21,6 ± 2,9	15,5 ± 1,82	15,3± 2,59	>0,05	>0,05	35,0	-1,3
5.	Поперечный круг на коне с ручками (раз, кол)	6,6 ± 0,91	14,2 ±2,88	5,0 ± 0,81	4,8 ± 0,82	>0,05	<0,01	115,1	-4

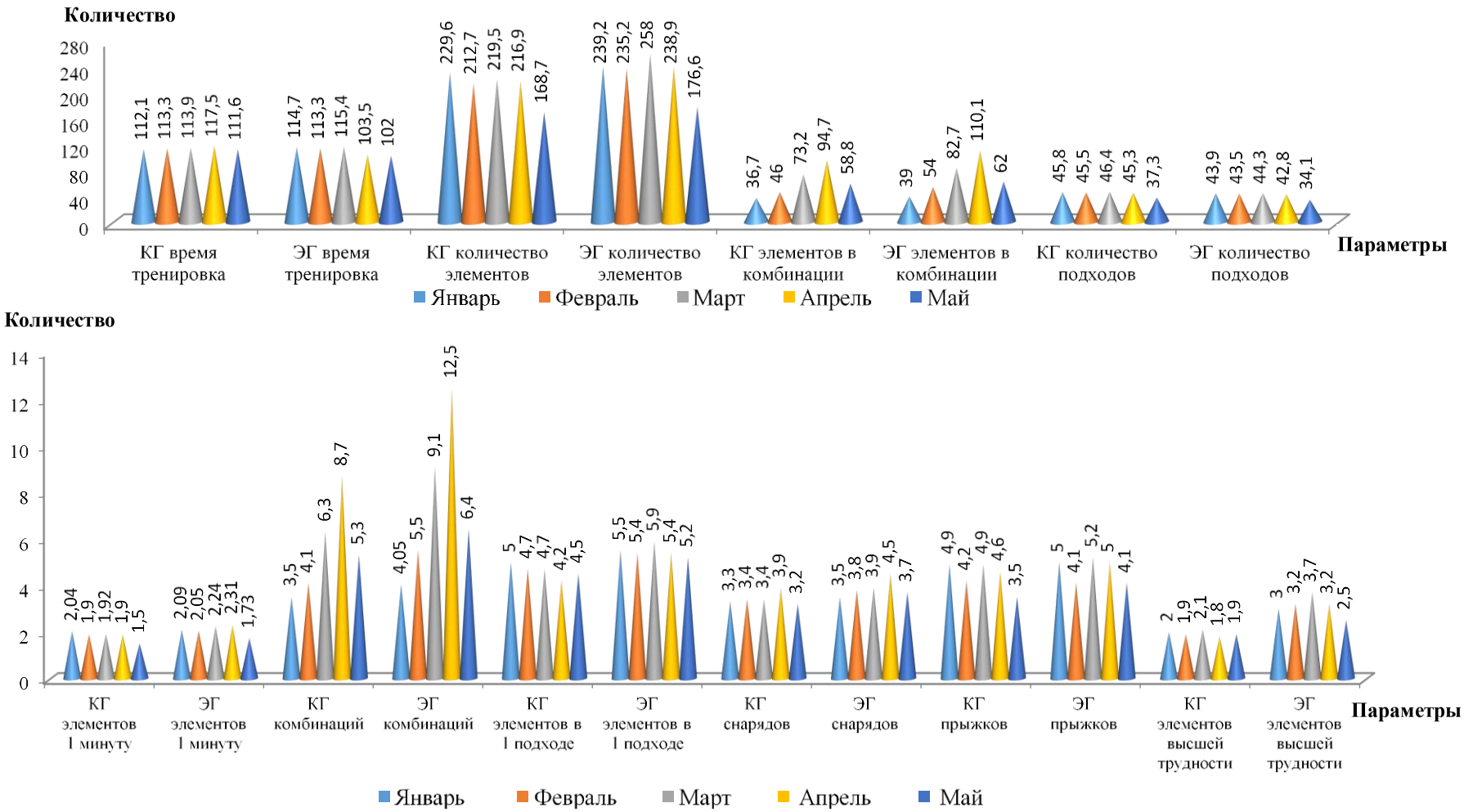


Рисунок-2. Параметры среднемесячных тренировочных нагрузок юных гимнастов II разряда контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы (в тренировочных занятиях)

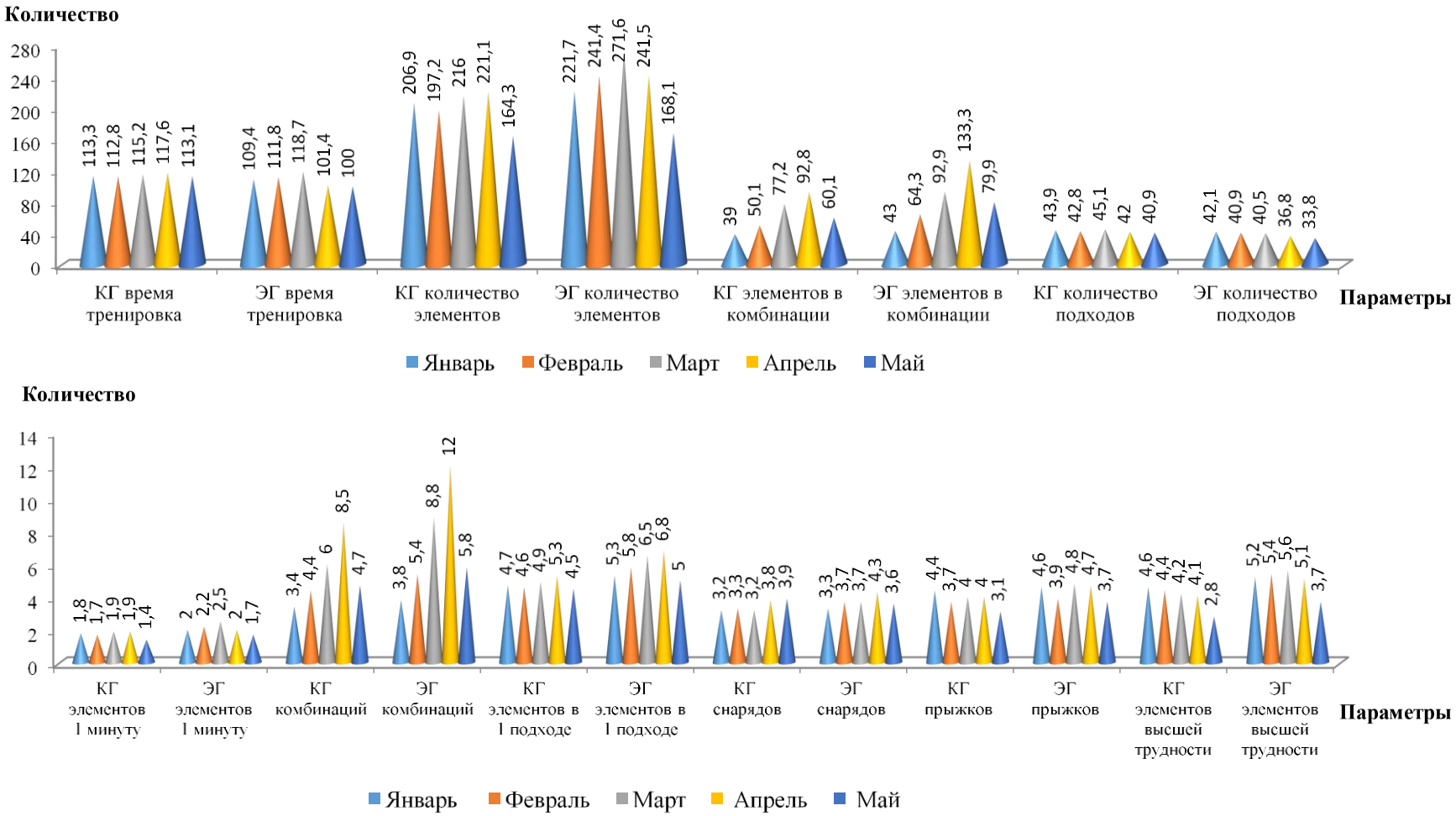


Рисунок-3. Параметры среднемесячных тренировочных нагрузок юных гимнастов I разряда контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы (в тренировочных занятиях)

В отличие от данных ЭГ, гимнасты КГ имели незначительную вариативность показателей нагрузки по месяцам. Так, общий объем работы у этих групп в январе месяце достиг 206,9 элементов, в апреле и мае - 221,1 и 164,3 элементов соответственно (рис.3).

Таким образом, анализ тренировочных нагрузок ЭГ показывает, что принцип переменности и «маятника» дают возможность четко распределять в микроцикле нагрузку различной направленности, ликвидировать монотонность в тренировках гимнастов, планомерно выделять определенное число занятий разучиванию и "закреплению" элементов и комбинаций, а это все вместе взятое, дает возможность достичь больших величин объема и интенсивности работы. В КГ нагрузка была более равномерно распределена на протяжении всего периода подготовки (в экспериментальной группе имеется выраженная цикличность), что не позволило спортсменам этой группы достичь высоких показателей объема и интенсивности работы и, как будет показано выше, спортивных результатов.

Как было сказано выше, в начале эксперимента исследуемые показатели участников обеих групп не имели достоверных различий (p>0,05). Но, после 5 месячной тренировки наглядно обнаруживается достоверные различия во «внешним» и «внутренним показателям» нагрузки (рис. 4).

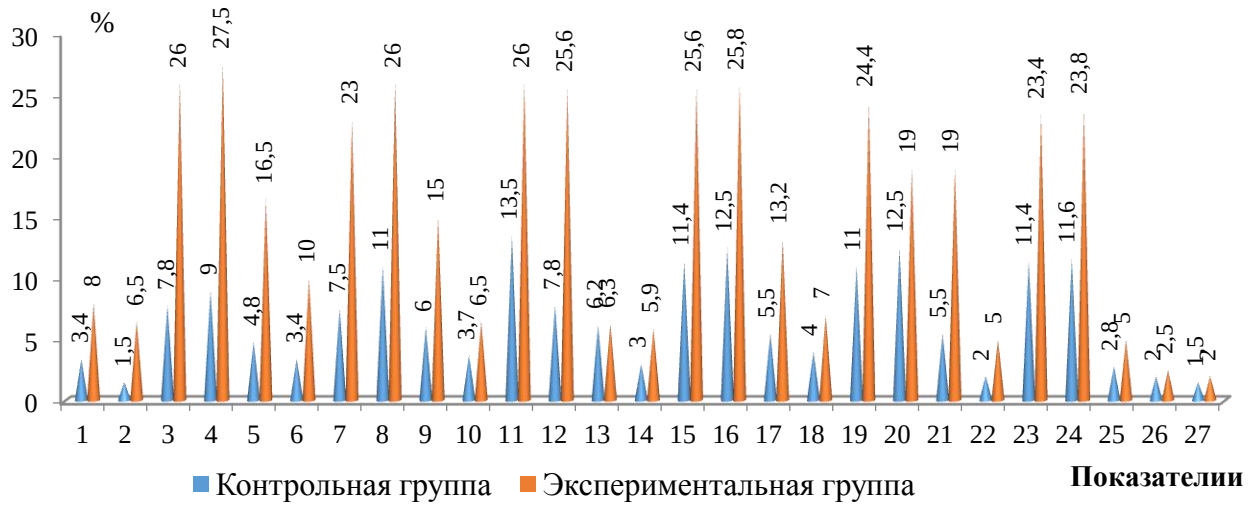


Рисунок-4. Сравнительные данные улучшения ряда функциональных показателей у юных гимнастов II взрослого разряда после педагогического эксперимента при выполнении обязательной программы (в % к исходным данным)

При малой нагрузке (150-200 элементов в 1 занятии) у юных гимнастов II-го разряда ЭГ показатели суммарной пульсометрии достоверно снизились на 7,1% (p<0,01), средняя ЧСС уменьшилась на 8,9 уд./мин. В то же время, аналогичные показатели у гимнастов КГ снизились на 2,4% (p> 0,05) и на 3,0 уд./мин. Полученные данные говорят о том, что гимнасты ЭГ более экономно стали выполнять работу малой мощности. Последнее можно объяснить тем, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы

значительно улучшилось у испытуемых ЭГ. Аналогичные данные получены у гимнастов 1-го разряда при выполнении малой нагрузки. Здесь наблюдаемые сдвиги достоверны в обеих группах, однако абсолютные значения лучше у экспериментальной группы (7,9% и 2,7%; 9,8 и 3,3 уд./мин).

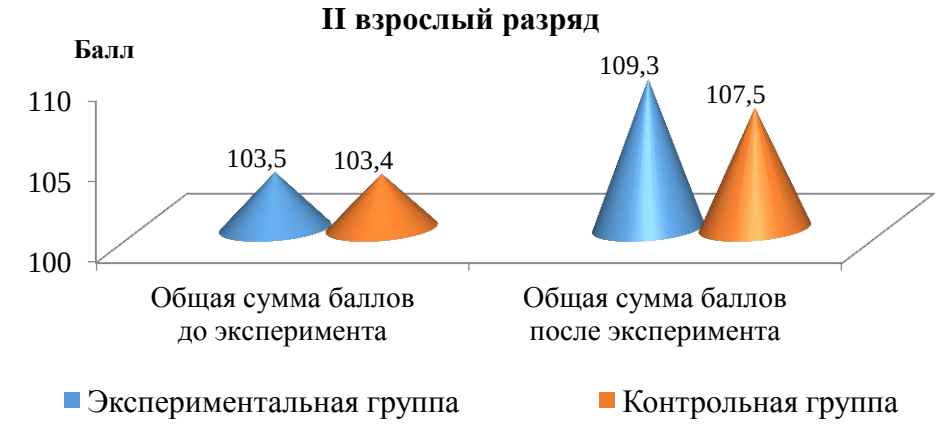
Такие же результаты были получены при анализе средних и больших нагрузок - сдвиги после эксперимента статистически достоверны и предпочтительны у юных гимнастов ЭГ. Например, выполнение большой нагрузки гимнастами второго разряда (290-340 элементов) привело к снижению ЧСС (суммы и среднее за занятие) на 3,7% - $p<0,01$.

Во многих случаях уровень работоспособности гимнастов ЭГ к концу экспериментов по сравнению с КГ статистически достоверно улучшились (кроме показателей суммы пульса и максимального пульса при прыжках с упора, максимального пульса и суммы восстановления пульса при соскоке с брусьев у второразрядников). Гимнасты КГ также повысили свои показатели. Но у них, изменения в показателях существенно ниже чем у гимнастов ЭГ и по многим аспектам статистически недостоверны, это, в основном у второразрядников.

Согласно результатам экспериментов показатели СФП повысились у всех без исключения гимнастов. Однако в ЭГ прирост исследуемых показателей статистически выше. Так, в упражнениях на кольцах (3 тест) показатели гимнастов ЭГ возросли на 34,7%, а контрольной всего на 14,9%; в упражнениях на стоялках (шестой тест) на 54% и 13,2% соответственно. Особенно заметное улучшение произошло в показателях стойки на руках (десятый тест), почти в три раза 66,2% и 24% соответственно. Нетрудно заметить, что все эти показатели связаны со специальной силовой подготовкой. Потому можно считать, что предложенная методика тренировки для ЭГ сказалась положительно на силовой подготовке юных гимнастов.

В целях определения эффективности предложенной программы основного эксперимента были проанализированы результаты контрольных испытаний по технической подготовке (рис.5). Согласно данным рисунка, величина прироста результатов проводимых соревнований обеих групп по завершению эксперимента наглядно указывают на имеющиеся различия в итоговых оценках. Однако, если до эксперимента результаты КГ и ЭГ не имели достоверных различий ($p>0,05$), то по завершению исследований оценки за многоборье полученные гимнастами ЭГ, были существенно выше показателей КГ.

В конце эксперимента гимнасты II спортивного разряда КГ в сумме набрали 107,5 балла (обязательная и произвольная программы), а гимнасты I разряда - 108,0 балла. Юные гимнасты II - разряда ЭГ набрали 109,3 балла, а гимнасты II- разряда - 109,8 балла. Имеющиеся различия в оценках исследуемых групп статистически достоверны ($p<0,05$).



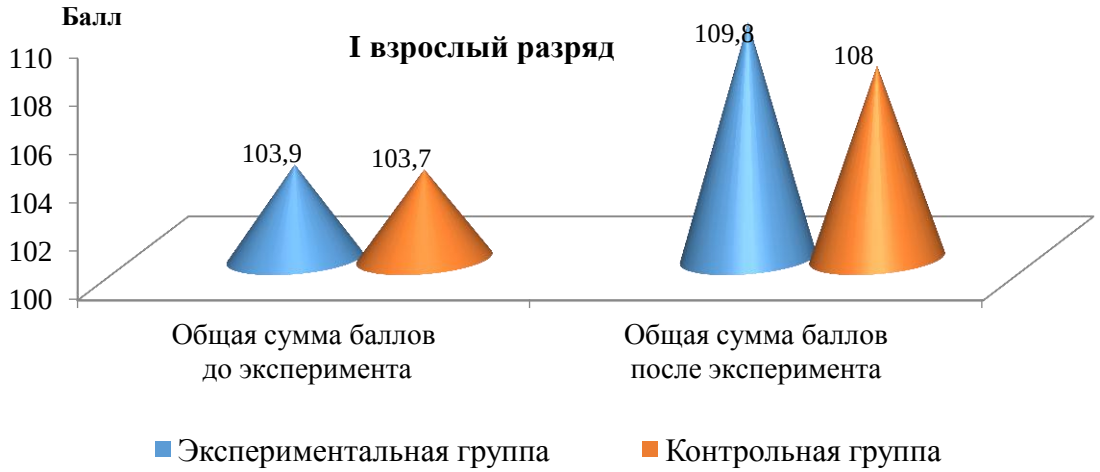


Рисунок-5. Измененя результата баллов соревнований юных гимнастов II и I разрядов в процессе педагогического эксперимента (ЭГ- экспериментальная группа, КГ- контрольная группа)

Материалы основного педагогического эксперимента подтверждают эффективность экспериментальной методики тренировки, предложенной юным гимнастам и основанной на обобщении практического опыта, теоретических предпосылок и собственных предварительных исследований.

Эффективность указанной методики обусловлена более рациональным распределением тренировочных нагрузок, что позволило юным гимнастам экспериментальных групп значительно повысить функциональные возможности приспособляемости организма по многим показателям, достичь более высокого уровня развития специальной физической и технической подготовленности, также физического развития.

ВЫВОДЫ

1. Анализ специальной литературы показал, что рост спортивного мастерства гимнастов идет по пути постепенного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок на всех этапах подготовки. Интенсификация учебно-тренировочного процесса предъявляет повышенные требования к состоянию сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечного аппарата спортсменов. Однако влияние различных параметров тренировочных нагрузок на организм юных гимнастов изучены недостаточно.

2. Педагогические наблюдения и данные анкетного опроса тренеров показали, что изменения ведущих компонентов тренировочной нагрузки (общий объем работы, «чистое» время работы на снарядах, количество выполнения элементов и комбинаций, интенсивность работы и т.д.) в недельных циклах соревновательного периода свидетельствуют об отсутствии вариативности в распределении нагрузок.

3. В процессе исследования выявлено, что спортивный результат гимнастов взаимосвязан с объемом и интенсивностью тренировочной работы. Наибольшую связь спортивный результат имеет с интенсивностью: количеством выполненных элементов за 1 мин. (r=730) и элементов в 1 подход (r=730), объемом (r=0,582) и «чистым» временем работы (r = 580).

4. Выявлено, что для юных гимнастов I -го разряда большой объем нагрузки в одном тренировочном занятии составляет 330-390 элементов; средний - 230-320 элементов; малый - 160-220 элементов. Для юных гимнастов II -го разряда большой объем тренировочной нагрузки составляет 290-340 элементов; средний объем - 210-280 элементов; малый объем - 150-200 элементов.

5. Гимнастические упражнения имеют различную величину тренировочной нагрузки. Наибольшее воздействие на сердечно-сосудистую систему юных гимнастов оказывает комбинация в вольных упражнениях, затем следуют комбинации на перекладине, на коне-махи, на кольцах, на брусьях и опорных прыжках. Из шести вариантов чередования видов многоборья самым высоким по суммарной пульсовой стоимости является вариант, когда соревнования начинаются с вольных упражнении, а самым низким - когда соревнования начинаются с колец, спортивный результат при этом бывает выше, чем в остальных случаях.

6. Данные педагогических и медико-биологических исследований позволили выявить оптимальное распределение нагрузок для юных гимнастов в недельном цикле предсоревновательного этапа подготовки: понедельник - средняя нагрузка, вторник - средняя, среда - большая, четверг - малая, или активный отдых (сауна, подвижные игры и т.д.), пятница - большая, суббота - средняя и воскресенье отдых.

7. Данные педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что использование нагрузок переменной интенсивности при соблюдении вариативности больших, средних и малых нагрузок в микро,- и мезоцикле

предсоревновательного этапа подготовки способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, способствует эффективному росту уровня развития мышечной силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и специальной выносливости, спортивно-технической подготовленности юных гимнастов.

8. В результате проведенного эксперимента показатели специальной физической подготовленности возросли у всех гимнастов. В упражнениях на кольцах испытуемые экспериментальной группы улучшили показатели на 34,7%, а тогда как в контрольной - на 14,9%. В упражнениях на стоялках 54% и 13,2% соответственно ($p<0,05$). Особенно заметное улучшение произошло в показателях стойки на руках, почти в три раза, на - 66,2% и 24% соответственно. Статистические различия между показателями достоверны ($p<0,01$). Это доказывает, что специально разработанная методика, для гимнастов 11-13 лет, является эффективной и оптимальной.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты исследований позволяют сделать ряд научно-обоснованных рекомендаций.

1. Несмотря на то, что в спортивной гимнастике у спортсменов всех квалификаций и возрастных групп объем нагрузки достигает значительных величин, мы стали свидетелями постоянного роста объема работы на всех этапах подготовки. При планировании учебно-тренировочного процесса в целях повышение его эффективности, необходимо принять к сведению, что улучшение спортивных результатов тесно связаны с количественными и качественными показателями тренировочных нагрузок. Объективные результаты исследований показывают, что малой нагрузкой в тренировке юных гимнастов является выполнение 150 - 220 элементов в занятии. Такая нагрузка может рекомендоваться только после двух-трех тренировочных дней со средней и большой работой или при явном снижении работоспособности у гимнастов.

2. Для более рационального планирования и управления тренировочным процессом в микро и мезоциклах необходимо знать, что средняя тренировочная нагрузка для перворазрядников должна иметь 230-320 элементов, для второразрядников 210-280 элементов. Большой нагрузкой считается выполнение перворазрядниками 330-390 элементов, а для второразрядников - 290-340 элементов.

3. Факторами повышения эффективности управления тренировочным процессом могут служить и данные о том, что различное чередование видов многоборья влияет на интенсивность нагрузки.

4. Все материалы исследований позволяют рекомендовать решать вопросы управления тренировочным процессом юных гимнастов на основе использования нагрузок переменной интенсивности при рационально спланированной вариативности больших, средних и малых нагрузок во всех циклах подготовки.

SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 AT THE UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

THE UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ISHTAEV DILSHOD RAVSHANBEKOVICH

MANAGING METHOD OF TRAINING LOADS AT THE PRE-COMPETITIONAL (PREPARATION) STAGE OF 11-13 AGED GYMNASTS

13.00.04-Theory and methodology of physical education and sports training

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

Chirchik-2020

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under B2019.4.PhD / Ped645.

The doctoral dissertation was completed at the Uzbek State University of Physical Education and Sport.

The dissertation abstract has been published into three languages (Uzbek, Russian, English), and it has put into the web –site of the Scientific Council which is named after www.uzdjtsu.uz and Ziyonet Information Educational Portal (www.ziyonet.uz).

Scientific superviser:	**Umarov Mars Narzievich** candidate of pedagogical sciences, professor
Official opponents:	**Khankeldiev Sher Khakimovich** doctor of pedagogical sciences, professor
	Tukhtaboev Nizomjon Tursunalievich candidate of pedagogical sciences, docent
Leading organization:	**Urganch state University**

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 at _____ o'clock, on "_____" _____ in 2020 at the Uzbek State University of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, Sportchilar Street,19. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz The Uzbek State University of Physical Education and Sport, Building A, the 1st floor, room 114.

The dissertation can be found at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered on _____). (Address: 111709, Chirchik, Tashkent region, Sportchilar Street, 19)

The abstract of the dissertation was distributed on _____ _____ in 2020.
(Statement of _____ _____ _____ 2020)

M.R.Boltabaev
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of Economics scientes, professor

M.X.Mirjamolov
Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding of academic degrees
doctor of philosopfy

B.B.Musaev
Deputy chairman of the scentific seminar named after scientific
council that gives the scientific degrees,
candidate of pedagogical sciences, docent

MANAGING METHOD OF TRAINING LOADS AT THE PRE-COMPETITIONAL (PREPARATION) STAGE OF 11-13 AGED GYMNASTS

The aim of the research is to develop an optimal system of exercise loadings, their distribution into micro- and mesocycles, and to recommend an effective method for managing of 11-13 aged gymnasts at their training sessions.

The goals of the research:

- scientific-methodically studying of physical training, physical training and means of training process of 11-13 aged gymnasts at the pre-competition stage;
- determining the size and intensity of the training load used by 11-13 aged gymnasts at the pre-competition stage;
- developing of a set of special exercises and exercises aimed to improving physical qualities and successful mastering of basic elements of the all-around gymnastics;
-practical substantiation of training options for micro-and mesocycles training and distribution of competition loads of 11-13 aged gymnasts at the pre-competition stage.

The object of the research is the program requirements for the preparation of talented young gymnasts at the specialized training stage.

The subject of the research is the system and content of the training process for 11-13 aged gymnasts at the pre-competition stage.

Implementation the results of research.

Based on the results of the managing method of training loads of 11-13 aged gymnasts at the pre-competition stage:

- the textbook "Gymnastics (martial arts, coordination and cycling sports)" was developed by the peculiarities of the managing method of training loads of 11-13 aged gymnasts at the pre-competition stage, special-purpose training and the distribution of training tools in the training process (Certificate No. 434-315 of the Ministry of Higher and Secondary Education of the Republic of Uzbekistan which was dated on June 28, 2017). As a result, the level of special physical training of young gymnasts has been increased by 23.1%;
- optimal variants of volume and intensity of training load for gymnasts who aged 11-13 years are published in the textbook "Gymnastics (martial arts, coordination and cycling sports)" mainly certificate No. 434-315). As a result, the level of sports and technical training of young gymnasts has been increased by 27.6%;
- the textbook that’s called "Theory and Methodology of Gymnastics" was published for the development of physical qualities, step-by-step mastering of basic program exercises in all - round gymnastics (Certificate № 434-278 dated on June 28, 2017 by the Ministry of Higher and Secondary Education of the Republic of Uzbekistan). As a result, the special physical activity has been increased by 23.6%, the speed has been raised by 23% and special endurance has been developed by 25%;

- the structure and content of weekly microcycles based on training and performance loading of various sizes and their rationalization in the cycles of the 11-13 aged gymnasts are widely explained in the textbook that’s called "Theory and Methodology of Gymnastics" (Certificate No. 434-278 issued under Order No. 434 of the Ministry of Higher and Secondary Education of the Republic of Uzbekistan on June 28, 2017). As a result, the reliability of the combination of junior gymnasts in all-round events improved by 17.7% during the main competitional year.

Structure and volume of dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, 125 pages, 21 pictures, 18 tables, conclusion, practical recommendations, a list of references and appendices.

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

I бўлим (I часть; I part)

1. Иштаев Д.Р. Comparative Annalysis of Training Load Parameters of Perspective Young Gimnasts in Weekly Micro-Cycles. Eastern European Scientific Journal№ 4/2018, 20-24 бет. [13.00.00.№1]
2. Иштаев Д.Р. Спорт гимнастика ихтисослиги бўйича ўқийдиган талабаларда касбий-педагогик билим ва кўникмаларни шакллантириш //Ҳалқ таълими. – Тошкент, 2011. - №6. – Б. 62-64. [13.00.00.№17]
3. Иштаев Д.Р. Мусобақа олди тайёргарлик босқичида тажриба ва назорат гуруҳлари гимнастикачиларининг тренировка юкламасини таққослаш таҳлили.“Pedagogik ta`lim” илмий–назарий ва методик журнал № 4 /2013 й 90-90 бет. [13.00.00.№6]
4. Иштаев Д.Р., 11-13 ёшли гимнастикачиларни ўқув-тренировка жараёнини ҳафталик юкламалари тузилиши. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиятини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари (Ҳалқаро илмий анжуман) Чирчиқ–2019 йил 24-25 май.568-570 бет.
5. Иштаев Д.Р., Ёш гимнастикачилар машғулот жараёнида юкламаларни қўлланилиши. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиятини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари (Ҳалқаро илмий-анжуман) Чирчиқ–2019 йил 24-25 май.570-574 бет.
6. Иштаев Д.Р., Параметры тренировной нагрузки юных гимнастов в недельных микроциклах. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари” (Республика илмий анжумани) Чирчиқ – 2019 йил 12 декабрь.332-334 бет.
7. Иштаев Д.Р., Распределение средств тренировки гимнастов с учетом зон интенсивности нагрузки. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари” (Республика илмий анжумани) Чирчиқ – 2019 йил 12 декабрь.332-334 бет.

II бўлим (II часть; II part)

8. Ярашев К.Д., Иштаев Д.Р. Учебно-производственный этап педагогической практики //Фан-спортга.-Ташкент, -2010.№1.– С.23-26. [13.00.00.№16]
9. Умаров М.Н., Иштаев Д.Р. Специально-двигательная подготовка студентов специализирующихся по спортивной гимнастике // «Педагогические науки» научных журналов № 6 (51)/2011г 176-179 стр.
10. Умаров М.Н., Иштаев Д.Р. Исследование влияния различных вариантов чередования видов гимнастического многоборья на сердечно-сосудистую систему юных гимнастов. “Фан-спортга” илмий–назарий журнал № 2/2012 й 27-30 бет. [13.00.00.№16]

11. Умаров Д.Х., Иштаев Д.Р. Сранительный анализ параметров тренировочной нагрузки перспективных юных гимнастов в недельных микроциклах “Фан-спортга” илмий-назарий журнал №3/2013 й 6-10 бет. [13.00.00. №16]

12. Юлдашев К.К., Иштаев Д.Р. Ҳафталик микроциклда ёш гимнастикачилар ўқув-тренировка жараёнини хилма-хил тузилишини ўрганиб чиқиш Фан-спортга” илмий – назарий журнал № 3/2015 30-34 бет. [13.00.00.№16]

13. Eshtayev S.A., Ishtayev D.R., Nadjimov F.F. Учебная программа и методические рекомендации для учебных заведений по спортивной гимнастике (учебная пособия). Extremum-Press, 2017 yil, 112 с.

14. Умаров М.Н., Иштаев Д.Р. Программный требования гимнастики и методика их реализации в процессе обучения студентов. Ёшлар бағишланган Республика илмий-амалий анжумани 2008 йил 7 июнь.

15. Хасанова Г.М., Эштаев А.К., Иштаев Д.Р. Акробатические упражнения как средство развития двигательной подготовленности учащихся. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини назарий ва услубиятининг замонавий муаммолари Республика илмий- амалий анжумани 2009 йил 29-30 май. 39- 40 бет.

16. Умаров Д.Х., Тожиев М., Иштаев Д.Р. Профессиональная подготовка студентов факультета физвоспитания средствами гимнастики. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини назарий ва услубиятининг замонавий муаммолари Республика илмий-амалий анжумани 2009 йил 29-30 май. 41-43 бет.

17. Умаров М.Н., Иштаев Д.Р.Проведения общеразвивающих упражнений поточным способом. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини назарий ва услубиятининг замонавий муаммолари Республика илмий-амалий анжумани 2009 йил 29-30 май. 44-46 бет.

18. Умаров М.Н., Д.Р.Иштаев. Методы, приемы и условия успешного обучения студентов гимнастическим упражнениям. IV-Всемирный зеленый фестиваль по традиционным видам борьбы, посвященный 2200 летию. Ташкента. Международная научно–практическая конференция «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации 22-24 октябрь, 2009 г.

19. Иштаев Д.Р., Юсупов Ғ.А. Мақсадли махсус эрталабки тренировкалар. “Баркамол авлод тарбиясида соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” мавзусидаги Республика илмий–амалий анжумани материаллари. Фарғона-2011й. 170-171 бет.

20. Иштаев Д.Р., Очилов Ғ.Х. Особенности развития основных морфо-функциональный показателей у гимнастов 5-7 лет. Юқори малакали спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда инновацион технологиялардан фойдаланиш масалалари Республика илмий–амалий анжумани II-қисм. Тошкент-2014 й. 37-39 бет.

Автореферат «Фан-спортга» илмий журнали таҳрирятида таҳриردан
ўтказилди ва ўзбек, рус, инглиз тилларидаги
матнларнинг мослиги текширилди

Бичими 60x84 $^{1}/_{16}$. Рақамли босма усули. Times гарнитураси.
Шартли босма табоғи: 3,5. Адади 100. Буюртма № 88.

Гувоҳнома reestr № 10-3719
“Тошкент кимё технология институти” босмахонасида чоп этилган.
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.