

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

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ТОЖИЕВ МУЗАФФАР АКБАРОВИЧ**

**ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАР БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК  
БОСҚИЧИДА ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ ТУЗИЛИШИ**

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

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ-2020**

**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**

**Тожиев Музаффар Акбарович**

Ёш гимнастикачилар бошланғич тайёргарлик босқичида ўқув машғулот  
жараёнини тузилиши.....5

**Тожиев Музаффар Акбарович**

Построение учебно-тренировочного процесса юных гимнастов на начальном  
этапе подготовки.....29

**Tojiev Muzaffar Akbarovich**

The structure of the training process in the initial training of young  
gymnasts.....53

**Эълон қилинган илмий ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ

List of published works.....57

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

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ТОЖИЕВ МУЗАФФАР АКБАРОВИЧ**

**ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАР БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК  
БОСҚИЧИДА ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ ТУЗИЛИШИ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти  
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 B2018.1.PhD/PeD466 рақам билан рўйхатга олинган.**

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) ва “ZiyoNet” Ахборот таълим порталида ([www.zionet.uz](http://www.zionet.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Эштаев Анвар Курганович**  
педагогика фанлари номзоди, доцент

**Расмий оппонентлар:**

**Алламуратов Шухратулла Иноятович**  
биология фанлари доктори, профессор

**Расулов Равшан Мирзаевич**  
педагогика фанлари номзоди

**Етакчи ташкилот:**

**Фарғона давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 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](http://www.uzdjtsu.uz). e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “В” биноси, 2-қават кичик мажлислар зали).

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

Диссертация автореферати 2020 йил “\_\_” \_\_\_\_\_ куни тарқатилди.  
(2020 йил “\_\_” \_\_\_\_\_ да \_\_\_\_\_ рақамли реестр баённомаси)

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

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

**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 зарурияти.** Дунёда спорт гимнастикасининг бугунги кундаги ривожланиш даражаси жисмоний сифатларни тирбиялаш, хилма-хилги мураккаб машқлар техникасини эгаллаш ҳамда психологик барқарорликни тарбиялашга йўналтирилган узок муддатли ва машаққатли меҳнатни талаб қилади. Енгил, назокатли, гўзал ижро билан тавсифланадиган ҳаракатлар мактаби, тўғри қомат, машқларни бажаришнинг гимнастик услуби дастлабки ихтисослаштириш даврида жуда самарали шакллантирилади. Болалик, ўсмирлик ва ёшлик йилларида мунтазам ўтказиладиган ўқув машғулоти муваффақият келтириши учун улар илмий асосланган тузилмага эга бўлиши лозим. Ёш гимнастикачиларнинг жисмоний, махсус-ҳаракат ва функционал имкониятларини илмий асосланган ҳолда ривожлантириш натижасида спортдаги ютуқларнинг энг юқори даражаси етуклик даврига тўғри келади.

Жаҳонда спорт гимнастика соҳасида олиб борилаётган илмий тадқиқотларнинг бошланғич тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг ўқув тренировка жараёнини ташкил этиш муаммосига катта эътибор берилмоқда. Спорт гимнастикасининг кўпкураш турларида эрта ихтисослашув масалаларини юзага келиши ва дастурий машқларнинг тобора мураккаблашиб бораётганлигини кўриш мумкин. Болаларда ҳаракат сифатларининг узлуксиз ривожлантириш асосида эрта ёш даврдан ҳар хил тузилмавий гуруҳлардаги базавий элементлар техника асосларини ўргатишга киришиш, дастлабки тайёргарлик машғулотларини бошлаш ёшнинг пасайишига асосий сабаб бўлмоқда. Бу эса мураббийлардан ўқув тренировка жараёнининг тузилиши ва воситаларини тўғри тақсимлаш талабини кўймоқда. Болаларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда базавий жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган илмий изланишлар ўтказиш билан чегараланмай, бунда мактабгача таълимнинг тобора мураккаблашиб бораётган техноген тизими ҳамда спорт тренировка жараёни томонидан қўйилаётган замонавий талабларни ҳам эътиборга олишни талаб қилади.

Мамлакатимизда ёш гимнастикачилар тренировка назарияси ва услубиёти соҳасида фаолият олиб бораётган мутахассислар 4-6 ёшли болаларни спорт гимнастика турлари билан шуғилланишга жалб этиш ҳолатларига алоҳида эътибор қарата бошладилар. «...аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун кўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд».<sup>1</sup> Бироқ ўқув-машғулот жараёнини тузилиши,

---

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни Янада такомиллаштириш ва Оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони

юкламанинг “ички” ва “ташқи” томонларини назорат қилиш воситалари, унинг организм тизмларига кўрсатадиган таъсири бугунги кунда илмий жиҳатдан ўрганилмаганлиги соҳада махсус тадқиқотларни ташкил этилиши ҳамда илмий асослашни талаб қилади. Адабий манбаларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш асносида маълум бўлдики, мактабгача ҳамда кичик мактаб ёшидаги болаларнинг махсус-ҳаракат қобилиятлари ва базавий жисмоний сифатларини босқичма-босқич ривожлантиришга, тайёргарликнинг бошланғич босқичида ёш гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат (МХТ), махсус-жисмоний (МЖТ) ҳамда техник тайёргарликни (ТТ) мажмуали назорат қилишнинг самарали тизимини ишлаб чиқишга ягона ёндашувнинг йўқлиги мавзунинг долзарблигидан далолат беради.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 7 ноябрдаги ПҚ-2654-сонли «Ўзбекистон Республикасида спортнинг гимнастика турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги Қарори, 2017 йил 9 мартдаги ПФ-2821-сонли «Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXII Олимпияда ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида»ги Фармони билан белгиланиб, у спортчиларни тайёрлаш бўйича кўзда тутилган вазифаларни амалга оширишда шунингдек, ушбу диссертация иши олимпия спорт турларини оммалаштиришга ёрдам бериб, спорт билан шуғулланишнинг дастлабки тайёргарлик босқичида энг иқтидорли, келажаги порлоқ ёшларни аниқлаш имконини берувчи мезонларни жисмоний тарбия ва спорт таълим тизимида жорий қилиш учун йўл очади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги.** Мазкур тадқиқот Республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг: I. «Демократик ва ҳуқуқий жамиятнинг маънавий-ахлоқий ва маданий ривожланиши, инновацион иқтисодиётни шакллантириш» устувор йўналиши доирасида амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Ушбу муаммонинг спорт гимнастикасидаги ҳолатини таҳлил қилиш унинг илмий жиҳатдан етарлича ўрганилмаганлигидан далолат беради. Ҳозирги пайтгача дастурий машқларни ўргатиш ва такомиллаштириш, яъни техник тайёргарлик масалаларига асосий эътибор қаратиб келинган. Соҳанинг етакчи олимлари И.В.Кулькова, М.Смолевский, Ю.К.Чернышенко, Е.Ю.Розин, В.А.Солодяников, А. М. Шлемин, П.К.Петров, А.К.Эштаев, Ю.В.Менхин, Г.М.Хасанова, С.А.Эштаев, М.Н.Умаровларнинг фикрича базавий тайёргарлик даврида ёш гимнастикачиларнинг истиқболли мезонлари, тренировканинг тузилиши ва мазмуни, жумладан, гимнастика кўпкураши турларида, мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларнинг ёшини ҳисобга олган ҳолда тренировканинг элементар воситаларини тақсимлаш масалалари етарлича ўрганилмаган<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Кулькова И.В. Построение тренировочного процесса гимнастов на этапе начальной подготовки: //Дис... канд. пед. наук. – М., 1991. –198 с. / Смолевский В.М., Гаввердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин -тов

Спорт мактаблари учун мўлжалланган мавжуд ўқув дастурлари, ҳеч бўлмаганда, 6-7 ёшли болалар билан шуғуллана бошлашни кўзда тутади. Айни вақтда бошланғич тайёргарлик амалиётида 4-5 ёшли болаларнинг борлиги одатий ҳолга айланди. Боланинг биологик ривожланишидаги 1-2 йиллик тафаввут жуда катта аҳамиятга эга, кўпчилик мураббийлар эса бунга тайёр эмаслар. Шунинг учун ҳам машғулотлар самарадорлиги паст бўлиб болаларнинг спортни ташлаб кетиш ҳолатлари кўп-95% гача, уларнинг кўпчилиги эса истикболли болалардир.

Мавжуд адабиётларда (А.М.Шлемин, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский, М.Л. Журавин, Г.М.Хасанова, М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, С.А.Эштаев ва бошқалар) текширилаётган муаммони кўп йиллар давомида муҳокама қилиш спорт гимнастикасини оммавий ривожлантириш масалалари бўйича машғулотлар амалиётдаги баҳслар натижасида болалар ва ўсмирлар спорти назарияси фани мутахассислари олдига тезликда ҳал этилиши зарур бўлган бир қатор вазифалар қўйилди, хусусан:

-махсус жисмоний тайёргарлик ва махсус ҳаракат тайёргарликнинг янада аниқ тизимини ишлаб чиқиш;

-умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларининг оқилона нисбатини топиш, меъёрий кўрсаткичларни таҳлил қилиш, уларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг функционал схемаси билан бирлаштириш;

-гимнастикачиларни ўқитиш йўллари бўйича ягона махсус жисмоний тайёргарлик ва техник тайёргарлик дастурини амалга ошириш шакллари бўлиб қолиши лозим<sup>3</sup>.

Ёш гимнастикачилар билан ишлашда қайд этилган, ривожланишдан орқада қолиш гимнастика бўйича БЎСМ ва ИБЎСМ даги бошланғич ўргатиш босқичида машғулотларни бошлаш ёшининг пасайганини ҳисобга олган

---

физ.культ.– Киев: – 1999. – 462 с. / Чернышенко Ю. К., Пилкок Н.Н., Баландин В.А.// Методика отбора юных акробатов 7-10 лет на этапах начальной и начальной специализированной подготовки: Учебное пособие. - Краснодар, 1989. - 123 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. / Солодьянников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов /Программа общеобразовательной школы/: Учебное пособие // В.А.Солодьянников. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. -212 с./ Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие /Сост. А. М. Шлемин, П. К. Петров. М., 1997. -178 с./ Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДАС, 2003. –448 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. /Эштаев А.К., Умаров М.Н. Гимнастика назарияси ва услубиёти. Дарслик. Т.:2017. 433 б./ Менхин Ю.В. К проблеме и формирования двигательного навыка //Теория и практика физической культуры. – Москва, 2007. - № 2. - С. 12-17/ Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. – 173 с.

<sup>3</sup> Юный гимнаст //Под ред. А.М. Шлемина-М.: Физкультура и спорт, 1973. - 276 с/ Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин -тов физ.культ.– Киев: – 1999. – 462 с/ Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. – 173 с. / Эштаев А.К., Умаров М.Н. Гимнастика назарияси ва услубиёти. Дарслик. Т.:2017. 433 б./ Умаров М.Н., Эштаев А.К., Гимнастика // Дарслик. Т.:2018. 482 б

ҳолда тренировка жараёнини оптимал, илмий асосланган тарзда тузиш йўллари излаш учун асос бўлиб ҳисобланади.

Бундан ташқари муаммонинг долзарблиги, бир томондан, юқорида кайд этилганидек, спорт гимнастикаси турлари бўйича жаҳон биринчиликларида иштирокчиларнинг ёшариб бориши билан белгиланса (бу жуда муҳим), иккинчи томондан, болалар организмнинг жисмоний ва функционал имкониятларини юқори натижалар шароитининг тобора тезлашиб бораётганлиги жараёнидир.

**Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасининг илмий-тадқиқот ишлари билан боғлиқлиги.** Диссертация иши ЎзДЖТСУ нинг 2017-2021 йилларга мўлжалланган «Ёшлар спорти ва юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг психологик-педагогик ҳамда физиологик гигиеник асослари» йўналиши бўйича илмий тадқиқот ишлари режаси доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** ёш гимнастикачиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичида ўқув-машғулот жараёнини ташкил этишнинг оқилона тузилмасини ишлаб чиқиш ва тажрибалар ёрдамида асослаб беришдан иборат.

#### **Тадқиқотнинг вазифалари:**

ёш гимнастикачиларнинг бошланғич тайёргарлигининг спорт мактаби амалиётига тавсия этилаётган мавжуд тузилмасини ўрганиш ва унинг болалар ёш хусусиятларига ҳамда тайёргарлик босқичи вазифаларига мослигини аниқлаш;

5-7 ёшли болаларнинг асосий морфо-функционал хусусиятларини тадқиқ этиш ҳамда уларнинг гимнастика машқларини ўзлаштириши муваффақияти билан ўзаро боғлиқлиги ва бир-бирига таъсир кўрсатишини аниқлаш;

ёш гимнастикачиларнинг жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлиги бўйича яқинлаштирувчи, ривожлантирувчи машқ мажмуаларини ишлаб чиқиш;

босқич вазифаларига ва ёш гимнастикачиларнинг хусусиятларига мувофиқ бошланғич тайёргарлик тузилмаси ҳамда унинг мазмунини тажрибалар ёрдамида асослаб бериш.

**Тадқиқотнинг объекти** бошланғич тайёргарлик гуруҳининг ўқув-машғулот жараёни.

**Тадқиқотнинг предмети** 5-7 ёшли гимнастикачиларнинг асосий ва снарядлардаги гимнастика воситаларининг тузилмаси, мазмуни ҳамда уларнинг ўқув йиллари бўйича тақсимланиши.

**Тадқиқот усуллари.** Диссертация тадқиқотида сўровнома, интервью, педагогик кузатувлар, тадқиқотнинг тиббий-биологик методлари, махсус жисмоний ва техник тайёргарлик дастурлари бўйича назарий синовлари, педагогик тажриба, олинган маълумотларни математик-статистик таҳлил қилиш.



**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

ёш гимнастикачиларнинг ёшга хос хусусиятлари сенсетив ривожланиш муддатларини ҳисобга олган ҳолда, бошланғич тайёргарлик босқичидаги мавжуд тузилмасидаги (УЖТ, МЖТ, МХТ, ТТ) тайёргарлик турлари нисбатларини янги (ҳафтада икки ва уч марталик мақсадли машғулотлар) тузилмаси ишлаб чиқилган;

5-7 ёшли болаларнинг асосий тотал морфологик ва функционал кўрсаткичларининг (тана оғирлиги, тана узунлиги) мушак кучи ривожланиш хусусиятлари, мушак гуруҳларида илк бор нисбий ва абсалют куч катталиклари бўйича гимнастика машқларининг ўзлаштириш даражаси илмий жиҳатдан асосланган;

бошланғич тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг тайёргарлик даврлари учун машғулотларда машқларни қўллаш мазмунига яқинлаштирувчи ва ривожлантирувчи машқ мажмуаларининг вариантлари ишлаб чиқилган;

ёш гимнастикачиларнинг кўпкураш турлари бўйича элементларни ўзлаштириш даражалари ва махсус ҳаракат тайёргарлиги, техник тайёргарлиги, спорт техникаси ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари орасидаги ишончли корреляцион боғлиқлиги асосида ўқув машғулот жараёни такомиллаштирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

машғулот воситаларининг ишлаб чиқилган қўп йиллик режалаштирилиши ҳамда педагогик назорат тузилиши, ёш гимнастикачиларнинг ҳаракат тайёргарлиги даражасини оширишга йўналтирилади, ҳамда машғулот жараёнига жорий қилинади ҳамда базавий ва бошланғич тайёргарлик даражасига ижобий таъсир ўтказади;

тайёргарликнинг бошланғич босқичида педагогик кузатув ва тажриба, тадқиқот материалларидан самарали фойдаланишга оид ишлаб чиқилган муайян тавсиялар, улар асосида шакллантирилган тузилманинг режлаштирилиши, машғулот воситаларини оқилона тақсимланиши, ўқув-машғулотлари жараёнида ёш гимнастикачиларнинг махсус-ҳаракат, жисмоний ва техник тайёргарлик даражасини назорат қилиш тизими бунга ёрдам беради. Натижаларнинг рўёбга чиқарилиши гимнастика бўйича БЎСМ учун мўлжалланган ўқув дастурида ўз асосини топди.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Датслабки тайёргарлик босқичида 5-7 ёшли гимнастикачиларнинг машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш борасидаги маҳаллий ва хорижий илмий манбаъларнинг ўрганилганлиги, БЎСМ ва ИБЎСМ амалиётдаги дастурларини таҳлил қилишдан олинган маълумотлар, шунингдек ишлаб чиқилган дастурларни амалиётга тадбиқ қилинганлиги тўғрисидаги далолатномаларни ваколатли органлар томонидан тасдиқланганлиги, долзарб методологик қоидалар, тадқиқот вазифаларига мос бўлган тадқиқотнинг замонавий метод ва методикасидан фойдаланилганлиги, тадқиқот натижаларининг миқдорий ва сифат таҳлили, олинган натижаларга ахборот технологиялари асосида ишлов

беришда математик-статистика методларнинг қўлланилиши билан белгиланади.

### **Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.**

Ўтказилган илмий тадқиқотлар натижалари асосида ёш гимнастикачилар тайёргарлиги методикасига янги қоидалари билан таълуқли бўлган амалий тавсиялар ишлаб чиқилди.

Барча синов ва педагогик кузатувлар асосида тайёргарлик босқичи охирида болаларнинг спорт гимнастикаси машғулотларига яроқлилиги ҳақидаги дастлабки ташхисни объектив равишда аниқлаш, уларнинг иқтидори ва истикболлилигини муайян даражада баҳолаш, зарур ҳолларда болани бошқа спорт турига йўналтиришни тавсия этиш имконияти пайдо бўлади.

Ёш хусусиятлари, жисмоний ривожланиш ҳамда бошланғич тайёргарлик вазифаларини эътиборга олган ҳолда ишлаб чиқилган машғулот жараёнини ташкил қилиш тузилмаси ва мазмуни тажрибалар ёрдамида ўз тасдиғини топди. Тажриба гуруҳи ёш гимнастикачиларнинг саломатлигига, морфо-функционал ривожланиш динамикаси, шунингдек жисмоний ва ҳаракат тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатди. Бу эса уларни спорт гимнастикаси бўйича БЎСМ ва ИБЎСМ иш фаолиятига тавсия қилиш имконини берди.

**Тадқиқот натижаларининг жорий этилиши.** Ёш гимнастикачиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичида ўқув машғулот жараёнининг тузилиши бўйича олинган натижалари асосида:

ёш гимнастикачиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичидаги ёш хусусиятларининг сенсетив ривожланиш муддатларини ҳисобга олиб ишлаб чиқилган машғулот тайёргарлигининг янги тузилмаси бўйича таклифлар «Спорт педагогик маҳоратини ошириш (гимнастика)» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги 2017 йил 28 июндаги 434-296-сон гувоҳномаси). Натижада ёш гимнастикачиларнинг мақсадли тайёрлаш самарадорлиги 12-16% га яхшиланган;

5-7 ёшли болаларнинг морфологик ва функционал кўрсаткичлари нисбий ва абсолют куч катталикларининг боғлиқлиги асосида гимнастика машқларини ўзлаштириш бўйича таклифлар «Якка кураш, координацион ва циклик спорт турлари (гимнастика)» номли дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги 2017 йил 28 июндаги 434-315-сон гувоҳномаси). Натижада тажриба охирига келиб 5-7 ёшдан 6-8 ёшгача бўлган гимнастикачилар ўртасида гимнастик анжомларда (194 ва 193 та элемент) ва ҳаракат қобилиятлари бўйича сезиларли фарқлар ( $P > 0.05$ ) аниқланмади;

бошланғич тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачилар учун ишлаб чиқилган яқинлаштирувчи ва ривожлантирувчи машқ мажмуаларининг вариантлари «Спорт педагогик маҳоратини ошириш (гимнастика)» номли

ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги 2017 йил 28 июндаги 434-296-сон гувоҳномаси). Натижада ёш гимнастикачиларни нафақат жисмоний сифатлари яхшиланди, балки уларга асосланган гимнастик машқлар дастуридаги машқларни (ўғил болалар 56.4, қизлар эса 37.08 баллга) ўзлаштириш имконини берди;

ўқув машғулотида танлаб олинган машғулоти воситалари, тайёргарлик тузилмаси ҳамда унинг мазмуни асосида ишлаб чиқилган услубият ёш хусусиятлари ва босқич вазифаларини инобатга олган ҳолда «Якка кураш, координацион ва циклик спорт турлари (гимнастика)» номли дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги 2017 йил 28 июндаги 434-315-сон гувоҳномаси). Натижада бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш гимнастикачилар амалиётига жорий этилган услубиятига асосан нисбий мушак кучининг интеграл кўрсаткичи 5 ва 7 ёшгача қизларда 14.9% га, ўғил болаларда эса 19.2% тезроқ суратларда ривожланишига эришилди.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Диссертация материаллари ва асосий ҳолатлари 3 та халқаро ва 4 та Республика илмий ва амалий анжуманларда муҳокамадан ўтган

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилиниши.** Тадқиқот мавзуси бўйича жами 10 дан ортиқ илмий-услубий ишлар, жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 7 та мақола [4 та республика ва 3 та хорижий илмий журналларда] чоп этилган.

**Диссертациянинг ҳажми ва тузилиши.** Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат бўлиб, 125 саҳифали матн, 17 та расм, 34 та жадвал, хулосалар, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

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

Диссертациянинг биринчи боби «**Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларни саралаш ва уларнинг машғулотларини ташкил этишнинг хусусиятлари**» деб номланади. Мазкур бобнинг материаллари катта мактабгача ёшдаги болаларнинг спорт гимнастикасига саралаб олиш

ва йўналтиришнинг назарий асослари, болалар организмнинг морфофункционал хусусиятлари, жисмоний сифатларини намоён бўлишини очиб беради. Юкламаларнинг ҳаракат тайёргарлиги даражаси билан ўзаро алоқадорликда, ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш тўғрисидаги маълумотлар тақдим этилган.

Бошланғич тайёргарлик гуруҳларини шакллантириш технологияси ва уларни тўлдириш жараёни жиддий ёндашувни талаб қилади. Кўпгина муаллифларнинг ишларида [А.М.Шлемин, Л.В.Волков, И.В.Кулькова, П.К.Петров, М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, Д.Х.Умаров] кўриб чиқилган гимнастиканинг ривожланиш тенденцияларини ўрганиш, спортга саралаб олиш ва йўналтиришнинг талаблари ҳамда хусусиятлари масаласига дахлдор умумий назарий-методологик бўлимга эътибор қаратилди.

Иккинчи «**Тадқиқот методлари ва унинг ташкил этилиши**» бобида 5-7 ёшли гимнастикачилар гуруҳларининг даслабки ўрганиш босқичдаги машғулотларни ташкил этишнинг долзарблиги ҳақида маълумот берилган. Шунингдек, илмий-амалий муаммо, тадқиқот методлари ўрганилган, илмий манбаълар таҳлил қилинган, педагогик кузатув, интервью, морфофункционал кўрсаткичлар, полидинамометрия, педагогик назорат, математик статистик усуллари, жисмоний тайёргарликни аниқлаш учун қўлланилган тестларнинг моҳияти ва мазмуни очиб берилган, уларни амалга ошириш шартлари хусусида тўхталиб ўтилган.

Диссертациянинг «**Тайёргарликнинг бошланғич босқичида ёш гимнастикачиларнинг махсус-ҳаракат тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишини тадқиқ этиш**» деб номланган учинчи бобида ёш гимнастикачиларни бошланғич тайёргарлик босқичининг тузилиши ва умумий тузилмаси, морфофункционал хусусиятларининг ривожланиши, 5-7 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланишини асосий кўрсаткичлари, бошланғич тайёргарлик гуруҳларини жамлашда 5-7 ёшли болаларни спортга яроқлилигини аниқлаш усуллари ва дастури ёритилган.

Тадқиқотнинг кўрсатишича, ўргатишнинг биринчи йилидаёқ машғулот вақтининг кўпроқ қисми (75%гача) техник тайёргарликка ажратилади. Мураббийлар кўпинча болаларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлиги даражасини ошириш билан боғлиқ масалаларни ҳал қилмайдилар. Спорт гимнастикасининг етакчи назариячи олимлари эса [А.М. Шлемин, В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский, И.А. Кулькова, Е.Ю.Розин, А.К.Эштаев] болаларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолада уларнинг умумий ва махсус ҳаракат тайёргарлигини етарли даражасига оширмай туриб, техник тайёргарлик муаммоларини ҳал этиб бўлмаслигини исботлаб берганлар.

Педагогик кузатув ва сўровнома асосидаги савол жавоб натижаларига мувофиқ мураббийлар у ёки бу жисмоний сифатлар ривожланишининг сенситив муддатлари билан яхши таниш эмас, булар тўғрисида билимга эга бўлсалар ҳам, тренировка жараёнида деярли этиборга олмайдилар. Кўпинча махсус жисмоний тайёргарликнинг (МЖТ) қисқартирилган мажмуасини

қўллаш билан чекланадилар. Айрим мушак гуруҳлари кучини ривожлантириш учун 2-3 тагина машқни таклиф қиладилар, бунинг устига ёндашувлар сони, дам олиш танаффуслари ҳақида маълумотлар келтирилмаган. Фақат умумий машқлар миқдори тилга олинади: «10,20,30 марта».

Педагогик кузатув материаллари шуни кўрсатадики, мураббийлар ўқув-тренировка машғулотларининг ўйин шаклларида кам фойдаланадилар, лекин ўйин жараёнида координацион қобилиятлар: вақт ва маконда мўлжал олиш, реакция тезкорлиги сингари муҳим ҳаракат сифатлар жуда самарали тарзда тарбияланади ва машғулотларнинг юқори ҳиссий фони таъминланади. Махсус адабиётлардан [А.М.Шлемин,1982; Е.Ю.Розин 1990, 2002,2005; И.В.Кулькова 1991; А.К.Эштаев, 2007] олинган маълумотлар шундан далолат беради.

И.В.Кулькованинг (1991) текширилган спорт мактаблари иш тизимидаги жиддий нуқсон - ўқув-тренировка машғулотининг педагогик жиҳатдан асосланган ва тўғри режалаштирилган тайёргарлик қисми йўқлиги ҳақидаги фикрига қўшилмай иложимиз йўқ. Бу эса гуруҳда махсус ҳаракат тайёргарлиги асосларига ўргатиш самарадорлигини пасайтиради, провард натижада бу тренировканинг қўшимча воситалари, тренажёр қурилмалари, батут қўланадиган ёш гимнастикачиларнинг гимнастика «мактаби» шаклланишида акс этади.

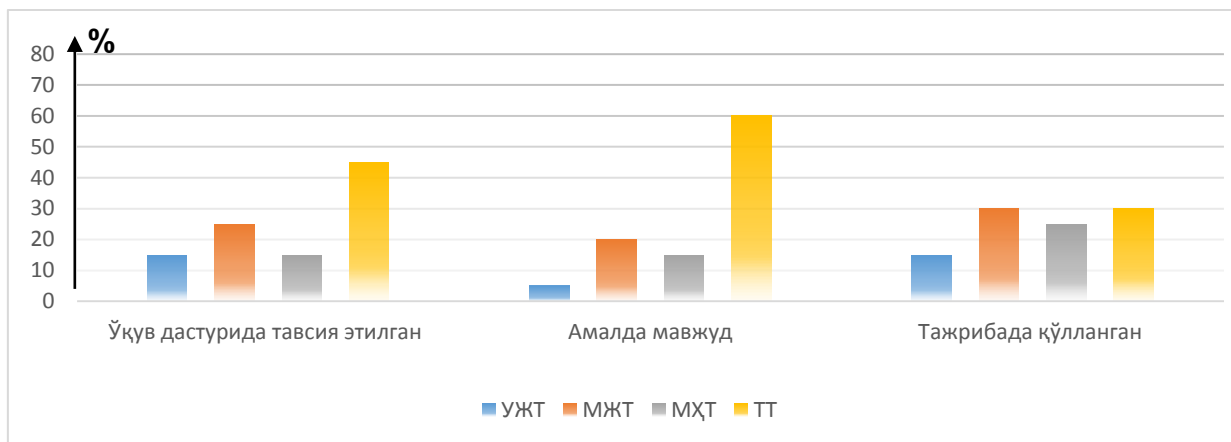
Назаримизда спорт мактабларида биз аниқлаган камчиликларнинг ҳаммаси ёш гимнастикачиларнинг ўқув-тренировка машғулотлари тузилмаси ҳамда мазмунини уларнинг ёшга ва жисмоний ривожланишига хос хусусиятларини, босқичнинг вазифаларини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқиш вақтида этиборга олинди ҳамда асосий тажриба жараёнида илмий асослаб берилди.

Ёш гимнастикачиларнинг текширилаётган гуруҳи жисмоний ривожланишини, мушак кучининг шаклланиш хусусиятлари ҳамда ҳаракат фаоллигини тадқиқ этиш материаллари ёш гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат тайёргарлиги билан ўзаро алоқадорликда синчиклаб ўрганишни талаб этади.

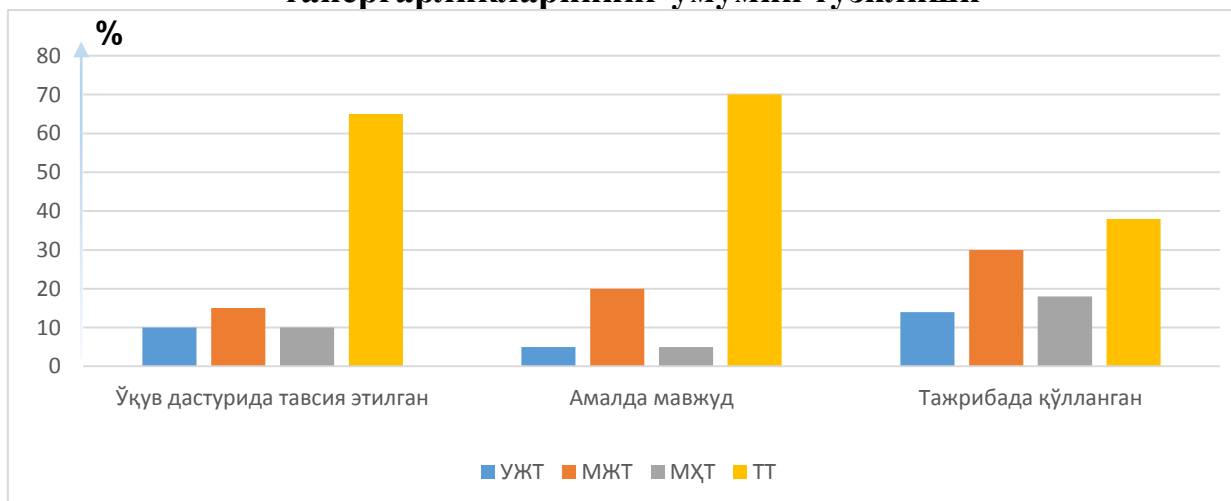
Бир қатор физиологлар [Ф.Н.Серков, А.Г. Хрипкова, Н.А.Фомин, Ю.Н. Вавилов, А.А. Николаев, В.М. Смирнов, В.П.Филин, Н.А. Фомин, Д.Х.Уилмор, Д.Л.Костилл] бир ёшдан етти ёшгача бўлган даврни нейтрал болалик даври деб атайдилар, чунки ўғил ва қиз болалар бири-биридан тана ўлчамлари бўйича кам фарқ қилади. Аини вақтда биз текширган болаларнинг жисмоний ривожланишини ўрганиш аксинча, 5-7 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг тана ўлчамларида жинслараро тафовутлар борлигини кўрсатади. Бундан ташқари, ёши ўтган сайин ўғил болаларда барча кўрсаткичларнинг устуворлик касб этиш тенденцияси ўсиб бораётганлиги сезилади.

Юқорида айтилганларни эътиборга олиб, белгиланган муаммолар доирасини тажрибалар ёрдамида текшириш учун биз Қўқон шаҳар БЎСМ гимнастика бўлимининг биринчи ва иккинчи ўқув йили гуруҳлари учун

тайёргарлик дастурини ишлаб чиқдик. Гимнастика бўйича тайёргарлик турини тақсимлашнинг биз таклиф қилган варианты тафовутларни яққол тасаввур қилиш учун уни ИБЎСМ учун тавсия этилган ўқув дастурларининг ўхшаш тузилиши билан таққосладик (1,2-расмлар).



**1-расм. Биринчи ўқув йили ёш гимнастикачилари бошланғич тайёргарликларининг умумий тузилиши**



**2-расм. Иккинчи ўқув йили ёш гимнастикачилари бошланғич тайёргарликларининг умумий тузилиши.**

Бизнингча, гимнастика машғулотларини бошлаш ёшининг 6 ёшдан 5 ёшга пасайиши уларни ташкил этишга қатъий табақалаштирилган ёндашувни талаб қилади. Тахминимизча, 5 ёшли гимнастикачи болалар учун бошланғич ўрганиш даври 3 йилгача узайтирилиши лозим. Бунинг устига, биринчи ўқув йили ўғил ва қиз болаларнинг машғулотларини ягона дастур асосида олиб борса бўлади. Сўровномада қатнашган мураббийларнинг 77% қисми бу фикирни маъқуллади.

Ўрганилаётган муаммони илмий асосланганлик нуқтаий назаридан кўриб чиқиладиган ёш гимнастикачиларни спорт билан шуғулланмайдиган тенгдошлари билан қиёсий таҳлил қилиш қонунийдир. Бринчидан, гимнастика тўғарақларига қабул қилинган болалар фақат дастлабки маълумотлар асосида-тананинг ташқи аномалиялар йўқлиги ва гимнастика билан шуғулланишга рухсат берувчи тиббий маълумотномага асосланган

спорт тайёргарлигини диагностикаси асосида танланганлигини таъкидлаймиз.

Ёш ортган сайин шуғулланмайдиганларнинг ёш гимнастикачиларга нисбатан тана ўлчамларининг ялпи кўрсаткичлари бўйича устуворликка эга бўлиб бориши диққатни тортади (1-жадвал) тўғри, барча 5 ёшли гимнастикачиларнинг тана узунлиги ҳамда 5 ёшли болаларнинг кўкрак айланаси бундан мустасно.

### 1-жадвал

#### 5-7 ёшли гимнастикачилар ва уларнинг тенгдошлари жисмоний ривожланишининг қиёсий кўрсаткичлари ( $\bar{x} \pm \delta$ )

Кўрсаткичлар	Ёши (йил)	Қизлар		Ўғил болалар	
		Ёш гимнастикачи қизлар	Спортчи бўлмаган қизлар	Ёш гимнастикачи болалар	Спортчи бўлмаган болалар
Тана узунлиги (см)	5	110,9±4,0	110,1±4,38	112,1±2,65	110,5±4,6
	6	115,5±2,2	117,3±4,98	116,0±2,81	117,8±4,9
	7	119,7±2,88	123,3±4,88	121,3±2,5	124,0±4,7
Тана вазни (кг)	5	18,5±2,38	19,4±2,7	19,5±1,9	19,8±2,7
	6	20,0±1,7	22,3±3,83	21,3±1,64	22,7±3,3
	7	21,7±2,16	25,0±3,71	23,2±2,06	25,4±3,4
Кўкрак айланаси (см)	5	55,4±1,91	55,4±2,33	57,2±2,27	56,6±2,5
	6	56,8±1,99	57,7±3,04	58,3±1,86	59,2±2,8
	7	58,4±2,14	59,9±2,9	60,3±1,41	61,52,8

Тахмин қилиш мумкинки, юқоридаги маълумотларга қараганда бу болаларнинг баланд бўйи ва ортиқча вазни спорт гимнастикаси билан шуғулланишига тўсқинлик қилишини билладиган ота-оналарнинг ўз-ўзидан юзага келган спортча фикри билан боғлиқ.

Шундай қилиб, баён этилганларга асосланган ҳолда биз болалар билан ишлаш амалиётида муҳим аҳамиятга эга бўлган асосий морфо-функционал кўрсаткичларни ривожлантириш бўйича қатор қоидаларни қайд этишимиз ҳамда асосий тажрибани ўтказиш вақтида ҳисобга олишимиз зарур:

-5-7 ёш даври таянч ҳаракат аппаратининг тезкор ривожланиши билан тавсифланади. Демак, болалар билан машғулотларни ўтказганда, мушак коэффициентини шакллантирувчи қад-қомат ва оёқ қафти гумбазларини мустаҳкамловчи машқлардан кўпроқ фойдаланиш зарур;

-ёш гимнастикачилар ва уларнинг спортчи бўлмаган тенгдошларининг морфологик кўрсаткичлари ҳамда махсус-ҳаракат сифатларининг қиёсий таҳлили шундай хулоса чиқаришга имкон беради ва барча текширилаётган ёш гуруҳи гимнастикачилари ишончли равшдаги кичикроқ тана ўлчамлари билан фарқланиб туради;

-6 ёшда жинслараро тафовутларнинг хусусияти ўғил болаларнинг ўсиб боровчи жисмоний ривожланиши ҳисобланади. 7 ёшга бориб тафовутлар

якқолроқ бўлиб қолади ва бу ўргатиш жараёнини табақалаштириш заруриятини келтириб чиқаради.

-аниқланишича организмнинг шаклланиш даврида (5-7ёш) ҳаракатлар координациясини ёмонлаштириб, айна лахзада зарур натижага эришишни қийинлаштирувчи ҳолат вақти-вақти билан идрокнинг ўзгариши кузатилади. Шу сабабли организмнинг ёшга боғлиқ ривожланиш жараёни билан алоқадор бўлган тайёргарлик турлари нисбатидаги ўзгаришлар (спорт-техник тайёргарлик томонга) асосий ҳаракатларга ўргатиш техникасидаги табиий издан чиқишларига олиб келади.

-юракнинг нисбий юқори қисқариши (93-105 қисқариши/дақ) ва нисбатан паст қон босими (50-55, 80-90 мл) 5-7 ёшдаги болалар қон айланиш тизимининг етук эмаслиги тўғрисида адабиётлардаги маълумотларни тасдиқлайди.

Тадқиқот 5-7 ёшли болаларнинг бошланғич тайёргарлик босқичидаги ўқув-тренировка машғулотларини ташкил этишда юрак-қон томир ва нафас олиш тизимлари ҳолатини, марказий асаб тизими бошқарув механизмларидаги камчиликларини ҳисобга олиш зарурлигини кўрсатади.

Спорт натижалари ривожланишининг ҳар қандай таҳлили учун алоҳида ҳаракат сифатлари ўзгаришларининг таҳлили бош нуқта бўлиши лозим. Биз Қўқон шаҳри БЎСМ спорт гимнастикаси бошланғич тайёрлов гуруҳларига қабул қилинган болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун энг оддий махсус кўникма ва малакаларни талаб қилмайдиган, мажмуавий ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик бўйича синовларнинг назорат дастурларини ташкил этадиган машқлардан фойдаланилди. 2-жадвалда назорат синовларининг ўртача статистик натижалари тақдим этилган. Махсус жисмоний тайёргарликнинг тезлик-куч таркибий қисмини тестлаш таҳлили ёш ортгани сайин натижаларнинг жиддий яхшиланишидан далолат беради. Натижаларнинг ўсишига ёш омиллари билан бирга гимнастика билан шуғулланиш ҳам таъсир ўтказади. Масалан, 7 ёшли қизлар 5 ёшлиларга нисбатан 30 см атрофида узоқроқ масофага сакрайдилар. Шу ёшдаги ўғил болаларнинг натижасидаги ўсиш бир мунча камроқ (18см атрофида) бироқ 5 ва 6 ёшли ўғил болаларнинг моқисмон югуриш ва жойдан туриб узунликка сакрашдаги устунлиги анча сезиларли.

Гимнастикачиларда жисмоний сифатлар ривожланиши суръатларининг пасайиш факти Э.Ю.Розин[1993,1996,1999], тадқиқотларида қайд этилган эди, тўғри муаллиф гимнастикачилар ривожланишининг пубертат даври (13-15 ёш) ҳақида сўз юритган. Эхтимол бу ерда ҳам биз ўхшаш ҳодисага дуч келган бўлсак керак, лекин у биринчи шиддатли ўсиш даври билан боғлиқдир. Бўғимларда ҳаракатчанликнинг етишмаслиги кўрсаткичи учта машқдаги (кўприкча, оёқларни кериб ўтириш, олдинга эгилиш ва ҳар қандай шпагат) хатолар учун чегирмалар йиғиндиси шаклида қайд этилди. Таъкидлаш мумкинки, агар баҳоларнинг балли шкаласи бўйича хулоса чиқарсак, қизларда ҳам, ўғил болаларда ҳам эгилувчанлик жуда паст даражада. Аммо шунга қарамай, бу ерда қизларнинг бўғимларида



харакатчанлик ва эгилувчанликнинг ривожланишидаги устуворлик тенденцияси кўзга ташланиб турибди.

Шундай қилиб, дастлабки назорат синовлари маълумотлари 5-7 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш, жисмоний сифатларини намоён бўлишида жинслараро тафовутларнинг мавжудлигини очиб бериш учун имконият яратади. Масалан, тезлик – куч сифатларининг ривожланишида 5-6 ёшли ўғил болалар устунлиги кузатишга бўлса, эгилувчанлик борасида аксинча ҳолат кўзга ташланади.

Спорт гимнастикаси бўйича БЎСМда шуғулланувчи 5-7 ёшли болалар ҳолатини тавсифловчи «ташқи» ва «ички» таркибий қисмларни тадқиқ этиш материаллари:

- математик статистика воситалари ёрдамида бошланғич тайёргарлик босқичидаги биринчи ва иккинчи ўқув йили ёш гимнастикачиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) ва техник тайёргарлик (ТТ) даражаси ҳамда антропометрик, функционал белгилари орасидаги ўзаро алоқаларнинг хусусиятларини ўрганиш лозимлигини кўрсатади;

- 5-7 ёшли гимнастикачиларнинг жисмоний ривожланиши ва махсус ҳаракат тайёргарликни тавсифловчи тайёргарлик турлари тузилиши ҳамда уларнинг энг аҳамиятли ўлчамларини аниқлаш, олинган алоқадорликларни самарали амалий фаолиятининг назарий нишонлари сифатида қабул қилиш имконин бермоқда.

Юқорида баён этилганларнинг барчаси, яъни махсус адабиётлардан олинган маълумотлар, машғулот амалиёти ҳамда дастлабки тайёргарлик машғулотлари тажрибалар ёрдамида асослашни талаб қилади ва тадқиқот натижаларини 5-7 ёшли гимнастикачиларнинг ўқув-тренировка жараёнига жорий қилишни зарур, ўз вақтидаги иш деб ҳисоблаймиз.

Диссертациянинг **«Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачилар тренировка жараёнини ташкил этишнинг тажрибалар ёрдамида асосланиши»** деб номланган тўртинчи бобида 5-6-7 ёшли гимнастикачиларнинг асосий жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини ёшга доир ўзгаришлар динамикаси, дастлабки тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг машғулот жараёни тузилиши ва мазмуни, антропометрик кўрсаткичларнинг техник ва жисмоний тайёргарлик билан ўзаро алоқадорлиги тадқиқот натижалари асосида ёритиб берилган.

Тажрибада белгиланган вазифаларни ҳал этишга мослаштирилганда улар қуйидагича шакллантирилиши мумкин:

- биринчидан: қўйилган мақсад вазифаларни муайян муддатда амалга ошириш;

- иккинчидан: ёш гимнастикачиларни ҳар томонлама тайёргарлик даражасини таъминлаш;

- учинчидан: машғулотлар учун ажратилган вақтдан унимли фойдаланиш;

- тўртинчидан: жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, техник тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик натижалари динамикасини ўрганиш;

- бешинчидан: бошланғич тайёргарлик гуруҳларидан шуғулланувчиларнинг чиқиб кетиш ҳолатларининг таҳлили.

Морфо-функционал кўрсаткичлар динамикасининг таҳлили барча кўрсаткичларининг ривожланиб бораётганидан далолат берди, қиз болаларда ҳам, ўғил болаларда ҳам иккала гуруҳда ҳам бу даврда, айниқса 6-8 ёшда спортчиларнинг тана узунлиги ортиб боради. Агар 5 ёшли гимнастикачиларда ўсиш йилига ўртача қизларда 1.8%, ўғил болаларда 2.6% ни ташкил этган бўлса, кейинги йилларда у мувофиқ тарзда 4.0% ва 3.2% га ортди. Яъни бошланғич тайёргарлик босқичида машғулотлар жараёнида бола шиддат билан ўсади, унинг танасидаги айрим қисмлар шаклланиб, нисбатлари ўзгариб боради, бу, ўз навбатида, ўргатиш жараёнини оғирлаштиради.

Назорат тестлари ва таҳлилларнинг кўрсатишича, 5-6 ёшли янги шуғулланаётган болалар, одатда, 20 м югуриш тестимизда максимал имкониятларни намойиш эта олмадилар ва бу тест машқларини бажара олмадилар. Биринчи ўқув йилида шуғулланаётган болалар учун юқорида кўрсатиб ўтилган БЎСМ, ИБЎСМ (Е.К.Гавердовский, 2005) ўқув дастурларида таклиф қилинадиган паралелл кўшпояда таяниб қўлларни букиб-ёзиш тести ҳам бажариб бўлмайдиган масала бўлиб чиқди.

Шу муносабат билан ишончлилик ва валедик ва маълумотларининг таркибини текширганда 20 метрга югуриш 2x10 югуриш билан, осилиб тортилишда қўлларни букиш 90% гача букилишига соддалаштирилди, қўлларни букиб ёзишда паралелл гимнастик ўриндиққа алмаштирилди.

Биринчи ўқув йили ёш гимнастикачиларнинг тезкор куч сифатларини ривожланишини баҳолай туриб, тадқиқот груҳининг назорат гуруҳидан айрим устувор жиҳатларини қайд этсак бўлади. Кўринишидан, тезкор-куч хусусиятига эга бўлган махсус танланган машқлар ва уларни қўллашнинг мақсадли методикаси ёрдамида тушинтириш мумкин.

3 ва 4 расмларда йил охирига келиб махсус жисмоний тайёргарлик бўйича синов натижаларининг ошиши тенденцияси яққол кўзга ташланиб турибди. Бироқ кўрганимиздек, 5 ва 6 ёшли гимнастикачилар тажриба бошида тадқиқот гуруҳида ҳам, назорат гуруҳида ҳам бир-бирларидан кам фарқланадилар.

Тажриба охирига келиб эса уларнинг натижалари тенглашибгина қолмай, балки баъзи ҳолларда 7 ёшли гимнастикачилардан ҳам ишончсиз ҳолда юқорилаб кетди ( таяниб қўлларни букиб-ёзишда, оёқларни кўтариш, эгилувчанлик учун баҳода).

## Қизлар орасида ўтказилган назорат синовларнинг дастлабки натижалари

Тестлар	Ёш	5-ёшли (n=60)		6-ёшли (n=60)		7-ёшли (n=60)	
		Натижа	балл	Натижа	Балл	Натижа	балл
2x10м моксимон югуриш (с)		8,12	3,41	7,75	5,12	7,2	7,5
Узунликка сакраш (см)		104,2	0,5	114,8	1,3	133,4	4,7
Қўлларни 90°гача букиб тортилиш (марта)		1,3	2,05	0,7	0,9	3,11	3,11
Икки паралел г/ск таянилган қўлларни букиб-ёзиш (марта)		7,4	2,3	7,1	2,2	7,1	2,36
Осилиб туриб оёқларни 90° гача кўтариш (марта)		8,7	4,3	11,0	5,25	12,0	5,6
Осилган ҳолда бурчак тутиб туриш (с)		6,6	2,9	8,5	3,7	6,2	2,7
Эгилувчанлик баҳоси (балл)			6,85		6,86		7,74
МЖТ учун баллар йиғиндиси			22,9		25,3		33,7

## Ўғил боллар орасида ўтказилган назорат синовларнинг дастлабки натижалари

2x10м моксимон югуриш (с)	7,7	1,5	7,4	3,0	7,3	4,2
Узунликка сакраш (см)	113	0,7	122,2	2,2	130,4	3,3
Қўлларни 90°гача букиб тортилиш (марта)	2,5	2,0	2,1	1,8	2,85	2,15
Икки паралел г/ск таянилган қўлларни букиб-ёзиш (марта)	8,2	3,2	7,7	3,0	12,5	5,2
Осилиб туриб оёқларни 90° гача кўтариш (марта)	9,0	5,25	11,8	6,2	11,4	6,3
Осилган ҳолда бурчак тутиб туриш (с)	5,2	2,5	5,8	2,6	3,1	1,5
Эгилувчанлик баҳоси (балл)		6,72		6,73		6,05
МЖТ учун баллар йиғиндиси		21,9		25,5		28,7

Динамик маълумотлар, умуман олганда, бутун шуғулланувчилар контингентини тестлаш манзарасини тасдиқлайди. Махсус жисмоний тайёргарлик натижаларининг ўсиш жараёнини барқарорлаштириш учун 6-7 ёшли гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар мажмуасига ўзгартиришлар киритилди.

5-6 расмларда иккинчи ўқув йили ёш гимнастикачиларнинг махсус жисмоний тайёргарликни тестлаш натижаларидаги ўзгаришлар диаграммаси тақдим этилган.

Тажриба охирида тажриба ва назорат гуруҳларида ўтказилган мажмуали тестлашни кўрсатишича, икки йил давомида гимнастикачиларнинг кўрсаткичларида юз берган ўзгаришларга қарамай, кўп ҳолларда тадқиқот ва НГ гуруҳлар орасидаги тафовутларнинг статистик жиҳатдан ишончсизлиги хусусияти сақланиб қолди. Бу шундан далолат берадики, барча болалар сараланишдан қатий назар, бошланғич тайёргарлик гуруҳларида муваффақиятли ўрганиш ва такомиллаштиришлари мумкин экан.

Тажриба тадқиқотлари материаллари асосида 5-7 ёшли гимнастикачиларда ҳаракат сифатларини ривожлантириш жараёнини бошқаришнинг етарлича кенг имкониятлари мавжудлиги аниқланди, хусусан:

- тайёргарликнинг бошланғич босқичидаёқ, шунингдек гимнастикачилар организмига биринчи «ўсишдаги сакраш» даврининг салбий таъсирини юмшатишга имкон берадиган ёш хусусиятларини эътиборга олиш;

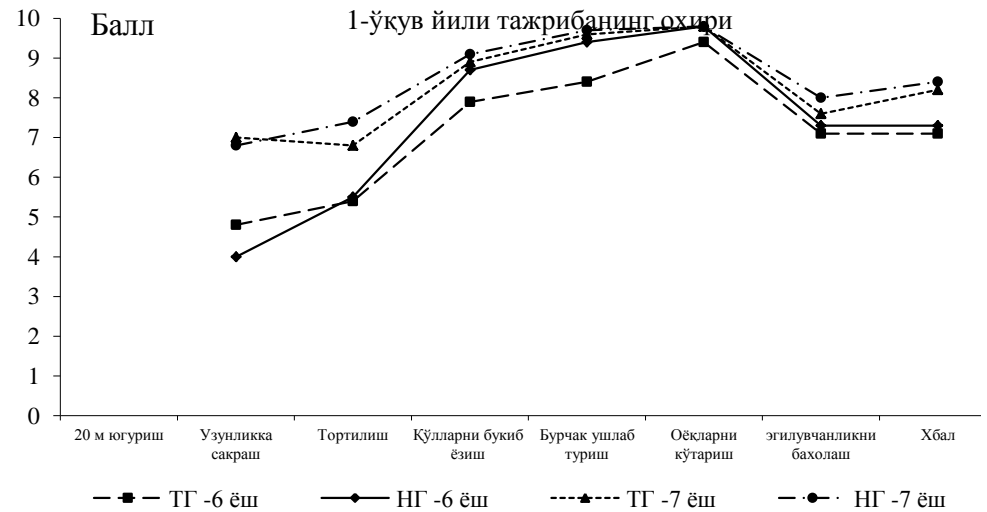
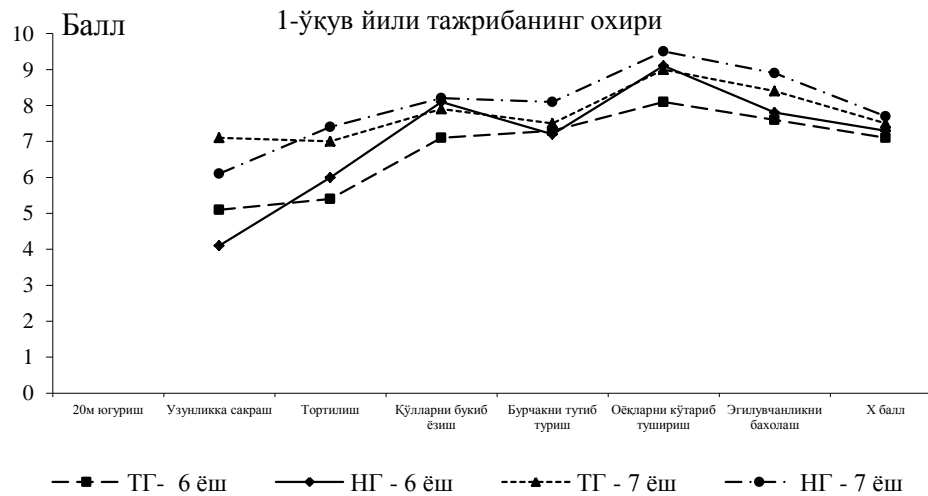
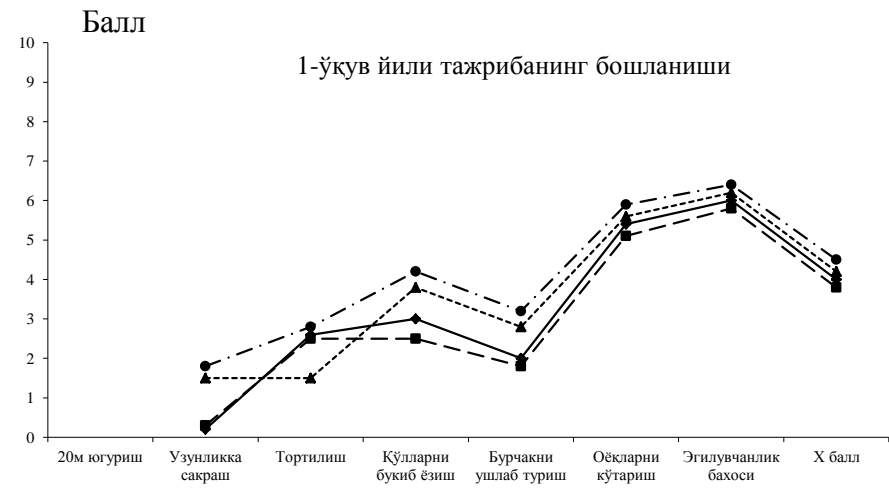
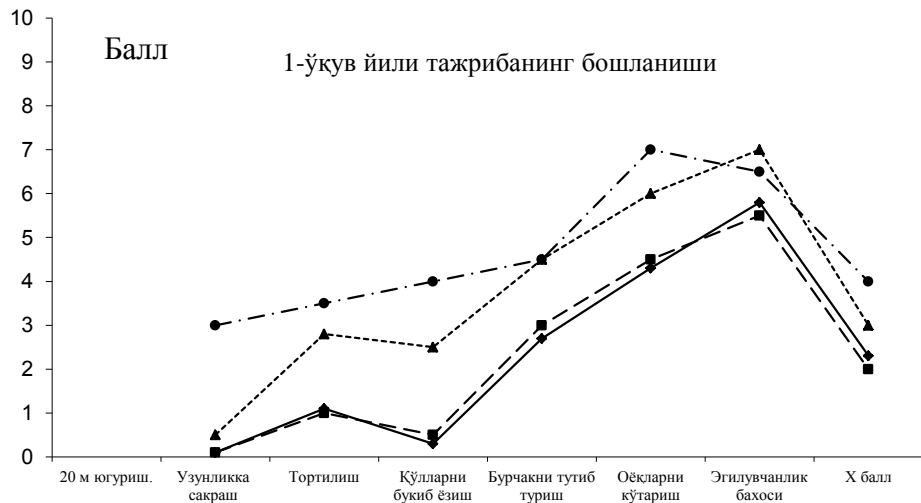
- 6-7 ёшли гимнастикачиларнинг тренировка машғулотларига имкон қадар кўп сонли хилма-хил, шу билан бирга оддий (УРМ) умимривожлантирувчи машқлар ва махсус танланган машқларни киритиш;

- ўқув-тенировка машғулотининг барча қисмларида ўйин методидан кенг фойдаланиш;

- жисмоний ва махсус ҳаракат сифатларини ривожлантиришда айланма тренировка методидан фойдаланиш;

- алоҳида (индивидуал) топшириқ амалиётини қўллаш ва кейин машқларни бажариш сифатини назорат қилиб туриш.

Таниқли мутахассислар [В.П. Филин, Н.А.Фомин 2000; А.М. Шлемин, 1997] нинг «... болалиқдаги спорт машғулотлари фақат юқори сифатли ҳаракат билан» олиб борилиши ҳақидаги кўрсатмалар биз учун жуда муҳимдир ва албатта келажакда юқори спорт натижаларига эришишга имкон беради. Бундай ҳолда, болалар билан ишлашда умумий, махсус ҳаракат ва техник тайёргарликнинг оқилона нисбатларига алоҳида эътибор беринг. Тадқиқот шуни кўрсатдики, тайёргарликнинг бошланғич босқичида ўқув жараёнини ташкил этишнинг асосий шакли уч қисмдан иборат бўлган машғулотдир: тайёргарлик, асосий ва якуний [А.М.Шлемин, 1972; В.М.Смолевский, 1999; М.Л. Джуравин, 2008; Л.П Матвеев, 2008].



**3-расм. Тажриба жараёнида ёш гимнастикачи қизларнинг МЖТ бўйича синов натижаларидаги ўзгаришлар**

**4-расм. Тажриба жараёнида ёш гимнастикачиларнинг МЖТ бўйича синов натижаларидаги ўзгаришлар**

Машғулотнинг тайёргарлик қисмида ёш гимнастикачилар организмни бўлажак асосий фаолиятга функционал тайёрлаш марказий ўринни эгаллайди. Тайёргарлик қисми мазмунига, албатта, диққат, координациясига йўналтирилган машқлар киритилди. Машқларни танлаш, бир томондан барча мушак гуруҳларига ривожлантирувчи таъсир кўрсатишни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилди, иккинчи томондан, улар асосий қисмдаги машқларни ўрганишга яқинлаштирувчи хусусиятга эга эди.

Спорт тренировка дарсининг асосий қисмини (унга машғулотнинг умумий вақтидан ҳажми 50-55 дақиқа ажратилди) ўтказишда асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш янги кўникма ва малакаларни эгаллаш, энг содда координацион мураккабликка эга ҳаракатларни ўзлаштириш вазифалари ҳал этилди.

Тренировка жараёни шундай қурилдики, ёш гимнастикачилар чарчок ёки ўта зўриқишни ҳис этмадилар. Гимнастика машқлари ҳар хил ўйинлар, диққатни чалғитиш усуллари билан навбатлашиб алмашилиб турилди. Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар аксарият «ким кўпроқ», «ким узоқроқ», «ким тезроқ» мусобақа методлари бўйича ўтказилди ва ҳ.к.

Тадқиқот гуруҳида машғулотнинг якуний қисми бу ҳар доим хулоса қилиш ва кундаликларни текшириш, янги уй вазифаларини топшириш, эътирозлар ҳамда ўтказилган машғулотлар учун баҳо бериш.

5-7 ёшли болаларнинг таянч-ҳаракат аппарати шиддатли ривожланаётганлигини эътиборга олиб, гимнастикачилар билан машғулотларда уларнинг қоматини, мушак корсети ва оёқ кафти гумбазларини шакллантирувчи махсус машқларга катта аҳамият берилди. Шунингдек, бу мақсадда машғулот охирида умиртқани енгиллаштирувчи 20-30 сек лик пассив осилиб туришлар ўтказилди.

Шундай қилиб, машғулот жараёни 5-7 ёшли болаларнинг организми ривожланишининг ёши, морфофункционал хусусиятлари асосида қурилган ва асосий тайёргарлик, саломатликни яхшилаш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш, ҳаётий ҳаракат кўникмалар ва малакаларни тарбиялаш гимнастикани севиш билан боғлиқ бўлган босқичнинг асосий вазифаларини ҳал этишга қаратилган. Ҳар бир ўқув йили бошланғич тайёргарлик босқичида болаларнинг физиологик ёши ва ривожланишидан келиб чиқадиган ўзига хос хусусиятларга эга. Биринчи ўқув йилидаги ёш гимнастикачилар гуруҳларидаги машғулотлар 90 дақиқа давом этди ва ҳафтада 2 мартаба ўтказилди.

Шунга мувофиқ бир машғулотда тайёргарлик турларига унинг аҳамияти ва гимнастикачилар мазкур ёш гуруҳлари учун режалаштириладиган машқлар ҳажмини ҳисобга олган ҳолда муайян вақт ажратилади.

Тайёрлов гуруҳининг 6-7 ва айниқса, 7-8 ёшли гимнастикачилар учун эса тайёргарлик турлари бошқачароқ нисбатда тақсимланади. Энди умимривожлантирувчи машқлар ва махсус ҳаракат тайёргарлик бўйича

машқлар қилиш камайтирилиб техник тайёргарликга кўпроқ эътибор қаратилади.

Тайёргарликнинг барча турлари бўйича гуруҳлараро назорат синовларининг ўтказилиши, ўзлаштирилган техник тайёргарлик элементларининг умумий миқдори ва шуғулланувчилар контингентининг сақлаб қолингани амалга оширилган барча ишларнинг якуни ҳисобланади.

Иккинчи ўқув йили гимнастикачилари учун машғулотлар икки соатдан ҳафтасига уч мартадан ўтказилди (Кўкон шаҳар 1-сонли БЎСМ гимнастика болалар бўлими учун) ИБЎСМ да ҳам худди шундай-ҳафтасига уч мартадан икки соатдан.

Хронометраж натижалари 7-8 ёшли гимнастикачиларни босқичма-босқич кунига икки марталик машғулот тартиби ҳамда биринчи ва иккинчи тренировка машғулотида тайёргарлик турларини навбатлаш вариантлари билан беришга ўтказиш, фикрини аниқлаштириб олиш имконини берди.

Гимнастикада уч хил кўрсаткичлар техник тайёргарлик мезонлари ҳисобланади. Шундан келиб чиқиб биз тажриба якунлари сифатида қуйидаги натижаларни тақдим этамиз:

- ҳажм билан боғлиқ материал тажриба гуруҳи ёш гимнастикачилар бажара оладиган элементлар миқдори;

- бошланғич тайёргарлик босқичида 5-7 ёшли болаларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражаси;

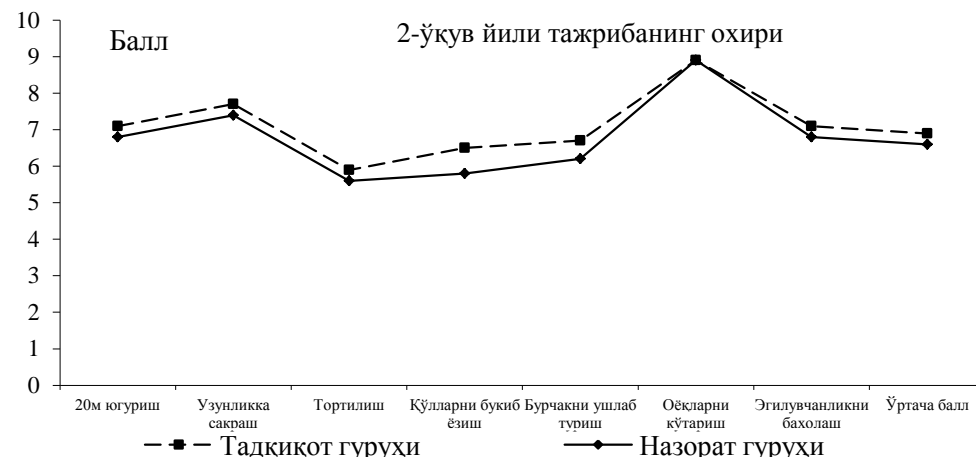
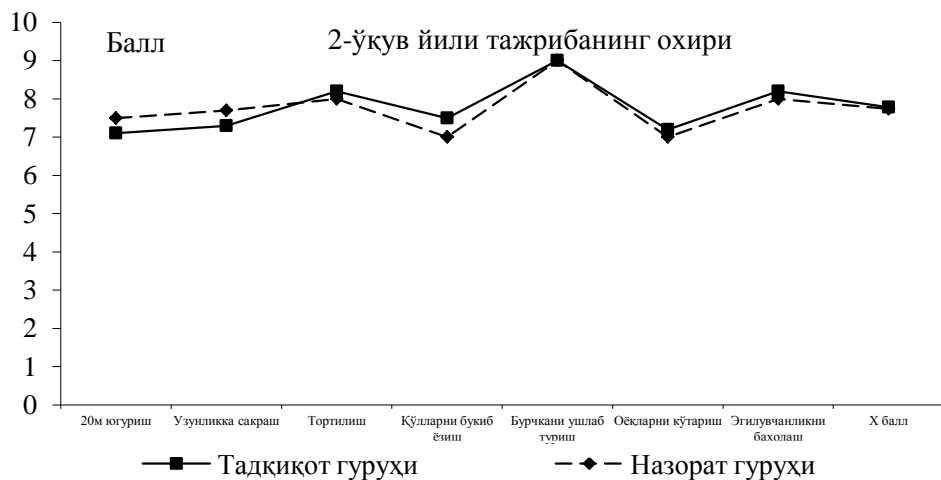
- расмий мусобақаларда 3-2 ёшлар разряди дастури бўйича техник натижа.

Тажриба гуруҳи томонидан ўзлаштирилган элементларнинг умумий миқдорли кўрсаткичи (3-жадвал), гарчи спорт машғулотларида снарядларда махсус иш олиб бориш устувор бўлса ҳам, барча кўпкураш турларида деярли бир хил бўлиб чиқди.

### 3-жадвал

#### Педагогик тажриба натижалари

№	Ўлчамлар	Қизлар		Ўғил болалар	
		ТГ	НГ	ТГ	НГ
1.	Гуруҳлардан сараланиб чиқиб кетган фоизи	33	75	32	69
2.	Касаллиги туфайли қолдирилган машғулотларнинг ўртача миқдори( йил бўйи)	46	73	41	68
3.	3 ва 2 ёшлар разряди талабларини бажарганлик учун балларнинг ўртача йиғиндис	36,8	37,08	55,6	56,4
4.	Кўпкураш турларида ўзлаштирилган элементларнинг умумий ҳажми.	194	192	193	192



**Расм. 5. 2-ўқув йилида тажриба жараёнида ёш гимнастикачи қизларнинг МЖТ синов натижаларининг ўзгариши**

**Расм. 6. 2-ўқув йилида тажриба жараёнида ёш гимнастикачиларнинг МЖТ синов натижаларининг ўзгариши**



6-расмдан билиш мумкинки, иккинчи ўқув йили охирида ёш гимнастикачилар эгилувчанлик машқларида натижаларини анча яхшилаб, оптимал даражага етказдилар (қизларда  $8,25 \pm 0,25$  балл, ўғил болларда  $8,0 \pm 0,21$ ). Бироқ тайёргарликнинг бошланғич босқичида қизларга хос бўлган эгилувчанлик ҳамда бўғимлар ҳаракатчанлигини текширувчи синовларда кўрсатилган юқорироқ дастлабки натижалар кейинчалик ҳам сақланиб қолди.

Тажриба охирида махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) бўйича умумий натижанинг ортиши билан бир қаторда гуруҳлар орасидаги мавжуд тафовутлар минимумгача қисқарди.

Йил давомида натижанинг энг катта ўсиш қизларда қўшпояга таяниб қўлларни букиб-ёзишда-140% ҳамда оёқларни кўтаришда -126%. Ўғил болаларда қўшпояга таяниб қўлларни букиб-ёзишдаги ўсиш-94%ни ташкил этди.

Ёш гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги даражасини текшириш натижаларини таҳлил қилиб, қайд этиш мумкинки (3-жадвал), шуғулланувчилар тақлиф этган дастурни бажара олдилар.

Иккинчи ўқув йили тадқиқот гуруҳи (ТГ) гимнастикачиларда, масалан 3-ёшлар разиряди меъёрларини бажариш учун баллар йиғиндиси 36.8 га тенг бўлди, назорат гуруҳида (НГ) эса 37.8 балл. Қайд этиш лозимки, тажрибагача синов натижалари, таяниб сакраш ва қўшпояни истисно қилганда, ТГ ва НГ қизларида ишончли тарзда фарқланади. Тажриба охирига келиб уларнинг натижалари нисбатан бир хил бўлиб қолди. Яъни Қўқон шаҳар 1-сонли БЎСМнинг ёш гимнастикачилари техник тайёргарлик даражасига кўра Тошкент шаҳридаги ИБЎСМ даги шуғулланувчи тенгдошларидан ишончли фарқ қилмайдилар.

Гимнастика кўпкураш бўйича ўғил болалар натижаларидаги тафовутлар ҳам (ТГ да 55.6 балл ва НГда 56.45 балл) статистик жиҳатдан ишончсиз бўлиб чиқди.

Бироқ ИБЎСМ да сараланиб чиқиб кетувчилар (75%) Қўқон шаҳридаги БЎСМ га (40%) нисбатан кўп бўлганлиги туфайли, ўйлаймизки иқтидорлироқ гимнастикачилар қолганлар, шунинг учун тадқиқот гуруҳидаги гимнастикачиларнинг техник ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражасига кўра назорат гуруҳидаги тенгдошларидан қолишмаслиги факти катта салмоққа эга.

Тренировка юкламасининг асосий тажриба натижаларини энг самарали тавсифловчи, айниқса, аҳамиятли «ташқи» ва «ички» кўрсаткичларини аниқлаш ҳамда уларни тайёргарлигининг бошланғич босқичида ёш гимнастикачиларни ўқув-тренировка жараёнига жорий этиш мақсадида такрорий корреляцион таҳлил ўтказилди. Турли кўрсаткичлар орасида кузатилган ишончли алоқалар қуйидагилардан далолат беради:

- ёш гимнастикачиларнинг морфо-функционал белгилари билан техник ва жисмоний тайёргарлик даражаси натижалари орасидаги ўзаро боғлиқликларнинг тузилиши ёш ва тайёргарлик даражасига қараб ўзгариб боради. Бу шунда ўз ифодасини топадики, биринчи ўқув йили 5-6 ёшли

гимнастикачи қизларнинг техник тайёргарлик даражаси кўрсаткичлари 10 ҳолатдан 7 тасида ёғ таркиби билан корреляцияда бўлади ( $p = 0.643-0.702$ ). Яъни аслида «енгилроқ» болалар гимнастика элиментларини тезроқ ўзлаштирадilar;

- 5ёшдан 7 ёшгача кечадиган шиддатли ўсиш даври илгари ўрнатилган алоқаларнинг узилишига таъсир кўрсатади;

- спорт маҳорати ўсиб борган сайин махсус жисмоний ва техник тайёргарлик даражаси орасидаги ишончли алоқалар миқдори ортади, улар янада мустаҳкам бўлиб қолади. ( $p = 0.869-0.992$ );

- иккинчи ўқув йили гимнастикачиларга хос жиҳат антропометрик ўлчамларининг техник натижа билан мустаҳкамроқ ўзаро алоқаси;

- ёш ортгани сайин яна ҳам табақалашган алоқаларнинг ўрнатилиши тенденцияси қайд этилади, бу ҳар хил мушак гуруҳларининг куч машқларини бажаришда танлаб таъсир кўрсатиши билан изоҳланади;

- полидиномометрия маълумотлари ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича назорат синовлари натижалари орасида чамбарчас алоқаларнинг мавжуд бўлиши кўп жиҳатдан тестловчи машқларнинг тўғри танланиши ҳамда ўргатиш жараёнида уларнинг таҳрир қилинишига боғлиқ.

2 йил мобайнида ёш гимнастикачилар кўрсаткичларида содир бўлган ўзгаришларга қарамай гуруҳлар ўртасида тафовутларни статистик ишончсизлик хусусияти кўпинча сақланиб қолади. Бу шундан далолат берадики, барча болалар, саралашдан қатъий назар бошланғич тайёрлов гуруҳларида муваффақиятли ўрганиш ва такомиллаштириш мумкин экан.

Юқорида айтилганларга асосланиб, тажрибада олинган ва 3-жадвалда келтирилган қиёсий маълумотларни ҳисобга олган ҳолда хулоса қилиш мумкин. Тадқиқот бошида бошланғич ўргатиш босқичида 5-7 ёшли гимнастикачиларнинг машғулот жараёнини уларнинг ёш хусусиятлари ва тайёргарлик босқичи вазифаларидан келиб чиқиб тузиш мумкинлиги ҳақида қилинган тахмин ўз тасдиғини топди.

## ХУЛОСАЛАР

Муаммони назарий жиҳатдан англаш ҳамда тажриба тадқиқотининг илмий асосланган натижалари қўйидаги хулосалар ва амалий тавсияларни шакллантиришга имкон берди.

1. 5-7 ёшли гимнастикачилар билан ишлашнинг мавжуд амалиётларида бошланғич ўргатиш босқичида болаларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олмайдиган махсус техник тайёргарлик устунлик қилади. Бу БЎСМ фаолиятига таъсир қилади, бу катта 75-80% гача машғулотни ташлаб кетиш га олиб келади.

2. 5-7 ёшли гимнастикачилар қоматида ҳар-хил даражадаги камчилик (65%) ясситавонлик (53%) қайт этилади. Бироқ бу нуқсонлари асосан функционал хусусиятларга эга яни таянч ҳаракат аппаратининг ёшига хос шаклланиши билан боғлиқ.

3. Маълум бўлишича, биринчи ўқув йилида шуғулланаётган 5 ёшли болалар таяниб кўлларни букиб-ёзиш, бурчакни тутиб туриш ва тортилиш натижаларига кўра куч кўрсаткичлари бўйича 6 ва 7 ёшли гимнастикачилардан устунроқдирлар, шунингдек, уларнинг шиддатлироқ ривожланиш динамикасини намоён этадилар.

Шундан, кўпинча бошланғич тайёргарлик гуруҳлари учун саралаш олиб борилаётган вақтда, айниқса, қизларда 5 ёшлиларга кўпроқ устунлик берилади. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, мураббийлар 6 ва 7 ёшли болалар бу вақтда гимнастикачиларнинг ҳаракатланиш динамикасини вақтинча қийинлаштириб қўядиган шиддатли ўсиш даври билан боғлиқ биологик ривожланишнинг фаол босқичида эканликларини ҳисобга олмайдилар.

4. Морфофункционал кўрсаткичлар, полидиномометрия маълумотлари ҳамда махсус жисмоний ва техник тайёргарлик даражаси натижалари орасида ишончли корреляцион алоқадорлик борлиги аниқланди. Айниқса 7 ёшли гимнастикачи қизларда абсолют ва нисбий мушак кучи интеграл кўрсаткичлари ҳамда сакровчанликни вақт параметлари орасида узвий ўзаро боғлиқлик аниқланди ( $r$  0,699дан 0,981гача). 6 ёшли ва 8 ёшли болаларда бу кўрсаткичлар паст барқарор бўлиб чиқди.

5. Ишда бошланғич тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачилар тайёргарлик турларининг тенг аҳамиятга эгалик тўғрисидаги тахмин тасдиқланди, фақат МЖТ махсус жисмоний тайёргарликнинг бироз (12-15%) устуворлиги қайд этилди. Педагогик тажриба ана шундан далолат бермоқда, хусусан:

-жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ва спорт-техник натижаларидаги ишончсиз тафовутлар шароитида тажриба гуруҳи ёш гимнастикачиларнинг (40%) ИБЎСМ даги назорат гуруҳидагига нисбатан (75%) сараланиб спортдан кетиш фоизининг пастлиги;

-дастурда берилган ўқув материалининг ўзлаштирилиши жумладан: қизларнинг тажриба гуруҳида 194та элемент, назорат гуруҳларида 192та элемент, мувофиқ тарзда ўғил болалар тажриба гуруҳида 193 ва назорат гуруҳида эса 192 элемент бунда спорт мактабларида снарядларда ишлаш амалиёти устуворлиги аҳамиятга эга эмас.

6. Тадқиқотда кўрсатилганидек, 1δ га тенг оғиш аҳамиятсиз, 2δ га – мўтадил 3δ га оғиш эса жиддий ҳисобланади. Шу тариқа ўқув йиллари бўйича бўй-вазн кўрсаткичларидаги ўзгаришларни кузатиб мураббий гуруҳидаги гимнастикачиларнинг морфологик, умумий жисмоний ривожланиши динамикасини акс эттирувчи тавсифий чизмани чизиш мумкин.

7. Жисмоний ривожланишининг ёшга боғлиқ хусусиятлари ва бошланғич тайёргарликнинг вазифаларини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган машғулот жараёнини тузилиши ва мазмуни тажриба ёрдамида тасдиқланди ҳамда тажриба гуруҳи ёш гимнастикачиларнинг саломатлигида, морфофункционал ривожланиш динамикасида шунингдек, жисмоний ва ҳаракат тайёргарлик даражасида ижобий из қолдирди, бу уларни спорт

гимнастикаси бўйича БЎСМ ва ИБЎСМ амалий фаолиятига тавсия этиш учун асос беради.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Бошланғич тайёргарлик гуруҳлари учун машғулот жараёни самарадорлигини ошириш мақсадида, биз томонимиздан ишлаб чиқилган БЎСМ дастурига киритиш учун тавсия қилинган 5-7 ёшли гимнастикачиларнинг таълим йиллари бўйича тайёргарлик турлари тақсимоти ва ўқув-машғулот жараёни комплекс дастури таклиф қилинди.

2. 5-7 ёшли болаларда диққатни жамлаш қобилияти паст бўлишини ҳисобга олиб, тренировка жараёнида машғулотларни кўرғазмали - образли тарзда намойиш қилишдан кенг фойдаланиш суратларда акс эттирилган индивидуал топшириқларни шуғулланувчининг кундалигига киритиб бориш зарур.

3. Тайёргарликнинг бошланғич босқичларида зарур сифатларни ривожлантиришнинг самарали методларини ўйинлар, эстафеталар, махсус жисмоний тайёргарлик бўйича айланма машғулотлар, шунингдек назорат синовлари ҳисобланади.

4. Йил давомида ёш гимнастикачилар билан ҳар ойда махсус жисмоний тайёргарлик бўйича гуруҳли синовлар ўтказиш тавсия қилинади. Бу орқали сифатларнинг ривожланиш динамикасини кузатиб бориш имконин берибгина қолмай, балки гимнастикани уларни ривожлантириш устида бевосита залдан ташқарида мунтазам ишлашга ўргатади.

5. Биринчи ўқув йилида шуғулланаётган 5-6 ёшли гимнастикачиларга 6 ойлик машғулотлардан кейин жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш учун қуйидаги назорат машқларидан фойдаланиш тавсия этилади: 2x10 моккисимон югуриш, жойидан узунликка сакраш, кўлларни 90 градусгача букиб тортилиш, осилиб бурчак тутиб туриш, ҳар қандай шпагат; «кўприкча»; оёқларни кериб ўтирган ҳолатдан олдинга эгилиш.

6. Тайёргарлик босқичи охирида барча синовлар ва педагогик кузатувлардан сўнг болаларнинг спорт гимнастикаси машғулотларига яроқлилиги ҳақида дастлабки ташхисни объектив тарзда аниқлаштириш, уларнинг иқтидорлари ва истикболлилигини маълум даражада баҳолаш, зарур бўлса болани бошқа спорт турига ўтказишни тавсия қилиш имконияти пайдо бўлади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.01.2018. PhD.28.01. ПО ПРИСВОЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ТОЖИЕВ МУЗАФФАР АКБАРОВИЧ**

**ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ  
ГИМНАСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИЯ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ(PhD)  
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Чирчик-2020**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам за  
регистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики  
Узбекистан за № В2018.1/PhD/Ped446**

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](http://www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале “Ziyonet” по адресу [www.Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz).

**Научный руководитель:**

**Эштаев Анвар Курганович**  
кандидат педагогических наук, доцент

**Официальные оппоненты:**

**Алламуратов Шухратулла Иноятович**  
доктор биологических наук, профессор

**Расулов Равшан Мирзаевич**  
кандидат педагогическим наук

**Ведущая организация:**

**Ферганский государственный университет**

Защита диссертации состоится “\_\_\_” “\_\_\_\_\_” 2020 г. в \_\_\_\_\_ часов на заседании Научного совета ДСс.27.06.2017. 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](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). e-mail:[www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, В-корпус 2-й этаж, малы зал заседания

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. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76.

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,  
д.п.н., доцент

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии(PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В проводимых в гимнастическом мире научные исследования большое внимание уделяется проблеме построения учебно-тренировочного процесса юных гимнастов на начальном этапе подготовки. Это обусловлено возникшим вопросам ранней специализацией и всевозрастающей сложности и трудоёмкости программных упражнений на видах гимнастического многоборья. Снижение возраста начало занятий с целью последовательного развития двигательных качеств и на их основе, уже в раннем возрасте приступить к обучению основ техники базовых элементов из различных структурных групп является особенностью этого начального специализированного этапа подготовки.

Постепенное повышение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, с учетом функциональных особенностей систем организма, уже на ранних стадиях спортивной подготовки юных гимнастов требует от специалистов и тренеров, не только проводить научные изыскания направленные на разработку рациональной структуры и распределение средств учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей детей, но и при этом учитывать современные требования предъявляемые всё усложняющей техногенной системой дошкольного образования и процессом спортивной тренировки.

Отечественные специалисты в области теории и методики тренировки юных гимнастов, особое внимание стали обращать на свершившийся факт привлечение детей 4-6 лет к занятиям спортивными видами гимнастики.

«... необходимо реализовать конкретные программы, привлечь молодежь к спорту, отобрать талантливых спортсменов, сформировать национальные команды с талантливыми спортсменами, которые обеспечат высокие результаты в спорте и создадут дополнительные условия для тренеров».<sup>4</sup> Однако научной основы построения учебно-тренировочного процесса и средств контроля за «внешней» и «внутренне» стороной нагрузки и её последствия на системы организма на настоящее время еще не разработаны и требуют организации и проведения специальных исследований. Анализ и обобщение литературных источников показал, что нет единого подхода поэтапного развития специально-двигательных способностей и базовых физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста, разработке эффективной системы комплексного контроля за специально-двигательной (СДП), специально-физической (СФП) и технической (ТП) подготовленностью юных гимнастов на начальном этапе подготовки.

Актуальность данного исследования определяется в Указе Президента Республики Узбекистан от 2016 года 7 ноября УП-2654 «О дальнейших мерах развития спортивных видов гимнастики Республики Узбекистан», УП-

---

<sup>4</sup>Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № П-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан»

2821 от 9 марта 2017 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским играм и XVI Паролимпийским играм в городе Токио 2020 года», направленно на реализацию поставленных задач подготовки спортсменов и открывает широкие перспективы развития, а также содействует популяризации олимпийских видов спорта среди детей и подростков. Внедрить в систему физкультурно-спортивного образования критерии, позволяющие с ранних периодов занятия спортом выявлять наиболее одаренную и перспективную молодежь.

**Связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий Республики.** Настоящее исследование выполнено по приоритетному направлению Республиканского комитета по развитию науки и технологий: I. «Нравственно –моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

**Степень изученности проблемы.** Анализ состояния данной проблемы в спортивной гимнастике свидетельствует о недостаточно полной ее научной разработке. До настоящего времени основное внимание уделялось вопросам технической подготовки. Недостаточно полно изучены критерии перспективности юных гимнастов в период базовой подготовки, содержание тренировки, и в том числе, распределение элементарных средств тренировки в видах гимнастического многоборья, с учетом возраста начинающих детей (В И.В.Кулькова, М.Смолевский в соавт, Е.Ю.Розин, В.А. Солодянников, А. М. Шлемин в соавт., П.К.Петров,А.К.Эштаев,Ю.В.Менхин, Г.М.Хасанова, С.А.Эштаев, М.Н.Умаров.<sup>5</sup>)

Существующие ныне учебные программы для ДЮСШ и СДЮСШ рассчитаны, в лучшем случае, на начало занятий гимнастикой с детьми 6 - 7 лет. В то же время в практике начальной подготовки наличие 5 летних детей стало повсеместным. Разница в один - два года в биологическом развитии ребенка очень большая, и многие тренеры оказались к этому не готовы. А отсюда - низкая эффективность занятий и большой, до 95% отсев.

В ходе многолетних обсуждений искомой проблемы в литературе, а именно А.М.Шлемина, Е.Ю. Розина, В.М. Смолевского, М.Л. Журавина,М.Н.Умарова, А.К.Эштаева, Г.М.Хасановой,и практике тренировки по вопросам массового развития спортивной гимнастики перед

---

1. <sup>5</sup>Кулькова И.В. Построение тренировочного процесса гимнастов на этапе начальной подготовки: //Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1991. –198 с. /Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин -тов физ.культ.– Киев: – 1999. – 462 с. /Чернышенко Ю. К., Пилюк Н.Н., Баландин В.А.// Методика отбора юных акробатов 7-10 лет на этапах начальной и начальной специализированной подготовки: Учебное пособие. - Краснодар, 1989. - 123 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. /Солодянников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов /Программа общеобразовательной школы/: Учебное пособие // В.А.Солодянников. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. -212 с./Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие /Сост. А. М. Шлемин, П. К. Петров. М., 1997. -178 с./Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДАС, 2003. –448 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. /Эштаев А.К., Умаров М.Н. Гимнастика назарияси ва услубиёти. Дарслик. Т.:2017 . 433 б./Менхин Ю.В. К проблеме и формирования двигательного навыка //Теория и практика физической культуры. – Москва, 2007. - № 2. - С. 12-17./ Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. – 173 с.



специалистами по теории и методике детского и юношеского спорта были поставлены ряд задач, требующих ближайшего разрешения, а именно:

- выстроить более четкую систему СФП и СДП подготовки во всех ее проявлениях;

- найти оптимальное соотношение средств общей (ОФП) и СФП, скорректировать нормативные показатели и совместить их с функциональной схемой этапов многолетней подготовки.

- формой реализации должна стать единая программа СФП и ТП гимнастов по годам обучения<sup>6</sup>.

Отмеченные отставание в работе с юными гимнастами явились основанием для поиска оптимального, научно обоснованного построения тренировочного процесса в специализированных спортивных школах по гимнастике на этапе начального обучения, с учетом происходящего в последние десятилетия омоложения возраста начала занятий.

Актуальность данной проблемы, помимо этого, диктуется, с одной стороны, как было отмечено выше, «омоложением» участников мировых первенств в спортивных видах гимнастики, что само по себе очень важно, с другой – физические и функциональные возможности детского организма во все ускоряющемся процессе спорта высших достижений.

**Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация.**

Диссертационная работа выполнена в рамках плана научно-исследовательских работ УзГосУФКС на 2017-2021годы по направлению «Психолого-педагогические и физиолого-гигиенические основы юношеского спорта и подготовки спортсменов высокой квалификации».

**Цель исследования** заключается в разработке и экспериментальном обосновании рациональной структуры построения учебно- тренировочного процесса юных гимнастов на начальном этапе подготовке

**Задачи исследования:**

- изучить рекомендуемую в практику спортивной школы и существующую структуру начальной подготовки юных гимнастов, установить ее адекватность возрастным особенностям детей и задачам этапа подготовки;

- исследовать морфофункциональные особенности детей 5-7 лет и определить их взаимосвязь и взаимовлияние на успешность освоения гимнастических упражнений;

- разработать комплексы подводяще-развивающих упражнений по физической и специально-двигательной подготовке юных гимнастов;

---

<sup>6</sup>Юный гимнаст //Под ред. А.М. Шлемина.-М.: Физкультура и спорт, 1973. - 276 с/Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин -тов физ.культ.– Киев: – 1999. – 462 с/Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнастов на этапе спортивного совершенствования. Дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. – 173 с./Эштаев А.К., Умаров М.Н. Гимнастика назарияси ва услубиёти. Дарслик. Т.:2017 . 433 б./ Умаров М.Н., Эштаев А.К.,Гимнастика.// . Дарслик. Т.:2018 . 482 б

экспериментально обосновать адекватную задачам этапа и возрастным особенностям юных гимнастов структуру и содержание начальной подготовки.

**Объект исследования:** Учебно-тренировочный процесс групп начальной подготовки.

**Предмет исследования:** Структура, содержание и распределение средства подготовки по годам обучения гимнастов 5-7 лет.

**Методы исследования:** Анкетирование, интервьюирование; педагогические наблюдения; медико-биологические методы исследования; контрольные испытания по программе специальной физической и технической подготовки; педагогический эксперимент; математико-статистический анализ полученных данных.

**Научная новизна исследования заключается в следующем:**

с учетом возрастных особенностей сенситивных периодов изменений развития юных гимнастов на начальном этапе подготовки разработано соотношение видов подготовки (ОФП, СФП, СДП, ТП) в двух- и трех разовые целевые тренировочные занятия ;

научно обоснованно дифференцированное использование абсолютной и относительной силы при овладении гимнастических упражнений с учетом основных тотальных и функциональных показателей (масса тела, длина тела) 5-7 летних ребят ;

разработаны варианты комплексов подводящих и развивающих упражнений для использования в тренировочном процессе юных гимнастов на начальном этапе подготовки;

совершенствован тренировочный процесс юных гимнастов на основе достоверной корреляционной зависимости между освоением элементов гимнастического многоборья и уровнем показателей специально двигательной подготовки, технической подготовки и физической подготовки;

**Практические результаты исследования:** Разработанное многолетнее планирование средств тренировки и система педагогического контроля будет направлена на повышение двигательной подготовленности юных гимнастов, внедрены в тренировочный процесс и окажут положительное влияние на уровень базовой, начальной подготовленности.

Этому будет способствовать разработанные конкретные рекомендации по эффективному использованию материалов педагогических наблюдений и экспериментальных исследований на начальном этапе подготовки и на их основании сформированного планирования структуры, рационального распределения средств тренировки и системы контроля за специально-двигательной, физической и технической подготовленностью юных гимнастов в процессе учебно-тренировочных занятий. Реализация результатов нашли свое отражение в учебной программе для детско-юношеской спортивной школы по гимнастике.

**Надёжность результатов исследования.** Надёжность результатов исследования определяется актуальными и методологическими положениями, использование современных методов исследования, соответствующие задачам исследования, количественным и качественным анализом результатов исследования, применением методов математической статистики при обработки полученных результатов на основе информационной технологии.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.**

На основе результатов проведённых научных исследований разработаны практические рекомендации относящиеся к методике подготовки юных гимнастов новыми положениями.

По итогам контрольных испытаний и педагогических наблюдений в конце этапа подготовки представляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой, в определенной степени оценить их одаренность и перспективность, в случае необходимости рекомендовать переключить ребенка на другой вид спорта.

Разработанные на основе учета возрастных особенностей физического развития и задач начальной подготовки структура построения и содержания тренировочного процесса нашла свое экспериментальное подтверждение и положительно сказались на здоровье и динамике морфофункциональных показателей, а также физической и двигательной подготовленности юных гимнастов экспериментальной группы, что позволяет рекомендовать их практику работы в специализированные спортивные школы по спортивной гимнастике.

**Внедрение результатов исследований.** На основании полученных результатов структуры изменения тренировочного процесса юных гимнастов на начальном этапе обучения:

в соответствии с рекомендациями новой структуры подготовки к тренировкам, с учетом возраста сенсорного развития юных гимнастов на начальном этапе обучения, было разработано учебное пособие « Спорт педагогик маҳоратини ошириш (гимнастика)» (Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года № 434) Свидетельство № 296). В результате эффективность целевой тренировки юных гимнасток повысилась на 12-16%;

предложения по овладению гимнастических упражнений, основанные на взаимосвязи относительной, абсолютной силе и морфофункциональных показателей детей 5-7 лет, включены в содержание учебника « Якка кураш, координацион ва циклик спорт турлари (гимнастика)» (Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, 2017) № 434-315 от июня). В результате между гимнастами в возрасте от 5-7 до 6-8 лет не было обнаружено существенных различий ( $P > 0,05$ ) в освоении гимнастических (194 и 193 элементов) и в двигательных навыках;

разработанные варианты комплексов подводящих и развивающих упражнений для групп начальной подготовки отражены в учебном пособии «Спорт педагогик маҳоратини ошириш (гимнастика)», предназначенных для юных гимнастов (Свидетельство № 434-296 от 28 июня 2017 года). В результате юные гимнасты не только улучшили свои физические качества, но и позволили им освоить упражнения программы гимнастики (мальчики 56,4 и девочки 37,08 балла);

выбранные средства обучения, структура, методика обучения, основанные на его содержании, включены в содержание учебника «Якка кураш, координацион ва циклик спорт турлари (гимнастика)» с учетом возрастных особенностей и задач. Свидетельство № 434-315 от 28 июня 2017 года). В результате, в соответствии с методом, использованным в практике юных гимнастов на начальном этапе тренировки, относительная сила мышц была увеличена на 14,9% для девочек 5 и 7 лет и 19,2% для мальчиков.

**Апробация результатов исследования.** Материалы диссертации и основные положения были обсуждены на 3 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** По теме исследования опубликовано 10 научно-методических работ, в том числе 7 статей в научных журналах (4 в республиканских и 3 зарубежных) утверждённых ВАК Республики Узбекистан.

**Объем и структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, четырех глав, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Содержит 125-страниц компьютерного текста, 34 таблиц, 17 рисунка, три акта, а также списка использованной литературы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертационной работы научно обоснована актуальность избранной темы. Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки в республике. Степень изученности проблемы, её актуальность в разделе научно-исследовательского плана учебного заведения, в котором выполнялось диссертация. Цели, задачи, объект, предмет, методы, научная новизна проведенного исследования. Внедрение, апробация, надёжность результатов педагогического эксперимента, Научная и практическая значимость публикаций результатов исследования, данные о структуре и объёме диссертации.

Первая глава диссертации озаглавлена: «**Особенности отбора и организации занятий юных гимнастов на этапе начальной подготовки**». Материалы этой главы раскрывают теоретические предпосылки отбора и ориентации в спортивной гимнастике детей старшего дошкольного возраста, морфофункциональным особенностям организма детей, проявление физических качеств. Представлены сведения о планировании нагрузок во взаимосвязи с двигательной подготовленностью, с учетом возрастных особенностей. Заслуживает серьезного рассмотрения технология

комплектования и процесс наполняемости групп начальной подготовки. Уделено внимание общему теоретико-методологическому разделу затрагивающего вопрос, направленный на изучение тенденции развития гимнастики, требования и специфики спортивного отбора и ориентации, рассматриваемый во многих авторских работах [А.М.Шлемин, Л.В.Волков, И.В.Кулькова, П.К.Петров, М.Н.Умаров, А.К.Эштаев, Д.Х.Умаров].

Во второй главе **«Методы и организация исследования»** дана характеристика организации занятий гимнастов 5-7 летних на начальном этапе обучения. А также изучена, научно-практическая проблема, методы исследования, анализ научных источников, педагогическое наблюдение, интервью, морфофункциональные показатели, поли динамометрия, педагогический контроль, методы математической статистики, сущность и содержание применяемых тестов для определения физической подготовленности и условия реализации.

Третья глава диссертации названа **«Исследование специально-двигательной подготовленности и физического развития юных гимнастов на начальном этапе подготовки»**. В разделах данной главы отражено построение и общая структура этапа начальной подготовки юных гимнастов. Особенности развития морфо – функциональной системы, методика определения спортивной пригодности детей старшего дошкольного возраста при комплектовании групп начальной подготовки.

Исследованием показано, что уже на первом году обучения большая часть времени занятий (до 75%) отводится технической подготовке. Тренеры зачастую не решают задач, а именно, укреплению здоровья и повышением физической и специально-двигательной подготовленности детей. Хотя, ведущими теоретиками спортивной гимнастики (А.М.Шлемин, В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский, И.А. Кулькова, Е.Ю.Розин, А.К.Эштаев и др.) доказано, что решение задач технической подготовки возможна, только когда достигнут достаточный уровень в общей и специально-двигательной подготовленности детей, с учетом их возрастных особенностей.

Согласно данным материалов педагогических наблюдениям и результатов анкетного опроса, тренеры мало знакомы с сенситивными сроками развития тех или иных физических качеств, а если и знают о них, то в тренировочном процессе их почти не учитывают. Часто ограничиваются урезанным комплексом СФП. Практически для развития силовых способностей отдельных групп мышц предлагается не более 1-2 упражнений, причем не оговаривается количество подходов, пауз для отдыха. Все сводится к общему количеству: «10,20,30 раз».

Нельзя, не согласится, с мнением И.В.Кульковой (1991), что существенным недоработкой в системе работы обследуемых нами спортивных школ - отсутствие педагогически обусловленной и грамотно спланированной подготовительного раздела тренировочного занятия. Это снижает эффект обучения основам специально-двигательной подготовки в группе, на взаимном примере, что в конечном итоге практически отражается

на формировании гимнастической «школы» юных гимнастов. Когда используются дополнительные средства тренировки, тренажёрные устройства, батут.

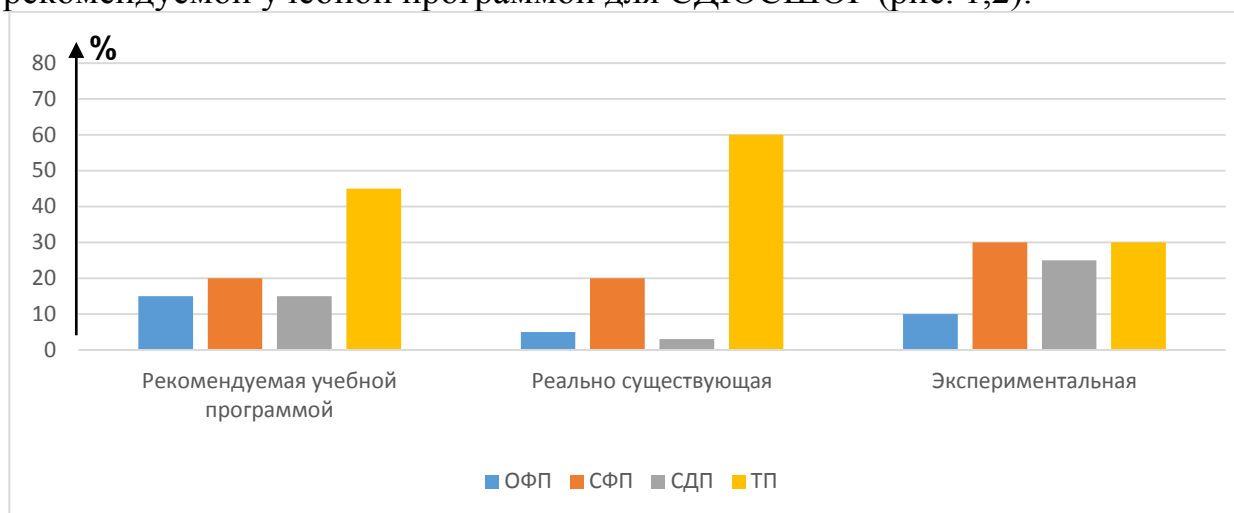
Все на наш взгляд обнаруженные нами недоработки спортивных школ было нами учтено при разработке структуры и содержания учебно-тренировочных занятий с юными гимнастами с учетом задач этапа, возраста и особенностей физического развития и научно обосновано в процессе основного эксперимента.

Материалы исследований физического развития, особенности формирования мышечной силы и двигательная активность рассматриваемой группы юных гимнастов требуют детального изучения во взаимосвязи с специально-двигательной подготовленности юных гимнастов.

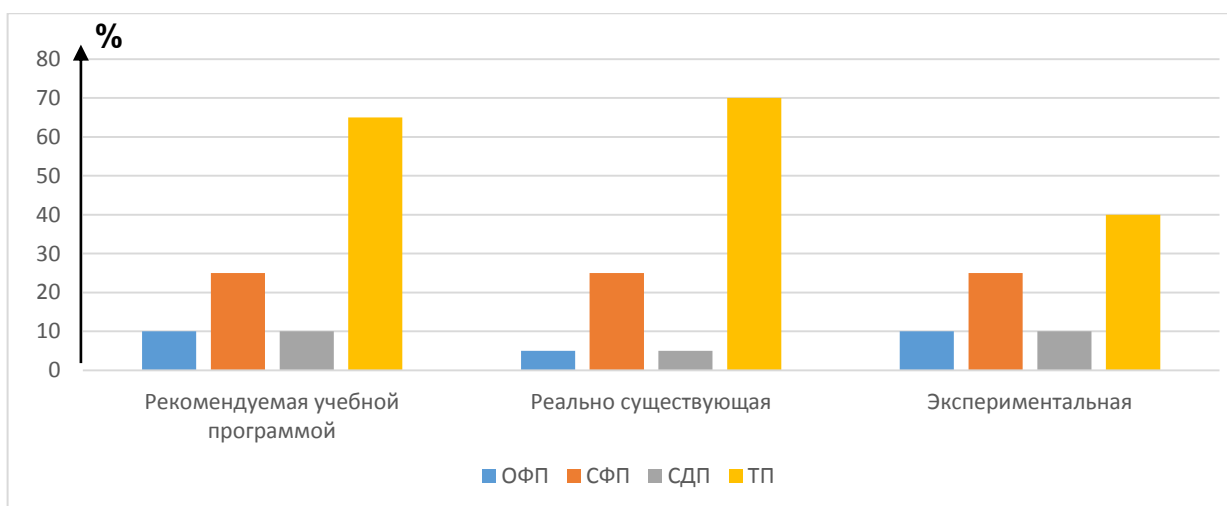
Ряда физиологов [В.П.Филин, Н.А. Фомин 200, А.А. Николаев 2000, В.М. Смирнов 1993, 0, Дж.Х.Уилмор, Д.Л.Костилл 2001]возраст от 1 до 7 лет называют периодом нейтрального детства, поскольку мальчики и девочки мало отличаются друг от друга по размерам тела. В то же время изучение физического развития обследуемых нами детей, напротив, свидетельствуют о наличии уже имеющих меж половых различий в размерах тела 5-7 летних девочек и мальчиков. Причем, с возрастом заметна нарастающая тенденция превалирования всех показателей у мальчиков.

Учитывая сказанное, для экспериментальной проверки очерченного круга проблем была разработана программа подготовки для групп первого и второго годов обучения отделения гимнастики г. Коканда.

Чтобы наглядно представить, различая между предложенной нами варианта распределения видов гимнастической подготовки мы сопоставили ее с аналогичной структурой, применяемой в практики тренировки и рекомендуемой учебной программой для СДЮСШОР (рис. 1,2).



**Рис. 1. Общая структура начальной подготовки юных гимнастов 1-го года обучения**



**Рис. 2. Общая структура начальной подготовки юных гимнастов 2-го года обучения**

Снижение возраста начала занятий гимнастикой, по нашему мнению, требуют строго дифференцированного подхода к их организации. Мы предполагаем, что для пятилетних гимнастов период начального обучения должен быть увеличен до 3-х лет. Причем занятия мальчиков и девочек первого года обучения можно проводит по единой программе. С этим согласились 77% опрошенных тренеров.

В аспекте изучаемой проблемы и научной достоверности правомерно сравнительный анализ обследуемых юных гимнастов с не занимающимися спортом сверстниками. Предварительно заметим, что зачисленные в гимнастические группы дети прошли отбор лишь на основе предварительных данных – диагностике спортивной пригодности, которая основывается только на отсутствии внешних аномалий в телосложении и наличии медицинской справки, разрешающей занятия спортивной гимнастикой.

Обращает на себя внимание, увеличивающееся с возрастом преимущество в тотальных показателях размеров тела не занимающихся спортом над юными гимнастами (табл. 1). Правда, исключение составляют длина тела всех пятилетних гимнастов и обхват груди пятилетних мальчиков.

Таблица 1

**Сравнительные показатели физического развития юных гимнастов**

**5-7 лет и сверстников ( $\bar{x} \pm \delta$ )**

Показатели	Возраст (лет)	Девочки		Мальчики	
		Юные гимнастки	Не спортсменки и	Юные гимнасты	Не спортсмены

Длина тела (см)	5	110,9±4,0	110,1±4,38	112,1±2,65	110,5±4,6
	6	115,5±2,2	117,3±4,98	116,0±2,81	117,8±4,9
	7	119,7±2,88	123,3±4,88	121,3±2,5	124,0±4,7
Вес тела (см)	5	18,5±2,38	19,4±2,7	19,5±1,9	19,8±2,7
	6	20,0±1,7	22,3±3,83	21,3±1,64	22,7±3,3
	7	21,7±2,16	25,0±3,71	23,2±2,06	25,4±3,4
Окружность грудной клетки (см)	5	55,4±1,91	55,4±2,33	57,2±2,27	56,6±2,5
	6	56,8±1,99	57,7±3,04	58,3±1,86	59,2±2,8
	7	58,4±2,14	59,9±2,9	60,3±1,41	61,5±2,8

Можно предположить, судя по этим данным, что это связано с спонтанной спортивной ориентацией родителей, которые знают, что высокий рост и излишний вес детей являются препятствием для занятий спортивной гимнастикой.

Таким образом, на основании вышеизложенного нам представляется необходимым отметить ряд положений по развитию основных морфофункциональных систем, имеющих для практики работы с детьми важное значение и учесть эти особенности при проведении основного эксперимента:

- возраст 5-7-лет характеризуется ускоренным развитием опорно-двигательного аппарата. Следовательно, в занятиях с детьми необходимо больше использовать упражнения, формирующие мышечный корсет, укрепляющий осанку и своды стопы;

- сравнительный анализ морфологических показателей и специально-двигательных качеств юных гимнастов и их сверстников – не спортсменов позволяет заключить, что гимнасты всех исследуемых возрастных групп отличаются достоверно меньшими параметрами тела;

- в 6 лет особенностью меж половых различий является опережающее физическое развитие мальчиков. К 7 годам различия становятся более выраженными, и это вызывает необходимость дифференцировать процесс обучения;

- установлено, что в период формирования организма (5-7 лет) наблюдается периодическое изменение восприятия, ухудшающее координацию движений, затрудняющее достижение необходимого результата в данный момент. Поэтому изменения соотношения видов подготовки (в сторону спортивно-технической подготовки); связанных с



процессом возрастного развития организма, приводит к естественным нарушениям в технике обучения основным движениям.

- относительно высокая частота сердечных сокращений (93-105 уд/мин) и сравнительно низкие показатели кровяного давления (50-55, 80-95 мм рт.ст.) детей 5-7 лет подтверждают данные, имеющиеся в литературе о незрелости системы кровообращения.

Исследованием показана необходимость учитывать состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, несовершенство регуляторных механизмов ЦНС при организации в организации учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки детей 5-7 лет.

Исходной точкой любого анализа развития спортивных результатов должен быть анализ изменений отдельных двигательных качеств. Для определения уровня физической подготовленности зачисленных нами в группы ДЮСШ г. Коканда детей были использованы простейшие, не требующие специальных навыков и умений, упражнения в комплексе составляющие контрольную программу испытаний по СФП. В таблице 2 представлены среднестатистические результаты контрольных испытаний. Анализ тестирования скоростно-силового компонента СФП свидетельствует о значительном улучшении результатов с возрастом. В основе улучшения результатов лежат как возрастные факторы, так и влияние занятий гимнастикой. Например, 7-летние девочки уже на 30 см прыгают дальше 5-летних. Относительно меньший прирост результата в этом возрасте у мальчиков (18 см). Однако у 5 и 6-летних мальчиков заметно преимущество в челночном беге и прыжках в длину с места.

Факт снижения темпов развития физических качеств у гимнастов уже отмечался в исследованиях Е.Ю. Розина [1993,1996,1999], правда, автором затрагивался пубертатный период развития гимнаста (13-15 лет). Возможно, и здесь мы столкнулись с аналогичным явлением, но связанным с периодом первого ростового скачка.

Показатель недостаточности подвижности в суставах регистрировался суммой сбавок за ошибки в трех упражнениях (мост, наклон вперед из седа ноги врозь и любого шпагата). Можно отметить, что показатели гибкости, как девочек, так и у мальчиков находятся на низком уровне, если судить по балльной шкале оценок. Но при этом уже здесь прослеживается тенденция к преимуществу развития гибкости и подвижности в суставах у девочек.

Таким образом, данные первых контрольных испытаний позволили определить уровень физической подготовленности детей 5-7 лет, выявить наличие меж половых различий в проявлении физических качеств. Например, в развитии скоростно-силовых качеств наблюдается превосходство 5-6-летних мальчиков над девочками и обратная картина в развитии гибкости.

Материалы проведенного исследования «внешних» и «внутренних» компонентов характеризующих состояние 5-7 летних детей занимающихся в ДЮСШ по спортивной гимнастике:

- указали на необходимость изучения, средствами математической статистики, некоторых особенностей взаимосвязи между антропометрическими, функциональными признаками и уровнем СФП и ТП юных гимнастов первого и второго годов обучения на этапе начальной подготовки.

- позволяют определить структуру и наиболее значимые параметры видов подготовки, характеризующие физическое развитие и СДП юных гимнастов 5-6 лет, и рассматривать полученные взаимосвязи как теоретические предпосылки эффективной практической деятельности.

Все вышеизложенное, а именно данные специальной литературы, практика спортивной тренировки и материалы предварительного эксперимента требует экспериментального обоснования и последующего внедрения результатов исследования в учебно-тренировочный процесс юных гимнастов 5-7 лет считаем своевременным и необходимым.

Четвертая глава диссертации названа **«Экспериментальное обоснование построения тренировочного процесса юных гимнастов на этапе начальной подготовки»**. В данном разделе диссертационной работы мы с научных позиций рассмотрели возрастную динамику изменений основных показателей физического развития и физической подготовленности, структуру и содержание тренировочного процесса юных гимнастов на этапе начальной подготовки, Имеющийся взаимосвязи между морфо-функциональными показателями и данными физической подготовленности исследуемой группы гимнастов.

В преломлении к решению поставленной в эксперименте цели и сформулированных на ее основе задач они могут быть представлены следующим образом:

- первое: реализация поставленной цели и задач к определенному сроку;

- второе: обеспечение разносторонней подготовленности юных гимнастов;

- третье: более эффективное использование отводимого программой времени на рациональное распределение средств тренировки в учебно-тренировочном занятии;

- четвертое: изучение динамики показателей морфофункционального и физического развития, и их взаимосвязь с результатами технической и специально-физической подготовленности;

- пятое: анализ причин отсева детей из групп начальной подготовки.

Анализ динамики морфо - функциональных показателей свидетельствует о поступательном развитии всех показателей, как у девочек, так и у мальчиков. В обеих группах быстрыми темпами, на данном этапе исследования, увеличивается длина тела детей, особенно с 6 до 8 лет. Та если у 5-летних девочек за год прирост длины тела составил в среднем 1,8%, то мальчиков он оказался несколько выше - 2,6%. В последующий год, этот показатель возрос соответственно на 4,0% и 3,2%. То есть в процессе

занятий, под воздействием тренировочной нагрузки ребенок интенсивно растет и развивается, у него формируются и изменяются соотношения отдельных частей тела, а это, в свою очередь, затрудняет процесс формирования двигательного навыка.

Материалы исследования показали, что 5-6 летние новички, как правило, не могут выполнять и проявлять максимальные двигательные способности в беге на 20 м, в подтягивании. Непосильным для детей первого года обучения оказался и тест в отжимании в упоре на параллельных брусьях, предлагаемый указанной выше учебной программой для ДЮСШ, СДЮСШОР (Е.К.Гавердовский, 2005).

Таблица 2

**Исходные результаты контрольных испытаний среди девочек**

Тесты	Возраст		5-летки (n=60)		6-летки (n=60)		7-летки (n=60)	
	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл
Челночный бег 2x10м (с)	8,12	3,41	7,75	5,12	7,2	7,5		
Прыжок в длину (см)	104,2	0,5	114,8	1,3	133,4	4,7		
Подтягивание до сгибания рук на 90° (количество)	1,3	2,05	0,7	0,9	3,11	3,11		
Отжимание на двух параллельных г/ск. (кол-во)	7,4	2,3	7,1	2,2	7,1	2,36		
Поднимание ног в висе на 90° (количество)	8,7	4,3	11,0	5,25	12,0	5,6		
Удержание угла в висе (с)	6,6	2,9	8,5	3,7	6,2	2,7		
Оценка за гибкость (балл)		6,85		6,86		7,74		
Сумма баллов за СФП		22,9		25,3		33,7		

**Исходные результаты контрольных испытаний среди мальчиков**

Челночный бег 2x10м (с)	7,7	1,5	7,4	3,0	7,3	4,2
Прыжок в длину (см)	113	0,7	122,2	2,2	130,4	3,3
Подтягивание до сгибания рук на 90° (количество)	2,5	2,0	2,1	1,8	2,85	2,15
Отжимание на двух параллельных г/ск. (кол-во)	8,2	3,2	7,7	3,0	12,5	5,2
Поднимание ног в висе на 90° (количество)	9,0	5,25	11,8	6,2	11,4	6,3
Удержание угла в висе (с)	5,2	2,5	5,8	2,6	3,1	1,5
Оценка за гибкость (балл)		6,72		6,73		6,05
Сумма баллов за СФП		21,9		25,5		28,7

В связи с этим в эксперименте, после проверки на надежность, валидность и информативность, бег на 20 м был заменен челночным бегом 2x10 м. упрощено подтягивание в висе - требовалось сгибать руки на 90°, а отжимание в упоре перенесено на параллельные гимнастические скамейки.

Анализ результатов первых испытаний юных гимнастов не выявил заметных различий в физической подготовленности гимнастов ЭГ и КГ.

Оценивая развитие скоростно-силовых качеств у юных гимнастов первого года обучения, можно отметить некоторое преимущество ЭГ над КГ. Объяснить его, видимо, можно специальным подбором упражнений скоростно-силового характера и целенаправленной методикой их применения.

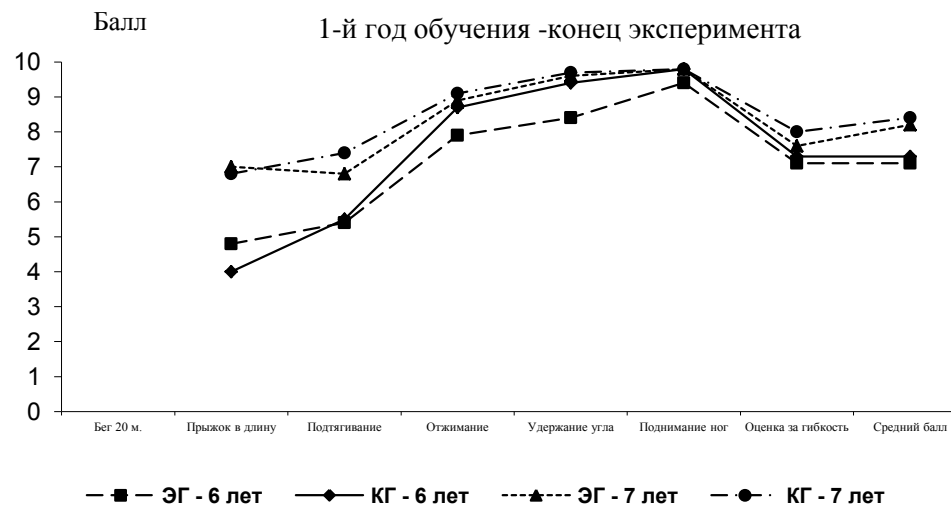
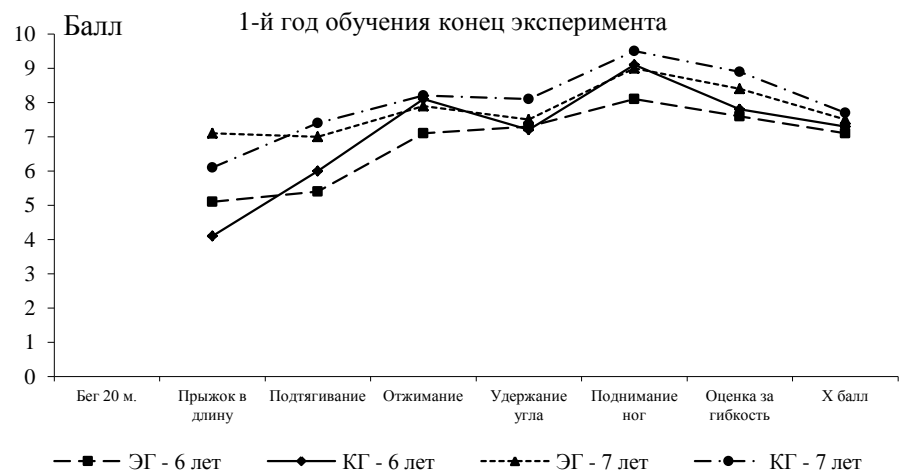
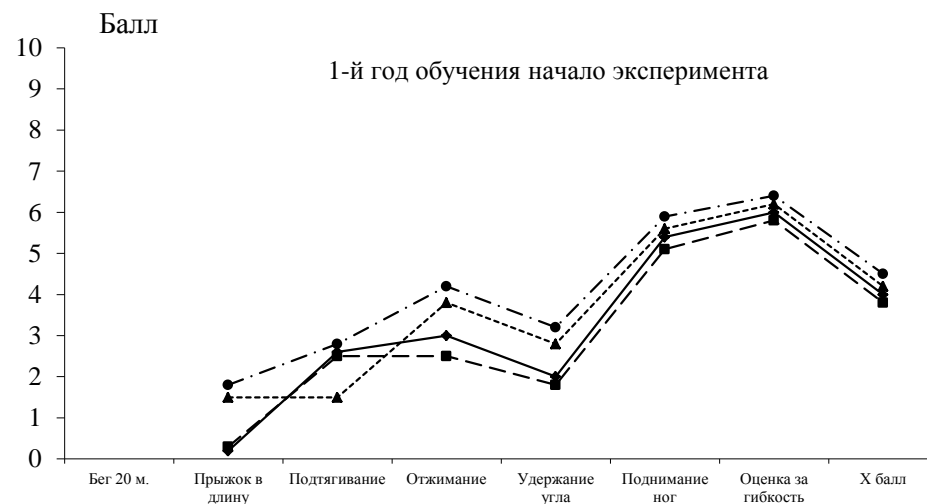
На рисунках 3 и 4 хорошо прослеживается тенденция увеличения результатов испытаний по СФП к концу года обучения. Однако, как это видно 5 и 6 летние гимнасты мало отличаются в начале эксперимента друг от друга, как в ЭГ, так и в КГ группах. К концу же их результаты не только сравниваются, порою недостоверно становятся выше, чем у 7 летних гимнастов (в отжимании, поднимании ног, оценке за гибкость).

Динамические данные, в общем, подтверждают картину тестирования всего контингента занимающихся. Чтобы стабилизировать процесс повышения результатов СФП, в подбор упражнений, направленных на развитие физических качеств 6-7 летних гимнастов вносились коррективы.

Диаграмма изменений результатов тестирования СФП юных гимнастов второго года обучения представлена в рисунках 5 и 6.

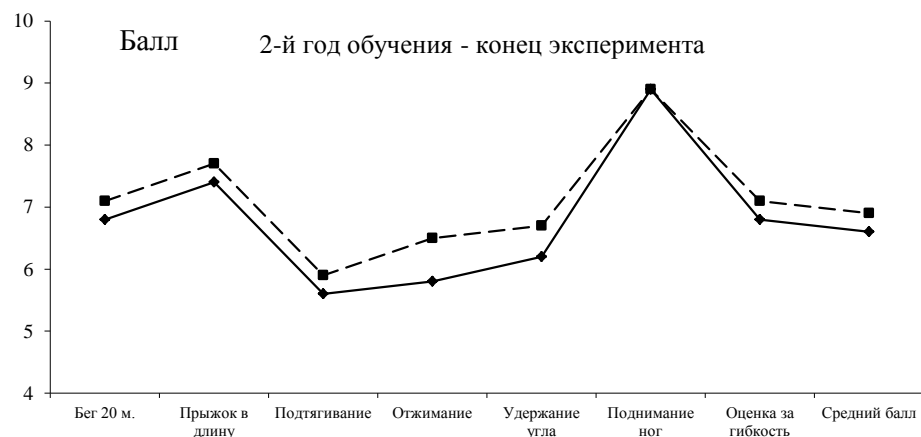
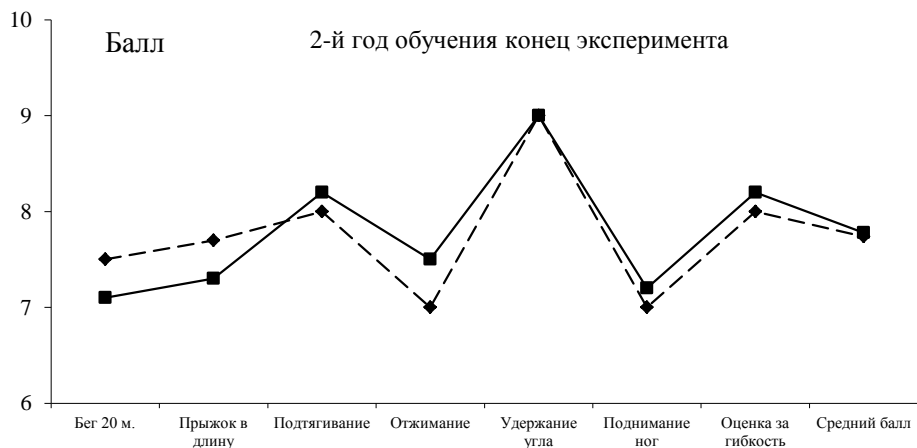
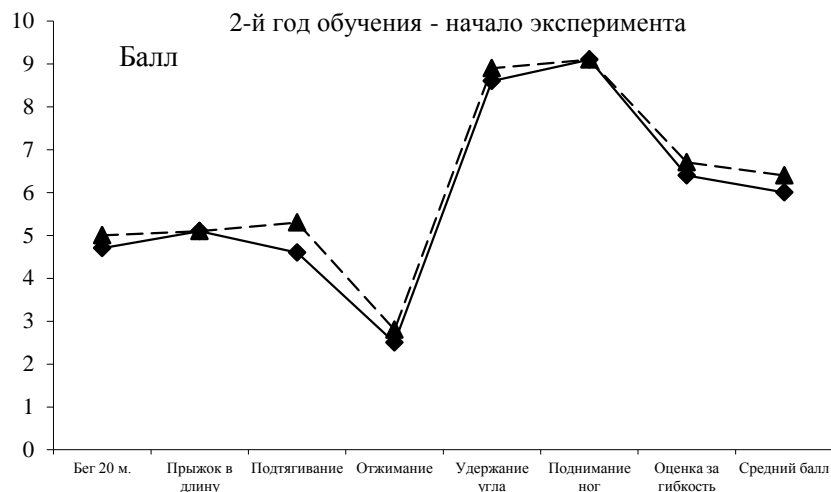
Результаты проведенного в конце эксперимента комплексного тестирования гимнастов ЭГ и КГ позволили заключить, что, несмотря на изменения в показателях, произошедшие у испытуемых за два года учебно-тренировочных занятий, обнаруженный нами статически недостоверные различий между группами, в большинстве случаев, сохранились. Это свидетельствует о том, что все дети, вне зависимости от отбора, могут успешно совершенствоваться в группах начальной подготовки.

На основании материалов экспериментальных исследований установлены достаточно высокие возможности управления процессом развития двигательных качеств у гимнастов 5-7 лет, а именно:



**Рис. 3. Изменение результатов испытаний по СФП юных гимнасток в процессе эксперимента**

**Рис. 4 Изменение результатов испытаний по СФП юных гимнастов в процессе эксперимента**



—■— Экспериментальная группа      -◆- Контрольная группа

-■- Контрольная группа      —◆— Экспериментальная группа

**Рис.5. Изменение результатов испытаний по СФП юных гимнасток 2-го года обучения в процессе эксперимента**

**Рис. 6. Изменение результатов испытаний по СФП юных гимнастов 2-го года обучения в процессе эксперимента**

- учет возрастных особенностей, уже на начальном этапе подготовки, а также позволяющие смягчить негативное влияние на организм гимнастов периода первого «ростового скачка»;

- за счет внесения в тренировочные занятия 6-7 летних гимнастов как можно большего числа разнообразных, в то же время простых ОРУ и специально подобранных упражнений;

- повсеместного использования игрового метода во всех частях учебно-тренировочного занятия;

- использование метода круговой тренировки при развитии физических и специально-двигательных качеств;

- применять практику индивидуального задания с последующим контролем качества выполнения упражнений.

Невысокий прирост результатов СФП 6-7 летних, по сравнению с 5-летними гимнастами, не дает основание зачислять их в категорию малоперспективных. Снижение темпов развития физических качеств является временным, так как оно связано с интенсивными обменными процессами, протекающими в растущем организме детей.

Исследованием установлено, что основной формой организации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки является тренировочное занятие, состоящее из трех частей: подготовительной, основной и заключительной [А.М.Шлемин, 1972; В.М.Смолевский, 1999; М.Л.Журавин, 2008; Л.П.Матвеев, 2008].

Центральное место в подготовительной части занятия занимает функциональная подготовка организма юных гимнастов к предстоящей основной деятельности. Содержание подготовительной части обязательно включало упражнения на внимание, координацию. Подбор упражнений строился, с одной стороны, с учетом развивающего воздействия на все мышечные группы, с другой - они носили характер подводящих к обучению упражнениям основной части

При поведении основной части спортивно-тренировочного урока (в целом на нее выделялось 50-55 минут от общего времени занятия) решались задачи развития основных физических качеств, овладения новыми умениями и навыками, действиями простейшей координационной сложности.

Тренировочный процесс строился таким образом, чтобы юные гимнасты не испытывали переутомления и перенапряжения. Гимнастические упражнения чередовались с разнообразными играми и приемами переключения внимания. Упражнения по развитию физических качеств проводились главным образом, соревновательным методом: «кто больше», «кто дальше», «кто быстрее» и т.п.

Заключительная часть занятий в экспериментальной группы - это всегда подведение итогов и проверка дневников, новые домашние задания, замечания и оценка за прошедшую тренировку.

Учитывая факт интенсивного развития опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет, большое внимание в занятиях с гимнастами уделялось



специальным упражнениям, формирующих осанку, мышечный корсет и своды стопы. С этой целью также проводились обязательные в конце занятия пассивные в течение 20-30 с, разгружающие позвоночник висы.

Таким образом, тренировочный процесс строился на основе учета возрастных, морфо - функциональных особенностей развития организма 5-7 летних детей и нацелен был на решение основных задач этапа, связанных с базовой подготовкой, укреплением здоровья, развитием физических качеств, обучением жизненно необходимым двигательным навыкам и воспитанием любви к занятиям гимнастикой.

Каждый год обучения этапа начальной подготовки имеет свои особенности, вытекающие из физиологического возраста и развития детей. Тренировочные занятия в группах юных гимнастов первого года обучения длились 90 минут и проводились 2 раза в неделю.

Соответственно с этим на виды подготовки в одном занятии отводилось определенное время, с учетом его значимости и объемом упражнений планируемых для данных возрастных групп гимнастов.

Тогда как, виды подготовки для 6-7 летних, и тем более 7-8 летних гимнастов ЭГ распределялась в несколько иной пропорции. Больше внимание уже уделялось ТП, при снижении объема упражнений по ОФП и СДП.

Итогом всей работы явились межгрупповые контрольные испытания по всем видам подготовки, общее количество освоенных элементов ТП и сохранность контингента занимающихся.

Для гимнастов второго года обучения тренировочные занятия проводились три (для детских отделений гимнастики г. Коканда) раза по 2 часа. В СДЮСШ – также три раза по 2 часа в неделю.

Результаты хронометража позволило определиться с поэтапным переходом 7-8 летних гимнастов на двухразовые занятия в день и вариантами чередования видов подготовки в первом и втором тренировочном занятии

В гимнастике критериями технической подготовки являются три показателя. Исходя из этого, мы в качестве итогов эксперимента рассматриваем следующие результаты:

- объемный материал – количество элементов, которые умеют выполнять юные гимнасты экспериментальной группы.
- уровень СФП детей 5-7 лет на этапе начальной подготовки;
- технической результат на официальных соревнованиях по программе III и II -го юношеского разряда.

Показатель общего объема элементов, освоенных гимнастами ЭГ (табл. 3), несмотря на то, что в спортивных школах доминирует специальная работа на снарядах, оказался практически одинаковым на всех видах многоборья.

**Согласно проведенным испытаниям в конце второго** года обучения юных гимнастов значительно улучшают результат в упражнениях на гибкость, достигая оптимального уровня ( $8,25 \pm 0,25$  баллов у девочек и  $8,0 \pm 0,21$  у мальчиков соответственно). Однако более высокие исходные

результаты в испытаниях на гибкость и подвижность в суставах, свойственные девочкам на начальном этапе подготовки, в дальнейшем сохраняются.

Таблица 3

**Результаты педагогического эксперимента**

№	Параметры	Девочки		Мальчики	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1.	Процент отсева из групп	33	75	32	69
2.	Среднее количество пропущенных занятий по болезни (за год)	46	73	41	68
3.	Средняя сумма баллов за выполнение 3 и 2-го юношеского разряда	36,8	37,08	55,6	56,4
4.	Общий объем освоенных элементов на видах многоборья	194	192	193	192

В конце эксперимента, наряду с общим повышением результата по СФП, имеющиеся различия между группами сократились до минимума.

Наибольший прирост результата за год зафиксирован у девочек в отжимании на брусьях – 140% и поднимании ног – 126%. У мальчиков в отжимании на брусьях – 94%.

Анализируя результаты технической подготовленности юных гимнастов можно отметить (табл. 5), что занимающиеся справились с предложенной программой.

Так у гимнасток ЭГ второго года обучения сумма баллов за выполнение III-го юношеского разряда составила 36,8 балла, а в КГ – 37,08 балла. Следует отметить, что результаты испытаний до эксперимента, за исключением опорных прыжков и брусьев, достоверно различаются у девочек ЭГ и КГ группы. К концу эксперимента их результаты стали относительно одинаковыми, то есть юные гимнасты ДЮСШ № г.Коканда по уровню технической подготовленности достоверно не отличаются от сверстниц, занимающихся в СДЮСШ г. Ташкента.

Различия результатов мальчиков в гимнастическом многоборье (55,6 балла в ЭГ и 56,45 балла в КГ также оказались статически недостоверными.

Однако в СДЮСШ из-за большого отсева (75%), по сравнению с ДЮСШ г. Коканда (40%), остались, мы полагаем, более одаренные гимнасты и поэтому весомее тот факт, что гимнасты ЭГ практически по технической и специально-физической подготовленности не уступают сверстникам из контрольной группы.

В целях выявления наиболее значимых «внешних» и «внутренних» показателей тренировочной нагрузки наиболее эффективно характеризующих результаты основного эксперимента и внедрения их в учебно-тренировочный процесс юных гимнастов на начальном этапе подготовки был проведен повторный корреляционный анализ. Обнаруженные достоверные связи между различными показателями свидетельствуют о том, что:

- структура взаимосвязей морфо функциональных признаков с результатами технической и физической подготовленности юных гимнастов изменяется с возрастом и уровнем подготовленности. Это выражается в том, что показатели технической подготовленности 5-6 летних гимнасток первого года обучения коррелируют в 7 случаях из 10 с антропометрическими показателями ( $r=0,634 - 0,702$ . То есть практически более «легкие» дети быстрее осваивают гимнастические элементы;

- протекающий в период с 5 до 7 лет «ростовой скачок» влияет на разрыв ранее установленных связей;

- с ростом спортивного мастерства количество достоверных связей между специальной физической и технической подготовленности увеличивается, они становятся более тесными ( $r= 0,869 - 0,992$ );

- для гимнастов второго гола обучения характерна более тесная взаимосвязь антропометрических параметров с техническим результатом;

- с возрастом отмечается тенденция установки более дифференцированных связей, что объясняется избирательным воздействием различных мышечных групп в выполнении скоростно-силовых упражнений;

- наличие прочных связей между данными полидинамометрии и результатами контрольных испытаний по СФП во многом зависит от правильного подбора тестируемых упражнений и их коррекции в процесса обучения.

Несмотря на изменения в показателях, происшедшие у юных гимнастов за 2 года, статистически недостоверные характер различий между группами, в большинстве случаев, сохраняется. Это свидетельствует о том, что все дети, вне зависимости от отбора, могут успешно обучаться и совершенствоваться в группах начальной подготовки.

Опираясь на вышесказанное и с учетом приведенных в таблице 5. сопоставительных данных, полученных в эксперименте, можно заключить, что выдвинутая в начале исследования гипотеза о возможности построения тренировочного процесса юных гимнастов 5-7 лет на этапе начального обучения в связи с их возрастными особенностями и задачами этапа подготовки нашла свое подтверждение.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое осмысление проблемы и научно обоснованные результаты экспериментальных исследований позволили сформулировать нижеследующие выводы и практические рекомендации:

1. В существующей практике работы с юными гимнастами 5-7 лет на этапе начального обучения превалирует специальная техническая подготовка, не учитывающая возрастные особенности детей. Это отражается на эффективности работы ДЮСШ, приводит к большому – до 75-80% - отсеву.

2. У юных гимнастов 5-7 лет отмечаются различной степени отклонения в осанке (65%) и плоскостопие (в 53%). Однако в основном эти «аномалии» носят функциональный характер, связанный с возрастным формированием опорно-двигательного аппарата.

Учитывая это, в подготовке юных гимнастов, особенно первого года обучения, должны широко использоваться упражнения, специально формирующие осанку, развивающие и укрепляющие мышечный корсет и своды стопы.

3. Выявлено, что пятилетние дети первого года обучения превосходят по силовым показателям 6 и 7-летних гимнастов в результатах отжимания в упоре, удержании угла и подтягивания, а также проявляют более интенсивную динамику их развития.

Отсюда, часто при отборе и комплектовании групп начальной подготовки отдается предпочтение 5-летним детям, особенно у девочек. Тренеры не учитывают, как показали наши исследования, что 6 и 7-летние дети в этот период находятся в активной фазе биологического развития, связанного с ростовым скачком, временно затрудняющим динамику моторики у гимнастов.

4. Обнаружены достоверные корреляционные связи между морфофункциональными показателями, данными полидинамометрии, результатами специальной физической и технической подготовленности.

5. В работе подтверждена гипотеза о равнозначности видов подготовки, с небольшим (12-15%) преимуществом СТП у юных гимнастов на этапе начальной подготовки. Об этом свидетельствуют результаты педагогического эксперимента, а именно:

- относительно низкий процент отсева (40%) юных гимнастов экспериментальной группы, по сравнению с контрольной в СДЮСШ (75%), при недостоверных различиях в показателях физической подготовленности и спортивно-технических результатов;

- освоение учебного материала программы, который составил: в опытных группах у девочек 194 элемента, в контрольных – 192 элемента, соответственно у мальчиков 193 и 192 элемента, несмотря на доминирующую в спортивных школах работу на снарядах.

6. Исследованием показано, что отклонение, равное  $1\delta$  (одна «сигма»), считается незначительным, отклонение в  $2\delta$  - умеренным, а в  $3\delta$  -

значительным. Отслеживая, таким образом, изменения роста - весовых показателей по годам обучения, тренер может строить характеристический график, отражающий динамику морфологического, общепфизического развития гимнасток группы.

7. Разработанные на основе учета возрастных особенностей физического развития и задач начальной подготовки структура построения и содержания тренировочного процесса нашла свое экспериментальное подтверждение и положительно сказались на здоровье и динамике морфо - функциональными развития, а также физической и двигательной подготовленности юных гимнастов экспериментальной группы, что позволяет рекомендовать их практику работы ДЮСШ и СДЮСШ по спортивной гимнастике.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Для повышения эффективности тренировочного процесса для начальных тренировочных групп нам предложили тренировку 5-7-летних гимнасток за годы тренировок и программу дополнения для тренировочного процесса, рекомендованную для включения в программу ДЮСШ.

2. Учитывая низкую способность концентрировать внимание у детей 5-7 лет, в тренировочном процессе необходимо шире использовать наглядно-образную демонстрацию заданий, ввести индивидуальные задания в рисунках и дневник занимающегося.

3. Эффективными методами развития необходимых качеств на начальных этапах подготовки являются игры, эстафеты и круговые тренировки по СФП, а также контрольные испытания.

4. В течение года с юными гимнастами рекомендуется проводить ежемесячные групповые испытания по СФП. Это не только дает возможность проследить динамику развития качеств, но и приучает гимнаста систематически работать над их развитием непосредственно вне зала. Тесная взаимосвязь выявлена и между интегральными показателями абсолютной и относительной мышечной силы и временными параметрами прыгучести, особенно у 7-летних гимнасток ( $r$  в пределах от 0,699 до 0,981). У 6-летних и 8-летних детей эти связи оказались менее устойчивыми.

5. Для 5-6-летних гимнастов первого года обучения рекомендуется использовать для оценки физической подготовленности, после 6 месяцев занятий, следующие контрольные упражнения: челночный бег 2 x 10 м; прыжок в длину с места; подтягивание до сгибания рук на 90°; удержание угла в висе; любой шпагат, мост, наклон вперед из седа ноги врозь.

6. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце этапа подготовки представляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой, в определенной степени оценить их одаренность и перспективность, в случае необходимости рекомендовать переключить ребенка на другой вид спорта.

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

---

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND  
SPORTS**

**TOJIEV MUZAFFAR AKBAROVICH**

**THE STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS IN THE INITIAL  
TRAINING OF YOUNG GYMNASTS**

**13.00.04 - Theory and methodic of physical education and Sport training**

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

**Chirchik-2020**

**The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2018.1 / PhD / Ped446**

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

**Scientific supervisor:** **Eshtaev Anvar Kurganovich**  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

**Official opponents:** **Allamuratov Shukhratulla Inoyatovich**  
Doctor of Biological Sciences, Professor

**Rasulov Ravshan Mirzaevich**  
candidate of pedagogical sciences

**Leading organization:** **Ferghana State University**

The dissertation will be defended on “\_\_\_” “\_\_\_\_\_” 2020 at \_\_\_\_\_ hours at a meeting of the Scientific Council of the DS.27.06.2017. Ped. 28.01. at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports at the address: 111709, Tashkent region, Chirchik, st. Sportchilar, house 19. Tel: (0-370) -717-17 79.717-27-27, fax. :( 0-370) 717-17-76, Website: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). e-mail: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), Uzbek State University of Physical Culture and Sports, B-block 2nd floor, small meeting room

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

Abstract of the dissertation sent “\_\_\_” \_\_\_\_\_2020

(Mailing Protocol Register No. \_\_\_ of “\_\_\_” \_\_\_\_\_2020

**M.R.Boltaev**

Chairman of the Scientific Council for Award  
Degrees, Doctor of Economics, Professor

**M.H. Mirjamolov**

Scientific Secretary of the Scientific Council  
by awarding degrees

Ph.D., (PhD)

**B. B. Musaev**

Chairman of the Scientific Seminar at  
scientific council for awarding degrees,  
Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor

## INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

**The of the research work:** consists in the development and experimental substantiation of a rational structure for building the educational process of young gymnasts at the initial stage of preparation.

**The object of the research work:** The educational process of the initial training groups.

**The subject of the research work:** Structure, content and distribution of training facilities by years of gymnasts 5-7 years

**Scientific novelty of the research work:**

for the age group of gymnasts, a new age regime was developed (two- and three-week workouts per week) taking into account the age of sensory development.

various differential methods of mastering gymnastic exercises for gymnasts training for the first 5-7 years, relative features of functional general muscle morphology (body weight, body length), features of functional muscle strength were determined;

options for training complexes, exercises developed for young gymnasts at the initial stage of training, closer to the content of developmental exercises in training;

improving the training process on the basis of a reliable correlation between the level of assimilation of young gymnasts in all-around events and indicators of special training, technical training, sports equipment and physical preparation;

**Implementation of research results:** based on the structure of the training process of young gymnasts at the initial stage of training:

in accordance with the recommendations of the new training preparation structure, taking into account the age of sensory development of young gymnasts at the initial stage of training, a training manual “Sports and Pedagogical Skills (Gymnastics)” was developed (Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated June 28, 2017 No. 434) Certificate No. 296). As a result, the effectiveness of the target training of young gymnasts increased by 12-16%;

suggestions for mastering gymnastics based on the relative and absolute strength of morphofunctional indicators of children 5-7 years old are included in the textbook “Martial Arts, Coordination and Cycling Sports (Gymnastics)” (Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan, 2017) No. 434- 315 from June). As a result, between the gymnasts aged 5-7 to 6-8 years, no significant differences ( $P > 0.05$ ) were found in gymnastics (194 and 193 subjects) and in motor skills;

options for initial training for young gymnasts at the initial stage of training  
Options for rapprochement and development of exercises for young gymnasts are



included in the manual "Improving sports and pedagogical skills (gymnastics)" dated June 28, 2017 434 Certificate No. 296). (The Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-07-08-4276 of November 11, 2019). As a result, young gymnasts not only improved their physical qualities, but also allowed them to master the exercises in the gymnastics program (boys 56.4 and girls 37.08);

the selected teaching aids, the structure and teaching methodology based on its content are included in the textbook "Individual wrestling, coordination and cyclic sport (gymnastics)", taking into account age-related characteristics and tasks. Certificate No. 434-315 of June 28, 2017). As a result, in accordance with the method used in the practice of young gymnasts at the initial stage of training, the relative muscle strength was increased by 14.9% for girls 5 and 7 years old and 19.2% for boys.

**The structure and volume of dissertation:** The dissertation consists of an introduction, four chapters, practical recommendations, a list of references and applications. It contains 125 pages of computer text, 34 tables, 17 figures, three acts, as well as a list of used literature.

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

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Tojiev M.A. Characteristics of Young Gymnasts' Motor Qualities at Basic Training Stage.// Eastern European Scientific Journal: Dusseldorf-Germany. 2018-№4. - P.7-12.[13.00.00 №1]

2. Тожиев М.А. – Педагогический факторы отбор и сохранения детей в спортивной гимнастике.// ФАН-СПОРТГА илмий-амалий журнали. Тошкент, 2019 йил 1-сон, 20-23-бетлар.[13.00.00 №16]

3. Тожиев М.А. - Соревнование как метод отбора детей в отделения гимнастики в спортивную школу. УзМУ ХАБАРЛАРИ.илмий амалий журнал. 2018 йил 6-сон, 442-446-бетлар. [13.00.00 №15]

4. Тожиев М.А. Построение и общая структура этапа начальной подготовки юных гимнастов.// Современный этап мирового научного развития. Материал международной научно-практической конференции. Саратов, 2019. 103-107 с.

5. Тожиев М.А. Влияния ступечатого повышения нагрузки на частоту сердечных сокращений юных гимнастов.// Современный этап мирового научного развития. Материал международной научно-практической конференции. Саратов, 2019. 108-111 с.

6. Тожиев М.А.-Интегральные показатели мышечной силы у юных гимнастов. “Олимпия таълими ва спорт турларини ривожлантириш муаммолари” Республика илмий-амалий анжумани тўплами. 2018 й 26 ноябр 133 б

7. Тожиев М.А. - Ёш гимнастикачиларнинг куч сифатини ривожлантиришнинг усул ва воситалари. “Таълим ва технология” Республика илмий услубий мақолалар тўплами 2017 й 4-қисм 194 б.

**II часть (II бўлим; II part)**

1. Тожиев М.А., Мелибоев М.Г., Мелибоев О.М. – “Гимнастика” Касб-хунар коллежлари учун.//ўқув кўлланма.Фарғона.: 2011 й

2. Тожиев М.А., Қаландаров М.О., Расулов Р.М., Хамракулов Т.Т.- “Жисмоний тарбия ва спортга оид меърий хужжатлар” О'quv – uslubiy qo'llanma 2012 й.

3. Тожиев М.А., Умаров Д.Х - Технология построения учебно-тренировочного процесса юных гимнасток 5-7 лет. ФАН-СПОРТГА. №3/1 2010. ОАК. 3 б.

4. Тожиев М.А., Умаров Д.Х - Особенности проявления двигательных качеств юными гимнастами на этапе начальной подготовки. ФАН-СПОРТГА. №4/1 2011. ОАК. 3 б.

5. Тожиев М.А., Маматқулова Ф. - Маданий меросларимизнинг ёшлар манавиятини тарбиялашдаги ўрни. “Табиий фанлар: назария, таълим усуллари ва амалиёти” профессор-ўқитувчилар, магистрлар ва иқтидорли талабаларнинг илмий ва илмий-услубий мақолалари тўплами . 2017 й 236-б

6. Тожиев М.А., Эгамбердиева Г.-Бадий гимнастикачи қизларни дастлабки тайёргарлик машғулотларини ташкил қилиш методикаси. “Табиий фанлар: назария, таълим усуллари ва амалиёти” профессор-ўқитувчилар, магистрлар ва иқтидорли талабаларнинг илмий ва илмий-услубий мақолалари тўплами . 2017 й 238-б.

7. Тожиев М.А., Нурматов Б.Б.-Гимнастика машғулотларини дастлабки тайёргарлик босқичини ташкил қилиш технологияси. “Табиий фанлар: назария, таълим усуллари ва амалиёти” профессор-ўқитувчилар, магистрлар ва иқтидорли талабаларнинг илмий ва илмий-услубий мақолалари тўплами . 2017 й 240-б.

8. Тожиев М.А., Нурматов Б.Б.-Гимнастика машқларига ўргатишда инновацион педагогик технологиялардан фойдаланиш. “Табиий фанлар: назария, таълим усуллари ва амалиёти” профессор-ўқитувчилар, магистрлар ва иқтидорли талабаларнинг илмий ва илмий-услубий мақолалари тўплами . 2017 й 246-б.

9. Тожиев М.А. -Таяниб сакраш машқларига ўргатишда ноананавий усулларнинг самарадорлиги. “Табиий фанлар: назария, таълим усуллари ва амалиёти” Профессор-ўқитувчилар, магистрлар ва иқтидорли талабаларнинг илмий ва илмий-услубий мақолалари тўплами . 2017 й 244-б.

10. Тожиев М.А., Комилова Ш.-Мактабгача ёшдаги болалар учун ритмик гимнастиканинг ўрни ва ахамияти. “Таълим ва технология” илмий-услубий мақолалар тўплами 2019 й 2-қисм 215 б.

11. Тожиев М.А., Ёрматова З.-Мактабгача ёшдагилр жисмоний тарбиясининг шакллари. “Таълим ва технология” илмий-услубий мақолалар тўплами 2019 й 2-қисм 218 б.

12. Тожиев М.А.- Спортчи талабаларни таълим жараёнига мослашининг ўзига хослиги. “Таълим ва технология” Республика илмий-услубий мақолалар тўплами 2017 й 4-қисм 198 б.

13. Тожиев М.А.- Ўқувчиларни ватанпарварлик руҳида тарбиялашда спорт мусобақаларининг ахамияти. “Таълим ва технология” Республика илмий услубий мақолалар тўплами 2017 й 4-қисм 196 б.

14. Тожиев М.А.- Ритмик гимнастика машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишнинг ўзига хос хусусиятлари. “Талим ва тарбия жараёнида модернизация” Республика илмий-услубий мақолалар тўплами. 2018 й 23-б.

15. Тожиев М.А.- Дастлабки тайёргарлик босқичида бадий гимнастика машғулотларини ташкил қилиш методикаси. “Талим ва тарбия жараёнида модернизация” илмий-услубий мақолалар тўплами. 2018 й 26-б.

16. Тожиев М.А.- Мактаб ўқувчиларига жисмоний маданият фанидан назарий билимлар беришнинг ижтимоий муҳимлиги. “Талим ва тарбия

жараёнида модернизация” Республика илмий-услугий мақолалар тўплами. 2018 й 28-б.

17. Тожиев М.А.-Жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда табақалаштирилган услуб самарадорлиги. “Талим ва тарбия жараёнида модернизация” Республика илмий-услугий мақолалар тўплами. 2018 й 33-б.