

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

UMAROV DJAMSHID XASANOVICH

**GIMNASTIKA KO'PKURASHIDA  
YOSH BOLALARNING MAXSUS HARAKAT  
TAYYORGARLIGI**

Muallif:

*Umarov D.X. -- pedagogika fanlar nomzodi, O'zDJTI Informatika va axborot texnologiyalar kafedrası mudiri.*

Taqrizchilar:

*Xalmuxamedov R.D. – pedagogika fanlar nomzodi, dotsent*

*Turdiyev F.K. – pedagogika fanlar nomzodi, dotsent*

O'quv-uslubiy qo'llanma jismoniy tarbiya institutlari va pedagogika universitetlarining jismoniy tarbiya fakul'tetlari talabalari, magistrantlari va aspirantlari uchun mo'ljallangan.

## KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning tashabbusi va doimiy rahnamoligida jismoniy tarbiya va sport borgan sari Davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topib bormoqda. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonun hamda ushbu soha bo'yicha qabul qilingan va ayni kunda izchillik bilan hayotga tatbiq etilib kelinayotgan qator hukumat qarorlari bunga yaqqol misol bo'la oladi. Ayniqsa, bu borada gimnastika turlarining rivojlanishiga alohida e'tibor qaratilishi tahsinga sazovordir.

Urg'u berish lozimki, mamlakatimizda Respublika Prezidentining Farmoni bilan «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jang'armasi»ning tashkil etilishi va uni bosqichma-bosqich amalga oshirilishi o'zbek sportining, jumladan, bolalar sportining tamomila yangicha yo'nalishda shakllanishiga turtki bo'lmoqda.

Mazkur kontseptual hujjatda bolalar sportini rivojlantirishda muhim omil bo'lgan moddiy va huquqiy ta'minotni yaratish zarurligi nafaqat asoslab berilgan, balki shu yo'nalishni jadal sur'atlar bilan taraqqiy ettirish uchun raqobatbardosh mutaxassis kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash masalasiga katta e'tibor qaratilgan. So'nggi yillarda yurtimizda jahon standartlariga mos ko'pdan-ko'p sport inshootlarining barpo etilishi, respublikamizning deyarli barcha mintaqalarida nufuzli xalqaro musobaqalarning o'tkazib borilayotganligi hamda turli yoshdagi sportchilarimizning olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari kabi yirik musobaqalarda yuksak natijalarga erishib kelayotganligi yuqorida qayd etilgan fundamental hujjatlarning hayotiy aksidir.

Yuqori malakali yosh sportchilarni tayyorlash, shu jumladan, gimnastika bo'yicha iste'dodli sportchi bolalarni etishtirish o'quv-trenirovka jarayoniga yangicha ilmiy nazar bilan yondashish hamda samarali pedagogik texnologiyalar yaratish darkorligini taqozo etadi. O'rgatish (o'qitish) texnologiyasi (yunoncha techne – san'at, mahorat; logos – o'qitish) – bu noan'anaviy tartib va didaktik qonuniyatlarga asoslangan ilmiy uslublar, usullar, shakl va vositalar kabi tushunchalarni o'z ichiga birlashtirgan integral atamadir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan o'quv-trenirovka jarayonini shakllantirish, uning samaradorligini oshirishga qaratilgan ilg'or pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish hamda amaliy sinovdan o'tkazish muammolari ilmiy ob'ekt sifatida ko'pgina olimlar

e'tiborini jalb qilib kelmoqda. Jumladan, Yu.V Verxoshanskiy, V M. Zatsiorskiy, M Ya Nabatnikova, N.G. Ozolin, V N. Platonov, E.Yu. Rozin, V.P. Filin kabi etakchi mutaxassis-olimlarning tadqiqot-lari kichik va katta yoshdagi malakali sportchilarning jismoniy hamda maxsus harakat tayyorgarligi jarayonini shakllantirish mavzulariga qaratilgan.

Sport amaliyoti tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan an'anaviy uslub va vositalar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining muayyan bosqichida o'z samaradorligini yo'qotishi yoki sustlashtirishi mumkin. Natijada, sport natijalari ham, jismoniy va funksional imkoniyatlar ham taraqqiyotdan to'xtashi ehtimoldan holi emas. Bunday vaziyatning kelib chiqishi tabiiy holatdir. Chunki organizmning yuklamalarga moslashish imkoniyati cheksiz bo'lmaydi, an'anaviy yuklamalarga ko'nikma hosil bo'ladi, ixtisoslashtirilgan maxsus mashqlarning sport mahoratini o'stirishiga «qudrati» etmay qoladi.

Qayd etilgan holatlar bizni ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari maktabi (IBO'OZM) da shug'ullanuvchi yosh gimnastikachilar misolida ularning jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi samaradorligini oshirishga mo'ljallangan yangi texnologik uslubni ishlab chiqish va uni tadqiqot asosida sinovdan o'tkazish masalasini o'rganishga da'vat etdi.

Ma'lumki, yildan-yilga gimnastik mashqlar dasturi yangicha mazmun va mohiyatga ega bo'lib, ijro etilayotgan harakat kombinatsiyalari borgan sari murakkablashib boryapti. Binobarin, ushbu vaziyat gimnastik ko'pkurash turlari istiqbolini oldindan belgilab berish imkonini yaratadi. Bularning barchasi olimpiada o'yinlarining ommalasha borishi, ularning dasturlari va medallar sohiblari geografiasining kengaya borishi hamda «katta» sportning professional va tijorat qiyofasiga kirib borayotganligi bilan bog'liqdir. Bu esa, o'z navbatida, mashg'ulot va musobaqalar yuklamasi hajmi hamda shiddatining ortishi (6). sportchilar mahoratining o'sishi, tayyorgarlikning yangi samarali uslub va vositalarini ishlab chiqish va amalga tatbiq etish, «katta» sport yo'nalishidagi ilmiy-tadqiqot ishlarining jaddallashishi va shu jarayonni ta'minlashda qo'llaniladigan ilmiy-tadqiqot asboblari yangi avlodining yaratilishi, malakali sportchilarning tayyorgarlik jarayonini komp'yuter tizimi asosida nazorat qilish, sport anjomlari, uskunalari va sport kiyimlarining takomillashib borishiga asoslanadi. Sport industriyasining keng quloqch yozishi

sport infrastrukturasi rivojlanib borishi, xalqaro musobaqalar taqvimining kengayishi, sportchi va murabbiylarning turli mamlakatlarda faoliyat ko'rsatishi, sport va ilmiy axborot hajmining ortib borishi, ilmiy-sport markazlari va ko'pdan-ko'p tayyorgarlik bazalarining tashkil etilishi bilan bejilganadi. Shu bilan bir qatorda, ta'kidlash joizki, «katta» sportga olib chiquvchi ko'p yillik tayyorgarlik tizimidan joy olgan dastlabki tanlov va sportga yo'naltirish jarayoni zamonaviy sportning o'ta dolzarb va fundamental ahamiyatga ega masalalaridan biridir.

Ushbu muammoni o'rganishga bo'lgan qiziqish nafaqat kamaymayapti, balki borgan sari ortib bormoqda. Iste'dodli sport zahiralarini tayyorlashda ro'y berishi mumkin bo'lgan ijobiy yoki salbiy natija «kalitni izlashga» mas'ul trenerlar o'zlarining ijodiy faoliyatida nazariyotchi-pedagoglar, fiziolog, shifokor, ruhiyatshunoslar tadqiqotlariga asoslanadilar. Chunki malakali sportchilarni tayyorlash keng qamrovli va serqirra, murakkab jarayondir.

Darhaqiqat, agar, masalan, gimnastikachining jismoniy tayyorgarligi va sport mahorati bilan uning psixologik holati o'rtasidagi muvozanat buzilsa, qanday yo'l tutish kerak? – degan savol tug'iladi. Gimnastik mashqlar elementlari va harakatlar majmuaasi hamda ularni jismoniy va koordinatsion jihatdan ijro etish imkoniyati qanchalik qiyinlashib, murakkablashib borsa, mutaxassis-trenerlar va ilmiy xodimlar oldida hal qilinishi muhim bo'lgan masalalar doirasi shunchalik kengayadi.

Sport gimnastikasi «katta» sportning rivojlanish qonuniyatlari va printsiplariga asoslangan holda shakllanib borsa-da, bu jarayon o'ziga xos xususiyatlar bilan bog'liq ravishda amalga oshadi. O'rganilayotgan muammoga oid maxsus adabiyotlar tahlili gimnastikaga xos quyidagi yo'nalishlarni e'tirof etish imkoniyatini beradi:

- zamonaviy gimnastika musobaqalarida raqobatning keskinlashuvi va shu musobaqalarda erishilayotgan yutuqlar (medallar) geografiasining kengayishi, hatto gimnastikaga «tishi o'tmas» mamlakat sportchilari tarkibidan iste'dodli gimnastikachilarning etishib chiqishi;

- musobaqa dasturlarining o'ta murakkablashib borishi;

- o'quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlikning o'rni va salohiyatining oshib borishi;

- texnik mahoratning nozik san'at darajasiga – o'ta murakkab cho'qqiga ko'tarilganligi;

o'quv-trenirovka jarayonining shiddatlasha borishi,  
 sport gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyalarini ishlab  
 chiqishga oid ilmiy-tadqiqot ishlarining jadallashishi, trenerlar,  
 moslamalar va o'rgatishda qo'llaniladigan texnik vositalarning takomillashishi;

FIG xalqaro musobaqa qoidalarining takomillashib borishi.

Gimnastika olamida ro'y berayotgan mazkur holat va snakllanuv yo'nalishlari gimnastika mashqlarga o'rgatish va muvofiq jismoniy sifatlarni rivojlantirish, o'quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarini samarali boshqarishda asosiy mol'ljal bo'lib xizmat qiladi. Mazkur vaziyat mahalliy va jahon gimnastikasi hamda jamiki sport mavzulariga oid ilmiy-uslubiy ma'lumotlarni tahlil qilib borish, iste'dodli yosh va katta yoshdagi malakali gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyalarini qayta ishlab chiqish yoki tamomila yangilarini yaratish zarurligini belgilaydi.

Ma'lumki, gimnastikada 6-9 yoshli bolalarni shu sport turiga tanlab olish, o'rgatish va shug'ullantirish jarayoni dastlabki tayyorgarlik bosqichiga ta'alluqlidir. Aynan shu bosqichda gimnastikaning dastlabki sir-asrorlari va fundamental negizlari hamda kelajakda turli miqyosda o'tkazib boriladigan musobaqlarda muvaffaqiyatli ishtirok etish omillariga asos solinadi. Ko'pdan-ko'p mutaxassis-olimlarning ta'kidlashicha, mazkur dastlabki jarayon raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash tizimining boshlang'ich va ularning kelajak taqdirini hal qiluvchi bosqich deb tan olinishi lozim.

Mazkur o'quv qo'llanmada tahlil qilingan adabiyotlardan shu narsa aniqlandiki, hanuzgacha sport gimnastikasida ko'pkurashning alohida turlariga xos jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligini ta'minlovchi ilmiy asoslangan mashqlar majmuaasi hamda shu jarayon samaradorligini baxolovchi me'yoriy talahlar poyoniga etmagan, yosh gimnastikachilarni tayyorlash amaliyotida esa ushbu muammo nazardan chetda qolgan. Gimnastik mashqlarning borgan sari murakkablashib borishi dastlabki tayyorgarlik bosqichida shugullanayotgan bolalarning harakat sifatlari va malakalarini shakllantirish masalasini yanada dolzarb pog'onaga ko'tarmoqda. Murakkablashib borayotgan gimnastik mashqlar mazmunida ko'pgina bir-binga o'xshash va uzviy bog'liq bo'lgan harakat elementlari mavjuddir

O'quv qo'llanmaning maqsadi yillik tayyorgarlik siklida navbatdagi chuqurlashtirilgan sport ixtisosligini e'tiborga olgan barcha

trenirovka vositalarini optimal taqsimlash asosida 6-9 yoshli gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan texnologiyani ilmiy asoslashdan iboratdi:

«Gimnastika ko'pkurashida yosh bolalarning maxsus harakat tayyorgarligi» o'quv qo'llanmasida quyidagi vazifalar qo'yildi:

1. Gimnastik ko'pkurash turlari doirasida 6-9 yoshli gimnastikachilar maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar majmualarini ishlab chiqish va asoslash;

2. Yosh gimnastikachilarda jismoniy sifatlarni bosqichli nazorat qilish vositalari va uslublarini ishlab chiqish;

3. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslubiyati samaradorligini asoslash.

Binobarin, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni shunday tashkil etilishi lozimki, oldindan o'zlashtirilgan bir guruh mashqlar boshqa turdosh mashqlar elementlariga o'rgatish masalasini engillashtiribgina qolmay, balki qayd etilgan turdosh mashqlarga o'rgatishda asosiy manba bo'lib xizmat qilishi maqsadga muvofiqdir. Bunga etakchi texnik xususiyatlarga ega keng gimnastik mashqlar majmuasiga asosan ishlab chiqilgan muvofiq jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi hamohang bo'lishi mumkin. Tashkiliy va uslubiy jihatdan bunday ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik nafaqat tasnifiy (klassifikatsion) asosda uyushtirilishi kerak, balki maxsus tanlangan o'quv-trenirovka mashqlari yordamida olib borilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

## I bob. YOSH GIMNASTIKACHILARNING MAXSUS HARAKAT VA JISMONIY TAYYORGARLIGI OSHIRISH MASALALARI

### 1.1. 6-9 yoshli gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish

Jismoniy tarbiya va sport insonning jismoniy rivojlanishi, uning ontogenetik taraqqiyotida jismoniy sifatleri, morfofunksional va psixologik imkoniyatlarining o'zgarish qonuniyatlari bilan bog'liqdir).

Jismoniy sifatleri rivojlantirish jarayoni turli malakali sportchilarni tayyorlash tizimining ustuvor va ajralmas qismiga mansub. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu sifatleri rivojlantirish samaradorligi harakat malakalariga o'rgatish muddati va shu malakalarni o'zlashtirish sur'atini belgilaydi.

So'nggi yillarda gimnastik elementlarning murakkablashib borishi yosh gimnastikachilar jismoniy sifatleri rivojlantirish va takomillashtirish masalasiga alohida e'tibor qaratmoqda.

Gimnastik mashqlarga dastlabki o'rgatish jarayonida bolalar trenerlarning aksariyat hollarda ayrim muammolarga duch kelishi kuzatilib turadi. Jumladan, hatto eng oddiy gimnastik element texnikasiga o'rgatishda muayyan jismoniy sifatleri rivojlanganlik darajasiga tayaniladi. Ammo ko'pincha shu sifatleri rivojlanganlik darajasi gimnastik elementleri samarali o'zlashtirish imkonini bermaydi. Shunday vaziyatlarda, odatda, ikki yo'nalishda tashkil etiladigan maxsus mashg'ulotdan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu turdagi mashg'ulotlarning yo'nalishlaridan biri – bu harakat qobiliyatini shakllantirish, ikkinchisi – harakat ko'nikmalarini tarbiyalash. Qayd etilgan vazifalarni alohida mustaqil va birgalikda hal etish mumkinligidan qat'i nazar, muvofiq jismoniy sifatleri ham bir yo'la rivojlantirish zarur bo'ladi. Binobarin, zamonaviy gimnastik mashqlarni samarali o'zlashtirish ustuvor jihatdan ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikka bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatleri rivojlantirish jarayonini o'z ichiga oladi.

Mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan yosh gimnastikachilarda shu yoshda qulay kechadigan jismoniy sifatleri, jumladan, tezkorlik-kuch, ejiuvchanlik, chaqqonlik va alohida koordinatsion sifatleri rivojlantirmoq lozim

Ushbu jismoniy sifatleri rivojlantirishda ularning qaysi biriga ustunlik bilan yondashish masalasida mutaxassislar fikri turlicha. Bir



guruh mutaxassislar tezlik, tezkorlik-kuch sifatlari va koordinatsion qobiliyatga urg'u berish lozimligini ta'kidlaydilar. Ular bunday ustunlik berilishini shu sifatlarning bolalarning yosh xususiyatiga mutanosib ekanligi bilan izohlaydilar. Boshqa bir guruh olimlar jismoniy sifatlar o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni e'tiborga olgan holda, mazkur yoshdagi bolalarda barcha sifatlarni baravar rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadilar.

Shu bilan bir qatorda, yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligining asosiy jismoniy sifatlarini turli yo'nalishda, jumladan, gimnastik elementlarga mos yo'nalishda o'rganish bo'yicha o'tkaziladigan tadqiqotlar deyarli yo'q ekanligi kuzatildi.

**Kuch va tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalash.** Zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida kuch sifati beqiyos ahamiyatga egadir. Sportchi qanday harakat (yugurish, sakrash, o'tirish osilish, uloqtirish, gimnastik snaryadlarda mashq bajarish va h.k.) qilmasin, shu harakatning samaradorligi kuch bilan bog'liqdir. Qo'iversa, kuch texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik jarayonida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Yu.V. Menxinning ishlarida yosh gimnastikachilarning kuch tayyorgarligi bilan murakkab gimnastik elementlarni o'zlashtirish o'rtasida uzviy bog'liqlik borligi e'tirof etilgan.

Ayrim tadqiqotchilar tarbiyalash mushkulroq bo'lgan nisbiy kuchning texnik natijalarga ijobiy ta'sir etishini aniqlaganlar. L.P. Volkovning ta'kidlashicha, yosh ulg'aygan sari nisbiy kuchning rivojlanishi susayish bilan izohlanadi. Lekin bu holat o'zga jismoniy sifatlarning (shu jumladan, o'zga kuch sifatlarining ham) maksimal shakllanganligi bilan bartaraf etilishi mumkin.

E.Yu. Rozin kuchning integral ko'rsatkichi bilan texnik mahorat o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud ekanligini ta'kidlaydi.

I.M. Kolotilova, Yu.V. Menxin, E.Yu. Rozin, A.G. Trifonovning tadqiqotlariga ko'ra, gimnastikachilarda nisbiy kuchning yuqori turg'unlik doirasida namoyon bo'lishi kuzatilgan.

Aksariyat mutaxassislarining e'tirof etishicha, kuch tayyorgarligiga bolalik va o'smirlik yoshidan boshlab e'tibor qaratish lozim. V.M. Volkov, V.P. Filin, M.Ya. Nabatnikovaning ma'lumotlariga qaraganda, bolalikdan boshlab nafaqat umumiy kuch tayyorgarligini shakllantirish, balki maxsus kuch sifatlarini ham rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

L.P. Volkov taklifiga ko'ra kuch tayyorgarligiga kichik yoshdagi o'quvchilarning mashg'ulotlarida ham urg'u berish lozim, lekin:

bunday yondashuv umumiy jismoniy tayyorgarlik doirasidan chiqib ketmagani ma'qul.

Ayrim olimlar kuchni rivojlantirishning eng qulay davri 7-9 va 13-17 yoshlarga to'g'ri kelishi kerak deb ta'kidlaydilar.

Qayd etilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tabaqalashitirilgan tarzda bolalar va o'smirlar mashg'ulotlarida to'la-to'kis qo'llash mumkin. Shu bilan bir qatorda, e'tiborli joyi shundaki, 6-9 yoshli gimnastikachi o'g'il bolalarda kuch sifatlarini qaysi tartib va yo'nalishda rivojlantirish zarurligi etarli darajada isbot qilinmagan.

Ko'pchilik olimlar tezkorlik-kuch qobiliyatlarini o'rganish natijasida ularning shiddatli o'sishi 9-10 yoshdan boshlanib, 13-14 yoshgacha davom etadi, degan xulosaga kelishgan.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida tezkorlik-kuch qobiliyatlarini muayyan harakat malakalarini ijro etishda maksimal mushak kuchining qisqa vaqt oralig'ida namoyon bo'lishi bilan izohlanadi.

Jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish doirasida tezkorlik sifatini rivojlantirish alohida ahamiyatga egadir. Chunki aynan harakat tezkorligi faqat gimnastikachilarda yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini yaratibgina qolmay, balki bunday yo'nalishda kechadigan jarayon boshqa sport turlarida ham o'z ifodasini topadi. Qator mutaxassislar fikr bildirishicha, tezkorlik sifatini rivojlantirishning eng qulay davri 9-13 yoshga to'g'ri kelar ekan. Tezkorlik sifatining salmog'i kuch va tezkorlik-kuch sifatlariga bog'liqdir. Binobarin, shug'ullanayotgan bolalarda ushbu sifatning etarli darajada shakllanmaganligi kelajakda uni tiklash imkonini bermaydi.

Ma'lumki, harakat tezligini rivojlantirishning samarali vositalaridan biri yugurishdir. L.P. Volkov va V.P. Filin maksimal va maksimalga yaqin tezkorlikni rivojlantirish uchun 20 m dan 60 m gacha yugurish vositasini taklif etadilar. Lekin bunday mashqlarni N.G. Ozolinning ta'kidlashicha, hajm jihatidan ko'paytirish tavsiya etilmaydi. Ayrim tadqiqotchilar maksimal tezlikda yugurish bolalar organizmiga har doim ham ijobiy ta'sir etavermaydi, degan xulosaga kelishgan.

Ko'pgina mutaxassislar tezkorlikka oid mashqlarning o'z amplitudasi va mohiyati jihatlaridan o'rgatilayotgan harakat malakasiga yaqin, turdosh bo'lgani maqsadga muvofiqdir, deyдилar. Ularning fikriga ko'ra, bu borada o'rgatilayotgan harakat texnikasiga yaqin yoki mos harakatti o'yinlarni qo'llash mumkin.

Yosh sportchilarni tayyorlashda chidamkorlik sifati ham o'ziga xos, o'ta muhim hisoblanadi.

Sport gimnastikasida masalan, maxsus kuch chidamkorligi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Yu.V. Menxin, V.M. Smolevskiy va Yu.G. Gaverdovskiyning ta'riflashicha, chidamkorlik – bu gimnastik ko'pkurash mashqlarini ko'p marta takrorlash natijasida vujudga keladigan toliqish alomatlariga qarsni ta'sir ko'rsatuvchi sifatdir. Ayrim tadqiqotlarda kuch chidamkorligi va asta kechadigan kuchning gimnastik mashqlarni muvaffaqiyatli ijro etishdagi ahamiyati isbotlab berilgan.

So'nggi yillarda gimnastikaning borgan sari "yosharib" borayotganligi tufayli erkin gimnastik kombinatsiyalarda statik elementlar o'z o'rnini yo'qotib bormoqda.

L.Ya. Arkaev, N.G. Suchilin, V.M. Smolevskiy Yu.G. Gaverdovskiyning nuqtai-nazariga binoan, bunday elementlarning yo'qolib borishi yosh gimnastikachilarning statik elementlarni mahorat bilan ijro etish ko'nikmasiga ega bo'lmaganidan, ularning jismonan etuk emasligidan deb izohlanadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, gimnastikada trenerlar aksariyat hollarda statik mashqlarga o'rgatishni sport ustaligiga nomzod dasturi bo'yicha shug'ullanish davrida boshlaydilar. Ammo yuqorida ta'kidlanganidek, kuch tayyorgarligi, shu jumladan, statik kuch mashqlariga ham bolalik yoshidan e'tiborni qaratish zarur. Ushbu mutaxassis-olimlarning fikriga muvofiq, bolalik yoshidagi gimnastikachilar ham murakkab statik elementlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishlari mumkin. Yu.V. Menxinning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, gimnastika bilan 2-3 yil shug'ullangandan so'ng va etarli jismoniy tayyorgarlikka erishgandan keyin statik mashqlarga o'rgatish ijobiy natija beradi. Buning uchun yosh gimnastikachilar dastavval etarli maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari lozim.

Yuqorida nomlari zikr etilgan mualliflarning fikrlaridan shu kelib chiqadiki, iqtidorli yosh gimnastikachilarni tayyorlash va kelajakda ularning gimnastik ko'pkurash mashqlarini muvaffaqiyatli ijro etishlarida muhim bo'lgan maxsus chidamkorlikni mukammal shakllantirish uchun 6-9 yoshlilar guruhida shug'ullanuvchi bolalarda umumiy chidamkorlikni rivojlantirish zarurdir.

**Egiluvchanlikni va bo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalash**  
Egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligi sport gimnastikasida ustuvor ahamiyatga molikdir. Gimnastikada deyarli barcha mashqlar

maksima amplitudada ijro etiladi, binoqarin, mazkur zaruriyat egiluvchanlik va qayishqoqlik qanchalik muhim ekanligidan dalolat beradi. Aynan ushbu sifatlarni gimnastik mashqlar texnikasini samarali o'zlashtirish, jismoniy sifatlarni tejimli ijro etish va yuksak sport natijalariga erishish istiqbolini ta'minlaydi. Ko'p sonli manbalarga asosan egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligini unumli rivojlantirishning ustuvor uslubi – bu mushaklarni «cho'zish» va «bo'shashtirish» mashqlarini surunkasiga qaytarishdan iborat. Bunday mashqlarga faol va passiv egiluvchanlikka oid harakatlar, maksimal amplituda va tezlikda ijro etiladigan yoysimon harakatlar misol bo'lishi mumkin. Ta'kidlash joizki, mazkur mashqlarni qo'llashda, bolalarning jismoniy va morfofunksional imkoniyatlari e'tiborga olinishi lozim.

Egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalashda sekin-astalik, izchillik, ketma-ketlik, mutanosiblik tamoyillariga amal qilish mashg'ulotlar samarasini belgilaydi.

**Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash.** Gimnastikada, jumladan, yangi elementlarni o'zlashtirishda, koordinatsion qobiliyat ham dolzarb omillardan biridir.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilar koordinatsion qobiliyatlarini o'rganish masalalari A.A. Anishchenko, M.D. Juravina, S.I. Lyassatovich, A.Minaeva kabi tadqiqotchilarning ishlarida o'z aksini topgan.

N.A. Bernshteyn, A.S. Jukov, V.I. Lyaxning tadqiqotlarida koordinatsion qobiliyatni qisman aks ettiruvchi ritmni his qilish va uni o'zlashtirish masalalari ahamiyatli muammo sifatida o'rganilgan.

Qayd etilgan adabiyotlar tahlili shundan darak beradiki, bolalarning kichik yoshdan boshlab yuksak sport natijalariga erishib kelayotganligi ularning harakat imkoniyatlari ulkan ekanligini isbotlaydi. Ana shu vaziyatni e'tiborga olgan holda ko'pgina mutaxassislar jismoniy sifatlarni rivojlantirish sur'ati bolalikdan boshlab jadallashtirilishi lozimligini qayd etadilar. Yana boshqa bir guruh olimlar kichik maktab yoshidagi bolalarda barcha sifatlarni bir maromda tarbiyalash zarurligiga e'tiborni qaratish bilan bir qatorda, 6-7 yoshda harakat tezligi, egiluvchanlik, epchillik va statik kuchni, 8-9 yoshli bolalarda esa tezkorlik, epchillik, statik kuchni rivojlantirishga urg'u berish muhimligini ta'kidlaydilar. Diqqatni tortadigan joyi shundaki, ko'pgina tadqiqotlar jismoniy tayyorgarlikning asosiy

tarkibi va fundamental o'zgarishi aynan dastlabki tayyorgarlik bosqichida amalga oshirishini isbotlaydi.

## 1.2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va uning gimnastik mashqlar texnikasiga ta'siri

Ko'p yillik musobaqa amaliyotida sport natijalarining o'sishini ta'minlash uchun dastlabki tayyorgarlik bosqichida olib boriladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligini oshirish zarur. Keyingi bosqichlarda yosh gimnastikachilarning tayyorgarlik jarayonini boshqarish yuksak sport mahorati talablari doirasida amalga oshirilishi darkor. Buning uchun maksimal sport natijalarini ko'rsatish munikin bo'lgan yosh davrigacha harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan uslub va vositalardan unumli foydalanish lozim bo'ladi.

Zamonaviy gimnastikada o'rgatilishi zarur bo'lgan harakat malakalariga xos jismoniy sifatlarni qisqa muddat ichida rivojlantirish imkoniyatini yaratuvchi uslub va vositalar qo'llaniladi. Bu esa o'z navbatida gimnastik snaryadlarda ijro etiladigan mashqlarni tezroq o'zlashtirish va bu masalaga ko'proq vaqt ajratishni taqozo etadi.

Gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi ularning jismoniy sifatlariга asoslanadi. Agar gimnastikachining jismoniy imkoniyati gimnastik element texnikasi talablariga javob bermasa, birorta mashqni maromiga bajarish mumkin bo'lmaydi. Boz ustiga, texnik mahoratni takomillashtirish nuqtai nazaridan kuchga oid tayyorlov mashqlari tarbiyalanayotgan sifatning yuksak darajada shakllanishini ta'minlashi kerak. Bu borada gimnastikachilarga maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar as qotadi. Ayniqsa, musobaqa davrida gimnastikachilar uchun o'rganilayotgan elementlarga xos sifatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga egadir. Binobarin, shunday ekan, har bir muayyan vaziyatda harakat malakasiga o'rgatish jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lishi zarur.

Yu.V. Menxinning ta'kidlashicha, gimnastik snaryadlarda muayyan murakkab mazmunga ega elementlarni ijro etish uchun harakat analizatoriga, jumladan, gimnastikachining mushak kuchlanishiga xos qobiliyat shakllangan bo'lishi talab qilinadi. O'ta ahamiyatli joyi shundaki, gimnastikachining kuch va tezkorlik sifatlari ular o'z mohiyati bilan o'rganilayotgan element koordinatsiyasiga mos va aniq me'yorlangan bo'lishi zarur.

harakatti san'at darajasida ijro etish zarur bo'lgan sport turlarida (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, figurali uchish, suvga sakrash va h.k.) harakat texnikasi hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Lekin, baribir, ushbu sport turlarida yuksak natijalarga erishish ijro etiladigan harakatlarga mos jismoniy sifatlarsiz amalga oshmaydi.

L.Ya. Arkaev, L.P. Volkov, L.P. Matveev, V.N. Pflatonov tadqiqotlariga binoan yuksak maxsus jismoniy tayyorgarlik va uning ijro etiladigan elementlar texnikasiga mutanosib bo'lishi sport mahoratining o'sishida o'ta dolzarb ahamiyat kasb etadi. Qator horijiy tadqiqotchilar, yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy sifatlarning muayyan sport ixtisosligi (turi) xususiyatlariga mos kelishi hal qiluvchi rolni o'ynaydi, deya qayd etadilar.

Talaygina mualliflarning fikriga ko'ra, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tanlashda mushaklar kuchi topogratiyasi va musobaqa mashqlari xususiyati e'tiborga olinishi darkor. Yu.V. Verxoshanskiy o'z tadqiqotlariga asoslanib, texnik mahoratning shakllanishi jismoniy tayyorgarlikning o'sishiga asoslanishi lozim degan fikrni ilgari suradi. Ayrim tadqiqotlar natijalari jismoniy sifatlarning darajasi bilan har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud ekanligini isbotlaydi.

Bir guruh olimlarning fikriga muvofiq, hatto yangi harakatlarga o'rgatishda ham muvofiq mazmun va amplitudaga xos mushak kuchlanishini ta'minlovchi mashqlarni tanlash o'ta dolzarb ahamiyatga egadir. Borgan sari chuqurlashib boradigan sport ixtisosligi harakat malakalarini takomillashtirishning jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birikib ketishini talab qiladi. Mazkur bog'liqlikni ta'kidlagan holda, ba'zi mualliflar harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirishda jismoniy sifatlarning bog'liqligi va ustuvorligini ta'minlash zarurligiga e'tiborni qaratadilar.

Harakat malakalarini shakllantirishdan avval shu malaka va ko'nikmalarni namoyon etishga yondashtiruvchi jismoniy sifatlarni rivojlantirilishi lozim. L.P. Volkov, P.K. Petrov, V.P. Filin, A.M. Shlemin o'z tadqiqotlariga asoslangan holda harakat malakalarini samarali takomillashtirish uchun munosib jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ustuvor ahamiyat berish zarurligini e'tirof etadilar. L.P. Volkov va V.P. Filin trenirovka jarayonining samaradorligini baholashda nafaqat jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi e'tiborga olinishi,

baliki shu sifatlarni muayyan vaziyatlarda samarali namoyon etish qobiliyatiga asoslanish ham muhim, degan g'oyani ilgari suradiilar.

A.M. Shleminning tadqiqotlarida esa asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi bilan gimnastikaga o'rgatish jarayoni o'rtasida chambarchas bog'liqlik borligiga ahamiyat qaratiladi. Turli o'quv yillarida olingan texnik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida jismoniy tayyorgarlikning har bir sportchi texnik natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etishi aniqlangan. Agar birinchi o'quv (o'rgatish) yilida bunday holat keskinlik bilan namoyon bo'lmasa, ikkinchi va uchinchi o'quv yillaridan boshlab mazkur bog'liqlik to'lato'kis o'z ifodasini topar ekan. Yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan tekshiriluvchilarning gimnastik mashqlar texnikasini tez va muvaffaqiyat bilan o'zlashtirishlari qayd etilgan.

Sportga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda yana shunday ma'lumotlar uchraydiki, turli snaryadlarda ijro etiladigan gimnastik mashqlar texnikasi muvofiq mushaklar faoliyatiga xos jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liq ekan. Yu.V. Menxin, V.M. Smolevskiy va Yu.K. Gaverdovskiyalar yosh gimnastikachilarning brus'yada ijro etadigan mashqlar natijasi elkaning yozuvchi kuchi ( $r=0,85$ ), tirsakning bukuvchi kuchi ( $r=0,67$ ), gavda ( $r=0,87$ ) va oyoqning son qismlari kuchi ( $r=0,82$ ) bilan uzviy bog'liq ekanligini ta'kidlaydilar. E.Yu. Rozinning tadqiqotlari esa gimnastik ko'pkurashning alohida turlarida ijro etiladigan sport-texnik ko'rsatkichlari va kuchning integral ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liqlik mavjud ekanligini isbotlaydi.

Ko'pgina tadqiqotchilar sport gimnastikasida tezkorlik-kuch tayyorgarligining ustuvor ahamiyatini qayd etish bilan birga, shu tayyorgarlikning mashqlar texnikasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligini ochib berganlar. Tezkorlik-kuch sifatlarini tadqiqot ostiga olgan Yu.V. Menxin shu sifatlarning rivojlanish darajasi gimnastikada aksariyat uchraydigan yoysimon harakat sifatiga ta'sir etadi, deb fikr bildirgan. L.Ya. Arkaev, N.G. Suchilinning katta yoshdagi gimnastikachilar ustida olib borgan tadqiqotlari va A.P. Alyabishev, A.G. Karpeev, I.M. Kolotilova, E.Yu. Rozinning kichik yoshdagi gimnastikachilarni kuzatish natijalari tezkorlik-kuch tayyorgarligi va mashqlarni ijro etish o'rtasida chambarchas bog'liqlik mavjud ekanligini isbotlab bergan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bir tomondan, murakkab, keng qamrovchi jarayon bo'lsa,

ikkinchi tomondan gimnastikachi sport mahoratining tarkibiy qismi va uni shakllantirishda poydevor bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun masala faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishda emas, balki ushbu sifatlarni o'rganilayotgan mashqlar texnikasiga mos tarzda shakllantirish zarurligidadir. Bu jarayonga ijodiy yondashish, jumladan, o'rganiladigan yangi mashq yoki elementlarga mos bo'lgan uslub va vositalarni tanlay bilish taqozo etiladi. Binobarin, xulosa qilish mumkinki, gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligi ularning texnik mahorati uchun asosiy poydevor bo'lib hisoblanadi.

### **1.3. Jismoniy sifatlarni baholashda nazorat mashqlaridan foydalanish**

Sport gimnastikasida texnik tayyorgarlikning borgan sari shakllana borishi trenerlar va tadqiqotchi-olimlar oldiga sport mahoratining asosi bo'lmish jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini tabaqalashtirilgan me'yoriy nazorat ostiga olish muammolarini qo'yadi. 1960 yillarda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni nazorat qilishga mo'ljallangan me'yoriy test mashqlari paydo bo'la boshladi. Ko'pgina shunday nazorat mashqlari tarkibida ko'p vaqtni «oluvchilari» ham mavjud bo'lib, ular shu sababli trenerlar nazaridan chetda qolib kelar edi. Shuning uchun qisqa muddatli tezkor test mashqlarini yaratish ustida tadqiqotlar o'tkazila boshladi.

Yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarni nazorat qilishga (baholashga) mo'ljallangan ko'pgina me'yoriy mashqlar professor A.M. Shlemin rahbarligida ishlab chiqilgan. Turli mualliflar tomonidan gimnastika uchun yaratilgan nazorat mashqlari juda ko'p sonli bo'lib, jismoniy tayyorgarlikning xilma-xil jihatlarini baholashga bag'ishlangan. Lekin turli malakali gimnastikachilar texnik mahoratini belgilovchi ustuvor jismoniy sifatlarni baholashga qodir nazorat mashqlarini ishlab chiqish zaruriyati tug'ilgan edi. Jumladan, jismoniy sifatlarni va texnik mahorat o'rtasidagi bog'liqlikni belgilovchi maqsadli nazorat mashqlari qo'llana boshlandi. Ushbu masalaga oid tadqiqotlar yuqori malakali va yosh gimnastikachilar ustida amalga oshirildi.

Avnan shunday tadqiqotlar badiiy gimnastika va akrobatikada ham uyushtirildi. Chunonchi, V.N. Boloban akrobatchi qizlar jismoniy tayyorgarligini baholashda 33 ta nazorat mashqlarini qo'llab ko'rdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, baholovchi test tizimini



shakllantirish uchun birinchi navbatda sportchilar sifati xususiyatini e'tiborga olish lozim. Ta'kidlash joizki, organizm funksiyalarining geteroxron taraqqivoti test tizimini bolalarning yoshiga, jismoniy rivojlanishi va jismoniy sifatlarning o'sish jadalligiga qarab ishlab chiqilishi zarur ekanligiga e'tibor qaratadi.

So'nggi yillarda testlar nazariyasi sport fanida mustaqil yo'nalish sifatida shakllanib kelmoqda. Turli sport ixtisosliklari doirasida o'tkazilgan tadqiqotlarda testlar nazariyasi pedagogik nazorat tizimini asoslash va jismoniy sifatlarni baholash maqsadida qo'llanilgan.

Testlar nazariyasi – bu harakat qobiliyatlari haqida olinadigan axborotlar so'lligi ya aniqligini belgilovchi manbadir. Binobarin, u jismoniy tarbiya jarayonini ilmiy asosda boshqarish imkoniyatini yaratadi. Testlar nazariyasining asosiy uslublari – matematik statistika va ehtimollar nazariyasidan iboratdir.

Testlarning matematik nazariyasi matematik statistikaning ixtisoslashtirilgan tarmog'i bo'lib, odam holatini aniqlashga moslashtirilgan vazifalarni hal qilishga qaratilgan. U tanlangan testlarni asoslash va ularning bajarilishi natijalarini baholashda qo'llaniladigan usullarning yalpi va kontseptual ifodasini belgilaydi.

«Test» atamasi qisqa va chegaralangan muddatda ijro etishga mo'ljallangan standartlashtirilgan sinovni anglatib, qiyoslanadigan o'zaro individual ko'rsatkichlarni aks ettiruvchi maxsus qobiliyatlar darajasini aniqlashga qaratilgan. Harakatni baholash bilan bog'liq bo'lgan testlar harakat testlari deb ataladi.

V.M. Zatsiorskiy sportchilarning harakat xususiyatiga qarab, testlarni uch xil turga ayirgan: 1) nazorat mashqlari; 2) funksional sinovlar; 3) maksimal funksional sinovlar. Uning ta'kidlashicha, test sifatida qo'llaniladigan o'lchov birliklari quyidagi tabalarga mos bo'lishi shart: standartlik, baholash tizimining mavjudligi, ishonchlilik (mukammallik) va informativ xususiyatga ega bo'lish. Mazkur tadqiqotchi-olim o'z hammualliflari bilan birgalikda shu narsaga e'tibor qaratadiki, testlar nazariyasiga oid vazifalar ikki shartni o'z ichiga olishi darkor: eng yaxshi testlar majmuasini tanlash va testlarni bajarish natijalarini baholash.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda testlarni tanlashning ikki yo'li mavjudligi qayd etiladi. Birinchisi harakatlarning muayyan muddatda (vaqt birligida), muhit – **o'raliqda** ijro etilishi, anatomik-fiziologik va boshqa ko'rsatkichlarni o'lchash (aniqlash) yordamida ularni baholash.

biomexanik jihatdan chuqur tahlil qilish va shu asosda mashg'ulot vositalari va nazorat usullarini tanlash bilan ifodalanadi.

Ikkinchisi – turli harakat malakalari bilan mezon sifatida olingan ayrim ko'rsatkichlar o'rtasidagi statistik zichlikni aniqlash.

Testlarning matematik nazariyasida shunday asosiy mezonlar ishlab chiqilganki, ushbu mezonlar asosida nazorat mashqlarining optimal miqdori tanlanadi. Bu mezonlarga: informativlik, ishonchlilik, xolislik, ekvivalentlik, tejamkorlik belgilari kiradi.

Testning informativlik mezoni shu test yordamida biror sifatni (qobiliyat, fazilat, hislat va h.k.) o'lchash aniqligini ifoda etadi. Testning informativligi joriy tashxis qo'yish va oldindan chamalash (bashorat uchun) bilan izohlanadi.

V.M. Zatsiorskiy fikriga ko'ra informativlik darajasi tajriba ko'rsatkichlari (empirik informativlik) asosida miqdor bilan va vaziyatni mazmuniy tahlil qilish ( mantiqiy informativlik) asosida sifat bilan baholanishi mumkin.

Empirik informativlik ikki xil ko'rinishga ega:

test natijalarini qiyoslovchi va testga bog'liq bo'lmagan o'lchov mezoni mavjud bo'ladi;

- bunday mezon bo'lmaydi.

Birinchi holatda muayyan testda ko'rsatilgan natijalar bilan va mezon o'rtasidagi bog'liqlik (korrelyatsiya) koeffitsienti hisoblanadi. Mezon – sport natijasi, ya'ni asosiy sport mashqining qandaydir miqdoriy ko'rsatkichi yoki informativligi isbot qilinib bo'lgan boshqa test natijalari; yig'ma mezon, masalan, gimnastik ko'pkurash bo'yicha ballar yig'indisi.

V.S. Ivanov ta'kidlashicha, mezonga 3 ta asosiy talab quyiladi: a) mezon relevant xususiyatga ega bo'lishi lozim, ya'ni o'z mohiyati bilan u testga mutanosib bo'lmog'i yoki anatomik jihatdan ajratilgan qismiga mos bo'lishi kerak; b) mezon kontaminatsiyadan ajralgan bo'lishi, ya'ni test o'tkaziladigan vaziyat va sharoit o'zgarishidan xolis bo'lishi kerak; v) mezon etarli statistik ishonchlikka ega bo'lishi shart, chunki mezonning zaif ishonchligi informativlik koeffitsientining pasayishiga olib keladi.

Ikkinchi holatda empirik informativlikni aniqlash uchun omillar tahliliga asoslangan uslub qo'llaniladi. Omillar tahlili yordamida tadqiqotchi o'rganilayotgan ob'ekt tuzilishini belgilovchi testlar batareyasini aniqlaydi va shu batareyaning o'lchov (shkala) chegaralarini topadi.

Testning informativligini aniqlashda mezonni tanlash masalasi eng ahamiyatlidir

Sportda aksariyat hollarda mezon: 1) sport natijasi; 2) musobaqa jarayonining qandaydir miqdoriy ifodasi (masalan: yugurishda qadam uzunligi, sakrashda depsinish kuchi va h.k.); 3) informativligi isbotlangan boshqa test (agar test – mezon murakkab bo'lsa va boshqa oddiy test bo'lsa. Masalan: gaz almashinishi o'rniga YuQCh aniqlansa) Bu holat raqobatli informativlik testi deb yuritiladi; 4) muayyan guruhga taalluqli bo'lsa. Masalan: sport ustalari bilan quyi malakali sportchilarni qiyoslash, bir guruhga taalluqliligi mezon bo'lib hisoblanadi; 5) yig'ma mezon, masalan ko'pkurash bo'yicha ballar yig'indisi

Agar testning informativligini tajriba asosida aniqlash va natijalarni matematik hisoblash imkoni bo'lmasa, u holda mantiqiy informativlik qo'llaniladi.

V.M. Zatsiorskiy tashxislash (baholash) uchun informativligi 0,3 dan kam bo'lmagan testlardan foydalanish mumkin, degan g'oyani ilgari suradi. Uning fikricha, vaziyatni oldindan aniq bashorat asosida baholash uchun testlarning informativligi 0,6 dan kam bo'lmasligi lozim.

V.S. Ivanov bog'liqlik (korrelyatsiya) koeffitsientining miqdori bo'yicha test informativligini quyidagicha baholashni taklif qiladi: 0,99-0,85 – a'lo; 0,84-0,80 – yaxshi; 0,79-0,70 – qoniqarli; 0,59-0,60 – zaif; 0,50 dan past – yomon.

Testlarni tanlashning boshqa bir mezonni ishonchlilikdir. Bu ko'p marta bir xil tekshiriluvchilardan olinadigan test natijalarining bir-biriga mos kelishidir.

Test ishonchliligining darajasi quyidagi sabablarga bog'liq:

tekshiriluvchilar holatining o'zgarishi (tekshirilayotgan ko'rsatkichning barqarorligi);

tashqi sharoit va asbobning nazorat qilinmaydigan o'zgarishi.

- tadqiqotchining holati yoki tashqi qiyofasining o'zgarishi;

- testning shakllanmaganligi – ishonchli bo'lmagan testlar

Testlarning ishonchliligini baholashda quyidagi 4 ta uslubdan foydalaniladi: «qayta testlash» uslubi, «juftlashtirish» uslubi, parallel qo'llaniladigan testlar, dispersion tahlili asoslangan uslub.

V.S. Ivanov, V.M. Zatsiorskiyning ta'kidlashicha, testlar ishonchliligini baholashda quyidagi no'ljallarga asoslanish lozim:

0,99-0,95 – a'lo; 0,91-0,90 – yaxshi; 0,89-0,80 – qo'llash ma'qul; 0,79-0,70 – yomon; 0,69-0,60 – qoniqarsiz.

Testning uchinchi ahamiyatli xususiyati – bu uning ob'ektivligi (xolisligi) – barcha tadqiqotchilarda testning bir xil natija berishi.

Test xolisligini aniqlashda keng qo'llaniladigan usullar: bir xil tekshiruvchilarda har xil tadqiqotchilar o'lgan test natijalarining bog'liqlik koeffitsientini hisoblash.

Testning navbatdagi xususiyati – uning ekvivalentligi. Buning mantiqiy ma'nosi: odamning muayyan qobiliyatini aniqlashda bir necha testdan foydalanish mumkinligidir. Bunday holatlarda shu testlardan bittasi yoki ikkitasini tanlash lozim. Ekvivalentlikni baholash uchun testlar yordamida olingan natijalarning bog'liqlik koeffitsienti aniqlanadi (bir xil sifatlar). Agar bir necha testlar bir-biriga ekvivalent bo'lsa, unda eng informativ test tanlanadi (25).

Nihoyat testlarga qo'yiladigan so'nggi talab – ularning ixchamligi bo'lib, bundan maqsad – birinchidan, moddiy mablag'larni tejash (asbobning bahosi va h.k.) hamda ikkinchidan, vaqtni tejashdir.

Testlarning matematik nazariyasida eng muhimi – chegaralangan o'lchov birligini (shkala) tanlash.

P.Blagush chegaralangan o'lchov birligi (shkala bilan baholash) haqida shunday deydi: «Chegaralangan o'lchov (shkala) – asl sonlarning nisbiy empirik ifodasining lomorf yoki izomorf holda aks ettirishi».

Sport natijalarining ochkolar yig'indisi asosida baholanishi chegaralangan o'lchov (shkala asosida baholash) deb ataladi.

V.M. Zatsiorskiy jismoniy tarbiya va sport amaliyotiga xos bo'lgan 4 ta shkalani e'tirof etadi.

Birinchisi – bir xil nisbatdagi (proportsiya) shkala. Teng o'sgan natijalarga bir xil miqdori ochkolar beriladi.

Ikkinchisi – pastga qarab o'lchanadigan (regress) shkala. Natijaning bir xilda o'sishi, sport natijasining yuksalishi sari kamayib boradigan ochkolar miqdori.

Uchinchisi – o'sib boradigan (progress) shkala. Sport natijasi qanchalik o'sib borsa, ochkolar miqdori shu o'sishga nisbatan ortib boradi.

To'rtinchisi – sigmasimon shkala – bunda sport ko'rsatkichlari past va yuqori chegarada namoyon bo'lib, natijalar yaxshilana

borsa, o'rta chegaradagi natijalar eng ko'p ochko bilan baholanadi. Bunday holat sport amaliyotida deyarli uchramaydi.

Eng ko'p tarqalgan proportsional o'sib boruvchi shkala – bu bir xilda ortib boruvchi natijalarga bir xildagi ochkolar miqdorining berilishidir. Bunday shkalalar sport amaliyotida o'tkaziladigan tadqiqotlarda keng qo'llaniladi. Masalan, G.P. Popovning tadqiqotlarida shunday shkalalardan foydalanilgan. Shu bilan bir qatorda ayrim tadqiqotlarda kamayib (regress) boradigan shkalalar ham qo'llangan. M.Ya. Nabatnikovaning fikriga ko'ra, murakkab koordinatsion harakatli sport turlarida standart shkalalardan foydalangan ma'qul. Bu bir xil maromdagi natijalarni (kg, sm, marta va h.k.) birlashtirib baholash imkonini beradi. Bunga S.I. Lyassotovich, N.A. Minaeva tomonidan ishlab chiqilgan va gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini baholashda qo'llanilgan standart shkala misol bo'lishi mumkin. Aynan shu shkala yordamida sportchining to'plagan ballari jismoniy tayyorgarlikni baholash imkonini yaratadi.

Sportchilar mahorati va tayyorgarligini baholashda ilmiy asoslangan me'yoriy mashqlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. V.M. Volkov, V.P. Filin bolalar hamda o'smirlar bilan ishlashda nazorat sinovlari va test mashqlarini qo'llashga alohida e'tibor qaratadilar. Ularning fikriga ko'ra yosh sportchilarning yuksak natija ko'rsatishi, sport tasnifi (razryad) me'yorlarini bajarishi hali ular kelajakda yuksak mahorat sari o'sadi degani emas. Shuning uchun sport tayyorgarligi jarayonida ilmiy asoslangan nazorat me'yoriy mashqlarini qo'llash turli malaka va yoshdagi sportchilar mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil qilish va shu jarayonni maqsadga muvofiq boshqarishga imkon yaratadi.

M.Ya. Nabatnikovaning ta'kidlashicha, me'yoriy nazorat mashqlarini ishlab chiqishda doimo tayyorgarlik jarayonini yuksak sport mahoratiga yo'naltirish zaruriyatini e'tiborga olish lozim.

Sport metrologiyasida me'yor deb sportchining muayyan tasnif guruhiga mansub ekanligini bildiruvchi natijaning chegarasi tushuniladi. V.M. Zatsiorskiy 3 turdagi me'yorni e'tirof etadi: 1) bir guruhga mansub turli odamlarni qiyoslash uchun qo'llaniladigan me'yorlar; 2) individual me'yorlar – bir sportchini har xil vaqtda va holatda qayta-qayta tekshirishdagi me'yorlar; 3) odamning mavjud qobiliyati, imkoniyati, xislatlarini baholashda qo'llaniladigan asl me'yorlar (kasb, muqaddafa, sport va h.k.).

Qiyosiy, individual va asl me'yorlar bir sportchini ikkinchisiga, shu sportchini qayta-qayta turli vaqt va holatlarda asl me'yor asosida qiyoslashga mo'ljallangan

V.M. Zatsiorskiy me'yorlarning yaroqliligini quyidagicha izohlaydi: 1) relevantlik – ya'ni faqat muayyan guruhga mo'ljallab ishlab chiqilgan bo'lsa, shu guruhda qo'llanilishi; 2) reprezentativlik – ya'ni ko'p guruhlar ichida eng ma'naviyat sifatida tanlangan guruh uchun qo'llanilishi; 3) zamonaviyligi – ya'ni me'orning bugungi avlod imkoniyatiga mos kelishi.

M.Ya.Nabatnikovaning e'tirof etishiga qaraganda, yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonini boshqarishda ustuvor ahamiyatga ega bo'lgan me'yor – bu asl xususiyatli me'yordir.

"Me'yor" ning mohiyatini anglash uchun va undan og'ish hollarini farqlashda, qanday bo'lmasin, baholash mezonlarini tanlashda turli shkalalar (o'lchov jadvali) yoki quyidagi uslublardan foydalaniladi: 1 O'rta miqdor va standartlar uslubi; 2. Dinamik kuzatish uslubi.

Bu borada me'yorlarni etalon asosida hisoblab chiqarish uslubi alohida diqqatga sazovordir.

Ushbu uslub yordamida qator tsiklik sport turlari uchun asl me'yorlar ishlab chiqilgan. Shu bilan bir qatorda, murakkab harakat koordinatsiyasiga xos sport turlarida o'rtacha ko'rsatkich va standart og'ish xususiyatiga ega me'yorlar ishlab chiqilgan va amalda qo'llanilib kelyapti.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ko'pgina sport turlarida, shu jumladan, sport gimnastikasida ham, o'rganilayotgan muammo o'ta dolzarb ahamiyatga molikdir. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ularni muntazam nazorat qilish sportchilar tayyorgarligining asosiy masalalari sifatida e'tirof etilgan. Shu bilan bir qatorda, qayd etilgan ilmiy-uslubiy ma'lumotlardan mazkur muammo sport gimnastikasida kam o'rganilganligi ko'zga tashlanadi. Chunonchi, pedagogik kuzatuvlar, trenerlar bilan o'tkazilgan suhbatlar va ilmiy-uslubiy hujjatlar tahlili sport gimnastikasida yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda turli vositalar qo'llanilib kelinayotgani zikr etilganligini ko'rsatadi. Ammo, ko'pgina gimnastik mashqlarning o'zgarishi hamda murakkablashib borayotganligi va musobaqa mashqlari xususiyatiga mos vositalar sport trenirovkasida kam qo'llanilayotganligiga urg'u berilgan. Sport gimnastikasining progressiv yo'nalishda rivojlanib borishi gimnastikachilarning dastlabki

tayyorgarlik bosqichidayoq muayyan harakat vazifasiga xos kuch va tezkorlik ko'nikmasini qo'llay bilishi g'oyasini ilgari suradi. Uzoq yillardan beri BO'SM va BO'UZSM lar dasturlarida faqat bukuvchi va yozuvchi mushak guruhlariga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e'tibor qaratilgan hamda mashqlarning hajmi va ijro etish vaqti ifoda etilgan. Bunga, jumladan, tortilish, gorizontal tayanch holatdan qo'llarni bukish-yozish va h.k. mashqlar misol bo'ladi. Musobaqa mashqlarida esa gimnastikachilar faoliyatiga xos qo'llarni bukish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar yo'q bo'lib ketgan. Barcha elementlar qo'llarni yozgan holda ijro etiladi.

Alohida ta'kidlash joizki, adabiyotlarda 6-9 yoshli gimnastikachi o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarligi rivojlanishini nazorat qilish muammolarini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar miqdori o'ta chegaralangan. Jumladan, quyidagi masalalar kam o'rganilgan:

6-9 yoshli bolalar uchun gimnastik ko'pkurashning alohida turlariga xos jismoniy tayyorgarlikning rivojlantirish mashqlarini tanlash va qo'llash;

ko'pkurashning alohida turlariga mos maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholovchi me'yoriy talablarni ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish;

- yosh gimnastikachilarning ko'pkurash turlariga xos jismoniy sifatlarini ko'p tomonlama baholash.

Binobarin, ushbu muammolarni zamonaviy gimnastik ko'pkurash talablariga mos ravishda hal etish, jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishga va nazorat qilishga qaratilgan vositalar, uslublar va me'yoriy test mashqlarining yangi, takomillashtirilgan avlodlarini yaratish «yosharib» va murakkablashib borayotgan sport gimnastikasining o'ta dolzarb hamda ilmiy-amaliy ahamiyatga molik masalalaridan biridir.

## **II bob. 6-9 YOSHLI GIMNASTIKACHILAR JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASINI ASOSLASH**

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuvlar va mutaxassis-trenerlar bilan o'kazilgan suhbatlar asosida shunday xulosa qilish mumkinki, yosh gimnastikachilarda dastlabki tayyorgarlik bosqichidanoq gimnastik ko'okurash mashqlarining koordinatsion xususiyatlariga mos maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish o'ta muhim amaliy ahamiyatga ega.

### **2.1. Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikka qo'shma ta'sir etuvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining musobaqa mashqlari mazmuni va xususiyatlariga yaqin yoki mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslublari va vositalarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ko'pgina sportchilarda 1 razryad va sport ustaligiga nomzod darajasiga etgandan so'ng, tayyorgarlikning ayrim ko'rsatkichlari bo'yicha avvalgi bosqichlarda zaif o'zlashtirilgan sifat va harakat malakalari (elementlari)ga qaytish hollari uchrab turadi. Bunga esa talaygina vaqt sarflanadi. Ayrim sportchilar etarli jismoniy tayyorlanishga ega bo'lsalar-da, texnik jihatdan murakkab bo'lgan qator elementlarni qo'llarini bukib ijro etadilar (zamonaviy gimnastikada barcha elementlar qo'llarni yozgan holatda bajariladi) yoki elementning yakuniy qismida «gimnastik qomatni» saqlab qololmaydilar. Statistika natijalari shuni ko'rsatadiki, 80-90% qobiliyatli gimnastikachilar sport ustaligiga nomzod darajasidan yuqori ko'tarila olmaydilar. Sport ustaligi darajasiga faqat ayrim sportchilargina erishadi.

6-9 yoshli gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ularning mashg'ulotlarida musobaqa mashqlari xususiyatiga mos hamda jismoniy va texnik tayyorgarlikka baravar ta'sir etuvchi printsiptda qo'llaniladigan mashqlar etarli darajada o'z ifodasini topmaydi. Ushbu printsiptda qo'llaniladigan mashqlardan, odatda, trenerlar tayyorgarlikning ancha keyingi bosqichlarida foydalanadilar. Vaholanki, keyingi bosqichlarda gimnastikachilar murakkab koordinatsion harakatlarga xos mashqlar dasturlari ustida ishlashlari lozim bo'ladi. Etarli darajada shakllanmagan integral



jismoniy va texnik tayyorgarlik ana shu murakkab dasturli mashqlarni sifatli bajarishi imkonini bermaydi. Shuning uchun qo'shma ta'sir etuvchi mashqlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichida qo'llash trenerlar uchun yosh gimnastikachilarning sport mahorati ustida ko'proq va samaraliroq ishlash imkoniyatini yaratadi

Ta'kidlash lozimki, qo'shma ta'sir etuvchi (jismoniy va texnik tayyorgarlikka) musobaqa mashqlari xususiyatlariga mos mashqlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichida qo'llashda albatta gimnastik ko'p kurash turlari nazarda tutilishi lozim.

Qayd etilgan fikrga asoslangan holda, biz dastlabki tayyorgarlik guruhlarida ko'pkurashning har bir turiga yo'naltirilgan, o'z ichiga bir vaqtning o'zida ham jismoniy, ham texnik tayyorgarlikka ta'sir etuvchi mashqlarni oladigan majmualarni ishlab chiqdik va ularni sinovdan o'tkazdik. Mazkur mashqlarni qo'llashda asosiy e'tibor qo'l va oyoqlarni «yozuvchi» va «keltiruvchi» (dastlabki holatga) mushaklar harakati sifatlarini tarbiyalashga qaratildi.

E'tirof etilayotgan mashqlarni tanlashda biz dinamik mutanosiblik printsipiga va musobaqa mashqlari xususiyatiga moslikni ifoda etuvchi quyidagi mezonlarga asoslandik: mashqda ishtirok etuvchi asosiy mushaklar guruhi; harakat amplitudasi va yo'nalishi; harakat amplitudasidagi asosiy faza; kuchlanish darajasi va uni jadal-lashtirish vaqti; harakat tezligi; mushaklarning ishlash maromi. Shu mezonlarga asosan maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik birligi (chambarchas bog'liqligi) g'oyasini aks ettiruvchi mashqlarni yalpi (baravar) qo'llash uslubi aniqlanadi. Aynan shunday mashqlar bir vaqtning o'zida maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik elementlarni ko'pkurash turlari bo'yicha shakllantirish imkonini beradi.

Yosh gimnastikachilarning haftalik mikrotsikllar va o'rgatish yillari bo'yicha tashkil etiladigan trenirovka jarayoni umumiy andozasi 1-jadvalda keltirilgan.

6-9 yoshli gimnastikachilarning haftalik mikrotsikl bo'yicha dastlabki tayyorgarlik guruhiga mo'ljallangan treirovka vositalarining tuzilish tartibi va ularning taqsimoti.

Dushanba	<b>6 – 7 yosh</b>	
	<b>Tayyorgarlik qismi – 32 daqiqa</b>	
	1. Ixtisoslashtirilgan razminka – tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish	2. Harakat koordinatsiyasini rivojlantiruvchi mashqlar
	<b>Asosiy qism – 37 daqiqa</b>	
Chorshanba	1. Akrobatika	2. Kursi
	3. Batut – xoreografiya	
	<b>Yakuniy qism – 21 daqiqa</b>	
	1. Akrobatik elementlar bilan bog'liq o'yinlar	2. Uy vazifasi. Koordinatsiya va bo'g'imlar qayishqoqligini rivojlantirish.
Juma	<b>Tayyorgarlik qismi – 30 daqiqa</b>	
	1. Ixtisoslashtirilgan razminka – akrobatika elementlari bilan	2. MJT – bo'g'imlar qayishqoqligini rivojlantirish
	<b>Asosiy qism – 40 daqiqa</b>	
	1. Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish	2. Halqalar
Juma	3. Sakrash	4. Aylanma harakat tayyorgarligi: akrobatika – batut
	<b>Yakuniy qism – 20 daqiqa</b>	
	1. Sakrash elementlariga mos o'yinlar	2. Uyga vazifa
	<b>Tayyorgarlik qismi – 30 daqiqa</b>	
Juma	1. Ixtisoslashtirilgan razminka	2. Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlar majmuasi
	<b>Asosiy qism – 35 daqiqa</b>	
	1. Brus'ya	2. Turnik
	3. Xoreografiya	
Juma	<b>Yakuniy qism – 25 daqiqa</b>	
	1. Akrobatik elementlarga xos estafeta o'yinlar	2. Batut
	3. Uyga vazifa	

## 7 – 8 yosh

Dushanba	<b>Tayyorgarlik qismi – 30 daqiqa</b> 1. Ixtisoslashtirilgan razminka – koordinatsion qobiliyat va vestibulyar turg'unlikni rivojlantirish
	<b>Asosiy qism – 55 daqiqa</b> 1. Akrobatika 2. Kursi 3. Batut – xoreografiya
	<b>Yakuniy qism – 30 daqiqa</b> 1. Qo'shimcha anjomlar (uskunalar) yordamida o'tkaziladigan o'yinlar Umumiy jismoniy tayyorgarlik 2. Uyga vazifa
Chorshanba	<b>Tayyorgarlik qismi – 30 daqiqa</b> 1. Ixtisoslashtirilgan razminka 2. Bo'g'implarda qayishqoqlikni rivojlantirish uchun mashqlar
	<b>Asosiy qism – 60 daqiqa</b> 1. Halqalar 2. Sakrash 3. Akrobatika – aylanma tayyorgarlik
	<b>Yakuniy qism – 25 daqiqa</b> 1. Xoreografiya 2. Uyga vazifa
Juma	<b>Tayyorgarlik qismi – 35 daqiqa</b> 1. Ixtisoslashtirilgan razminka – akrobatika 2. Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlar majmuasi
	<b>Asosiy qism – 55 daqiqa</b> 1. Brus'ya 2. Turnik 3. Batut yoki xoreografiya
	<b>Yakuniy qism – 25 daqiqa</b> 1. Gimnastik elementlarga mos o'yinlar 2. Uyga vazifa
Shanba	<b>Tayyorgarlik qismi – 30 daqiqa</b> 1. Ixtisoslashtirilgan razminka
	<b>Asosiy qism – 60 daqiqa</b> 1. Akrobatika 2. MJT – aylanma trenirovka
	<b>Yakuniy qism – 25 daqiqa</b> 1. Batut 2. Ish qobiliyatini tiklashga oid mashqlar 3. Uyga vazifa

## 8-9 yosh

Dushanba	<b>Tayyorgarlik qismi – 30 daqiqa</b>
	1 Akrobatik elementlarga oid ixtisoslashtirilgan razminka <b>Asosiy qism – 70 daqiqa</b>
	1 Akrobatika 2. Kursi 3. Xoreografiya <b>Yakuniy qism – 35 daqiqa</b> 1. MJT 2. Batut 3. Uyga vazifa
Seshanba	<b>Tayyorgarlik qismi – 30 daqiqa</b> Ixtisoslashtirilgan razminka – tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlar <b>Asosiy qism – 70 daqiqa</b>
	1. Halqalar 2. Sakrash 3. Brus'ya <b>Yakuniy qism – 35 daqiqa</b>
	1. MJT 2. Batut 3. Uyga vazifa
Chorshanba	<b>Tayyorgarlik qismi – 30 daqiqa</b>
	1. Ixtisoslashtirilgan razminka – akrobatik tayyorgarlik <b>Asosiy qism – 70 daqiqa</b>
	1. Turnik 2. Akrobatika 3. Xoreografiya <b>Yakuniy qism – 35 daqiqa</b>
Payshanba	1. Batut 2. Koordinatsion turg'unlikni rivojlantirishga oid mashqlar 3. Uyga vazifa <b>Tayyorgarlik qismi – 20 daqiqa</b>
	1. Ixtisoslashtirilgan razminka – tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan umumiy jismoniy mashqlar <b>Asosiy qism – 80 daqiqa</b>
	1 Akrobatika 2. Kursi <b>Yakuniy qism – 35 daqiqa</b> 1. MJT 2. Batut 3. Uyga vazifa

<b>Juma</b>	<b>Tayyorgarlik qism – 30 daqiqa</b>
	1. Ixtisoslashtirilgan razminka
	<b>Asosiy qism – 80 daqiqa</b>
	1. Sakrash 2. Brus'ya 3. Turnik 4. Xoreografiya
	<b>Yakuniy qism – 25 daqiqa</b>
	1. MJT 2. Uyga vazifa
<b>Shanba</b>	<b>Tayyorgarlik qism – 30 daqiqa</b>
	1. Harakatli o'yinlar
	<b>Asosiy qism – 90 daqiqa</b>
	1. Akrobatika 2. Koordinatsion tayyorgarlik 3. MJT – aylanma trenirovka
	<b>Yakuniy qism – 15 daqiqa</b>
	1. Bo'g'imlarda qayishqoqlikni rivojlantirishga oid mashqlar 2. Batut 3. Uyga vazifa

Qayd etilgan jadvaldan ko'rinib turibdiki, 6-7, 7-8, 8-9 yoshli gimnastikachilarda haftalik mikrotsikl bo'yicha o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlari tarkibiga kiritilgan tayyorgarlik mashqlari va gimnastik ko'pkurash turlarining maxsus mashqlari hajmi (soati) hafta bo'ylab to'liqsimon ravishda ortib borgan. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan mashqlar asosiy qismda rejalashtirilgan ko'pkurash turlari mashqlariga mosligi bilan izohlanadi. Jumladan, agar mashg'ulotning asosiy qismida brus'ya va turnikda bajariladigan mashqlar rejalashtirilgan bo'lsa, demak, mashg'ulotning tayyorgarlik qismida shu mashqlarga xos egiluvchanlik va tezkorlik-kuch mashqlari qo'llaniladi va hokazo. Mashqlar majmualarini bajarishga 10-15 daqiqa vaqt ajratiladi, bu esa shu majmualarni 2-3 marta qaytarish imkoniyatini yaratadi. Alohida ta'kidlash joizki, barcha mashqlar o'yinsimon tarzda ijro etiladi. Masalan: «Kim oyog'ini to'g'ri yozib ko'tarib uzoq vaqt saqlay oladi», «Kim gimnastik o'rindiqdan chizilgan doiraning markaziga sakray oladi» va h.k.

Asosiy qismda ko'pkurash turlariga oid mashqlarni bajarishdan oldin shu mashqlarga hos bo'lgan jismoniy mashqlar

bajariladi. Ushbu mashqlar musobaqa mashqlari xususiyatlariga hamohang bo'lishi darkor.

Har bir mashq majmuasi 2 marta – 2,3 daqiqalik dam olish oraliqi bilan ijro etiladi. 9 yoshli gimnastikachilarga snaryadda bajarilgan mashqdan so'ng yana bir bor mashqlar majmuasini bajarish taklif qilinadi.

\* Mashg'ulotning yakuniy qismida gimnastikachilar umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi sekin shiddatli mashqlarni bajaradilar.

Mashg'ulotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarni bajarishga jami 30-40% vaqt sarflanadi. Har 2-3 haftada jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi nazorat mashqlari yordamida baholanib boriladi. Ishlab chiqilgan baholash shkalalari 3-bobda berilgan.

Trenirovka jarayonini to'g'ri tashkil qilish va boshqarishda bunday nazoratni muntazam qo'llab turish sportchining jismoniy tayyorgarligi rivojlanishini ko'rsatish bilan bir qatorda mashg'ulotda bajarilayotgan ish hajmi sifatini aniq baholashga yordam beradi va zarur bo'lsa, mashg'ulot rejasiga o'zgartirish kiritish imkonini yaratadi.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini baholashda trenerlar aksariyat pedagogik kuzatuv uslubidan foydalanar ekan. Bunday vaziyat maxsus pedagogik tajriba o'tkazishga va uning yordamida umumiy jismoniy mashqlar bilan maxsus jismoniy mashqlar o'rtasidagi bog'liqlikni hamda ularning texnik mahoratga ta'sirini aniqlab beruvchi sinov (nazorat) mashqlar majmualarini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelishiga asos bo'ldi.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilishga mo'ljallangan munosib mashqlarni tanlashda shu tayyorgarlik sifatlarini o'zida aks ettiradigan sinov vositalarini (mashqlari) ajratib olish lozim. Biz tanlagan nazorat mashqlari quyidagi omilga asoslangan: testlarning harakat xususiyati va dinamik tartibi ko'pkurashning yoysimon harakat asosida bajariladigan mashqlari, brus'ya, kursi (kon'), akrobatika mashqlari mazmuni va mohiyatiga munosibligi e'tiborga olinishi shart. Ko'pkurashning boshqa turlariga xos jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholovchi testlarni tanlashda ham aynan yuqorida qayd etilgan omil (printsip) asos qilib olindi.

Ana shunday yondashuv asosida tanlangan va qo'llanilgan test natijalari yosh gimnastikachilar jismoniy va texnik tayyorgarligini o'ta informativ ravishda aks ettiradi.

Tanlab olingan barcha testlar informativlik, ishonchlilik va ekvivalentlik mezonlariga mutanosib ekanligi sinab ko'riladi.

## **2.2. Yosh gimnastikachilarda gimnastik ko'pkurashning yoysimon harakat turlariga xos jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasini tanlash va uni asoslash**

Gimnastik ko'pkurashning turnik va xalqalarda ijro etiladigan elementlari mazmuni aksariyat yoysimon harakat mashqlaridan iborat bo'ladi. Masalan, turnikda bajariladigan mashqlar turii amplituda, tezlikda, yo'nalishda va o'zgaruvchan tartibdagi aylanma – yoysimon harakatlar bilan ifodalanadi, halqalarda esa kuch va statik kuchlanishga oid mashqlar yoysimon va aylanma harakat elementlari bilan birikib ketadi. Binobarin, gimnastikachilarda tezkorlik-kuch sifatlari, statik kuch va harakat koordinatsiyasi etarli rivojlangan bo'lishi lozim. Shuning uchun biz yoysimon harakatlar xususiyatiga mos maxsus jismoniy mashqlar majmualarini ishlab chiqishda ularning qayd etilgan sifatlarga ixtisoslashgan bo'lishini nazarda tutdik.

Ma'lumki, turnikda va halqalarda ijro etiladigan mashqlar samaradorligi ta'kidlab o'tilgan sifat va qobiliyatlardan tashqari elka bo'g'imlarida qayishqoqlikning yaxshi rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Shuning uchun majmualar tarkibiga egiluvchanlik va bo'g'imlardagi qayishqoqlikni rivojlantiruvchi mashqlar ham kiritildi. Bunday mashqlar majmuasini dastlabki tayyorgarlik bosqichidanoq tayyorlovchi va yondashtiruvchi vosita sifatida qo'llash tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida yangi va murakkab harakat malakalarini o'zlashtirishni ancha engillashtiradi.

Tezkorlik-kuch sifatlari yalpi rivojlantirish uchun turnik va xalqalarda 10 soniya davomida tortilish mashqlari qo'llaniladi.

Egiluvchanlik va bo'g'imlararo qayishqoqlikni rivojlantirishda osilgan holatda oyoq, tizzalarni ko'krak oldiga yig'ishtirib, orqaga aylanib, dastlabki holatga (osilgan holat) qaytish, gimnastik dastakni ushlab oldindan tanani orqa qismiga to'liq o'tkazish.

**6-7 yoshli gimnastikachilar uchun maxsus jismoniy  
mashqlar majmuasi**

*Turnik*

№	Mashqlar nomi	Me'yoriy miqdor		Mashqlarni o'tkazish bi'yicha uslubiy tavsiyalar
		6 yosh	7 yosh	
1.	Turnikda tinch tayanch holatida turib, qo'llar bilan siltanib yara tayanch holatga qaytish	7-8 r. 1 ur.	8-9 r. 1 ur.	Oyoq uchlari va qo'llar to'g'ri yozilgan bo'ladi
2.	10 s davomida turnikni ushlab osilgan holatda tortilish	4-5 r. 1 ur.	5 r. 1 ur.	
3.	Turnikda oyoqlarni yig'ishtirib osilgan holatdan orqa tomonga tushib osilib turish va d.h.ga qaytish	1-2 r. 1 ur.	1-2 r. 1 ur.	Trener yordamida ijro etiladi. Oyoq va qo'llar to'g'ri yoziladi
4.	Kursi bandiga tayangan nolatdan gorizontal tayanch holatiga kelish, oyoqlar yozilgan va d.h.ga qaytish	1-2 r.	1-2 r.	Trener yordamida ijro etiladi. Oyoq va qo'llar to'g'ri yoziladi
5.	Harakatlarni o'zgartirish va qo'shish mashqi	7,05	8,0	Mashq bir gal trener ortidan, ikkinchi marta mustaqil ijro etiladi
6.	Turnikda orqa tomondan osilib turish	125- 135 <sup>o</sup>	140- 150 <sup>o</sup>	Maksimal tarzda osilib turiladi

Ushbu sifatlarni samarali rivojlantirishga mo'ljallab tanlab olingan va taklif etilayotgan mashqlar majmualari aksariyat hollarda gimnastika amaliyotida mavjud bo'lgan mashqlardan olingan. Ammo ularni tanlashda va qo'llashda shu mashqlarning ijro sifati, aniqligi, mazmuni, mohiyati, qaytarishlar soni, muddati va mutanosibligiga alohida e'tibor qaratilgan. Tanlangan mashqlarga bunday yondashish yosh gimnastikachilarga yangi elementlarni tezroq va mukammalroq o'zlashtirish imkonini beradi.



## Halqalar

№	Masnqlar nomi	Me'yoriy miqdor		Mashqlarni o'tkazish bo'yicha uslubiy tavsiyalar
		6 yosh	7 yosh	
1.	Halqalarda tik osilib turib, qo'llarni yonga yozib tushish va siltanib d.h.ga qaytish	8-9 r. 1 ur.	10-11 r 1 ur.	Oyoqlar uchi yozilgan, qo'llar tushishda va d.h.ga qaytishda to'g'ri yozilgan holatda
2.	Turnikda osilgan holatdan orqaga egilish va qo'llarni bukib, aylanib, turnik ustida tayanch xolatiga kelish va d.h. ga qaytish	5-6 r. 2 ur.	6-7 r 2 ur.	D.h. ga qaytish trener yordamida amalga oshiriladi. Aylanib ko'tarilishda gavda to'g'ri tutiladi
3.	Oyoqlar yordamida arqonga osilib chiqish 3 m.	1ur.	2 ur.	
4.	Halqalarda tortilish 10 sek.	1 ur.	2 ur.	Xalqalar bir-biriga parallel holatda
5.	Gimnastik devorda osilgan holatdan depsinib tayanch holatiga kelish	3 ur.	3 ur.	Oyoq uchlari yozilgan, bosh chap tomonga burilgan
6.	Qorinda yotgan holatdan qo'llar yuqorida, qo'llarga tik turish	5-6 r. 2 ur	5-6 r. 3 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi, mashq bajarishda tana va qo'llar tik holatni saqlab qoladi
7.	Chalqancha yotgan holatdan qo'llar yuqorida, qo'llarga tik turish	5-6 r 2 ur	5-6 r. 3 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi, mashq bajarishda tana va qo'llar tik holatni saqlab qoladi

### 8-9 yoshli gimnastikachilar uchun maxsus jismoniy mashqlar majmuasi

#### Turnik

№	Mashqlar nomi	Me'yoriy miqdor		Mashqlarni qo'llash bo'yicha uslubiy tavsiyalar
		8 yosh	9 yosh	
1.	Turnikda gavdani yoysimon yozib ko'tarilish	2-3 r. 2 ur.	5-6 r. 3 ur.	Qo'llar yozilgan. Trener yordamida to'g'ri bajarish
2.	10 s davomida turnikni yuqoridan ushlab osilgan holatda tortilish	7-8 r. 2 ur.	8-10 r. 3 ur.	Texnik jihatdan to'g'ri ijro etish
3.	Kursi bandiga tayangan holatdan gorizonta tayanch holatga kelish, oyoqlar yozilgan va d.h. qaytish	2-3 r. 1 ur.	2-3 r. 3 ur.	Mashq trener yordamida ijro etiladi. Oyoq va qo'llar to'g'ri yoziladi
4.	Turnikda osilgan holatdan orqaga egilish va qo'llarni dukib, aylanib, turnik ustida tayanch holatga kelish va asta d.h. ga qaytish	4-5 r. 2 ur.	4-5 r. 3 ur.	D.h. ga qaytish trener yordamida amalga oshiriladi. Aylanib ko'tarilishda gavda to'g'ri tutiladi.
5.	Turnikda osilib, kuch bilan oyoqlarni yig'ib, orqa tomonga osilib turish va d.h. ga qaytish	2-3 r. 3 ur.	2-3 r. 4 ur.	D.h. ga qaytish trener yordamida bajariladi
6.	Turnikda tinch tayanch holatda turib, qo'llar bilan siltanib yana tayanch holatga qaytish	9-10 r. 2 ur.	10-11 r. 2 ur.	Oyoq uchlari va qo'llar to'g'ri yozilgan bo'ladi
7.	Turnikda orqa tomondan osilib turish	150- 155°	155- 160°	Maksimal tarzda osilib tutiladi

Yosh gimnastikachilarda ko'pkurashga oid yoysimon harakatlarga xos jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar 2-5-jadvallarda berilgan.

## Halqa

№	Mashqlar nomi	Mafyoriy miqdor		Mashqlarni qo'llash bo'yicha uslubiy tavsiyalar
		8 yosh	9 yosh	
1.	Xalqalarda tortilish	12-13 r. 2 ur.	14-15 r. 3 ur.	
2.	Xalqalarda tortilish 10 sek.			
3.	Xalqada bukilib osilish holatidan orqaga osilish holatiga tushish. Osilib-bukilish holatiga ko'tarilish	10-12 r. 3 ur.	11-13 r. 4 ur.	Osilib-bukilish, ko'tarilish holatini trener yordamida bajarish
4.	Halqalarda tik osilib turib qo'llarni yonga yoziq tushish va siltanib d.h.ga qaytish	11-12 r. 1 ur.	12-13 r. 2 ur.	Oyoqlar uchi yozilgan, qo'llar tushishda va d.h.ga qaytishda to'g'ri yozilgan holatda
5.	Gimnastik devorda osilgan holatdan deqsinqib tayanch holatga kelish	9-10 r. 3 ur.	10-11 r. 4 ur.	Oyoq uchlari yozilgan, bosh chap tomonga burilgan
6.	Orqa tomondan osilib turish	150-155°	155-160°	Maksimal muddat osilib turiladi
7.	Halqada osilgan holatda kuch bilan orqaga osilish holatiga o'tish	2-3 r. 2 ur.	2-3 r. 3 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi.
8.	Qoringa yotgan holatdan qo'llar yuqorida, qo'llarga tik turish	7-8 r. 3 ur.	8-10 r. 3 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi, mashq bajarishda tana va qo'llar tik holatni saqlab qoladi
9.	Chalqancha yotgan holatdan qo'llar yuqorida, qo'llarga tik turish	7-8 r. 3 ur.	8-10 r. 3 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi, mashq bajarishda tana va qo'llar tik holatni saqlab qoladi

### **2.3. Yosh gimnastikachilarda gimnastik ko'pkurashning tayanch-harakat turlariga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasini tanlash va uni asoslash**

Brusyada ijro etiladigan tayanch mashqlari tayanch holatidagi keskin yoysimon harakat bilan, kursida (kon') esa tayanch holatini o'zgartirib, oyoq va gavdaning turli yo'nalishdagi yoysimon va aylanma harakatlari bilan ifodalanadi. Mazkur mashqlarning xususiyatlarini e'tiborga olgan holda, ularga mos statik kuch, chidamkorlik va tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi vositalar tanlab olindi. Tanlangan mashqlar asosan ijrochi organlarni (qo'l-oyoqlar) tanadan uzoqlashtiruvchi va yaqinlashtiruvchi mushaklar guruhini rivojlantirishga qaratildi. Kursida bajariladigan mashqlarda muvozanat saqlash muhim bo'lgani sababli shu qobiliyatni rivojlantiruvchi mashqlar ham tanlandi.

Kursi va brus'yada bajariladigan mashqlar uchun zarur bo'lgan statik kuchni rivojlantirishga mo'ljallangan majmualarga quyidagi mashqlar kiritildi: tana – oyoqlarni jipslashtirib gorizontol tayanchda turish – «yopishmashoq» («prilipalochka»). 6-7 yoshli bolalar bu mashqlarni trener yordamida bajaradilar.

Bandsiz kursida tana bilan sirg'alish (8-9 yoshli bolalar bandli kursida), qorinda kursi ustida aylanish, gorizontol tayanch holatida harakatlanish, 8-9 yoshli bolalarda vaqtga qo'llarda tik turish mashqlari kursida bajariladigan elementlarga xos bo'lib, maxsus chidamkorlik, muvozanat saqlash va snaryadni his qilish sifatlarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, kursida yoysimon harakatlarni ko'p marta qaytarish, kesma yoysimon harakatlarni surunkali bajarish, faol egiluvchanlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni kiritish zarurligini taqozo etadi. Tanlangan aksariyat mashqlar o'yinsimon tarzda ijro etiladi. Masalan, «Kim tezroq», «Holatni kim uzoqroq saqlaydi».

**6-7 yoshli gimnastikachilar uchun maxsus  
jismoniy mashqlar majmuasi**

*Brusya. kursi (kon) / yoysimon harakatlar*

№	Mashqlar nomi	Me'yoriy miqdor		Mashqlarni qo'llash bo'yicha uslubiy tavsiyalar
		6 yosh	7 yosh	
1.	Oyoqlarni yig'ishtirgan holatda gorizontal tayanch holatida turish	7-9 s. 1 ur.	15-18 s. 1 ur.	Qo'llar to'g'ri yozilgan, bosh ko'tarilgan trener yordamida ijro etiladi
2.	Turnikda oyoqlarni yig'ishtirib osilgan holatdan orqa tomonga tushib, osilib turish va d.h.ga qaytish	5-6 s. 2 ur.	6-7 s. 2 ur.	Trainer yordamida ijro etiladi
3.	Gimnastik devorda osilgan holatdan depsinib tayanch holatiga kelish	5-6 s. 3 ur.	6-7 s. 3 ur.	Oyoq uchlari yozilgan bosh chap tomonga burilgan
4.	135° da qo'llarni oldinga-yuqoriga qayta-qayta yoysimon harakat qildirish	10-8	8-6	
5.	Bandsiz kursiga tayanib, tana bilan sirg'alish	2 s. 1 ur.	2-3 s. 1 ur.	Gavdani to'g'ri tutishga intilish
6.	Gorizontal tayanch holatda 10 m. ga harakatlanish	13-12 s. 1 ur.	12-11 s. 2 ur.	Qo'llar bukilmaydi, gavda to'g'ri tutiladi
7.	Brus'yada tayanch holatda turib tirsakni bukib-yozish	Mashq 1-2 urinishda maksimal miqdorda bajariladi		
8.	Faol egiluvchanlikni rivojlantirish mashqi			

Brusya va kursida bajariladigan elementlarga xos jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi 6-7-jadvallarda qayd etilgan.

**8-9 yoshli gimnastikachilar uchun maxsus  
jismoniy mashqlar majmuasi**

*Brusya, kursi (kon) / yoysimon harakatlar*

№	Mashqlar nomi	Me'yoriy miqdor		Mashqlarni qo'llash bo'yicha uslubiy tavsiyalar
		8 yosh	9 yosh	
1	Qo'llarda tik turish	15 s. 3 ur.	20 s. 5 ur.	Tana bir tekisda bo'lishiga ahamiyat beriladi
2.	Qo'llarda tik turgan holda, yozilgan oyoqlarni 45ga tushirish va d.h.ga qaytish	5-6 s. 2 ur.	8-9 s. 4 ur.	Trener yordamida bajariladi. Qo'llar to'g'ri, bel bukilmaydi.
3.	Gorizontal tayanch holatida oyoqlarni bukish	18-20 s 1 ur.	20 s 2 ur.	Qo'llar yozilgan
4.	Qo'llarga tayangan holatda gorizontal yotish, eikalarni maksimal oldinga chiqarish	5-10 s. 3 ur.	5-10 s. 2 ur.	
5.	Gorizontal tayanch holatida 10 m. ga harakatlantirish	11 s.	10 s.	Qo'llar bukilmaydi, gavda to'g'ri turadi
6.	Bandsiz kursiga tayangan holatda uning ustida harakatlantirish	3 r. 2 s.	3-4 r. 3 s.	Gavdani to'g'ri tutishga intilish
7.	Gimnastika devoriga tayangan holatda oyoqlarni boshdan yuqoriga ko'tarish	6-7 r. 1 ur.	7 r. 2 ur.	Oyoq uchlari va oyoqlar to'g'ri
8.	Brusyaga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	9-11 r. 2 ur.	10-12 r. 3 ur.	
9.	Faol egiluvchanlikni rivojlantirish mashqi			
10.	Tayanch holatida yotgan bolani sherigi oyoqlaridan ko'tarib orqa tomonga yuradi	10 m 3 ur	10 m 5 ur.	Qo'llar va gavda egilmaydi. Oyoqlar boldir qismidan ushlanadi

Erkin mashqlar va tayanib sakrash mashqlarini ijro etishda gimnastikachilarning shakllangan tezkorlik-kuch sifatlari, koordi-

natsiya, egiluvchanlik, «portlovchi» kuch, xoreografik va akrobatik tayyorgarlikka ega bo'lishi muhim omildir. Binobarin, erkin va tayanib sakrash mashqlari texnikasini samarali o'zlashtirish uchun yosh gimnastikachilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikdan tashqari aynan qayd etilgan sifatlarga ko'proq e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

8-jadval

**6-7 yoshli gimnastikachilar uchun maxsus jismoniy mashqlar majmuasi**

*Erkin mashqlar, tayanib sakrash*

№	Mashqlar nomi	Me'yoriy miqdor		Mashqlarni qo'llash bo'yicha uslubiy tavsiyalar
		6 yosh	7 yosh	
1	2	3	4	5
1.	Tayanch holatida yotib, qo'llar bilan 10 m yurish	13-12 s. 1 ur.	12-11 s. 2 ur.	Qo'llar va gavda bukilmaydi
2.	Mokisimon yugurish 3x10 m.	10-10,6 2 ur.	10-9,8 2 ur.	
3.	Joydan balandga sakrash	27-29 sm 5 ur.	29-32 sm 5-6 ur.	
4.	135° da qo'llarni oldinga-yuqoriga qayta-qayta yoysimon harakat qil-dirish	10-8	8-6	Mashqning bajarilishi ilovada keltirilgan
5.	Oz-ozdan qo'shib uzunlikka sakrash	5-6	7-8	
6.	120 ta zarba berish testi	1,0-0,8 2 ur.	0,5 2 ur.	Mashqning bajarilishi ilovada keltirilgan
7.	Harakatlarni o'zgartirish va qo'shish mashq	7,0-7,5	8,0-8,5	
8.	Asosiy holat – qo'llar yuqorida, oldinga egilib qo'llarni gilamga tekkizish va gavadani keskin ko'tarib d.h.ga qaytish	6-7 r 2 ur	8-9 r. 2 ur	Gavadani ko'tarishda qomatning bukilmassligiga ahamiyat berish
9.	Gimnastik o'rindiqdan qo'nish aniqligi bilan sakrash	4 r. 2 ur.	5-6 r. 3 ur.	

## 8-jadvalning davomi

1	2	3	4	5
10.	Depsinadigan «ko'prikcha»ga qo'llarni harakatlantirib sakrash	5 r.	7-8 r.	
11.	Batutda 180° burilib sakrash			Burilish aniqligiga e'tibor berish, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, gavda to'g'ri tutiladi

6-7 yoshli gimnastikachilarda tezkorlik-kuch va portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha quyidagi mashqlar tanlab olindi: mokisimon yugurish, joydan turib uzunlikka sakrash, 20 m ga yugurish, balandlikka sakrash, qo'llarning yoysimon harakati bilan «ko'prikcha» ga qo'nish. 8-9 yoshda – qayd etilgan mashqlardan tashqari gorizontaal tayanch holatida yotib, qo'llar bilan itarilib (depsinib) yana holatga qaytish, qo'llarni yuqoriga ko'tarib oldinga egilish va gavnani keskin yozish (9 yoshli bolalar bu mashqni hiyol og'irliklar bilan bajaradi).

## 9-jadval

**8-9 yoshli gimnastikachilar uchun maxsus jismoniy mashqlar majmuasi**

*Erkin mashqlar, tayanib sakrash*

№	Mashqlar nomi	Me'yoriy miqdor		Mashqlarni qo'llash bo'yicha uslubiy tavsiyalar
		8 yosh	9 yosh	
1	2	3	4	5
1	20 m ga yugurish	2 r.	3 r.	Qo'llar va tovon harakatiga e'tibor berish
2.	Mokisimon yugurish 3x10 m.	2 r.	3 r.	
	Depsinadigan «ko'prikcha»ga qo'llarni harakatlantirib sakrash	6 r.	8 r.	Bir vaqtda depsinish va qo'llar harakatiga e'tibor berish
4	Joydan turib uzunlikka sakrash	3 r.	4 r.	



## 9-jadvalning davomi

1	2	3	4	5
5.	Qo'llar harakati bilan balandga sakrash	3 r.	3 r.	Oyoqlar bilan depsinish va qo'l harakati bir vaqtda bajariladi
6.	Tepalikka 20 sm. ga sakrash	3 r.	4 r.	
7.	Gimnastik o'rindiqdan ko'zlarni yumib, qo'nish aniqligi bilan sakrash	8 r.	10 r.	
8.	Tayanib yotgan holatda to'g'ri yozilgan qo'llar bilan siltanish	Mashq maksimal tarzda bajariladi		Qo'llar egilmaydi, siltanib itarilish belni bukish hisobiga amalga oshiriladi
9.	Oyoqni oldinga va yonga to'g'ri ko'tarib ushlab turish	3 r.	5 r.	Qomatni to'g'ri tutish
10.	Qo'llarni oldinga-yuqoriga qayta-qayta harakat qildirish	3 r.	2 r.	
11.	Batutda 360° burilib sakrash			Qomatni to'g'ri tutish, qo'llar yuqorida

Chappaqonlik va koordinatsiyani shakllantirish uchun qo'llarni yoysimon harakatda oldinga-yuqoriga ko'tarish, sakrab aniq qo'nish, batutda turli aylanma harakatlar bilan sakrash mashqlari qo'llaniladi. Erkin mashqlarda gimnastikachilar akrobatik tayyorgarlikdan tashqari, yaxshi qayishqoqlik va egiluvchanlik sifatlariga ega bo'lishlari darkor. Majmualar tarkibiga aynan shu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar ham kiritildi. Yuqorida 6-7 yoshli gimnastikachilarda ko'pkurashning erkin va tayanib sakrash mashqlariga xos jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi berilgan (8-9-jadvallar).

#### 2.4. Yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini baholovchi testlarning informativligi, ishonchiligi va ekvivalentligini aniqlash

Jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi darajasini baholashda ko'pdan-ko'p testlar qo'llaniladi. Shu bilan bir qatorda,

qo'llarni bukmasdan ijro etiladigan ko'pgina gimnastik mashqlar tadqiqotda yangi testlarni qo'llash chorasini belgiladi. Bundan tashqari, ta'kidlash zarurki, tahlil etilgan ma'lumotlar bo'yicha aksariyat testlarning informativligi, ishonchligi va ekvivalentligi muvofiq mezonlarga mos ekanligi ochib berilmagan. SHuning uchun tadqiqotimiz vazifalariga muvofiq tanlangan va qo'llangan nazorat mashqlari (2-9-jadvallar) testlar nazariyasi talablari asosida tekshiruvdan o'tkazildi (1-ilova).

Testlar natijalari o'rtasidagi bog'liqlik (korrelyatsiya) koeffitsientlarini aniqlashda qo'llaniladigan umumiy qabul qilingan usul asosida umumiy jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligini belgilovchi informativ testlar saralab olindi.

Testlar informativligining asosiy mezonlari ko'pkurash bo'yicha aniqlanadigan ballar o'rtasidagi ishonchli bog'liqlik ko'rsatkichlari bo'lib hisoblanadi.

Testlar natijalari va ko'pkurashning alohida turlariga oid texnik ko'rsatkichlar o'rtasidagi ishonchli bog'liqlik shu testlar informativligining qo'shimcha mezoni sifatida olindi.

Ekvivalent (bir-birini qaytaruvchi) testlarni belgilash shu testlarning informativlik va ishonchlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyatsion koeffitsientlarni aniqlash orqali amalga oshirildi. Agar bir necha testlar bir xil guruhga mansub mushaklarning rivojlanganligi darajasini aniqlashga qaratilgan bo'lsa, unda ular testlar nazariyasiga muvofiq tekshirib ko'rildi.

#### *2.4.1 Kuch tayyorgarligini baholovchi testlar Informativligi*

6 yoshli bolalarga yuqori informativli 9ta test belgilandi. Ularning informativlik mezoni bilan o'zaro bog'liqligi ( $R < 0,01$ ). Faqat bir test – bir oyoqda o'tirib-turishning informativlik mezoni bilan chambarchas bog'liq emasligi ma'lum bo'ldi ( $R < 0,05$ ). Gorizontallay tayanish holatida qo'llar bilan erga tayangan holda ularni bukish-yozish testlarining ham ballar yig'indisi bilan ishonchli bog'liqligi aniqlanmadi.

7 yoshli bolalarda deyarli barcha tanlangan testlar informativ ekanligi qayd etildi ( $R < 0,001$ ). Lekin bir oyoqda o'tirib-turish, gorizontallay tayanish holatida qo'llarni bukish-yozish, oyoqlar bilan o'rindiqqa, qo'llar bilan erga tayangan holatda ularni bukish-yozish testlarining informativ emasligi tuzatildi.

8 yoshli bolalarda tanlab olingan 13 ta testdan 10 tasi ballar yig'indisi bilan o'ta mustahkam bog'liqlikka ega ( $R < 0,001$ ) bo'lib, ekvivalent ekanligini bildirdi. Lekin biz shu testlar ichidan katta informativlik koeffitsientiga ega bo'lganini tanladik.

9 yoshli bolalarda kuch tayyorgarligini belgilovchi barcha testlar yuksak informativlikka ega bo'lib, informativlik mezoni bilan o'ta mustahkam bog'liqligi qayd etildi.

#### *2.4.2. Tezkorlik-kuch tayyorgarligini baholovchi testlar Informativligi*

6 yoshli bolalarda 9 ta testning (10 s ichida tortilish, 10 s ichida yotgan holda qo'llarni bukib – yozish, 10 s ichida gimnastik devorda osilib, yozilgan oyoqlarni  $90^{\circ}$  ga bukish, arqonga qo'llar yordamida tortilib chiqish, mokisimon yugurish, qo'llarni yozib yuqoriga ko'tarib tushirish), informativlikning asosiy mezoni bilan ishonchli o'zaro bog'liqligi aniqlandi ( $R < 0,01$ ). 1 ta test – qo'llarni harakatlantirish balandga sakrashning texnik natija bilan zaif bog'liq ekanligi aniqlandi ( $R < 0,05$ ).

7 yoshli bolalarda 2 test – uzunlikka sakrash va qo'lni harakatlantirmay balandga sakrash informativ bo'lmadi. Qolgan barcha testlar texnik ko'rsatkichlar bilan mustahkam bog'liqlikda bo'ldi ( $R < 0,01$ ).

8 yoshli bolalarda 1 ta test – qo'llarni yuqoriga ko'tarib-tushirish – informativlikka ega bo'lmadi. 3 ta test – 20 mga yugurish, uzunlikka sakrash, Fleyshman testi – etarli informativlikka ega bo'ldi ( $R < 0,001$ ). Qolgan 10 ta testning yuqori informativ ekanligi aniqlandi ( $R < 0,01$ ). 9 yoshli bolalarda Fleyshman testidan tashqari barcha testlar texnik ko'rsatkichlar bilan yuqori bog'liqlikda bo'ldi ( $R < 0,01$ ).

#### *2.4.3. Egiluvchanlikni baholovchi testlar informativligi*

6 yoshli bolalarda quyidagi testlar yuqori informativ xususiyatga ega bo'ldi: oldinga egilish, orqaga egilib otilish, «ko'prikcha» (most), gimnastik dastani oldindan orqaga tushirish va texnik ko'rsatkichlar bilan mustahkam bog'liqlikni ko'rsatdi ( $R < 0,01$ ). «SHpagat», oyoqni to'g'riga va yon tomonga gorizontai ushlab turish testlarining informativligi zaif ekanligi aniqlandi ( $R < 0,05$ ).

7 yoshli bolalarda orqaga egilib osilish va oldinga egilish testlari informativlik mezoni bilan yuqori bog'liqlikda bo'ldi ( $R < 0,01$ ) «Ko'prikcha», gimnastik dastani oldindan orqaga tushirish, oyoqni

oldinga va yonga ko'tarib ushlab turish, «shpagat» testlari kam informativligi bilan farqlandi ( $R < 0,05$ ).

8 yoshli bolalarda yuqori informativlik ( $R < 0,01$ ) «shpagat», orqaga egilib osilish, oldinga egilish testlarida kuzatildi. «Ko'prikcha», oyoqni oldinga va yonga ko'tarib ushlab testlari kam informativ deb baholandi.

9 yoshli bolalarda barcha testlar yuqori informativlikka ega bo'ldi ( $R < 0,01$ ).

#### *2.4.4. Koordinatsiya qobiliyatini baholovchi testlarning informativligi*

6 yoshli bolalarda uzunlikka sakrash natijalarining minimal ortishi, diqqatni ko'chirish va harakatni birlashtirish, qo'l harakati amplitudasining minimal ortishi, 60 va 120 ta zarb/daqiqqa metronom chastotasi asosida vaqtga zarb berish testlari yuqori informativlikka ega bo'ldi ( $R < 0,01$ ). Qo'lni oldinga-pastga tushirishni takrorlash ( $< 45^{\circ}$ ), qo'llarni oldinga ko'tarish ( $< 90^{\circ}$ ), qo'lni oldinga-yuqoriga ko'tarish ( $< 135^{\circ}$ ) testlari past informativligi bilan farqlandi. 2 ta test – gavdani yozishda 50% kuchlanishni qaytarish va bilakni egishda 50% kuchlanishni qaytarish – informativ bo'ladi.

7 yoshli bolalarda faqat 1 ta test – gavdani yozishda 50% kuchlanishni qaytarish – informativ xususiyatga ega bo'lmadi. Yana 1 ta test – bilakni egishda 50% kuchlanishni qaytarish – kam informativ bo'ldi ( $R < 0,05$ ). Qolgan testlar musobaqada yig'ilgan yalpi ballar bilan chambarchas bog'liqlikda bo'lda ( $R < 0,01$ ).

8 yoshli bolalarda 5 ta test – uzunlikka sakrashning minimal ortishi, diqqatni ko'chirish va harakatni birlashtirish mashqi, qo'l harakati amplitudasining minimal ortishi, qo'lni oldinga – pastga tushirishni qaytarish ( $< 45^{\circ}$ ) va qo'lni oldinga ko'tarish ( $< 90^{\circ}$ ) – yuqori informativlikka ega bo'ldi ( $R < 0,05$ ). Qo'lni oldinga-pastga tushirishni qaytarish ( $< 135^{\circ}$ ), 60 va 120 zarb/daqiqqa metronom chastotasi asosida vaqtga zarb berish mashq-testlarida kam informativlik qayd etildi.

Gavdani yozish va bilakni egishda 50% kuchlanishni qaytarish test-mashqlari umuman informativlikka ega bo'lmadi.

9 yoshli bolalarda bilakni egishda 50% kuchlanishni qaytarish testi informativ emasligi va gavdani yozishda 50% kuchlanishni qaytarish testi boshqa testlarga nisbatan kamroq informativ ekanligi

( $R < 0,05$ ), boshqa testlar esa yuqori informativlikka ega ekanligi aniqlandi ( $R < 0,01$ ).

Testlarning informativligini aniqlash yosh gimnastikachilarning har bir tayyorgarlik turida o'z guruh testlarini saralab olishlariga imkon berdi:

a) yuqori informativ testlar (texnik ko'rsatkichlar bilan bog'liqlik  $R < 0,01$  darajasida);

b) o'rtacha informativ testlar ( $R < 0,05$ );

v) informativlikka ega bo'lmagan testlar.

Tahlil shunga e'tibor qaratadiki, har bir tayyorgarlik turida barcha yoshli guruhlarda informativ bo'lmagan testlar aniqlandi va muayyan yoshli guruhlarda yuqori informativ testlar qayd etildi.

#### 2.4.5. Testlarning ishonchligini baholash

Sportchilarning jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligini baholashda qo'llaniladigan testlar ishonchligini aniqlash testlarning matematik nazariyasiga muvofiq yana bir zaruriyat bo'lib hisoblanadi. Tadqiqotimizda testlarning ishonchligi testlarni takrorlab o'tkazish uslubiyati yordamida aniqlandi.

10-jadvalda informativ testlar ishonchligini aks ettiruvchi korrelyatsion koeffitsientlari berilgan.

10-jadval

#### 6-9 yoshli gimnastikachilar jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligini baholovchi testlarning ishonchligi

Tayyorgarlik testlari	Yosh			
	6	7	8	9
Kuch tayyorgarligi	0,85	0,81	0,94	0,95
Tezkorlik-kuch tayyorgarligi	0,88	0,83	0,92	0,96
Aktiv va passiv egiluvchanlik darajasi		0,79	0,81	0,91
Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganligi	0,89	0,95	0,95	0,98

Izoh: korrelyatsiyaning faqat ishonchli koeffitsientlari berilgan

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, barcha informativ testlar yuksak ishonchlilik darajasi bilan ifodalangan. Diqqatga sazovor joyi shundaki, gimnastikachilarning yoshi ulg'ayishi bilan testlarning ishonchligi ortib berish xususiyatiga ega bo'ldi.

#### 2.4.6. *Kuch tayyorgarligini baholovchi testlar ekvivalentligi*

6 yoshli bolalarda qorin mushaklari kuchini aks ettiruvchi testlar (osilib oyoqni  $90^{\circ}$  ushlab va gimnastika devorida osilib oyoqni  $90^{\circ}$ ga ko'tarish) ekvivalent xususiyatga ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Osilib, oyoqni  $90^{\circ}$  ushlab testi o'ta informativ deb topildi.

Ekvivalent xususiyatga ega bo'lgan tortilish, turnikda aylanib ko'tarilib, tayanch holatida turish testlari ichida yuksak informativlikka ega bo'lgan ikkinchi test gimnastikachilar kuchini rivojlantirish mashqlari majmuasi tarkibiga kiritildi. Halqalarda tayanch holatida qo'llarning to'g'ri, keskin harakati bilan yana dastlabki holatga qaytishda elkani bukuvchi mushaklar kuchini aks ettiruvchi testlar bir-biri bilan ishonchli korreksion qiymatga ega halqalarda tayanch holatida tik turib, qo'llarni yon tomondan harakatlantirib, yana tayanch holatiga qaytish, gimnastik devorda tayanch holatida turish, halqalarda bukilib, osilgan holatga qaytish testlari ham mashqlar mas'uliyatlari tarkibiga kiritildi.

7 yoshli bolalarda osilgan holatdan tortilish, turnikda aylanib ko'tarilib, tik tayanch holatini egallash testlari o'rtasida yuqori korrelyatsion koeffitsient qayd etildi ( $R < 0,01$ ). Bu testlardan birinchisi yuksak informativ xususiyatga ega bo'ldi. Qorin mushaklarining kuch imkoniyatlarini belgilovchi oyoqni burchak holida ushlab va gimnastik devorda osilgan holatda oyoqlarni boshdan baland ko'tarish testlari ekvivalent ekanligi ma'lum bo'ldi. So'nggi test bir vaqtning o'zida yuqori informativlikka ham ega bo'lib, kuch tayyorgarligini aniqlashda qo'llaniladigan mashqlar majmualariga kiritildi.

Halqalarda tayanch holatida tik turib, qo'llarni tushirib keskin yana tayanch holatiga qaytish va gimnastik devorda tayanch holatiga turish ( $R < 0,01$ ) testlari bir-biri bilan yuksak bog'liqlikda bo'ldi.

Gimnastik devorda tayanch holatida turish testi eng yuqori korrelyatsion koeffitsientga ega bo'ldi va majmualar tarkibiga kiritildi. Majmualar tarkibiga kuch tayyorgarligini belgilovchi yotgan holatda qo'llarni bukib-yozish va bukilib osilgan holatdan orqaga aylanib, osilgan holatga kelish testlari ham mashqlar majmuasiga kiritildi.

8 yoshli bolalarda bir-birining o'rnini bosadigan osilgan holatdan tortilish va turnikda ko'tarilib aylanib, tik tayanch holatiga kelish testlari ichida ikkinchisi katta informativlik bilan farqlanadi.

Halqalarda tik tayanch holatidan qo'llarni pastga tushirib, keskin dastlabki holatga qaytish, gimnastik devorda tayanch holatida turish testlarida zich bog'liqlik birligi aniqlandi.

Mashqlar majmuasiga shu test va katta ekvivalent koeffitsientiga ega bo'lgan qorin mushaklari kuchini aks ettiruvchi osilgan holatda burchak ushlab va gimnastik devorda osilgan holatda yozilgan oyoqlarni boshdan balandga ko'tarish testlaridan birinchisi kiritildi. Yana ikki test – bukilib osilgan holatdan orqaga aylanib, osilgan holatga kelish va bir oyoqda o'tirib turish testlari texnik ko'rsatkichlar o'rtasida ishonchli korrelyatsion koeffitsientga ega bo'ldi va ikkisi ham majmua tarkibiga kiritildi.

9 yoshli bolalarda ekvivalent testlar ichidan (yotgan holatda qo'llarni bukib-yozish, oyoqlar bilan gimnastik o'rindiqqa tayangan holatda qo'llarni bukib-yozish) yotgan holatda qo'llarni bukib-yozish eng informativ test sifatida mashqlar majmuasiga kiritildi. Gimnastik devorda osilib, yozilgan oyoqlarni boshdan yuqoriga ko'tarish testi ham yuqori informativlikka ega bo'lib, majmua tarkibiga kiritildi. Osilgan holatdan tortilish va turnikda ko'tarilib aylanib, tik tayanch holatiga kelish testlari o'zaro mustahkam bog'liqlikka ega ekanligi kuzatildi va ularning ikkinchisi majmua tarkibidan joy oldi. Bundan tashqari, bukilgan holatda osilib, orqaga aylanib, qayta osilgan holatga qaytish, gimnastik devorda tayanib turish, bir oyoqda o'tirib-turish testlari ham mashqlar majmuasiga tavsiya etildi.

#### *2.4.7 Tezkorlik-kuch tayyorgarligini baholovchi testlar ekvivalentligi*

6 yoshli bolalarda tirsakni yozuvchi mushaklarning tezkorlik – kuch imkoniyatlarini belgilovchi testlar: yotgan holda 10 s davomida qo'llarni bukib-yozish, tayangan holatda 10 s qo'llarni bukib-yozish, oyoqlar bilan gimnastik o'rindiqqa tayangan holatda 10 s qo'llarni bukib-yozish yuqori ekvivalentlikka ega deb baholandi. Shulardan eng informativi – yotgan holda qo'llarni bukib-yozish testi mashqlar majmuasiga kiritildi. Oyoq mushaklari bir-birining o'rnini bosadigan testlar qo'l harakatisiz balandga sakrash va mokisimon yugurish bo'lib hisoblanadi. Majmuaga mokisimon yugurish eng informativ test sifatida kiritildi. Texnik ko'rsatkichlar bilan o'zaro mustahkam bog'liqlikda bo'lgan 10 s davomida tortilish, gimnastik devorda osilgan holatda 10 s davomida yozilgan oyoqlarni burchak darajasiga ko'tarish, arqonga osilib chiqish testlari ham kiritildi.

7 yoshli bolalarda oyoq mushaklari tezkorlik-kuch sifatlarini aks ettiruvchi qo'l harakati bilan balandga sakrash, 10 s bir oyoqda o'tirib-turish, 20 m yugurish, mokisimon yugurish testlari ekvivalentlik xususiyatiga ega bo'ldi.

Yuqori informativlikka ega bo'lgan va tirsak mushaklari tezkorlik-kuch sifatini aks ettiruvchi yotgan holda 10 s davomida qo'llarni bukib-yozish, tayanch holatida 10 s qo'llarni bukib-yozish, oyoqlar bilan gimnastik o'rindiqqa tayangan holatda 10 s qo'llarni bukib-yozish, hamda yuqori informativlikka ega bo'lgan tayanch holatida 10 s qo'llarni bukib-yozish testlari ham majmua tarkibiga kiritildi. Bundan tashqari, texnik ko'rsatkichlar bilan yuqori bog'liqlikka ega bo'lgan gimnastik devorda 10 s davomida yozilgan oyoqlarni boshdan yuqoriga ko'tarib turish, 10 s davomida tortilish testlari majmua tarkibiga kiritildi.

8 yoshli bolalarda oyoq mushaklari tezkorlik-kuch sifatini belgilovchi va bir-birining o'rnini bosadigan joydan uzunlikka sakrash, qo'l harakatisiz balandga sakrash, qo'l harakati bilan balandga sakrash, 10 s bir oyoqda o'tirib-turish, mokisimon yugurish testlari majmuadan joy oldi. Yuqori informativlikka ega bo'lgan tayangan holatida 10 s qo'llarni bukib-yozish, 10 s tortilish va gimnastik devorda osilib, yozilgan oyoqlarni boshdan yuqoriga ko'tarish testlari ham majmua tarkibiga kiritildi.

9 yoshli bolalarda oyoq mushaklari tezkorlik-kuch sifatini aks ettiruvchi va ekvivalentlik xususiyatiga ega bo'lgan joydan uzunlikka sakrash, qo'l harakatisiz balandga sakrash, qo'l harakati bilan balandga sakrash, 10 s bir oyoqda o'tirib-turish, 20 m yugurish, mokisimon yugurish testlari majmuaga loyiq deb topildi.

Eng informativ deb hisoblangan mokisimon yugurish, qo'l harakati bilan balandga sakrash, 10 s bir oyoqda o'tirib-turish, arqonga oyoq yordamida osilib chiqish, 10 s tortilish testlari ham majmua qatoridan joy oldi.

#### *2.4.8 Egiluvchanlikni baholovchi testlar ekvivalentligi*

6-9 yoshli gimnastikachilarda ushbu masala bir-biriga o'xshash ko'rinishga ega bo'ldi. SHpagatlarni bajarishga oid bir guruh testlar oyoqni oldinga va yonga ko'tarish testiga nisbatan ko'proq ekvivalentlik xususiyatiga ega bo'ldi.

6, 8 va 9 yoshli bolalarda shpagatga oid testlar yuksak darajada informativ bo'ldi va shuning uchun majmua tarkibiga



kiritildi.

7 yoshli bolalarda esa oyoqni oldinga va yonga ko'tarib turish testi katta informativlikka ega bo'ldi va muvofiq ravishda majmua tarkibidan joy oldi.

Barcha yoshli guruhlarda egiluvchanlikni baholash uchun mo'ljallangan testlar majmuasiga texnik ko'rsatkichlar bilan ishonchli bog'liqlikka ega bo'lgan 3 ta qo'shimcha nazorat mashqlari kiritildi («ko'prikcha», oldinga egilish, orqaga aylanib, osilib turish).

#### *2.4.9. Koordinatsion qobiliyat va harakat ritmini his qilishni baholovchi testlar ekvivalentligi*

6 yoshli gimnastikachilarda qo'lni oldinga ko'tarib tushirishni takrorlash, qo'lni oldinga ko'tarishni takrorlash, qo'lni oldinga va yuqoriga ko'tarishni qaytarish, qo'lning yoysimon harakati amplitudasini minimal oshirish testlari ekvivalent ekanligi ma'lum bo'ldi. Eng informativ test – qo'lni oldinga ko'tarib tushirishni takrorlash majmua tarkibiga kiritildi. Ikki test – metronomning 60 va 120 zarb/daqqa chastotasi doirasida vaqtga zarb berish bir-birining o'rnini bosishi kuzatildi. Lekin 120 zarb/daqqa chastota bilan zarb berish testi ko'proq informativ bo'lgani uchun majmua tarkibiga kiritildi va yosh gimnastikachilar koordinatsion tayyorgarligi hamda ritmni his qilish qobiliyatini baholashda qo'llanildi. Majmuaga yana ikki test – harakatni ko'chirish va birlashtirish, joydan uzunlikka sakrash natijasini minimal orttirish qo'shimcha sifatida kiritildi.

7 yoshli bolalarda holatni aniq qaytarishni ifoda etuvchi yuqori bog'liqlikka ega qo'l oldinga-yuqoriga, oldinga-pastga va qo'lning yoysimon harakati amplitudasini minimal oshirish testlari ichidan eng yuqori informativ qo'lni oldinga-yuqoriga aniq qaytarish testi majmuaga kiritildi. Bir-biri o'rnini bosadigan metronomning 120 zarb/daqqa chastota bo'yicha vaqtga bajariladigan informativ test ham majmuadan joy oldi. Koordinatsion tayyorgarlik va ritmni his qilish aks ettiruvchi harakatni ko'chiruvchi va birlashtiruvchi, joydan uzunlikka sakrash natijasini minimal orttirish testlari majmua tarkibiga loyiq deb topildi.

8 yoshli bolalarda qo'lni oldinga-yuqoriga, oldinga, oldinga-pastga qaytarishni aks ettiruvchi ekvivalent testlardan eng informativ hisoblangan qo'lni oldinga-pastga harakatlantirishni qaytarish testi majmuaga kiritildi.

Bir-birining o'rnini bosuvchi testlardan 60 zarb/daqqa

metronom chastotasi doirasida vaqtga zarb berish testi eng informativ test sifatida tanlandi. Yana ikki test: harakatni ko'chirish va birlashtirish, qo'ning oldinga yoysimon harakati amplitudasini minimal oshirish ham majmuaga kiritildi.

9 yoshli bolalarda qo'ning oldinga-yuqoriga, oldinga-pastga, shuningdek, oldinga yoysimon harakati amplitudasini minimal oshirish testlari ekvivalentlik xususiyatiga ega bo'lib, ulardan eng informativi qo'lni oldinga ko'chirishni qaytarish testi majmuaga kiritildi. Bir-birining o'rnini bosadigan 120 zarb/daqiqa chastotada zarb berish testlari ko'proq informativ deb topildi va majmuaga kiritildi. Koordinatsion qobiliyatni baholovchi yana uchta test: joydan uzunlikka sakrash natijasini minimal oshirish, harakatni ko'chirish va birlashtirish, gavnani yozishda 50% kuchlanishni qaytarish ham majmuaga tarkibiga mos deb izohlandi.

Tanlangan testlar ro'yxatini aks ettiruvchi jadvallar 1-ildoda berilgan.

Ko'pgina mutaxassislar va murabbiylarning fikriga ko'ra, gimnastikachilarning etuk ko'pkurashchi bo'lish bilan birga o'z «seviz» tanlagan snaryadlariga ega bo'lishlari hamda olimpiada o'yinlari va jahon chempionatlarida alohida snaryadlarda medallar uchun kurash borishi ko'pkurashning ayrim turlariga xos maxsus harakat tayyorgarligini baholovchi va rivojlantiruvchi testlar majmualarini ishlab chiqish zaruriyatini belgilaydi.

Ko'pkurashning alohida turlariga xos maxsus harakat tayyorgarligini baholash va oshirishga mo'ljallangan informativ testlarni aniqlash shu ko'pkurash turlarida ko'rsatilgan natijalar o'rtasidagi korrelyatsion koeffitsientni hisoblash asosida amalga oshirildi.

Nazorat mashqlarini tanlash aynan ko'pkurashga xos testlarni tanlashda qo'llanilgan uslubiyat asosida o'tkazildi. Bu borada olib borilgan tadqiqotlar gimnastikachilarning ko'pkurash turlariga xos maxsus jismoniy tayyorgarligini baholovchi (rivojlantiruvchi) nazorat mashqlari majmualarini aniqlash imkonini berdi (3-ildova).

6-7 yoshli bolalarda 60 ta testdan 27 test tanlandi (6 ta – erkin mashqlar bo'yicha, 4 ta – kursida bajariladigan mashqlar uchun, 4 ta – sakrash, 4 ta – brus'ya, 5 ta – turnik, 4 ta – halqalar bo'yicha).

7 yoshli bolalarda 60 ta testdan 28 ta tanlandi (6 ta – erkin mashqlar, 4 ta – 5 ta – halqalar, 4 ta – sakrash, 4 ta – brusya, 5 ta – turnik bo'yicha).

8-9 yoshli gimnastikachilarda nazorat mashqlaridan (6 ta –

erkin mashqlar, 4 ta – kursi, 6 ta – halqalar, 5 ta – sakrash, 5 ta – brus'ya, 7 ta – turnik bo'yicha) ko'pkurash turlariga moslari tanlab olindi.

14-15 – jadvallarda tadqiqotimiz asosida ishlab chiqilgan ko'pkurashning alohida turlariga tayyorgarlik ko'rishda o'tkaziladigan testlar natijalarini baholashga mo'ljallangan nisbiy shkalalar aks ettirilgan. Gimnastik ko'pkurashning alohida turlariga xos maxsus harakat tayyorgarligining integral ko'rsatkichlari informativligi ayrim testlar informativligiga nisbatan yuqoriroq bo'ldi.

## **2.5. 6-9 yoshli gimnastikachilar jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarini omillar (faktor) bo'yicha tahlil qilish**

6-9 yoshli gimnastikachilar sport tayyorgarligini turli yosh davrlarida alohida aks ettiruvchi ko'pkurashning har bir turiga xos tayyorgarlik o'rtasidagi nisbatni aniqlash uchun chuqur tahlil o'tkazildi. Natijalar 3-ildovada qayd etilgan.

8-9 yoshli gimnastikachilar misolida osilish bilan bog'liq bo'lgan snaryadlar bo'yicha 5% hissaga ega qiymatni ifoda etuvchi ahamiyatli omillar aniqlandi (1-rasm).

**Halqalarda ijro etiladigan mashqlar bo'yicha 9 yoshli gimnastikachilar guruhida kuzatilgan 5 ta omildan 3 ta eng ahamiyatli hissaga egalari 61,5% ni tashkil etdi.**

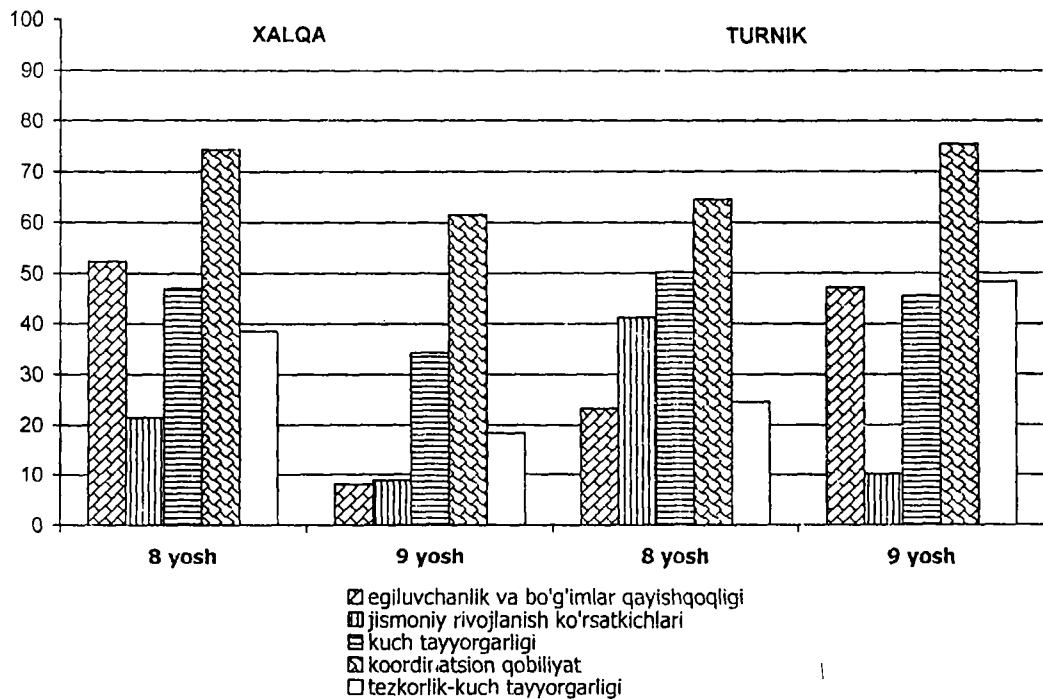
Birinchi omilni (34,3%) biz kuch imkoniyatini belgilovchi omil sifatida ifoda etdik. Chunki, omillar hissasi kuch tayyorgarligiga oid nazorat mashqlarining yalpi ko'rsatkichlari bo'yicha kuzatildi ( $r=0,650-0,714$ ).

Ikkinchi omil (18,4%) – eng ko'p omillar qiymati egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligi hamda tezkorlik – kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari bo'yicha qayd etildi ( $r=0,548-0,721$ ), ( $r=0,635-0,740$ ).

Uchinchi omil (8,8%) jismoniy rivojlanish omili sifatida ifoda etildi ( $r=0,508-0,812$ ).

Shu yoshda turnik uchun aniqlangan 4 omildan 3 ta omilning ulushi (hissasi) ko'proq qiymatga ega bo'ldi (75,4%).

Birinchi omil (48,2%) koordinatsion qobiliyatlar ta'siri bilan bog'liq bo'lgan tezkorlik-kuch omili sifatida izohlandi ( $r=0,530-0,765$ ), ( $r=0,421-0,520$ ).



**1-rasm. 8-9 yoshli gimnastikachilarning xalqalar va turnikka xos maxsus harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarining omillari**

Ikkinchi omil (17,1%) – egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligi ko'rsatkichlari eng ko'p qiymatli omil sifatida qayd etildi ( $r=0,420-0,620$ ).

Uchinchi omil 10,1% - umumlashtirilgan dispersion saralash ( $r=0,490-0,725$ ) jismoniy rivojlanish omili sifatida belgilandi.

Halqalarda ijro etiladigan mashqlar bo'yicha 8 yoshli gimnastikachilarda 4 ta omil qayd etildi. Ulardan eng ahamiyatli 2 tasi 74,3%ni tashkil etdi.

Birinchi omil tezkorlik-kuch tayyorgarligini ( $r=0,750-0,860$ ), egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligi ( $r=0,840-0,760$ ) ustunligida aks ettiruvchi omil sifatida ta'riflanadi. Ushbu omilning umumlashtirilgan dispersiya saralovidagi ulushi 52,3%ni tashkil etdi.

Ikkinchi omil (22,1%) – eng ko'p qiymat koordinatsion qobiliyatlar ( $r=0,530-0,715$ ), jismoniy rivojlanish ( $r=0,640-0,785$ ) hamda kuch tayyorgarligi ( $r=0,511-0,725$ ) ko'rsatkichlari bo'yicha qayd etildi.

Bu yoshda turnik bo'yicha ajralib chiqqan 4 ta omildan 2 tasi eng ahamiyatli (64,5%) bo'ldi.

Birinchi omil (41,3%) – eng ahamiyatli qiymat – tezkorlik-kuch tayyorgarligi ( $r=0,670-0,810$ ) va jismoniy rivojlanish ( $r=0,522-0,610$ ) ko'rsatkichlari bo'yicha qayd etildi.

Ikkinchi omil (23,2%) – eng ahamiyatli qiymat egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligi ( $r=0,543-0,648$ ) ko'rsatkichlarida namoyon bo'ldi.

Omillar tahlili natijalari quyidagi umumlashtirilgan fikrlarni e'tirof etish imkonini beradi:

8-9 yoshli guruhlarda halqalar va turnik bo'yicha umumlashtirilgan dispersiya saraloviga ahamiyatli ulush qo'shgan birinchi omil bo'ldi (34,3% dan 52,3% gacha), va saralangan ko'rsatkichlar bo'yicha eng ahamiyatli omillar qiymati tezkorlik-kuch tayyorgarligi doirasida qayd etildi. Ta'kidlash joizki, gimnastikachilar harkat faoliyatida halqalarda ijro etiladigan mashqlarga xos kuch tayyorgarligining ahamiyati orta borar ekan (7% dan 34% gacha).

9 yoshda jismoniy rivojlanish omili ko'pkurash turlarida o'z qiymatini yo'qotib boradi va umumlashtirilgan dispersiya saralov bo'yicha 8,8%ni tashkil etadi.

Bu yoshda osilish bilan bog'liq snaryadlarda koordinatsion qobiliyatlar hamda egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligi roli orta boradi. 8 yoshda halqalarda ijro etiladigan mashqlarga oid

koordinatsion qobiliyatlarni alohida omil bo'lib ajraldi. Demak, bu ko'pkurashning mazkur turida yuksak natijalarga erishish uchun koordinatsion qobiliyat qanchalik muhim ekanligidan dalolat beradi.

Ma'lumotlar tahlili shunday xulosaga olib keladiki, 8 va 9 yoshlarda osilish bilan bog'liq bo'lgan ko'pkurash turlarida namoyon bo'lgan barcha omillar bo'yicha tezkorlik-kuch tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlarni, egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligi hamda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari muhim ahamiyat kasb etadi. Binobarin, bu holat yosh guruhlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyatini shakllantirishga doir qayd etilgan sifatlarni ko'rsatkichlarini o'rganish zarurligini isbotlaydi.

11- jadval

**Gimnastik ko'pkurashning alohida turlariga oid maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirish mashqlar majuasi**

Yoshi	Mashqlar raqami
<b>Erkin mashqlar</b>	
6 – 7 yosh	15, 16, 18, 21, 23, 29
8 – 9 yosh	15, 16, 18, 26, 24, 25, 27
<b>Kursi</b>	
6 – 7 yosh	2, 8, 24, 26
8 – 9 yosh	5, 15, 24, 25, 26
<b>Halqa</b>	
6 – 7 yosh	2, 4, 3, 17, 22
8 – 9 yosh	1, 4, 22, 2, 8, 30
<b>Tayanib sakrash</b>	
6 – 7 yosh	15, 18, 28, 31
8 – 9 yosh	32, 33, 18, 28, 31
<b>Brus'ya</b>	
6 – 7 yosh	5, 3, 2, 29
8 – 9 yosh	2, 3, 10, 8, 5
<b>Turnik</b>	
6 – 7 yosh	14, 8, 34, 33, 26
8 – 9 yosh	14, 9, 33, 34, 8, 22, 26, 32, 36

Ma'lumki, dastlabki tayyorgarlik bosqichi keyinroq shakllantiriladigan elementlarga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonining muhim shartlaridan biridir. Mamlakatning etakchi trenerlari bilan o'tkazilgan so'rovnoma, zamonaviy gimnastikaga qo'yilayotgan talablar hamda informativlik ishonchlilik va ekvivalentlik bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotimiz, tahlili natijalari har bir yosh guruhi

va ko'pkurashning alohida turlariga oid nazorat mashqlari majmualarini ishlab chiqish chorasini belgilab berdi.

Barcha majmualar har bir ko'pkurash turiga xos nazorat mashqlari informativligini e'tiborga olgan holda ishlab chiqildi va har bir yosh guruhiga mos ahamiyatiga qarab rasmiylashtirildi. Masalan, omillar tahliliga asosan ko'pkurashning turnik turida 8-9 yoshli gimnastikachilar uchun tezkorlik-kuch tayyorgarligi etakchi rolni o'ynaydi (41,3% i 48,2%). Demak, turnikda bajariladigan mashqlarga xos tezkorlik-kuch yo'nalishiga doir nazorat – sinov mashqlarini tanlash lozim bo'ladi. Bu yoshdagi bolalarda 14, 9, 33, 34, 8, 22, 26 – mashqlarning qo'llanilishi maqsadga muvofiq (11-jadval, 1-ilova). Majmualarda mashqlarni bajarish uslubiyati berilgan. Mashqlar me'yori trener tomonidan har 2-3 oylik mashg'ulolardan so'ng gimnastikachilarning ishlab chiqilgan asl me'yoriy mashqlarni bajarishiga qarab o'zgartirilishi mumkin.

Bizning taxminimizga ko'ra, ko'pkurashning alohida turlariga oid jismoniy sifatlarni baholash va rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiyat 6-9 yoshli gimnastikachilar sport-texnik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir etadi.

## **2.6. 6-9 yoshli gimnastikachilar uchun ko'pkurashning har bir turiga xos jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkazilgan test sinovlari va me'yoriy nazorat natijalarini baholovchi mezon (shkala) jadvalini ishlab chiqish**

Gimnastikachilarni testlash natijalarining turli o'lchovlarda (soniya, qaytarilish soni, santimetr va h.k.) hisoblanishi sportchilar holatining qanday darajada ekanligini yalpi (integral) ko'rsatkich asosida baholash imkonini bermaydi. Shunday ekan, gimnastikachilardan olingan test natijalari va ularning harakat tayyorgarligini integral – yalpi baholovchi nisbiy shkalalar ishlab chiqish zarurligiga e'tibor qaratadi.

Tadqiqotimizda biz natijalarning teng darajada o'sishini yagona ballar soni bilan hisoblash imkonini beradigan proportsional shkalalar tizimini qo'lladik.

Har bir tayyorgarlik turini integral baholash uchun gimnastikachilarning test bo'yicha ko'rsatgan natijalarini nisbiy shkalalar yordamida baholab, shu natijalar yig'indisini hisoblash lozim.

Ishlab chiqilgan shkalalar yordamida harakat tayyorgarligining integral ko'rsatkichlari informativligini aniqlash uchun ularning texnik natijalar bilan bog'liqligi o'rganildi.

12-jadval

**6-9 yoshli gimnastikachilar jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarining integral informativlik darajasi**

Harakat sifatlari	Yoshi	Informativlik koeffitsienti
1. Kuch tayyorgarligi	6	0,82
	7	0,93
	8	0,88
	9	0,83
2. Tezkorlik-kuch tayyorgarligi	6	0,84
	7	0,93
	8	0,82
	9	0,90
3. Egiluvchanlik	6	0,80
	7	0,71
	8	0,72
	9	0,83
4. Koordinatsion qobiliyat	6	0,85
	7	0,85
	8	0,70
	9	0,85
5. Mutloq kuch	6	0,50
	7	0,55
	8	0,36
	9	0,38
6. Nisbiy kuch	6	0,81
	7	0,80
	8	0,52
	9	0,82

Izoh. ishonchli koeffitsientlar osti chizilgan

12-jadvalda harakat tayyorgarligining asosiy sifatlari xos hamda mutloq va nisbiy kuchning integral ko'rsatkichlari informativligi aks ettirilgan. Shu ko'rsatkichlardan namoyon bo'lyaptiki, yosh gimnastikachilar harakat tayyorgarligini aks ettiruvchi turli sifat va qobiliyatlarning integral ko'rsatkichlari shu sifat va qobiliyatlarga bo'yicha alohida olingan testlar natijalariga nisbatan yuksak



informativlikka ega.

Korrelyatsion tahlil natijalari shundan darak beradiki, eng informativ integral ko'rsatkichlar (ko'pkurash bo'yicha ko'rsatilgan ballar yig'indisining bog'liqlik darajasi –  $P < 0,01$  – kuch, tezkorlik-kuch tayyorgarligi, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlar ko'rsatkichlari barcha yoshlarda yuksak bo'ldi) mutloq kuch (7 yoshda) va nisbiy kuch (8 yoshdan tashqari) ga tegishli bo'ldi. 6 yoshda mutloq kuch va 7 yoshda nisbiy kuchga oid integral ko'rsatkichlar o'rtacha informativlikka ega bo'lib, ikkinchi guruhga mansub deb topildi (bog'liqlik darajasi informativlik mezoni bilan –  $R < 0,05$  darajada bo'ldi). Faqat 8-9 yoshli gimnastikachilarda mutloq kuch natijalari informativ xususiyatga ega bo'lmadi ( $R < 0,05$ ). Bu holat ko'pgina tadqiqotchilarning mutloq kuch nisbiy kuchga nisbatan kam ahamiyatga ega degan fikrlarni tasdiqladi.

Yosh gimnastikachilar harakat tayyorgarligining yalpi ko'rsatkichlarini aniqlash uchun tayyorgarlikning to'rt yo'nalishi e'tiborga olindi: kuch, tezkorlik-kuch, koordinatsiya va egiluvchanlik. Ular informativlik darajasiga muvofiq umumlashtirildi (qo'shildi). Buning uchun regressiya tenglamasi qo'llanildi:

$$Y_i = a_{x_1} + b_{x_2} + c_{x_3} + d_{x_4}$$

- Bunda  $U_i$  harakat tayyorgarligining yalpi ko'rsatkichi (qatordagi qaytarilish gimnastlar yoshini belgilaydi);  
 $x_1, x_2, x_3, x_4$ , muvofiq ravishda integral ko'rsatkichlar miqdori: kuch, tezkorlik-kuch, koordinatsion qobiliyat, egiluvchanlik;  
 $a, b, c, d$  harakat tayyorgarligining integral ko'rsatkichlari informativligini belgilovchi koefitsientlar

Bunday yondashuv asosida harakat tayyorgarligining yalpi ko'rsatkichlarini informativlik darajasiga muvofiq aniqlash Yu.K. Chernishenko tomonidan qo'llanilgan.

Tadqiqotimizda yosh gimnastikachilar harakat tayyorgarligining yalpi ko'rsatkichlari informativligi aniqlandi.

13-jadvalda qayd etilgan raqamlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligining yalpi ko'rsatkichlari tayyorgarlikning alohida jihatlari (sifatleri) integral ko'rsatkichlardan ancha yuksak informativ ko'rsatkichlar guruhidan joy oldi ( $R < 0,01$ ).

**6-9 yoshli gimnastikachilarni jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi yalpi ko'rsatkichlarining informativlik darajasi**

Yosh gimnastikachilar jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligining yalpi ko'rsatkichlari	YOshi	Informativlik darajasi
Kuch tayyorgarligi	6	0,88
Tezkorlik-kuch tayyorgarligi	7	0,93
Koordinatsion qobiliyat	8	0,90
Egiluvchanlik	9	0,90

*2.6.1 Gimnastik ko'pkurashning har bir turiga xos jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligining asl me'yoriy ko'rsatkichlarini ishlab chiqish*

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlilidan ma'lum bo'ldiki, bugungi kungacha 6-9 yoshli gimnastikachilar jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligining turli jihatlarini baholovchi ilmiy asoslangan me'yoriy mashqlar tizimi shakllanmagan. Boz ustiga sport gimnastikasida gimnastik ko'pkurashning alohida turlariga xos me'yoriy talablar yaratilmaganligi ko'zga tashlanadi.

Ta'kidlash lozimki, barcha me'yoriy testlar ichida (qiyosiy, individual va asl) yosh sportchilar uchun asl me'yoriy mashqlar katta ahamiyatga egadir. Asl me'yoriy testlar shunday talablar darajasini ifoda etadiki, uni bajarish rejalashtirilgan natijaga erisha olish yoki erisha olmaslikni bashorat qilishda muhim rol o'ynaydi. Yosh sportchilar tayyorgarligi jarayonini to'g'ri boshqarishda bunday asl me'yoriy test mashqlari muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir yosh guruhi va muayyan sport tayyorgarligiga ega sportchilar guruhiga alohida mo'ljallangan asl me'yoriy mashqlar o'quv-trenirovka, shu jumladan, o'rgatish jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish imkoniyatlarini ochib beradi. Binobarin, harakat sifatleri va malakalarining rivojlanish dinamikasini ob'ektiv baholash faqat asl me'yoriy test mashqlari yordamida hal qilinishi mumkin.

Yosh gimnastikachilarda gimnastik ko'pkurash turlariga xos jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligini baholashda M.Ya. Nabatnikova rahbarligida ishlab chiqilgan uslubiy tizimdan foydalanildi. Ushbu tizim jahonning turli yoshdagi etakchi sportchilari model ko'rsatkichlari va tadqiqotlarda ishtirok etgan ko'pdan-ko'p

yosh sportchilar misoliga asoslangan.

Tadqiqotimiz davomida olingan natijalar hisoblanib, tahlil etilganidan so'ng, yosh gimnastikachilar jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligini baholashga mo'ljallangan asl me'yoriy talablar ishlab chiqildi hamda mutanosib integral natija-tallarni aks ettiruvchi jadvallar tuzildi.

14-jadvalda yosh gimnastikachilarning alohida ko'pkurash turlariga xos jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi bo'yicha asl me'yoriy talablar berilgan. Ko'rinib turibdiki, natijalar muayyan razryad talabini bajarish uchun zarur ballar yig'indisidan (o'rtaacha 3 ball) yuqori bo'ldi.

14-jadval

**6-7 yoshli gimnastikachilar jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligining asl me'yorlari**

Nazorat mashqlari	6 yosh		7 yosh	
	Natija (ball)			
	51,0	55,0	51,0	55,0
	A	B	A	B
1	2	3	4	5
<b>Kuch tayyorgarligi</b>				
1. Tayanch holatda qo'llarni bukib yozish (marta)	8	10	10	12
2. Gimnastik devorda tayanch holatidan depsinib d.h.ga qaytish (sek.)	5	6	9	10
3. Turnikda gavadani yoysimon yozib ko'tarish (marta)	5	6	6	7
4. Halqalarda tik osilib turib, qo'llarni yonga yozib turish va siltanib d.h.ga qaytish (marta)	8	9	10	11
5. Oyoqlarni yig'ishtirib gorizontal tayanch holatida turish (sek.)	7	9	15	18
<b>Tezkorlik-kuch tayyorgarligi</b>				
1. Turnikda tayanch holatida 10 sek. ichida qo'llarni bukib-yozish (marta)	4	5	5	5
2. Tayanch holatida yotib, qo'llar bilan 10 m yurish (sek.)	13	12	12	11
3. Mokisimon yurish 3 x 10 m. (sek.)	10,6	10,2	10,0	9,8
4. Arqonga oyoqlar yordamida 9 m. osilib chiqish	14,0	13,6	13,2	13,0

## 14-jadvalning davomi

1	2	3	4	5
5. Joydan balandga qo'llar harakati bilan sakrash (sm)	27	29	29	32
<b>Egiluvchanlik</b>				
1. «Ko'prikcha» (ball)	8,0	8,5	9,0	10,0
2. Orqa tomondan osilib turish (gradus)	125	135	140	150
3. Oldinga egilish (ball)	8,0	8,5	9,0	10,0
4. SHpagal ijrosining o'rtacha bahosi (ball)	7,5	8,0	8,5	9,0
<b>Koordinatsion tayyorgarlik</b>				
1. Harakatlarni o'zgartirish va qo'shish mashqi (ball)	7,0	7,5	8,0	8,5
2. 120 ta zarba berish festi (xato, sek.)	1,0	0,8	0,5	0,5
3. Oz-ozdan qo'shib, uzunlikka sakrash (marta)	8	6	7	8
4. «Qo'llar oldinga-yuqoriga – 135°» mashqini qaytarish (gradus bo'yicha xato)	10	8	8	6

Bu asl me'yoriy miqdorlarning amaliy zarurligi (yaroqliligi) tajriba asosida sinab ko'ildi. Alohida harakat sifatlari va gimnastik ko'pkurash turlariga xos me'yoriy talablar 14 va 15-jadvallarda aks ettirilgan.

## 15-jadval

**8-9 yoshli gimnastikachilar jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligining asl me'yorlari**

Nazorat mashqlari	8 yosh		9 yosh	
	Natija (ball)			
	51,0	55,0	51,0	55,0
	A	B	A	B
1	2	3	4	5
<b>Kuch tayyorgarligi</b>				
1. Gimnastika devorida tayanch holatida oyoqlarni boshdan yuqoriga ko'tarish	6	7	7	7
2. Turnikda tayanch holatida qo'llarni bukib-yozish (marta)	12	14	14	15
3. Yerga tayangan holatda qo'llarni bukib-yozish (marta)	9	11	10	12
4. Gimnastik devorda osilgan holatdan depsinib, tayanch holatga kelish (sek.)	9	10	10	11
5. Turnikda gavdani yoysimon yozib ko'tarish (mart)	10	12	11	13

## 15-jadvalning davomi

1	2	3	4	5
<b>Tezkorlik-kuch tayyorgarligi</b>				
1. Gimnastika devorida tayanch holatidan 10 sek. ichida oyoqlarni boshdan yuqoriga ko'tarish (marta)	5	5	5	5
2. Qo'llar harakati yordamida balandga sakrash (sm)	25	30	30	33
3. Mokisimon yugurish 3 x 10 m (sek)	9,5	9,3	9,3	9,2
4. Turnikda tayanch holatida 10 sek ichida qo'llarni bukib-yozish (marta)	6	7	7	8
5. Yerga tayangan holatida 10 sek ichida qo'llarni bukib yozish (marta)	5	6	6	6
<b>Egilluvchanlik</b>				
1. Orqa tomonda osilib turish (gradus)	150	155	155	160
2. Oldinga egilish (ball)	9,0	10,0	9,5	10,0
3. Oyoqni oldinga va yonga to'g'ri ko'tarib ushlab turishga o'rta baho (ball)	7,2	8,4	7,6	8,6
4. «Ko'prikcha» (ball)	9,0	10,0	9,2	10,0
<b>Koordinatsion tayyorgarlik</b>				
1. 135° da qo'llarni oldinga-yuqoriga qayta-qayta yoysimon harakat qildirish (gradus bo'yicha xato)	9	8	8	8
2. Oz-ozdan qo'shib turgan joyidan uzunlikka sakrash (marta)	7	8	8	9
3. Harakatlarni o'zgartirish va qo'shish mashqi (ball)	9,0	10,0	9,2	10,0
4. 120 ta zarba berish testi (xato, sek)	0,4	0,3	0,3	0,3

O'rganilayotgan sifatlarni samarali rivojlantirish maqsadida 15-jadvalga musobaqa mashqlarining xususiyat va dinamik mohiyatiga mos qator mashqlar kiritilgan. Ko'rilgan ushbu chora tadqiqot davomida harakat va texnik tayyorgarlikni qiyosiy baholash imkoniyatini yaratdi va bu pedagogik tajribada o'z isbotini topdi.

Fikrimizga ko'ra, qayd etilgan ko'rsatkichlar gimnastikachining muayyan ko'pkurash turi bo'yicha 6 ta eng yaxshi sportchilar tarkibiga kira olmasligiga e'tiborni qaratadi.

Bu, o'z navbatida, gimnastikachida zaif rivojlangan jismoniy sifatlarni maqsadga muvofiq shakllantiruvchi mashg'ulot vositalarini tanlash chorasini beradi. Grafik usul maxsus harakat tayyorgarligini dinamik rivojlan-tirishni kuzatish imkonini yaratdi. Mazkur o'zgarishlar tahlili gimnastikaning mashg'ulot jarayonini samarali

boshqarish masala-lariga asos bo'ladi va jismoniy sifatlarning rivojlanishini asl talablar darajasiga yaqinlashtiradi.

16-jadval

**Gimnastik ko'pkurashning barcha turlariga oid mashqlarga ixtisoslashtirilgan maxsus harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarining integral me'yorlari.**

№	integral ko'rsatkichlar	Yoshi	
		6-7	8-9
1.	Erkin mashqlarni ijro etishga oid maxsus harakat tayyorgarligining integral ko'rsatkichi (ball)	53,5	53,2
2.	Kursida mashq ijro etishga oid maxsus harakat tayyorgarligining integral ko'rsatkichi	33,5	39,4
3.	Gimnastik halqalarda ijro etiladigan mashqlarga oid maxsus harakat tayyorgarligining integral ko'rsatkichi	33,9	54,0
4.	Tayanch sakrash mashqini ijro etishga oid maxsus harakat tayyorgarligining integral ko'rsatkichi (gimnastik stol-«Pegas»).	31,7	42,6
5.	Brusyada ijro etiladigan mashqlarga oid maxsus harakat tayyorgarligining integral ko'rsatkichi	32,1	53,8
6.	Turnikda ijro etiladigan mashqlarga oid maxsus harakat tayyorgarligining integral ko'rsatkichi	53,2	59,3

Yosh sportchilarning ko'p yillik o'quv – trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq boshqarish jismoniy sifatlari va harakat qobiliyatlari darajasini muntazam nazorat qilish zarurligiga e'tibor qaratadi. Aynan nazorat yordamida sportchilar tayyorgarligi haqida ob'ektiv ma'lumot olish mumkin bo'ladi. O'z tadqiqotimizda biz mezotsikl davomida mashg'ulot samaradorligini baholashga yo'naltirilgan bosqichli nazorat printsipini qo'lladik.

Nazoratning asosiy uslublari – bu pedagogik kuzatuv va sportchilar tayyorgarligining turli jihatlarini aks ettiruvchi nazorat mashqlaridir.

Tadqiqotimizga moslashtirilgan testlar tizimini tuzishda biz quyidagi ko'rsatmalarga asoslandik:

1. Tekshiriluvchilar texnik va jismoniy tayyorgarligidan qat'i nazar, nazorat mashqlari barchaga mutanosib bo'lishi lozim.

2. Qiyosiy tadqiqotlarda nazorat mashqlari o'rganilayotgan pedagogik omilga (ob'ekt, predmet) nisbatan bir xilda ifodalanishi dardor

3. Barcha tekshiriluvchilar bir xil sharoitda sinovdan o'tkazilishlari shart, nazorat mashqlari esa bunga moslangan bo'lishi kerak.

4. Har bir nazorat mashqi qandaydir ob'ektiv o'lchov birligi bilan baholanishi lozim.

5. Nazorat mashqlari oddiy baholanadigan o'lchov bilan farqlanishi kerak.

6. Nazorat mashqlari tekshiriluvchilar uchun oshkora bo'lishi shart.

Qo'llanilgan testlar informativligini aniqlash gimnastikachilar tayyorgarligining har bir turi bo'yicha testlarni 3 guruhga ajratish imkonini beradi:

a) yuqori informativ testlar (texnik ko'rsatkichlar bilan bog'liqligi  $R < 0,01$  darajada);

b) informativlikka ega bo'lmagan testlar.

Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, har bir tayyorgarlik turida barcha yoshli guruhlarda informativ xususiyatga ega bo'lmagan testlar aniqlandi va faqat muayyan yoshli guruhda yuqori informativ testlar belgilandi.

### **III bob. 6-9 YOSHLI GIMNASTIKACHILAR UCHUN ISHLAB CHIQUILGAN JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATINI TAJRIBA SINOVIDAN O'TKAZISH**

Dastlabki tadqiqotlar davomida testlarning matematik nazariyasiga asosan jismoniy va nazorat mashqlari majmualari belgilandi hamda ularni qo'llash texnologiyasi aniqlandi. Testlar natijalarini baholashga oid shkalalar ishlab chiqildi, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining informativligi va shu tayyorgarlik turlarining integral va yalpi baholovchi asl me'yorlari yaratildi. Mazkur nazorat va jismoniy mashqlar majmualari umuman ko'pkurash va uning alohida turlariga mos ravishda ishlab chiqildi.

Tadqiqotimizning navbatdagi bosqichi vazifasi – 6-9 yoshli gimnastikachilar uchun ishlab chiqilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyatini tajriba sinovidan o'tkazishdan iborat. SHU munosabat bilan maxsus pedagogik tajriba tashkil etildi va o'tkazildi.

#### **3.1. Pedagogik tajriba o'tkazish tartibi va shart-sharoitlari**

Pedagogik tajriba BO'OZSM dasturi asosida shug'ullanuvchi 6-9 yoshli gimnastikachilar ustida olib borildi. Tajribada turli yoshlarga mansub 80 ta gimnastikachi bolalar nazorat va tajriba guruhlariga bo'lingan holda ishtirok etdilar. Ular maxsus harakat va texnik tayyorgarligi bo'yicha bir-biridan farqi qilmagan.

2006 yilning aprel-may oylarida ikkala guruhda ham dastlabki tadqiqotlar o'tkazilib, ularning tajribadan avvalgi ko'rsatkichlari darajasi aniqlandi. SHundan so'ng nazorat guruhi tarkibiga kiruvchi yosh gimnastikachilar amaldagi dastur asosida shug'ullanishni boshladilar

Tajriba guruhidagi bolalar esa gimnastik ko'pkurashning alohida turlariga xos jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan umumiy va maxsus jismoniy mashqlar dasturi bo'yicha shug'ullandilar. Mazkur dastur bo'yicha o'tkazilgan mashg'ulotlar bir yil davom etdi. Har uchinchi hafta yakunida tajriba guruhidagi bolalar o'z jismoniy sifatlari va maxsus harakat tayyorgarligining rivojlanish dinamikasi haqidagi ma'lumotga ega bo'lib bordilar. Ishlab chiqilgan testlar va nazorat mashqlari trenerlar bilan birgalikda o'tkazildi va belgilangan tartibda tahlil qilindi. Olingan natijalarni baholash yalpi integral tarzida ishlab chiqilgan shkalalar asosida ballar yig'indisi shaklida amalga oshirildi (4-ilo'va).



Tadqiqot natijalariga binoan qayd etilgan zaif jismoniy sifatlarni bo'yicha trenerlarga shu sifatlarni rivojlantirishga oid tavsiyalar berib borildi.

Nazorat guruhida shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlari an'anaviy ravishda davom etdi va ularda bunday yondashuv joriy etilmadi.

Tadqiqot davomida har 6 oyda ikkala guruhda ham jismoniy, maxsus harakat va texnik tayyorgarlikning rivojlanish dinamikasi ishlab chiqilgan testlar hamda nazorat mashqlari yordamida baholanib borildi. Nazorat musobaqalari bo'yicha ko'rsatiladigan natijalarni adolatli baholash uchun bu tadbirga holis ekspertlar guruhi jalb qilindi.

Ishlab chiqilgan tayyorgarlik va nazorat uslubiyati samaradorligini aniqlash maqsadida jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligining tartiblashtirilgan ko'rsatkichlari va yillik tsiklda ko'rsatilgan sport natijalari o'rtasida o'rinli (rangovaya) korrelyatsiya koeffitsientlari aniqlandi.

### 3.2. Pedagogik tajriba natijalari

Tajriba guruhiga mansub 6-7 yoshli gimnastikachilarda maxsus yo'naltirilgan tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatlarning sezilarli darajada rivojlanganligi kuzatildi (17-jadval). Ammo jismoniy sifatlarni bo'yicha bunday progressiv o'zgarish shu yoshdagi nazorat guruhida o'z aksini topmadi. Boshqacha aytganda, ushbu o'zgarish bir ozgina o'sgan natijalar bilan ifodalandi.

Tajriba guruhida maxsus kuch chidamkorligi integral ko'rsatkichlarining o'sishi 42,3% ga teng bo'ldi ( $R < 0,001$ ), nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 6,5% ni tashkil etdi ( $R < 0,05$ ).

Tezkorlik-kuch tayyorgarligining o'sishi tajriba guruhida 29% ( $R < 0,01$ ), nazorat guruhida 7,7% ( $R < 0,05$ ) ga teng bo'ldi.

Egiluvchanlik muvofiq ravishda 6,2% ( $P < 0,01$ ) va 9% ( $P < 0,05$ ). Koordinatsion qobiliyatlarining o'sishi tajriba guruhida 33,8% ( $R < 0,001$ ) ni tashkil etdi.

Ushbu guruhda maxsus harakat tayyorgarligi ya'ni ko'rsatkichining o'sishi ham ishonchli xususiyatga ega bo'ldi (28,9%,  $R < 0,01$ ).

**Nazorat va tajriba guruhlariga mansub gimnastikachilarda pedagogik tajribadan so'ng MHT bo'yicha tuzilgan asl me'yoriy mashqlarni bajarishning integral va yalpi ko'rsatkichlari (%)**

№	Ko'rsatkichlar	6-7 yosh		8-9 yosh	
		Naz. g	Taj. g.	Naz. g	Taj. g.
1.	Maxsus kuch chidamkorligining integral ko'rsatkichi	50	90	60	90
2.	Tezkorlik-kuch tayyorgarligining integral ko'rsatkichi	30	70	40	80
3.	Egiluvchanlikning integral ko'rsatkichi (ball)	60	60	30	60
	Koordinatsion qobiliyatning integral ko'rsatkichi	40	80	30	70
4.	Maxsus harakat tayyorgarligining yalpi ko'rsatkichi (ball)	50	80	40	80
5.	Erkin mashqlarni bajarishning integral ko'rsatkichi	30	60	40	70
6.	Kursida mashqlarni bajarish-ning integral ko'rsatkichi	50	90	30	70
7.	Halqalarda mashqlarini bajarishning integral ko'rsatkichi	40	70	20	60
8.	Tayanch sakrashda mashqlarni bajarishning integral ko'rsatkichi	40	80	40	70
9.	Brusyada mashqlarni bajarish-ning integral ko'rsatkichi	30	70	50	80
10.	Turnikda mashqlarni bajarish-ning integral ko'rsatkichi	40	90	30	70

Tajriba va nazorat guruhlariga mansub gimnastikachilar maxsus harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarining ishonchli farqlanishini tahlil qilish natijasida birinchi guruh (tajriba) ustuvor imkoniyatga ega ekanligi aniqlandi.

**Nazorat va tajriba guruhlariga mansub 6-7 yoshli gimnastikachilarning tajribadan avvalgi va keyingi muddatlarda maxsus harakat tayyorgarligi va texnik mahoratini aks ettiruvchi o'rtacha integral ko'rsatkichlarning ishonchli farqlari**

MHT va TM ko'rsatkichlari	Tajribadan avval		R	Tajribadan keyin		R	O'sish %	O'sish %
	Nazorat guruhi $\bar{X} \pm \delta$	Tajriba guruhi $\bar{X} \pm \delta$		Nazorat guruhi $\bar{X} \pm \delta$	Tajriba guruhi $\bar{X} \pm \delta$			
Maxsus kuch chidamkorligi IK (ball)	4,89±1,48	7,05±1,21	>0,05	4,63±0,85	5,22±1,56	<0,01	6,5	42,3
Tezkorlik-kuch tayyorgarligi IK (ball)	4,46±1,45	6,52±0,52	>0,05	4,87±1,47	8,82±1,03	<0,001	7,7	29,0
Egiluvchanlik IK (ball)	5,80±1,45	6,79±0,37	>0,05	5,70±1,64	5,91±1,36	<0,05	1,9	6,2
Koordinatsion qobiliyat IK (ball)	4,53±1,06	6,29±0,62	>0,05	4,47±0,85	5,18±0,84	<0,01	13,4	33,8
MHT yalpi ko'rsatkichi (ball)	4,93±0,94	6,65±0,36	>0,05	4,97±1,03	5,29±1,04	<0,01	7,7	28,9
Ko'pkurash bo'yicha texnik mahorat (ball)	101,95±4,29	106,54±0,96	>0,05	101,57±2,48	103,47±2,40	<0,05	1,5	4,9

**Nazorat va tajriba guruhlariga mansub 8-9 yoshli gimnastikachilarning tajribadan avvalgi va keyingi muddatlarda maxsus harakat tayyorgarligi va texnik mahoratini aks ettiruvchi o'rtacha integral ko'rsatkichlarning ishonchli farqlari**

MHT va TM ko'rsatkichlari	Tajribadan avval		R	Tajribadan keyin		R	O'sish %	O'sish %
	Nazorat guruhi $\bar{X} \pm \delta$	Tajriba guruhi $\bar{X} \pm \delta$		Nazorat guruhi $\bar{X} \pm \delta$	Tajriba guruhi $\bar{X} \pm \delta$			
Maxsus kuch chidamkorligi IK (ball)	5,76±1,57	6,35±1,36	>0,05	6,57±1,86	8,30±1,47	<0,05	13,1	26,6
Tezkorlik-kuch tayyorgarligi IK (ball)	5,74±1,16	5,37±1,08	>0,05	6,12±1,37	7,35±0,99	<0,05	6,4	31,1
Egiluvchanlik IK (ball)	6,41±1,56	6,51±1,01	>0,05	6,18±1,23	7,01±1,18	<0,05	3,7	7,4
Koordinatsion qobiliyat IK (ball)	5,52±0,82	5,54±0,64	>0,05	6,10±0,50	6,91±0,69	<0,01	10,0	22,0
MHT yalpi ko'rsatkichi (ball)	5,90±0,84	5,95±0,60	>0,05	6,20±0,84	7,29±0,71	<0,01	5,0	20,2
Ko'pkurash bo'yicha texnik mahorat (ball)	102,22±2,40	102,65±2,86	>0,05	102,78±1,38	105,38±1,91	<0,01	0,8	3,8

2-rasmdan ko'rinib turibdiki, jismoniy tayyorgarlikka xos integral ko'rsatkichlar faqat tajriba guruhida yuksak ustuvorlik bilan ifodalandi.

Gimnastik ko'pkurashning alohida turlariga xos maxsus harakat tayyorgarligi bo'yicha ham ustuvorlik tajriba guruhidagi gimnastikachilarda kuzatildi (17-jadval). Ushbu tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhida ishonchli o'zgarmadi va kam ahamiyatli xususiyatga ega bo'ldi ( $T_{pr}=7,2\%$  dan  $10,3$  gacha,  $P<0,05$ ), tajriba guruhida esa o'sish dinamikasi ishonchli yo'nalishda o'zgardi ( $T_{pr}=9,9\%$  dan  $35,7$  gacha,  $P<0,01$ ).

3-rasmda aks ettirilgan tasvirga binoan ta'kidlash mumkinki, tayyorgarlikning alohida turlari bo'yicha olingan integral ko'rsatkichlar tajriba guruhida jadal va yuksak o'zgarish bilan ifodalangan. Shu guruhda ustuvor jismoniy sifatlarning yuksak o'zgarishi texnik natijalarga sezilarli darajada ijobiy ta'sir etganligi kuzatildi. Chunonchi, tajriba guruhida ko'pkurash bo'yicha o'rtacha umumiy ballar yig'indisi ishonchli yo'nalishda o'sdi ( $51,5$  dan  $56,8$  gacha), ( $T_{pr}=4,9\%$ ,  $P<0,01$ ). Bu ko'rsatkichlar nazorat guruhida kam ahamiyatli xususiyatga ega bo'ldi va ishonchli darajaga ko'tarilmadi ( $P<0,05$ ).

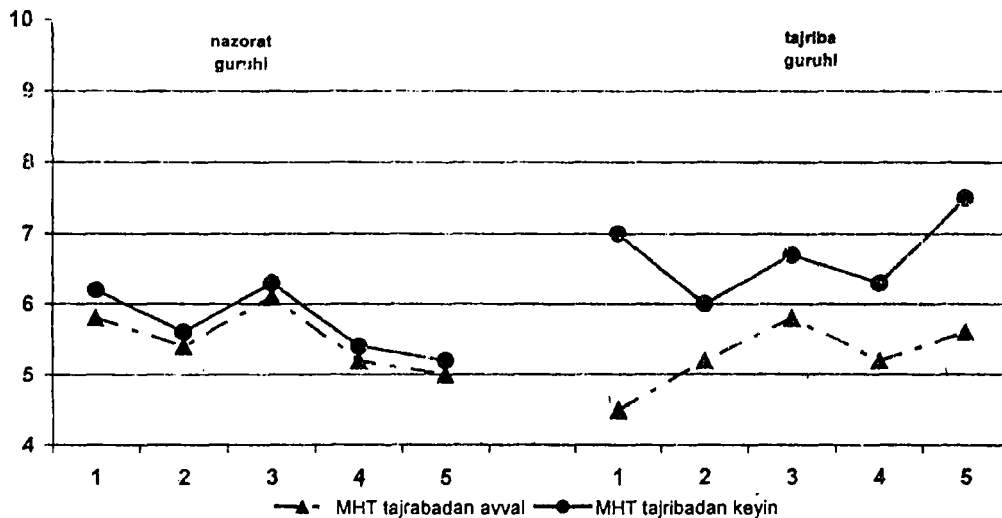
Ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha tajriba davomida qayd etilgan texnik natijalar (4-rasm) shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida ko'pgina ko'rsatkichlar ( $62,5\%$ ) ishonchli o'sish darajasiga ega bo'ldi ( $P<0,05 - 0,01$ ).

Nazorat guruhida texnik natijalar bo'yicha hech qanday sezilarli o'zgarishlar qayd etilmadi ( $P<0,05$ ).

8-9 yoshli gimnastikachilarda ham aynan shunday pedagogik tajriba o'tkazildi. Natijalar 18 va 19-jadvallarda hamda 4-rasmda aks ettirilgan.

Ko'rinib turibdiki, ushbu tajriba natijalari tajriba guruhidagi sportchilar imkoniyatining nazorat guruhidagilarnikiga nisbatan ustun ekanligidan dalolat beryapti (2-rasm).

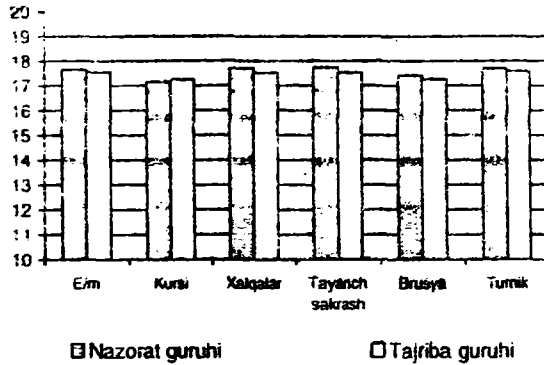
Ammo, afsuski, bu ustunlik faqat maxsus kuch chidamkorligi, ( $T_{pr}=26,6\%$ ,  $P<0,01$ ) va tezkorlik-kuch tayyorgarligi ( $T_{pr}=31,1\%$ ,  $P<0,01$ ) bo'yicha qayd etildi. Nazorat guruhida ushbu ko'rsatkichlarning o'sishi  $6,4$  va  $13,1\%$  ( $P<0,05$ ) ga teng bo'ldi.



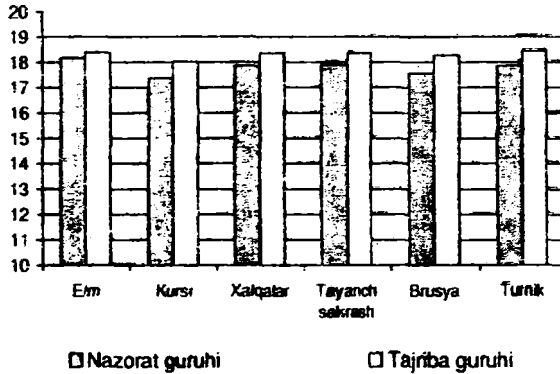
1. Maxsus kuch chidamkorligining IK (o'rtacha ball)
2. Tezkorlik-kuch tayyorgarligining IK (o'rtacha ball)
3. Egiluvchanlikning IK (o'rtacha ball)
4. Koordinatsion qobiliyatning IK (o'rtacha ball)
5. Maxsus harakat tayyorgarligining yalpi ko'rsatkichi (o'rtacha ball)

**2-rasm. Nazorat va tajriba guruhidagi 6-7 yoshli gimnastikachilarning MHT ko'rsatkichlari**

## Tajribadan avval



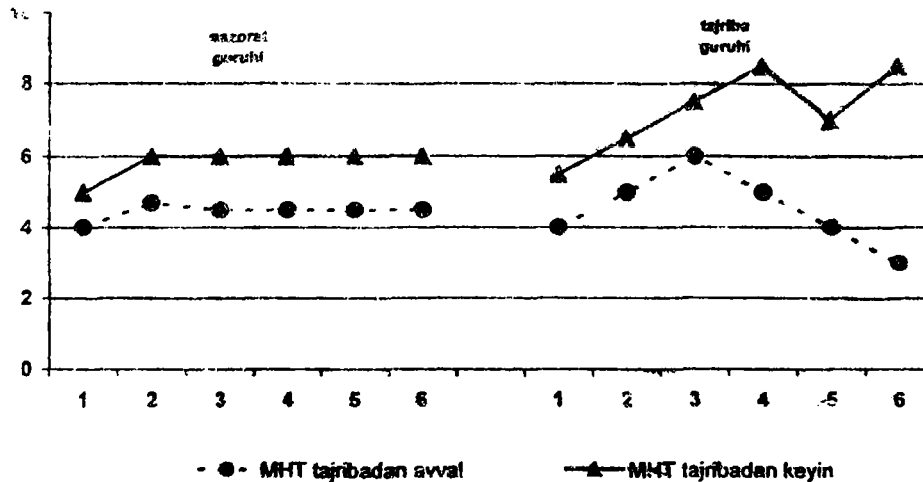
## Tajribadan keyin



**3-rasm. 6-7 yoshli gimnastikachilarda ikkinchi musobaqa yakuni bo'yicha ko'pkurash turlariga xos sport-texnika natijalari**

Koordinatsion qobiliyatlar ko'rsatkichlarining o'sish darajasi nazorat guruhida 10% ( $P < 0,05$ ) ga teng bo'lsa, tajriba guruhida 22,0% ( $R < 0,01$ ) ni tashkil etdi.

Maxsus harakat tayyorgarligining rivojlanish darajasi yalpi ko'rsatkich bo'yicha tajriba guruhida ko'proq miqdorga (20,2%,  $P < 0,01$ ) ega bo'ldi va bu ko'rsatkich nazorat guruhidagi bolalarnikiga nisbatan ancha ustun ekanligini aniqlandi.



1. Erkin mashqlarni bajarishning MHT integral ko'rsatkichi (ball).
2. Kursida mashqlar bajarishning MHT integral ko'rsatkichi (ball).
3. Halqalarda mashqlar bajarishning MHT integral ko'rsatkichi (ball).
4. Tayanch sakrashda mashqlar bajarishning MHT integral ko'rsatkichi (ball).
5. Brusyada mashqlar bajarishning MHT integral ko'rsatkichi (ball).
6. Turnikda mashqlar bajarishning MHT integral ko'rsatkichi (ball).

**4-rasm. Nazorat va tajriba guruhidagi 6-7 yoshli gimnastikachilarning MHT integral ko'rsatkichlari**



Ko'pkurash turlariga xos maxsus harakat tayyorgarligining barcha integral ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba guruhida ishonchli progressiv o'zgarishlar qayd etildi:  $e/m - Tpr = 26\%$ ,  $R < 0,01$ ; kursi (kon'), brus'ya va h.k. Nazorat guruhida bunday dinamik o'zgarish kuzatilmadi.

Maxsus harakat tayyorgarligi va sport-texnika natijalarining o'zaro o'sish darajalari o'rtasida muayyan bog'liqlik borligi aniqlandi. Chunonchi, tajriba guruhidagi gimnastikachilarda (19-jadval) maxsus harakat tayyorgarligining yalpi ko'rsatkichlari bo'yicha o'sish darajasi  $20,2\%$  ( $R < 0,01$ ) bo'ldi va ko'pkurash ballari yig'indisining o'sishi  $3,8\%$  ( $R < 0,05$ ) ni tashkil etdi. Nazorat guruhida ushbu dinamika muvofiq ravishda  $5\%$  va  $0,8\%$  ga etdi, xolos.

Ta'kidlash joizki, nazorat guruhida sport mahoratining birorta ham ko'rsatkichi bo'yicha guruh ichiga xos ishonchli o'zgarish qayd etilmadi.

Tajribadan so'ng ishlab chiqilgan asl me'yoriy mashqlar yordamida nazorat va tajriba guruhidagi gimnastikachilar maxsus harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlari qiyosiy tahlil qilindi. 5-rasmdagi tasvirga ko'ra, tajriba guruhida asl me'yoriy mashqlar talablarini bajarish foizi nisbatan ancha katta miqdorga teng bo'ldi va jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiyatning samarali ekanligini tasdiqladi.

O'tkazilgan tadqiqotlar tahlili quyidagi fikrlarni umumlashtirish imkoniyatini beradi:

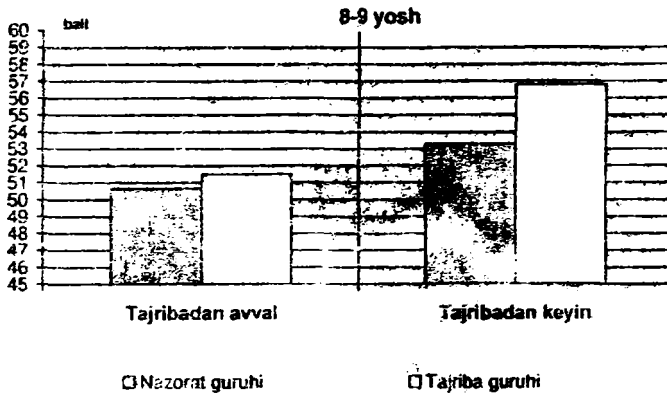
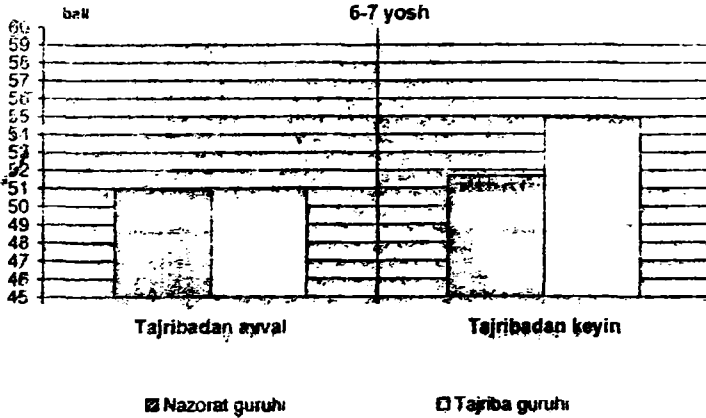
maxsus harakat sifatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan texnologiyani o'quv-trenirovka mashg'ulotlari davomida qo'llash sport texnikasini unumli shakllantirish imkoniyatini yaratdi va, binobarin, ushbu texnologiyaning samarali ekanligi isbotlandi;

test natijalarini nisbiy baholash bo'yicha tuzilgan shkalalarning maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi;

- test va me'yoriy mashqlar natijalari informativiigi, ishonchligi va ekvivalentligini aniqlash muhim omilligi tasdiqlandi;

- 6-9 yoshli gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligining integral va yalpi ko'rsatkichlarini belgilovchi asl me'yoriy talablar yaratildi;

gimnastik ko'pkurash turlariga doir nazorat va yondashtiruv mashqlari majmualari sinovdan o'tkazildi va samarali ekanligi isbot qilindi;



**5-rasm Tajriba davomida 6-9 yoshli gimnastikachilarning ko'pkurashga oid sport-texnik natijalarining o'sish dinamikasi**

yosh gimnastikachilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida jismoniy va texnik tayyorgarlikni shakllantiruvchi mashqlardan ratsional foydalanish, o'quv-trenirovka samaradorligini oshirishi mumkin ekanligi aniqlab berildi.

## TADQIQOT NATIJALARINI UMUMLASHTIRISH VA MUHOKAMA QILISH

Tanlangan mavzu doirasida tashkil etilgan tadqiqotlar, qo'yilgan maqsad va vazifalarning hal etilishi, olingan ilmiy ma'lumotlar, o'quv-trenirovka jarayonida o'tkazilgan test sinovlari va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahlili tekshiriluvchi gimnastikachi bolalarning yoshi hamda tayyorgarligiga mos ravishda tabaqalashtirib ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmualari va nazorat tizimi jismoniy sifatlarning jadal rivojlanishiga samarali ta'sir etganligini isbotlab berdi. Sport tayyorgarligining turli bosqichlarida jismoniy sifatlarni tabaqalashtirilgan tartibda rivojlantirish sport mahoratining samarali shakllanishiga asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar majmualarini tanlash va qo'llashda muayyan sport turi xususiyatini e'tiborga olish hamda ixtisoslik doirasida moslashtirish ustuvor ahamiyatga ega ekanligi talaygina tadqiqotlar asosida tasdiqlangan.

Biqbarin, bolalar va o'smirlar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tanlangan sport turi xususiyatiga mos maxsus jismoniy mashqlarni qo'llash ustuvor ahamiyatga egadir.

Malakali gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasiga qayd etilgan tarzda yondashish mutaxassislar diqqatiga xos o'ta dolzarb muammodir. Chunki gimnastik ko'pkurashning bir-biridan harakat mazmuni va koordinatsiyasi jihatlaridan (tayanch va osilib ijro etiladigan mashqlar) keskin farq qiluvchi turlari o'ziga xos harakat tayyorgarligini shakllantirish zarurligiga e'tibor qarataadi.

Yosh gimnastikachilarni tayyorlash uslubiyatini shakllantirish, erta yoshlikdan ixtisoslikka yo'naltirish va sport natijalarining uzluksiz o'sishi gimnastika amaliyoti oldiga jismoniy sifatlarni yanada samaraliroq rivojlantirish masalasini qo'yimoqda. Barcha sport turlarida, ayniqsa, sport gimnastikasida erta yoshdan ixtisoslikka yo'naltirish o'ta dolzarb muammolardan biridir.

Ma'lumki, 6-9 yoshdan boshlab gimnastikaga o'rgatish dastlabki tayyorgarlik bosqichida amalga oshiriladi. Aynan shu bosqichda gimnastikachilarning bo'lajak musobaqalarda, muvaffaqiyatli ishtirok etishlariga asos solinadi. Shuning uchun etakchi mutaxassislar fikriga ko'ra, ushbu bosqich gimnastikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimida eng muhim davr bo'lib hisoblanadi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, hozirgi kungacha sport gimnastikasining ayrim turlariga xos jismoniy sifatlar va maxsus harakat malakalarini shakllantiruvchi mashqlar hamda ularni baholovchi me'yoriy mezonlar ilmiy asosda ishlab chiqilmagan. Gimnastik mashqlarning yildan yilga murakkablashib borishi esa dastlabki tayyorgarlik bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish mavzusini yanada ustuvor pog'onaga ko'tarmoqda. Mazkur mashqlar qanchalik ko'p bo'lmasin, ular mazmunan bir-biriga yaqin yoki turdoshdir. Binobarin, harakat sifatlari va maxsus malakalarni shakllantirish jarayoni shunday tashkillashtirilishi lozimki, unda muayyan harakat malakalarini rivojlantirish turdosh harakat malakalarining shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatish bilan birga keng qamrovli texnik tayyorgarlik imkoniyatlarini ham kengaytirishi zarur. Tashkiliy va uslubiy jihatdan bunday ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik faqat klassifikatsion yo'nalishga qaratilgan bo'lmasdan, o'ziga xos tanlangan mashqlar majmuasiga asoslangan bo'lishi darkor. Shuni ham ta'kidlash joizki, tanlangan va dastlabki tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladigan mashqlar gimnastikachilar yoshi hamda jismoniy va funksional tayyorgarligiga qarab tabaqalashtirilishi lozim. Bundan tashqari, ushbu mashqlar gimnastik ko'pkurashning alohida turlariga mos tartibda ixtisoslashtirilgan bo'lishi ham muhimdir. Dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab gimnastik mashqlarga o'rgatish, shu mashqlarni o'zlashtirish sur'ati va sport mahoratini shakllantirish samaradorligini ta'minlash to'g'ridan-to'g'ri jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liqligi isbot talab qilmaydi. Tadqiqotimiz vazifalariga binoan, jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnologiyasini ishlab chiqish, o'tkazilgan test sinovlari natijalarini baholash tizimini qo'llash, maksimal axborot beruvchi (informativ) va mukammal testlar tanlashi hamda olingan ko'rsatkichlarni integral mezonlar asosida tahlil qilish etakchi mutaxassis-olimlar tavsiyasiga asosan amalga oshirildi.

Jismoniy sifatlar va maxsus harakat malakalariga oid integral ko'rsatkichlarning informativ mohiyatini tahlil qilish natijasida 3 xil turdagi mezonlar aniqlandi:

a) o'ta mukammal axborot beruvchi ko'rsatkichlar (axborot mezonlarining o'zaro bog'liqlik darajasi  $P > 0,01$ ). Bularga gimnastik ko'pkurashning alohida turlariga xos mashqlarni barcha yoshli guruhlar tomonidan ijro etish imkonini yaratadigan maxsus harakat tayyorgarligining integral ko'rsatkichlari, 6-7 yoshli bolalarning

egiluvchanligi va koordinatsion qobiliyatlarini belgilovchi ko'rsatkichlar, 8-9 yoshli bolalarning kuch va tezkorlik-kuch tayyorgarligini yorituvchi ko'rsatkichlar, 9 yoshli bolalarning mutloq kuchi, 6-7 yoshli bolalarning nisbiy kuchi hamda barcha yosh guruhlarining maxsus harakat tayyorgarligini aks ettiruvchi yalpi ko'rsatkichlar kiradi;

b) o'rtacha mukammal axborot beruvchi integral ko'rsatkichlar (axborot mezonlarining o'zaro bog'liqlik darajasi  $P < 0,05$ ). Bularga 9 yoshli bolalarning koordinatsion qobiliyati va nisbiy kuch ko'rsatkichlari, 6, 7, 8 yoshli bolalarning mutloq kuchini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar kiradi;

v) kam axborot beruvchi ko'rsatkichlar. Bularga 6-7 yoshli bolalarning kuch chidamkorligi va 6 yoshli bolalar mutloq kuchini belgilovchi ko'rsatkichlar kiradi.

Tadqiqot natijalariga muvofiq shuni ta'kidlash mumkinki, dastlabki tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanayotgan yosh gimnastikachilarda maxsus harakat sifatlari, ularning koordinatsion qobiliyatlari va texnik mahoratini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar mashg'ulotning mazmuni va yo'nalishi hamda shu bolalarning yoshiga qarab turli dinamik ko'rinishda o'sib borgan (18-19-jadvallar). Jadvaldan ko'rinib turibdiki, maxsus kuch chidamkorligi, tezkorlik-kuch sifatlari, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyat va texnik tayyorgarlikning ballar bilan ifodalangan integral ko'rsatkichlari pedagogik tajribadan avval tadqiqotda ishtirok etgan nazorat guruhidagi bolalarda ham, tajriba guruhidagilarida ham deyarli farq qilmagan. Mazkur ko'rsatkichlarning 8-9 yoshli gimnastikachilarda 6-7 yoshli gimnastikachilarnikiga qaraganda bir oz yuqoriroq bo'lganligi ularning yosh, jismoniy va funktsional jihatlardan o'sganligi bilan bog'liq bo'lishi ehtimoldan holi emas.

O'rganilgan barcha integral ko'rsatkichlarning o'rtacha guruhlararo farqi sezilarli miqdor bilan ifodalanmadi hamda nazorat va tajriba guruhlariga mansub 6-7 va 8-9 yoshli gimnastikachilarning pedagogik tajriba boshlanmasdan avvalgi davr ichida muvofiq standart dastur asosida shug'ullanib kelganlaridan darak beradi.

Ammo pedagogik tajribadan so'ng qayd etilgan shu ikki yosh va guruhidagi bolalarda ko'rsatkichlar turlicha hamda notekis o'zgarganligi e'tiborni tortadi. Jumladan, 6-7 yoshli gimnastikachilarda maxsus kuch chidamkorligi tajriba guruhida ( $7,05 \pm 1,21$ ) nazorat guruhidagiga ( $5,22 \pm 1,56$ ) nisbatan 1,83 ballga ko'tarilgan.

Tezkorlik-kuch sifati esa aksincha, kamaygan ( $8,82 \pm 1,03 - 6,52 \pm 0,52$ ). Egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyat va texnik tayyorgarlikni ifodalovchi qolgan integral ko'rsatkichlar ma'lum miqdorda progressiv tomonga o'zgargan.

Shu bilan bir qatorda, tajriba guruhiga mansub 8-9 yoshli gimnastikachilarda pedagogik tajribadan so'ng barcha ko'rsatkichlar nazorat guruhidagiga nisbatan sezilarli darajada o'sgan. Binobarin, pedagogik tajriba natijalari bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlar dinamikasi tabaqalashtiruv va ixtisoslashtiruv printsipida tuzilgan hamda qo'llanilgan texnologik mashqlar majmuasi maxsus jismoniy sifatlarni, muvofiq harakat malakalari, koordinatsion qobiliyat va texnik mahoratni samarali shakllantirish xususiyatiga ega ekanligini namoyish etadi. Aynan mazkur texnologik mashqlar ta'sirida murakkab harakat malakalarini o'zlashtirish va o'rgatish samaradorligini kuchaytirish mumkin ekanligi isbot qilindi.

Olingan natijalarning korrelyatsion tahlili shunga e'tibor qaratediki, yosh gimnastikachilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida ularning maxsus harakat tayyorgarligi faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishida olib borilmay, balki bunda gimnastik ko'pkurashning har bir turiga xos zaif qobiliyatlarni (sifatlar) ni rivojlantirishga ham urg'u berilishi darkor. Faqat shundagina chuqurlashtirilgan ixtisoslik tayyorgarligi bosqichida yosh gimnastikachilar uchun ko'pkurashning har bir turiga oid va, umuman, barcha murakkab dasturli musobaqa mazhqlarini samaraliroq o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi. Masalan, yozuvchi mushaklarning tezkorlik-kuch xususiyat: 9 yoshli gimnastikachilarda halqalar (kol'tso) va turnikda ijro etiladigan mashqlarning texnik mohiyatiga ko'proq ta'sir etadi ( $r=0,610$ ).

7 yoshda esa shu sifatlarning rivojlanganlik darajasi mashqning texnik mazmuniga deyarli ta'sir etmaydi ( $r=0,242$ ;  $P<0,05$ ). Binobarin, 6-7 va 8-9 yoshli gimnastikachilarning mashg'ulotlari davomida tezkorlik-kuch tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlarni va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishda tabaqalashtirib (farqlab) tanlangan mashqlarni qo'llash texnik mahoratni tezroq va o'ta samarali shakllantirishga asos bo'ladi.

Shuni e'tirof qilish mumkinki, yosh gimnastikachilarning mashg'ulotlarida faqat an'anaviy stereotip mashqlardan foydalanish jismoniy sifatlarning samarali shakllanishiga salbiy ta'sir etibgina qolmay, balki tayyorgarlik jarayoniga mazkur uslubda yondashish

texnik mahoratning ham o'z vaqtida va unumli sayqal topishiga to'siq bo'lishi mumkin, bu tajriba guruhidagi bolalarning jismoniy va texnik tayyorgarligi nazorat guruhidagiga nisbatan 2,8% yuqoriroq darajada shakllanganligi bilan isbotlandi.

Yosh gimnastikachilar sport mahoratini ekspert usulida baholash natijalari tajriba guruhida nazorat guruhidagi bolalarnikiga nisbatan statistik ishonchli ko'rsatkichlar bilan ifodalandi ( $P < 0,01$ ).

Nazorat va tajriba guruhidagi bolalar texnik tayyorgarligini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar tajriba dasturi doirasida qo'llanilgan maxsus mashqlar majmualarining o'rgatish jarayoniga o'ta progressiv ta'sir etganligini ko'rsatdi. Bu esa klassifikatsion dasturga gimnastik mashqlarni samarali o'zlashtirish imkoniyatini beradi. Albatta, texnik ko'rsatkichlarning bunday ijobiy o'zgarishi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'llanilgan pedagogik texnologiyaning o'ta samarali ekanligidan darak beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida ishlab chiqilgan va pedagogik tajriba davomida qo'llanilgan ushbu texnologiyaning maqsadga muvofiqligini (samarali ekanligini) isbotlovchi mezon – bu tanlab olingan nazorat mashqlarining (testlarining) o'ta informativ, ishonchli va ekvivalentlik xususiyatiga ega bo'lganligidadir.

Nazorat mashqlari va mezon sifatida tanlangan ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqlik (korrelyatsiya) koeffitsientini aniqlash orqali testlar ishonchligi baholandi. Mezon sifatida gimnastikachilarning musobaqada namoyish etgan texnik natijalari qo'llandi. Gimnastik ko'pkurashning alohida mashqlarida ko'rsatilgan texnik natijalar bilan test natijalari o'rtasidagi bog'liqlik (korrelyatsion) koeffitsientlarini aniqlash muayyan yosh guruhida barcha 6 ta snaryad bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlarning informativ ekanligini ochib berdi. Masalan, 9 yoshda 3 ta test barcha snaryadlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni ifoda etdi.

Testlar ishonchligi nazorat mashqlari talablarini ifoda etuvchi ikkinchi mezon bo'lib hisoblanadi. Ta'kidlash muhimki, yoshning ulg'ayishi va texnik mahoratning shakllanib borishi testlar ishonchligining ortishiga sabab bo'ladi.

Testlar ekvivalentligi nazorat mashqlarining uchinchi mezonini aks ettiradi.

Testlar ekvivalentligini aniqlashda biz ayrim tadqiqotchilarning ma'lumotlariga asoslandik. Buning uchun harakat tayyorgarligining har bir turi bo'yicha qo'llanilgan va informativligi hamda ishonchligi

aniqlangan nazorat mashqlari natijalari o'rtasidagi korrelyatsion koeffitsient aniqlandi.

O'tkazilgan tadqiqotlar gimnastikachilarning ham ko'pkurashga ham uning alohida turlariga xos maxsus harakat tayyorgarligini aks ettiruvchi nazorat majmualarini matematik nazariya talablariga mos ravishda tanlab olish va ilmiy asoslab berish imkoniyatini yaratdi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnologiyasini ishlab chiqish va joriy etishda test natijalarini ishonchli (aniq) baholash tizimini tanlash muhim ahamiyatga egadir. Sportchi holatini (tayyorgarligini) ishonchli baholash ayrim tadqiqotchilar tomonidan taklif etilgan va yuqori informativ xususiyatga ega bo'lgan integral ko'rsatkichlar yordamida amalga oshirildi. Integral ko'rsatkichlar tizimini tuzishda avval test natijalarini baholashga mo'ljallangan shkalalar ishlab chiqildi. Bu borada biz Yu.K. Chernishenko tomonidan kiritilgan taklifga asosiandik. Ushbu taklifning mohiyati quyidagicha: sportchining test bo'yicha ko'rsatgan maksimal bahosi (natijasi) 10 ball deb belgilandi. Lekin bunday baho faqat informativ testda qayd etilishi mumkin (informativlik koeffitsienti shartli ravishda 1 deb belgilangan). Boshqa testlar bo'yicha ko'rsatilgan baholar (natijalar) o'ta informativ nazorat mashqlari koeffitsientiga nisbatan shartli ravishda kamaytirilgan.

Biz 6-9 yoshli gimnastikachilar jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini aniqlab beruvchi eng informativ nazorat mashqlarini tanlab oldik va shu asosda gimnastik ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha ob'ektiv me'yoriy talablar aniqlandi. Bundan tashqari, tadqiqotimizda ko'pkurashning muvofiq turlariga mo'ljallangan asl me'yoriy ko'rsatkichlar ham nazarda tutildi. Bunday yondashuv ayrim tadqiqotlarda o'z aksini topgan.

Matematik statistikada joriy etilgan omillar tahlili sport-texnika natijalariga ta'sir etuvchi ob'ektiv omillarni belgilash imkoniyatini beradi.

Tadqiqot yuzasidan o'tkazilgan omillar tahlili 6-9 yoshli gimnastikachilarda ko'pkurashning alohida turlariga xos maxsus harakat tayyorgarligining qaysi jihatlariga e'tibor qaratish zarurligini ochib berdi. Masalan, 8 yoshda halqalarda ijro etiladigan mashqlar bo'yicha 1-nchi omilning umumlashtiruvchi dispersion saralovdagi ulushi 52,3%, ahamiyati jihatidan 2-nchi darajali omilning ulushi esa



22,1% ni tashkil etdi. Qayd etilgan ko'pchilik omillar tezkorlik-kuch tayyorgarligi va sport mahoratiga oid ekanligi ma'lum bo'ldi.

M.Ya. Nabatnikovaning fikriga ko'ra, mashg'ulot jarayonining samaradorligi nafaqat u yoki bu sifatning rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi, balki ularning optimal nisbati bilan ham aniqlanadi. Aynan jismoniy sifatlarning bir-biriga bog'liq holda rivojlanishining optimal nisbatini ta'minlash sport mahoratining shakllanish sur'atini belgilaydi.

Korrelyatsion tahlil natijalari shuni isbotlab berdiki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida gimnastikachilarning maxsus harakat tayyorgarligini shakllantirish faqatgina umumiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishida amalga oshirilib qolmay, balki har bir ko'pkurash turlariga xos zaif rivojlangan sifatlarni ham taraqqiy ettirishga ahamiyat berish zarur bo'ladi. Faqat shundagina ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida ko'pkurash turlariga xos murakkab mashqlar dasturini samarali o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi. Masalan, uzoqlashtiradigan (yozuvchi) mushaklarning tezkorlik-kuch sifatlari 9 yoshli gimnastikachilarda aksariyat halqalar va turnikda ijro etiladigan mashqlarning texnik natijalariga ta'sir etar ekan ( $r=0,610$ ). Mazkur sifatlarning rivojlanganligi 7 yoshda shu snaryadlarda bajariladigan mashqlarning texnik natijasiga deyarli ta'sir etmas ekan ( $r=0,242, P<0,05$ ).

Pedagogik tajriba davomida o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha qo'llanilgan maxsus va nazorat mashqlari majmualari tajriba guruhiga mansub gimnastikachilarda texnik natijalarning o'sishiga olib keldi. 6-7 yoshda maxsus harakat tayyorgarligining shakllanishi asosan tezkorlik-kuch tayyorgarligi va koordinatsion qobiliyatlarining o'sishi hisobiga ro'y bergan bo'lsa, 8-9 yoshda – tezkorlik-kuch va maxsus chidamkorlikning o'sishi bilan bog'liq bo'ldi. Ushbu vaziyat shunga e'tiborni qaratadiki, nazorat guruhiga mansub bo'lgan gimnastikachilar o'z texnik mahoratlarini oshirish uchun aynan qayd etilgan jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni shakllantirishlari darkor bo'ladi. O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shunday xulosaga olib keladi: jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan texnologiyani mashg'ulotlar jarayonida qo'llash nafaqat texnik mahoratning jadal shakllanishiga ta'sir etadi, balki o'quv-trenirovka jarayoniga aniqlik (o'zgartirish) kiritish va uni ratsional boshqarish chorasini belgilab beradi.

## XULOSALAR

1. An'anaviy mashqlarga asoslangan gimnastika mashg'ulotlari yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini etarli darajada progressiv rivojlantirish qudratiga ega emasligi tasdiqlandi. Yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini shakllantirishda ularning jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligini samarali rivojlantirish «kuchi»ga ega bo'lgan hamda gimnastik elementlar xususiyati va koordinatsiyasiga mos mashqlarga alohida ahamiyat qaratish muhimdir.

2. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda maxsus jismoniy mashqlar majmualarini qo'llash zarurligi ularning ustuvor jismoniy sifatleri jadral rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining ijobiy shakllanishi bilan belgilanadi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki:

tajriba guruhlaridagi yosh gimnastikachilarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhlarinikiga nisbatan 2,8% ga ortiq daraja bilan ifodalanadi;

kuch, tezkorlik-kuch tayyorgarligi, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarga oid informativ testlarning ekvivalentligi va ishonchilligini ifodalovchi korreiyatsion koeffitsientlar 6 yoshli bolalarda – 0,85-0,89; 7 yoshda – 0,79-0,95; 8 yoshda – 0,81-0,95 va 9 yoshda – 0,91-0,98 oralig'ida qayd etildi;

- yosh gimnastikachilar tayyorgarligining (jismoniy sifatleri va maxsus harakat tayyorgarligi) ustuvor jihatleri 4 turli omillar tahlili asosida aniqlandi. O'ta ahamiyatli omillar ulushi muvofiq ravishda – 6-7 yoshda – 72,2% va 75,5%; 8-9 yoshda – 69,5% va 70,8% ni tashkil etdi. Bundan shu narsa ayon bo'ldiki, yosh gimnastikachilar mashg'ulotlarida chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish hamda tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar bilan tanishish, ularni chuqur o'zlashtirish masalalariga ustuvor ahamiyat qaratish zarurligi isbotlandi.

3. Yosh gimnastikachilarni jismoniy va texnik jihatdan tayyorlashda samarali mashqlar majmualarini tanlash quyidagi pedagogik talablarga rioya qilishni taqozo etadi:

mashqlar majmualari mazmunining mashg'ulotlar dasturiga mos kelishi;

majmualar tarkibiga kiritilgan mashqlar murakkabligining harakat ko'nikmalari va malakalarining shakllanish (takomillashuv)

bosqichlariga hamda 6-9 yoshda jismoniy sifatlarning jadal rivojlanadigan davrlariga mos kelishi;

texnik mahoratni muddatidan oldinroq (istiqbolli) shakllantirish prinsipiga mos mashqlarni majmualar tarkibiga kiritish.

mashg'ulotlar yuklamalarining 6-9 yoshli bolalarning morfofunksional jihatdan rivojlanish xususiyatlariga mos kelishi.

4. Texnik tayyorgarlik vazifalarini hal etishga qaratilgan ixtisoslashtirilgan jismoniy mashqlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab yosh gimnastikachilar mashg'ulotlariga kiritish maqsadga muvofiqdir. Aynan shunday mashqlarning tajriba guruhlaridagi yosh gimnastikachilar mashg'ulotlarida qo'llanilganligi nafaqat jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini samarali shakllantirish imkonini berdi, balki o'rgatish jarayonining sur'ati va sifatini oshirdi. Texnik tayyorgarlik bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarida qayd etilgan o'rtacha baholar farqi tajriba guruhlaridagi bolalarda nazorat guruhidagilarnikiga nisbatan 3,8% yuqori bo'lganligi ( $R < 0.01$ ) qayd etilgan fikrni tasdiqlaydi. Jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligiga oid ko'rsatkichlar farqi esa tajriba guruhlarida nazorat guruhlariga qiyoslaganda 30% ni tashkil etdi.

5. Gimnastik ko'pkurashning alohida turlariga mo'ljallab ishlab chiqilgan nisbiy baholash shkalalari va asl me'yoriy mashqlar yosh gimnastikachilar jismoniy sifallarini muvofiqlashtirish va samarali rivojlantirish chorasini belgilab berdi. Shkalalar va asl me'yoriy mashqlarga asoslanish shug'ullanayotgan gimnastikachilarning zaif rivojlangan jismoniy sifallariga e'tibor qaratish imkoniyatini yaratdi.

6. Jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish maqsadida ishlab chiqilgan texnologiyani dastlabki tayyorgarlik bosqichida qo'llash asosiy pedagogik printsiplarga rioya qilishni taqozo etadi. Ana shundagina mazkur texnologik yondashuv yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishi mumkin.

7. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda maqsadli jismoniy mashqlar hajmi mashg'ulotlarga ajratiladigan umumiy vaqtning 40% ni tashkil etishi lozim.

## AMALIY TAVSIYALAR

1. O'quv-trenirovka jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlan-iruvchi mashqlarni tanlashda shu mashqlarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi gimnastikachilarning klassifikatsion dasturiga kiruvchi mashqlarga muvofiq bo'lishi e'tiborga olinishi zarur.

2. 6-9 yoshli bolalarda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarning asosiy hajmi o'yin vositalaridan iborat bo'lishi muhim va bunday vositalar zaif rivojlangan mushaklar hamda suyak-bo'g'im tizimlarini shakllantirishga qaratilishi kerak. Ushbu o'yin mashqlarini quyidagi tartibda qo'llash maqsadga muvofiqdir: avval «kim to'g'riroq ijro etadi», «kim aniqroq», so'ng «kim tezroq», «kim ko'proq». O'yin mashqlariga shunday yondashish harakat malakalarining shakllanish sur'atini jadallashtiradi.

3. Yosh gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi shakllana borganidek sarf tanlangan maxsus mashqlar yordamida bolalar va o'smirlar sport natijalari yuksalishini ta'minlovchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish dardkor bo'ladi. Bunda asosiy e'tiborni ijrochi organlarni tanadan uzoqlashtiruvchi va unga yaqiklashtiruvchi mashqlarga qaratish tavsiya etiladi.

4. Mashg'ulotning dastlabki qismida chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, asosiy qismida – tezkorlik-kuch sifatlari va kuch, yakuniy qismida – chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini qo'llash muhim bo'ladi.

5. Musobaqa mashqlari xususiyatiga mos mashqlarni bajarishda ularning texnik mazmuniga e'tibor qaratish tavsiya etiladi. Mashqlarning to'g'ri ijro etilishi trener tomonidan nazoratga olinadi.

6. Yosh gimnastikachilar texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirish uchun mashqlar majmualari tarkibida klassifikatsion dasturga xos elementlar bo'lishi lozim. Harakat malakasi bilan tanishish va uni chuqur o'zlashtirish bosqichida tayyorlovchi va yondashiruvchi mashqlar berilishi, o'zlashtirish va takomillashtirish bosqichida harakat malakalari elementlarini alohida va birikkan holda to'liq ijro etish maqsadga muvofiqdir.

7. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida 6-9 yoshli gimnastikachilarning mashg'ulotlarida qo'llaniladigan maxsus jismoniy mashqlar majmualari uchun ajratiladigan vaqt o'quv-trenirovka

jarayoniga rejalashtiriladigan umumiy vaqtning 40% ini tashkil etishi lozim

8. Kuch va tezkorlik-kuch imkoniyatlarini baholash, ko'pkurashning alohida mashqlarini ijro etishda, vaqt, oraliq va kuch ko'rsatkichlarini farqlay olishga oid koordinatsion qobiliyatni aniqlashda ishlab chiqilgan nisbiy baholash shkalalarini qo'llash tavsiya etiladi.

9. Ko'pkurash va uning alohida turlari bo'yicha mavjud zaif jismoniy sifatlarni aniqlash uchun ularning ko'rsatkichlarini asl me'yoriy mashqlar ko'rsatkichlari bilan qiyoslash zarurdir. Bunda individual yondashuv printsiptiga asoslanish lozim. SHundagina trener mashqlar ulushini, qaytarilishini va bajarilish muddatlarini aniq nazorat qilishi mumkin.

10. Jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni bir oyga mo'ljallab tuzish maqsadga muvofiqdir. Oy yakunida esa jismoniy tayyorgarlikning turli zaif tomonlarini testlar yordamida o'rganish natijalari va navbatdagi oyda qo'yiladigan vazifalarga asosan yangi ilmiy asoslangan dastur ishlab chiqish imkoniyati tug'iladi.

## 6-9 yoshli gimnastikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

№	Mashqlar nomi	Qaytarish me'yorlari				Mashqlarni ijro etish uslubiy tartibi
		6 yosh	7 yosh	8 yosh	9 yosh	
1	2	3	4	5	6	7
1	Turnikda tortilish	8-10 r. 2 ur.	10-12 r. 2 ur.	12-14 r. 2 ur.	14-15 r. 3 ur.	
2.	«Yopishmahoq» (tik turgan holatda gimnastik devorni elka balandligida ushlab sakrash va qo'llar tayanchida devorga yopishish)	5-6 s 3 ur.	6-7 s 3 ur.	9-10 s 3 ur.	10-11 s 4 ur.	Devorga sakrab yopishganda, xavfsizlik uchun boshni yonga burish, oyoq uchlari maksimal yozish
3.	Halqalarda osilgan holatda bukilib, gavgani orqa tomonga tushirish va d.h. ga qaytish	5-6 r. 2 ur.	6-7 r. 2 ur.	10-12 r. 3 ur.	11-13 r. 4 ur.	
4.	Tik turgan holatda qo'llarni yozib, halqalarni ushlab va sakrab qo'llarga tayanish	8-9 r. 1 ur.	10-11 r. 1 ur.	11-12 r. 1 ur.	12-13 r. 2 ur.	d.h. ga qaytishda qo'llar bukilmaydi
5.	Oyoqlarni yig'ishtirib, gorizontal tayanch holatda turish	7-9 s 1 ur.	15-18 s 1 ur.	18-20 s 1 ur.	20 s 2 ur.	Qo'llar to'g'ri. 6 va 7 yoshlar murabbiy yordamida
6.	Gimnastik devorga osilgan holatda yozilgan oyoqlarni bosh tepasigacha ko'tarish	7-9 s 1 ur.	15-18 s 1 ur.	6-7 r. 1 ur.	7 r. 2 ur.	Oyoq uchlari maksimal yozilgan
7	Brus'yada tayangan holatda qo'llarni bukib-yozish			9-11 r. 2 ur.	10-12 r. 3 ur.	

## 1-ilovaning davomi

1	2	3	4	5	6	7
8.	Tayanib turgan holatdan tayanish holatiga chiqish	7-8 r. 1 ur.	8-9 r. 1 ur.	9-10 r. 2 ur.	10-11 r. 3 ur.	Mashq qo'llarni bukmay bajariladi
9.	Siltanib yuqoriga chiqish				5-6 r. 4 ur.	Qo'llarni bukmay texnik jihatdan to'g'ri bajarish
10.	Qo'llarda tik turish				20 sek. 5 ur.	Tanani to'g'ri tutishga harakat qilish
11.	Qo'llarda tik turgan holatdan 45° tushish va d.h. ga qaytish			5-6 r. 2 ur.	8-9 r. 4 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi. Qo'llarni bukmaslikka harakat qilish.
12.	Qorin bilan yotgan holatdan, qo'llarga tik turish		3-4 r. 2 ur.	4-5 r. 3 ur.	5-6 r. 4 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi. Tanani to'g'ri tutishga harakat qilish
13.	Chalqancha yotgan holatdan, qo'llarga tik turish			4-5 r. 2 ur.	5-6 r. 4 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi. Tanani to'g'ri tutishga harakat qilish
14.	10 s. davomida turnikda tortilish	4-5 r. 1 ur.	5 r. 1 ur.	6-7 r. 2 ur.	7-8 r. 2 ur.	
15.	Faqat qo'llarga tayanib, oldinga 10 m ga harakatlanish	13-12 s 1 ur.	12-11 s 2 ur.	11 s 2 ur.	10 s 3 ur.	Qo'llarni bukmaslikka harakat qilish
16.	3 mx10 m imokisimon yugurish	10,6-10 s 2 ur.	10,0-9,8 2 ur.	9,5-9,3 3 ur.	9,3-9,2 3 ur.	
17.	3 m arcqonga qo'l va oyoqlar yordamida chiqish	14,0-13,6 1 ur.	13,2-13,0 1 ur.			
18.	Joydan turib qo'l harakati bilan balandlikka sakrash	27-29 5 ur.	29-32 5-6 ur.	25-30 6 ur.	30-33 6-7 ur.	

1	2	3	4	5	6	7
19.	Gimnastik devorga osilgan holatda 10 s davomida oyoqlarni yozib maksimal ko'tarish			5 r 2 ur.	5 r 2 ur.	
20.	Yotgan holatda 10 s davomida qo'llarni bukib-yozish			5-6 r 2 ur.	6 r. 2 ur.	
21.	«Ko'prikcha»	8,0-8,5 b.	9,0-10 b.	9,0-10 b.	9,0-10 b.	
22.	Turnikga orqa tarafdin osilish (gradus)	125-135	140-150	150-155	155-160	
23.	Oldinga egilish (ball)	8,0-8,5	9,0-10	9,0-10	9,5-10	Oyoqlarni to'g'ri tutib, bosh va ko'krakni tizzalarga tegizish
24.	Shpagat uchun o'rtacha baho	7,5-8,0	8,5-9,0	-	-	
25.	Oyoqlarni oldinga va yonga to'g'ri ko'tarib ushlab turish uchun o'rtacha baho	-		7,2-8,4	7,6-8,6	Tizzalarni bukmay, oyoqni maksimal balandlikka ko'tarish
26.	Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tish mosligi	7,0-7,5	8,0-8,5	9,1-10,0	9,2-10,0	Mashqni bir marta trener yordamida bajarish va bahoga topshirish
27.	120 ta zarba berish testi (xato, sek)	1,0-0,8 2 ur.	0,5 2 ur.	0,4-0,3 3 ur.	0,3 3 ur.	Mashq metronom zarbasi ostida o'tkaziladi. Keyin shu chastota bilan metronomsiz o'tkaziladi.
28.	Oz-ozdan qo'shib uzunlikka sakrash	5-6	7-8	7-8	8-9	
29.	135° «qo'llarni oldinga-yuqoriga» hosil qilish	10-8	8-6	9-8	8-7	



1	2	3	4	5	6	7	
30.	Tayanib yotgan holatda elkalarni oldinga maksimal harakat qildirish	2-3 s. 1 ur.	2-3 s 1 ur.	5-10 s 3 ur.	5-10 s 3 ur.		
31.	Brus'yada qo'llarga tayangan holatda elkalarni pastga tushirib-yuqoriga ko'tarish	Mashq 20-30 marta bajariladi					
32.	Tumikka osilgan holatda qo'llarni bukmasdan kerishib osilish, qo'llarni bukib, asta-sekin tayanish holatiga to'ntarilish va d.h.ga - qaytish				4-5 r. 3 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi. D.h.ga qaytayotganda gorizonta! osilish holatidan o'tish	
33.	Dastakli otda orqaga tayanish holatidan tayanish holatiga o'tib, kuch bilan oyoqlarni kerib, gorizonta! holat hosil qilish				2-3 r. 2 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi. D.h.ga qaytayotganda qo'l va oyoqlar to'g'ri bo'lishi kerak	
34.	Halqada osilib, kuch bilan orqaga osilish holatiga o'tish va d.h.ga qaytish	1-2 r. 1-ur.	1-2 r. 2 ur.		2-3 r. 2 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi.	
35.	D.h. - chalqancha yotgan holatda oyoqlar oldinda, qo'llar bilan narvonning poyasini bosh orqasida ushlab turish. Yordamchi yon tomonda turib, kuch bilan oyoqlarni ergacha bosadi				2-3 r. 2 ur.	Gimnast yordamchining kuchiga qarshi harakat qiladi.	

1	2	3	4	5	6	7
36.	D.h. – turnikda osilib turish. Kuch bilan bukilib, orqaga osilish holatiga o'tish va d.h.ga qaytish				2-3 r. 2 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi.
37.	Yotgan holatdan tayanib turish holatiga harakatlanish	2-3 r. 2 ur.	4-5 r. 2 ur.	5-7 r. 3 ur.	7-10 r. 3 ur.	Qo'l va oyoqlar bukilmaydi
38.	Brusyaga tayanib, elka bo'g'imlarida gavadani tushirish va ko'tarish			5-7 r. 3 ur.	8-10 r. 3 ur.	Qo'llar to'g'ri, maksimal ravishda gavadani tushirish va ko'tarish
39.	Tayanib yotish holatidan elkalami orqaga harakatlantirib, asta-sekin yotish holatiga o'tish				3-4 r. 2 ur.	Mashq trener yordamida bajariladi. Qo'l va gavda bukilmaydi
40.	D.h. - tayanib yotish, yordamchi oyoqlarni ushlab turadi. Orqaga qo'llarda yurish	10 m. 2 ur.	10 m. 2 ur.	10 m. 3 ur.	10 m. 5 ur.	Qo'l va gavda bukilmaydi.

**6-7 yoshli gimnastikachilarda alohida ko'pkurash turlariga xos mashqlarni bajarishga  
mos maxsus harakat tayyorgarligini baholashga mo'ljallangan shkalalar**

ERKIN MASHQLAR											
Gorizontal tayanch holatida harakatlanish		Mokisimon yugurish (3 X 10 m)		Joyidan turib qo'l harakati bilan vertikal sakrash (sm)		«Ko'prikcha» (ball)		Oldinga egilish		Qo'llarni oldinga-yuqoriga ko'tarib, 135° hosil qilish (grad. xato)	
natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
10	9,9	9,4	8,9	30	8,3	9,0-8,8	10	9,3-9,1	8,5	7	7,9
11	9,0	9,5	8,3	29	7,5	8,7-8,5	8,4	9,0-8,8	7,5	8	6,9
12	8,0	9,7	7,7	28	6,8	8,4-8,2	6,7	8,7-8,5	6,6	9	5,9
13	7,0	9,9	7,0	27	6,0	8,1-7,9	5,0	8,4-8,2	5,6	10	4,9
14	6,0	10,1	6,4	26	5,3	7,8-7,6	3,3	8,1-7,9	4,7	11	4,0
15	5,0	10,3	5,8	25	4,5	7,5-7,3	1,7	7,8-7,6	3,8	12	3,0
16	4,0	10,5	5,1	24	3,8	7,2-7,0	0	7,5-7,3	2,8	13	2,0
17	3,0	10,7	4,5	23	3,0			7,2-7,0	1,9	14	1,0
18	2,0	10,9	3,8	22	2,3			6,9-6,7	0,9	15	0
19	1,0	11,1	3,2	21	1,5			6,6-6,4	0		
20	0	11,3	2,6	20	0,8						
		11,5	1,9	19	0						
		11,7	1,3								
		11,9	0,6								
		12,1	0								

KURSI							
«Yopishmashoq»		Tayanib turgan holatdan tayanish holatiga chiqish (marta)		Shpagatni bajarish uchun o'rtacha baho (ball)		Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tish mosligi (ball)	
natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
20	10,0	12	6,1	9,0-8,6	7,4	9,4-9,1	10,0
19	9,4	11	5,3	8,5-8,1	6,7	9,0-8,7	9,1
18	8,8	10	4,6	8,0-7,6	5,9	8,6-8,3	8,3
17	8,3	9	3,8	7,5-7,1	5,2	8,2-7,9	7,5
16	7,7	8	3,1	7,0-6,6	4,4	7,8-7,5	6,6
15	7,2	7	2,3	6,5-6,1	3,7	7,4-7,1	5,8
14	6,6	6	1,5	6,0-5,6	3,0	7,0-6,7	5,0
13	6,1	5	0,8	5,5-5,1	2,2	6,6-6,3	4,2
12	5,5	4	0	5,0-4,6	1,5	6,2-5,9	3,3
11	5,0			4,5-4,1	0,7	5,8-5,5	2,5
10	4,4			4,0-3,6	0	5,4-5,1	1,7
9	3,9					5,0-4,7	0,8
8	3,3					4,6-4,3	0
7	2,8						
6	2,2						
5	1,7						
4	1,1						

HALQA							
Tik turgan holatda qo'llarni yozib, halqalarni ushlab va sakrab qo'llarga tayanish (marta)		Halqalarda osilgan holatda bukilib, gavdani orqa tomonga tushirish va d.h. ga qaytish (marta)		Oyoqlar yordamida 3 m arqonga chiqish (sek.)		Orqa tarafdin osilish (gradus)	
natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
12	6,1	13	9,2	9,7	8,8	150-146	9,8
11	5,3	12	8,4	9,8	8,3	145-141	8,7
10	4,6	11	7,7	10,1	7,8	140-136	7,6
9	3,8	10	6,9	10,4	7,3	135-131	6,5
8	3,1	9	6,1	10,7	6,8	130-126	5,5
7	2,3	8	5,4	11,0	6,2	125-121	4,4
6	1,5	7	4,6	11,3	5,7	120-116	3,3
5	0,8	6	3,8	11,6	5,2	115-111	2,2
4	0	5	3,0	11,9	4,7	110-106	1,1
		4	2,3	12,2	4,2	105-101	0
		3	1,5	12,5	3,6		
				12,8	3,1		
				13,1	2,6		
				13,4	2,1		
				13,7	1,6		
				14,0	1,0		
				14,3	0,5		
				14,6	0		

TAYANCH SAKRASH							
Gorizontal tayanch holatida 10 m. harakatlanish (sek)		Joydan turib qo'l harakati bilan balandlikka sakrash (sm)		Oz-ozdan qo'shib joyidan uzunlikka sakrash (marta)		20 m yugurish	
natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
10	9,9	38	8,3	9	8,5	3,8	10
11	9,0	29	7,5	8	7,3	3,9	9
12	8,0	28	6,8	7	6,1	4,0	8
13	7,0	27	6,0	6	4,8	4,1	7
14	6,0	26	5,3	5	3,6	4,2	6
15	5,0	25	4,5	4	2,4	4,3	5
16	4,0	24	3,8	3	1,2	4,4	4
17	3,0	23	3,0	2	1,0	4,5	3
18	2,0	22	2,3			4,6	2
19	1,0	21	1,5			4,7	1
20	0	20	0,8			4,8	0

## 2-#ovaning davomi

TURNIK									
Turnikda 10 sek. davomida tortilish		Osilib turgan holatdan tayanish holatiga chiqish (marta)		Gimnastik devorda osilgan holatda oyoqlarni burchak holatigacha ko'tarish		Qorinda yotgan holatda gavda va boshni orqaga bukish («qayiqcha») 10 marta-(sek)		Oz-ozdan qo'shib joyidan uzunlikka sakrash (ball)	
natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
8	10,0	12	6,1	13	10	8	10	9,4-9,1	10,0
7	8,0	11	5,3	12	9	7	9	9,0-8,7	9,1
6	6,0	10	4,6	10	8	6	8	8,6-8,3	8,3
5	4,0	9	3,8	8	7	5	7	8,2-7,9	7,5
4	2,0	8	3,1	6	6	4	6	7,8-7,5	6,6
3	0	7	2,3	4	5	3	5	7,4-7,1	5,8
		6	1,5	2	3	2	4	7,0-6,7	5,0
		5	0,8	1	2	1	3	6,6-6,3	4,2
		4	0	0	0			6,2-5,9	3,3
								5,8-5,5	2,5
								5,4-5,1	1,7
								5,0-4,7	0,8
								4,6-4,3	0

## 2-ilovaning davomi

BRUSYA							
Oyoqlarni yig'ishtirib, gorizontal tayanch holatida turish (sek)		Halqalarda osilgan holatda bukilib, gavnani orqa tomonga tushirish va d.h. ga qaytish		«Yopishmachoq» (sek)		Qo'llarni oldinga-yuqoriga ko'tarib, 45° hosil qilish (gradus, xato)	
natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
10	8,6	13	9,2	10	6,4	7	7,9
9	7,6	12	8,4	9	5,8	8	6,9
8	6,7	11	7,7	8	5,1	9	5,9
7	5,7	10	6,9	7	4,5	10	4,9
6	4,8	9	6,1	6	3,8	11	4,0
5	3,8	8	5,4	5	3,2	12	3,0
4	2,9	7	4,6	4	2,6	13	2,0
3	1,9	6	3,8	3	1,9	14	1,0
2	0,9	5	3,0	2	1,3	15	0
1	0	4	2,3	1	0,6		
		3	1,5				



**8-9 yoshli gimnastikachilarning alohida ko'pkurash turlariga xos mashqlarni bajarishga mos maxsus harakat tayyorgarligini baholashga mo'ljallangan shkalalar**

ERKIN MASHQLAR											
Erga tayangan holatda qo'llar bilan harakatlanish 10 m (s)		Mokisimon yugurish 3 x 10 m (s)		Qo'llar harakati bilan yuqoriga sakrash (sm)		Harakatni o'zgartirish va qo'shish mashqlari (ball)		«Ko'prikcha» (ball)		Shpagat ijrosiga qo'yilgan o'rtacha baho (ball)	
natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
7	10,0	8,6	7,3	35	9,0	9,8-9,6	10	10-9,9	6,9	9,8-9,7	10
8	9,0	8,7	6,6	34	8,4	9,5-9,3	9,0	9,8-9,7	6,4	9,6-9,5	9,1
9	8,0	8,8	5,8	33	7,8	9,2-9,0	8,0	9,6-9,5	5,8	9,4-9,3	8,3
10	7,0	8,9	5,1	32	7,2	8,9-8,7	7,0	9,4-9,3	5,2	9,2-9,1	7,5
11	6,0	9,0	4,4	31	6,6	8,6-8,4	6,0	9,2-9,1	4,6	9,0-8,9	6,6
12	5,0	9,1	3,7	30	6,0	8,3-8,1	5,0	9,0-8,9	4,1	8,8-8,7	5,8
13	4,0	9,2	2,9	29	5,4	8,0-7,8	4,0	8,8-8,7	3,5	8,6-8,5	5,0
14	3,0	9,3	2,2	28	4,8	7,7-7,5	3,0	8,6-8,5	2,9	8,4-8,3	4,2
15	2,0	9,4	1,5	27	4,2	7,4-7,2	2,0	8,4-8,3	2,3	8,2-8,1	3,3
16	1,0	9,5	0,7	26	3,6	7,1-6,9	1,0	8,2-8,1	1,7	8,0-7,9	2,5
17	0	9,6	0	25	3,0	6,8-6,5	0	8,0-7,9	1,2	7,8-7,7	1,7
				24	2,4			7,8-7,7	0,6	7,6-7,5	0,8
				23	1,8			7,6-7,5	0	7,4-7,3	0
				22	1,2						
				21	0,6						
				20	0						

## KURSI

Oyoqlarni yig'ishtirib, gorizontal tayanch holatida turish (sek)		Tayanib yotgan holatda oldinga 10 m.ga harakatlanish (sek)		Shpagatni bajarish uchun o'rtacha baho (ball)		Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tish mosligi (ball)	
natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
20	9,4	7	10,0	9,8-9,7	10,0	9,8-9,6	10,0
19-18	8,0	8	9,0	9,6-9,5	9,1	9,5-9,3	9,0
17-16	6,7	9	8,0	9,4-9,3	8,3	9,2-9,0	8,0
15-14	5,4	10	7,0	9,2-9,1	7,5	8,9-8,7	7,0
13-12	4,0	11	6,0	9,0-8,9	6,6	8,6-8,4	6,0
11-10	2,7	12	5,0	8,8-8,7	5,8	8,3-8,1	5,0
9-8	1,3	13	4,0	8,6-8,5	5,0	8,0-7,8	4,0
7-6	0	14	3,0	8,4-8,3	4,2	7,7-7,5	3,0
		15	2,0	8,2-8,1	3,3	7,4-7,2	2,0
		16	1,0	8,0-7,9	2,5	7,1-6,9	1,0
		17	0	7,8-7,7	1,7	6,7-6,5	0
				7,6-7,5	0,8		
				7,4-7,3	0		

HALQA											
Turnikda tortilish (marta)		Halqalarda osilgan holatda bukilib, gavdani orqa tomonga tushirish va d.h. ga qaytish (marta)		Orqa tarafdin osilish (gradus)		«Yopishma- choq»		Osilib turgan holatdan tayanish holatiga chiqish (marta)		Bir oyoqda orqa tarafdin gorizontal osilish	
natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
27	10,0	15	8,0	162-160	9,1	25	9,5	15	8,0	20	9,4
26-25	9,1	13	6,4	159-157	8,3	24-23	8,6	13	6,4	19-18	8,0
24-23	8,2	12	5,6	156-154	7,5	22-21	7,7	12	5,6	17-16	6,7
22-21	7,3	11	4,8	153-151	6,8	20-19	6,7	11	4,8	15-14	5,4
20-19	6,4	10	4,0	150-148	6,0	18-17	5,7	10	4,0	13-12	4,0
18-17	5,5	9	3,2	147-145	5,3	16-15	4,8	9	3,2	11-10	2,7
16-15	4,6	7	1,8	141-139	3,8	12-11	2,9	7	1,6	7-6	0
14-13	3,6	6	0,8	138-136	3,0	10-9	1,9	6	0,8		
12-11	2,7	5	0	135-133	2,3	8-7	1,0	5	0		
10-9	1,8			132-130	1,5						
8-7	0,9			129-127	0,8						
6-5	0			126-124	0						

TAYANCH SAKRASH									
Tepalikka sakrash (15 marta, sek)		Qorinda yotgan holatdan gavda va boshni orqaga bukish («qayiqcha») 10 marta (sek)		Joyidan turib qo'l harakati bilan vertikal sakrash (sm)		Oz-ozdan qo'shib joyidan uzunlikka sakrash (marta)		20 m ga yugurish	
natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
				35	9,0	16	9,6		
				34	8,4	15	8,6		
				33	7,8	14	7,5		
				32	7,2	13	6,4		
				31	6,6	12	5,3		
				30	6,0	11	4,6		
				29	5,4	10	3,2		
				28	4,8	9	2,1		
				27	4,2	8	1,1		
				26	3,6				
				25	3,0				
				24	2,4				
				23	1,8				
				22	1,2				
				21	0,6				
				20	0				

TURNIK											
Turnikda 10 sek davomida tortilish		Siltanib yuqoriga chiqish (marta)		Qorinda yotgan holatdan gavda va boshni orqaga bukish («qayiq- cha») 10 marta (sek)		Osilib turgan holatdan tayanish hola- tiga chiqish (marta)		Orqa tarafdan osilish (gradus)		Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tish mosligi	
natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
9	9,2					15	8,0	162-160	9,1	9,8-9,6	10,0
8	7,7					13	6,4	159-157	8,3	9,5-9,3	9,0
7	6,1					12	5,6	156-154	7,5	9,2-9,0	8,0
6	4,6					11	4,8	153-151	6,8	8,9-8,7	7,0
5	3,1					10	4,0	150-148	6,0	8,6-8,4	6,0
4	1,5					9	3,2	147-145	5,3	8,3-8,1	5,0
3	0					8	2,4	144-142	4,5	8,0-7,8	4,0
						7	1,6	141-139	3,8	7,7-7,5	3,0
						6	0,8	138-136	3,0	7,4-7,2	2,0
								135-133	2,3	7,1-6,9	1,0
								129-127	0,8	6,7-6,5	0
								126-124	0		

## ADABIYOTLAR

Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида (Янги таҳрири) // Халқ сўзи газетаси, 28 июн', 2000 й.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони: Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида // Маърифат газетаси, 26 октябр', 2002 й.

3. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов Ш.А. Научно-технологические основы подготовки юных спортсменов на начальном этапе обучения // Фан-спортга. Т., 2005. №1. С.6-8.4.

Алябышев А.П., Карпеев А.Г. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной ориентации детей на занятия гимнастикой // Вопросы подготовки спортивных резервов. Сб. науч. трудов. - Омск, 1986. - С. 4-7

5. Анищенко А.А. Развитие координации движений у юных гимнастов на этапе отбора и начальной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Л., 1987. - 22с.

6. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов // Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. - М., ФиС, 2004. - 326 с.

7. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - М., 1999. - №4. - С.21-40.

8. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М., Физическая культура и спорт, 1991. - 289 с.

9. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. Учеб. пособие. - Киев: Выща школа, 1988. - 128 с.

10. Болобан В.Н. Анализ техники акробатических упражнений. Метод. рекомендации. - Киев: УГУФВС, 1994. - 32 с.

11. Бониль М.С., Филин В.П. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - М., 1982. - №8.

12. Благущ П. К теории тестирования двигательных способностей. - М., Физкультура и спорт, 1982. - 164 с.

13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: Основы тренировки. - М., ФиС, 1985. - 176 с.

14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 330 с
15. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983. - 176 с.
16. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.
17. Волков Л.П. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант - К.: Вежа, 1997 - 128с.
18. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 512 с.
19. Гимнастика. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др., под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2002. - 448 с
20. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культуры. - М.: ФиС, 1988. - 182 с.
21. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора // Теория и практика физической культуры - М.: 1986. №8 - С. 24-25.
22. Жуков А.С. Исследование координационных способностей и методов их совершенствования у юных гимнастов. Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1986. - 18 с.
23. Иванов В.С. Основы математической статистики: Учеб. пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1990. - 176 с.
24. Колотилова И.М. Исследование прогностической значимости силовых и морфофункциональных показателей в процессе отбора юных гимнасток.: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М.: 1977 - 20 с.
25. Ляссотович С.И., Минаева Н.А. Изучение взаимосвязи морфо-функциональных особенностей и физической подготовленности юных гимнасток // Гимнастика: Ежегодник М., 1976. - Вып. 1. - с. 24-27.
26. Лях В.И. Гибкость и методика её развития // Физкультура в школе. - М., 1999. - №1. - С. 25
27. Лях В.И. Координационные способности школьников // Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №1 - С. 24.

28. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей // Физкультура в школе. – М. 2001 – №2. – С 7-14.
29. Масалгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте - М. ФиС, 1974. 151 с.
30. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Учеб. пособие - Киев: Олимпийская литература, 1999. -317с.
31. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физической культуры. – М., 1997 - № 11 – С. 39 -40.
32. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры. – М. Спорткадем Пресс, 2003. – 322 с.
33. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М., ФиС, 1982. - 278 с.
34. Озюлин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждает / М., АСТ АСТРЕЛ, 2004. - 864 с.
35. Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: Учеб. пособие. – Ижевск: УдГУ, 1995. – 92 с.
36. Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. ВУЗов. – М., ВЛАДАС, 2003. – 448 с.
37. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с.
38. Попов Г.П. К методике оценки координационных способностей юных гимнастов / Гимнастика: Ежегодник. – М., 1983. - Вып. 2. – с. 24-27
39. Розин Е. Ю. Педагогическая диагностика физического состояния и специальной подготовленности спортсменов с использованием компьютерной техники (на примере гимнастики). Автореф. дис. докт. пед. наук в виде научного доклада - М., 1997 73 с.
40. Саламов Р.С. Спорт машгулотларини назарий асослари –Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005. – 238 с.
41. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин-тов физ. культ. – Киев: 1999. – 462 с.
42. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В.М. Зациорского. - М., ФиС, 1982. 255 с.



43. Трифонов А.Г Гимнастам нужна и медленная сила / Гимнастика: Ежегодник. – М., 1984. - Вып. 1 - с. 22-24.
44. Умаров М.Н. Умаров Д.Х. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности // Фан-спортга. - Т., 2005. -№3. - Б. 44-51.
45. Умаров Д.Х., Умаров М.Н. Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики Учеб. пособие. – Т. ЎзДЖТИ, 2006. - 210 б
46. Уткин В.Л. Измерения в спорте. – М., ГЦОЛИФК, 1978 – 198 с.
47. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культуры. М., ФиС, 1987 – 128 с.
48. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. / под общей ред. проф. Л.А. Карпенко. – М., 2003. - 384 с.
49. Чернышенко Ю.К. Методы отбора юных гимнасток 7-10 лет на основе оценки двигательной подготовленности. Автореф. дис. канд. пед. наук. - М.: 1982. - 23 с.
50. Юный гимнаст / под ред А.М. Шлемина. – М. ФиС, 1973. – 276 с.
51. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. – Т. Издательство Литературного Фонда Союза Писателей Узбекистана, 2005. – 207 с.

## MUNDARIJA

KIRISH .....	3
I bob. MUAMMONING O'RGANILGANLIK DARAJASI....	8
1. Yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari .....	8
1.2. Jismoniy sifatlarini rivojlantirish va uning gimnastik mashqlar texnikasiga ta'siri .....	13
1.3. Jismoniy sifatlarini baholashda nazorat mashqlaridan foydalanish .....	16
II bob. 6-9 YOSHLI GIMNASTIKACHILAR JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI-NI ASOSLASH .....	24
2.1. Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikka qo'shma ta'sir etuvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati .....	24
2.2. Yosh gimnastikachilarda gimnastik ko'pkurashning voysimon harakat turlariga xos jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasini tanlash va uni asoslash .....	31
2.3. Yosh gimnastikachilarda gimnastik ko'pkurashning tayanch-harakat turlariga xos jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasini tanlash va uni asoslash .....	36
2.4. Yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini baholovchi testlarning informativligi, ishonchliligi va ekvivalentligini aniqlash .....	41
2.4.1. Kuch tayyorgarligini baholovchi testlar informativligi .....	42
2.4.2. Tezkorlik-kuch tayyorgarligini baholovchi testlar informativligi .....	43
2.4.3. Egiluvchanlikni baholovchi testlar informativligi .....	43
2.4.4. Koordinatsiya qobiliyatini baholovchi testlarning informativligi .....	44
2.4.5. Testlarning ishonchliligini baholash .....	45
2.4.6. Kuch tayyorgarligini baholovchi testlar ekvivalentligi .....	46
2.4.7. Tezkorlik-kuch tayyorgarligini baholovchi testlar ekvivalentligi .....	47
2.4.8. Egiluvchanlikni baholovchi testlar ekvivalentligi .....	48
2.4.9. Koordinatsion qobiliyat va harakat ritmini his qilishni baholovchi testlar ekvivalentligi .....	49
2.5. 6-9 yoshli gimnastikachilar jismoniy va maxsus harakat .....	

tayyorgarligi ko'rsatkichlarini omillar (faktor) bo'yicha tahlil qilish	51
2.6. 6-9 yoshli gimnastikachilar uchun ko'pkurashning har bir turiga xos jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkazilgan test sinovlari va me'yoriy nazorat natijalarini baholovchi mezon (shkala) jadvalini ishlab chiqish	55
2.6.1 <i>Gimnastik ko'pkurashning har bir turiga xos jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligining asl me'yoriy ko'rsatkichlarini ishlab chiqish</i>	58
<b>III bob. 6-9 YOSHLI GIMNASTIKACHILAR UCHUN ISHLAB CHIQILGAN JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATINI TAJRIBA SINOVIDAN O'TKAZISH</b>	64
3.1 Pedagogik tajribani o'tkazish tartibi va shart-sharoitlari...	64
3.2. Pedagogik tajriba natijalari	65
<b>TADQIQOT NATIJALARINI UMUMLASHTIRISH VA MUHOKAMA QILISH</b>	75
<b>XULOSALAR</b> .....	82
<b>AMALIY TAVSIYALAR</b> .....	84
<b>ILOVALAR</b> .....	86
<b>ADABIYOTLAR</b> .....	102

*Muharrir D.Ibrohimova*  
*Texnik muharrir M.Sultonov*

Bosishga ruxsat etildi 28.12.09. Qog'oz bichimi 60x84 1/16.  
Hajmi 6,75 fiz.b.t. 28-09 raqamli shartnoma. Adadi 100 nusxa.  
300-son buyurtma.

O zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 100052, Toshkent  
Oqqo'rg'on ko'chasi, 2.

O zDJTI bosmaxonasi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2.