

12-13 YOSHLI GIMNASTIKACHILARNING KUCH QOBILIYATLARINI O'LCHASHDA OLINGAN NATIJALAR TAXLILI

Bekmirzayev Mirjalol Xusanboy o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'zbekiston, Chirchiq

e-mail: bekmirzayevmirjalol@gmail.com

Annotatsiya Mazkur maqolada gimnastikaga ixtisoslashgan bolalar sport maktabidagi 2-darajali, 1-darajali va sport ustaligiga nomzod gimnastikachilar tana qismlarining kuch qobiliyatlarini dinamometr yordamida o'lchash, kuch qobiliyatlarini aniqlash va o'sish jarayonini kuzatib borishdan iborat.

Kalit so'zlar: kuch qobiliyati, yosh gimnastikachilar, tezkor-kuch qobiliyati.

Аннотация Целью данной статьи является измерение силовых способностей частей тела гимнастов 2-го разряда, 1-го разряда и кандидатов в мастера спорта в детской спортивной школе по спортивной гимнастике с использованием динамометрического стенда, определение силовых способностей и наблюдение за процессом роста.

Ключевые слова: силовые способности, юные гимнасты, быстросиловые способности.

Annotation This article aims to measure the strength abilities of the body parts of gymnasts of the 2nd level, 1st level and candidates for master of sports at the children's sports school specializing in gymnastics using a dynamometer, determine the strength abilities and monitor the growth process.

Key words: strength ability, young gymnasts, quick-strength ability.

Mavzuning dolzarbligi: Dunyoda gimnastika sport turida yetakchi sportchilarning erishyotgan yutuqlari zamonaviy sport gimnastikasining rivojlanish darajasini qat'iy belgilab beradi. G'alaba qozonish va o'z mavqeyani saqlab qolish uchun gimnastikachilar mashqlarini doimiy ravishda murakkablashtirishi, ularga yangi murrakab o'ziga xos elementlarni kiritishlari natijasida kunlik mashg'ulotlar uchun ko'p vaqt talab qilinmoqda. Bu, o'z navbatida, kuch va tezkor-kuch bilan bajariladigan mashqlarni o'rganishda o'ziga xos xususiyatlarni hisobga olishni yangi ijodiy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishni talab etmoqda.

Jahon sport amaliyotida mashq qilish usullari, kuch qobiliyatlarini rivojlantirish, og'irliklardan samarali foydalanish, mashg'ulotlar ketma-ketligini shakllantirish, tanadagi funktsional o'zgarishlar, harakat qobliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish usullari bilan bog'liq ko'plab tadqiqotlari ilmiy ishlar olib borilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 23 dekabr PF-449-son "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2020 yil 3 noyabrdagi PQ-4877-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori hamda mazkur sohaga doir boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu tadqiqot ma'lum darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi sport gimnastikasi bo'yicha shug'ullanuvchi bollarning tezkor-kuch qobiliyatlarini og'irliklardan foydalanish usulini nazariy asoslab berish va samaradorligini eksperimental tekshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari Sport gimnastikadasida kuch va tezkor-kuch mashqlarining ahamiyatini asoslab berish.

Gimnastikada og'irliklardan foydalangan holda kuch mashqlari tajribasini o'rganish.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Toshkent viloyati Mirzo Ulug'bek tuman gimnastikaga ixtisoslashgan hamda Andijon va Farg'ona viloyatlaridagi gimnastika sport maktablari bilan hamkorlikda 12-13 yoshdagi 2-darajali, sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida tajriba sinov ishlari tashkil qilingan. Tadqiqot jarayonida yosh gimnastikachilarning kuch qobiliyatlarini o'lchash jismoniy-tayyorgarlik va funksional tayyorgarlik holatlari o'rganilgan va zamonaviy talablar bo'yicha maxsus metodika orqali takomillashtirishga e'tibor qaratilgan. Tajribada jami sportchilar 24 nafarni tashkil etib ulardan 12 nafari nazorat guruhida 12 nafari tadqiqot guruhida sportchilar ishtirok etgan. Biz olib borgan tadqiqot natijasida tajriba va nazorat guruxlaridagi gimnastikachilarning kuch qobiliyatlarini o'lchashda dinamometr orqli olingan natijalar quyidagicha.

1-jadval

12-13 Yoshli NG (n=12) guruhi gimnastikachilarining kuch qobiliyatlari natijalarining statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

Testlar	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			Statistik ko'rsatkichlar			
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	Abs	Nisb, %	t	P
1	33,08	3,88	11,73	35,97	4,13	11,48	2,89	8,73	1,76	>0,05
2	38,25	4,84	12,65	41,84	5,23	12,50	3,59	9,39	1,75	>0,05
3	35,33	3,78	10,70	38,15	4,01	10,51	2,82	7,97	1,77	>0,05
4	34,08	3,61	10,59	36,76	3,83	10,42	2,68	7,85	1,76	>0,05
5	35,08	4,07	11,60	38,08	4,37	11,48	3,00	8,54	1,74	>0,05
6	33,17	4,21	12,69	36,32	4,54	12,50	3,15	9,51	1,76	>0,05

7	18,25	2,12	11,62	20,13	2,29	11,38	1,88	10,30	2,09	<0,05
8	16,58	2,09	12,60	18,46	2,29	12,41	1,88	11,32	2,10	<0,05
9	15,75	1,68	10,67	16,98	1,79	10,54	1,23	7,81	1,74	>0,05
10	14,92	1,73	11,60	16,19	1,87	11,55	1,27	8,54	1,73	>0,05

2-jadval

12-13 Yoshli TG (n=12) guruhi gimnastikachilarining kuch qobiliyatlari natijalarining statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

Testlar	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			Statistik ko'rsatkichlar			
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	Abs	Nisb, %	t	P
1	33,75	4,04	11,97	38,49	4,28	11,12	4,74	14,04	2,79	<0,05
2	37,17	4,82	12,97	42,87	5,21	12,15	5,70	15,35	2,78	<0,05
3	36,67	4,02	10,96	41,34	4,21	10,18	4,67	12,75	2,78	<0,05
4	34,83	3,82	10,97	39,29	3,98	10,13	4,46	12,79	2,80	<0,05
5	36,08	4,32	11,97	41,19	4,59	11,14	5,11	14,15	2,81	<0,05
6	33,92	4,40	12,97	39,14	4,76	12,16	5,22	15,40	2,79	<0,05
7	18,58	2,22	11,95	21,61	2,41	11,15	3,03	16,29	3,20	<0,01
8	16,08	2,09	12,99	18,97	2,30	12,12	2,89	17,95	3,22	<0,01
9	15,08	1,66	10,98	17,03	1,72	10,10	1,95	12,91	2,82	<0,05
10	15,42	1,84	11,94	17,58	1,96	11,15	2,16	14,03	2,79	<0,05

12-13 yoshli gimnastoka bilan shug'ullanuvchi 2-darajali sportchilarda gavnani yozish (orqaga), gavnani bukish (oldinga), oyoq panja kuchini bosish (oldinga), oyoq boldir kuchini o'lchash, yelka kamari yondan panjalar (pastga), yelka kamari yondan panjalar (tepaga) yaqinlashtiruvchi kuchi va uzoqlashtiruvchi kuchi nazorat guruxida 8,99% ga tajriba guruxida 14,57% ga oshdi.

Xulosa. Mazkur o'tkazilgan tadqiqotimiz yakunida xulosa sifatida quyidagilarni keltirib o'tmoqdamiz.

Sport gimnastikasi sport turi bilan shug'ullanuvchi 12-13 yoshli gimnastikachilarning kuch qobiliyatlarini butun tana qismini polidinometr yordamida o'lchab chiqish tajriba va nazorad guruhi sportchilarini kuch qobiliyatini o'sish darajasini kuzatish.

Tajriba huruhiga og'irliklar bilan ishlash metodikasi va kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni yoshi va sport darajasiga mos ravishda qo'llash. Tadbirkorlikka qiziquvchi yoshlarga masalaga kreativ yondoshish ko'nikmasi o'rgatish uchun qo'shimcha seminarlar tashkil etish. Shu bilan bir qatorda biz gimnastika sport turiga ixtisoslashgan maktablaridagi sportchilarni jismoniy tayorgarligi va kuch qobiliyatlarini shakllantirishga erisha olish mumkin deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan dabiyyotlar ro'yxati

1. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик

боскичида ривожлантириш технологияси. Дисс. канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. - 187 б.

2. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс. канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК, 2007. - 187 с.

3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры.-М. : Спортакадем Пресс, 2003.- 322 с.

4. Розин Е.Ю. Спортивная гимнастика (юноши) //Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 2000. - 162 с.

5. Matveyev L.P. Sportning umumiy nazariyasi asoslari va sportchilarni tayyorlash tizimi: Darslik.p.maxsus - Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 1999. -317

6. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва 2005. - 511 с.

7. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

8. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

9. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

10.Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.

11. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

12. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE

DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.

13. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.

14. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.

15. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.

16. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.

17. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.945825205

18. Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 312-314.

19. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.

20. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.