

YOSH GIMNASTIKACHILARNING HAFTALIK MIKROTSIKLI BO'YICHA DASTLABKI TAYYORGARLIK GURUHIGA MO'ljALLANGAN DASTUR TUZISH METODIKASI

S.Xakimov

FarDU katta o'qituvchisi

X.Tilavoldiyeva

FarDU talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15730537>

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh gimnastikachilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida haftalik mikrotsikl asosida mashg'ulot dasturini tuzish metodikasi yoritilgan. Mikrotsikl doirasida yuklamalarni optimal taqsimlash, tiklanish va rivojlantirishni muvofiqlashtirish, hamda har bir kun uchun mashg'ulot mazmunini aniqlash bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar keltirilgan. Dasturda jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik elementlari uyg'unlashtirilgan holda, yosh gimnastikachilarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos metodlar asosida tavsiyalar berilgan.

АННОТАЦИЯ

В данной статье раскрыта методика составления тренировочной программы для группы начальной подготовки юных гимнастов на основе недельного микроцикла. Представлены научно обоснованные подходы к распределению нагрузок, сочетанию восстановления и развития, а также планированию содержания занятий на каждый день недели. Программа включает физическую, техническую и психологическую подготовку с учетом возраста и уровня подготовки спортсменов.

ANNOTATION

This article presents a methodology for designing a weekly microcycle-based training program for young gymnasts in the initial preparation stage. It outlines scientifically grounded approaches to load distribution, the balance between recovery and development, and the daily content planning of sessions. The program integrates physical, technical, and psychological components, offering methods and recommendations suitable for the age and readiness level of young athletes.

Kalit so'zlar: Sakrash, o'tirish, osilish, uloqtirish, gimnastik snaryadlarda mashq bajarish, tayanish, oddiy ushlarish, tayanib turib tebranish, oldinga siltanish, oldinga tebranganda kutarilishi.

Ключевые слова: Прыжок, приседание, вис, метание, выполнение упражнений на гимнастических снарядах, упор, простое держание, раскачивание в упоре, мах вперед, подъем при раскачивании вперед

Keywords: Jumping, squatting, hanging, throwing, exercising on gymnastic apparatus, support position, basic hold, swinging in support, forward swing, lifting during forward swing

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida "Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rnatirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli

sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish” zarurligi alohida ko’rsatib o’tilgan hamda joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali va shaffof to’rt bosqichli – tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish nazarda tutilgan (1).

Buning uchun aholining keng qatlamlari, jumladan umumta’lim maktabi o’quvchilari, professional va oliy ta’lim muassasalari o’quvchi va talabalari o’rtasida jismoniy tarbiyani ommalashtirish zarur. Yuqoridagi kontingentda voleybol sport turi bo’yicha mashg’ulotlarni tashkillash va ularni muntazam o’tkazilishi jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishda muhim ahamiyatga ega. Albatta, har bir sport turida bo’lgani kabi voleybolda ham jismoniy tayyorgarlikka alohida e’tibor berilishi lozim.

Haftalik mikrotsikl – 6 kunlik mashg’ulotlar jadvali (1 kun dam olish bilan)

Kun	Mashg’ulot mazmuni	Asosiy maqsadlar
Dushanba	Tanani umumiy qizdirish (10 daqiqa) Sakrash, yugurish, to’g’ri yurgizish Osilish va tayanish holatlarida mashqlar Tayanib turib tebranish, oddiy ushlashlar Og’irlik bilan yengil uloqtirishlar (medbol) Yakuniy cho’zilish	Koordinatsiya, chaqqonlik, tayanish va osilishdagi boshlang’ich tayyorgarlik
Seshanba	Statik holatlar: tayanish, egilish Oldinga siltanishlar va tebranishlar Osilib turib oyoq ko’tarishlar Soddalashtirilgan gimnastik snaryadlarda mashqlar (past turnik, parallel) O’tirishdan sakrashlar Nafas olish mashqlari	Egiluvchanlik, kuch va muvozanatni rivojlantirish
Chorshanba	Mobil o’yin bilan qizdirish Yugurish + to’xtab sakrash Tayanib turib tebranish va aylanish harakatlari Oldinga siltanish va kutarilish harakatlari Ergashuvchi jismoniy mashqlar (juftlikda) Yakuniy bo’shashtirish	Sakrash texnikasi va umumiy jismoniy faollikni oshirish
Payshanba	Qorinda yotib bosim berish mashqlari Osilishda holatni ushlash (5-10 soniya) Mashq snaryadlarida oddiy kombinatsiyalar Aylanma harakatlar (shved devorida) Oyoq-mushak kuchi mashqlari (otishlar) Statik mashqlar (turgan holatda)	Mushak kuchi, chidamlilik va muvozanatni rivojlantirish
Juma	Gimnastik snaryadlarda mashqlarni takrorlash Sakrashdan keyingi tayanishlar Egiluvchanlik va bukilishga oid mashqlar Oldinga siltanib kutarilish (simulyatsiya) Reaksiyani oshirish uchun tezkor mashqlar Nafas va yurak ritmini tiklash	Ko’nikmalarni mustahkamlash, texnikani takomillashtirish

Shanba	Sportli o'yin shaklida mashg'ulot (estafeta, to'pli o'yinlar) Har xil snaryadlarda erkin harakatlar Juftlikda tebranish mashqlari Yakuniy tekshirish: egiluvchanlik, sakrash, tayanish Refleksiya va mashg'ulot yakuni	Qiziqarli muhitda rivojlantirish, nazorat va mustahkamlash
Yakshanba	Dam olish, passiv tiklanish, suzish yoki erkin harakatlar (ixtiyoriy)	Tana tiklanishi va haddan ortiq yuklamaning oldini olish
Kun	Mashg'ulot mazmuni	Asosiy maqsadlar
Dushanba	Tanani umumiy qizdirish (10 daqiqa) Sakrash, yugurish, to'g'ri yurgizish Osilish va tayanish holatlarida mashqlar Tayanib turib tebranish, oddiy ushlarlar Og'irlik bilan yengil uloqtirishlar (medbol) Yakuniy cho'zilish	Koordinatsiya, chaqqonlik, tayanish va osilishdagi boshlang'ich tayyorgarlik

Har bir mashg'ulot 45–60 daqiqa davom etishi mumkin.

Yuklama asta-sekin ortib boradi (haftaning ikkinchi yarmida).

Mashg'ulotlar bolalarning yosh xususiyatlariga mos tarzda soddalashtirilgan.

Haftalik dastur oylik tsikl ichida har 4-haftada qayta baholanadi yoki yangilanadi.

Yuqori malakali yosh sportchilarni tayyorlash, shu jumladan gimnastika bo'yicha iste'dodli sportchi bolalarni yetishtirish o'quv-trenirovka jarayoni yangicha ilmiy nazar bilan yondoshish 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 tushunchlarni o'z ichiga biriktirgan atamadir .

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 vaziyatni kelib chiqishi tabiiy holatdir. Chunki organizmning yuklamalarga moslashish imkoniyati cheksiz bo'lmaydi, an'anaviy yuklamalarga ko'nikish hosil bo'ladi, ixtisoslashtirilgan maxsus mashqlar sport mahoratini o'sishiga «qudrati» yetmay qoladi.

Jismoniy tarbiya va sport insonni jismoniy rivojlanishi, uning ontogenetik taraqqiyotida jismoniy sifatlari, morfofunktsional va psixologik imkoniyatlarining o'zgarish qonuniyatlari bilan bog'liqdir. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni turli malakali sportchilarni tayyorlash tizimining ustivor va ajralmas qismiga mansubdir. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu sifatlarni 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 sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish masalasiga alohida e'tibor qaratmoqda. Gimnastik mashqlarga dastlabki o'rgatish jarayonida bolalar trenerlari, aksariyat hollarda,

ayrim muammolarga duch kelishi kuzatilib turadi. Jumladan, hatto eng oddiy gimnastik element texnikasiga o'rgatishda muayyan jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga tayaniladi. Ammo ko'pincha shu sifatlarning rivojlanganlik darajasi gimnastik elementlarni 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'iy nazar muvofiq jismoniy sifatlarni ham bir yo'la rivojlantirish zarur bo'ladi. Binobarin, zamonaviy gimnastik mashqlarni samarali o'zlashtirish ustivor jihatdan ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikka bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini o'z ichiga oladi. Ushbu jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qaysi biriga ustunlik bilan yondoshish masalasida mutaxassislar fikri turlicha. Bir guruh mutaxassislar tezkorlik, kuch-tezkorlik sifatlari va koordinatsion qobiliyatga urg'u berish lozimligini ta'kidlaydilar. Ular shu sifatlarga ustunlik berilishini bolalarning yosh xususiyatiga mutanosib ekanligi bilan izohlaydilar. Boshqa bir guruh olimlar jismoniy sifatlarni o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni e'tiborga olgan holda, mazkur yoshdagi bolalarda barcha sifatlarni barovar 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.

Zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida kuch sifati beqiyos ahamiyatga egadir. Sportchi qanday harakat (chopish, sakrash, o'tirish, osilish, uloqtirish, gimnastik snaryadlarda mashq bajarish va h.k.) qilmasin shu harakatning samaradorligi kuch bilan bog'liqdir. Qolaversa kuch texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik jarayonida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi, murakkab gimnastik elementlarni o'zlashtirish o'rtasida uzviy bog'liqlik borligi e'tirof etishgan.

Yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ularning mashg'ulotlarida musobaqa mashqlari xususiyatiga mos hamda jismoniy va texnik tayyorgarlikka baravar ta'sir etuvchi prinsipda qo'llaniladigan mashqlar yetarli darajada o'z ifodasini topmaydi. Ushbu prinsipda qo'llaniladigan mashqlardan odatda trenerlar tayyorgarlikning ancha keyingi bosqichlarida foydalanadilar. Maxkur mashqlarni qo'llashda asosiy e'tibor qo'l va oyoqlarni «yozuvchi» va «olib keluvchi» (dastlabgi holatga) mushaklar harakati sifatlarini tarbiyalashga qaratildi.

Yosh gimnastikachilarni haftalik mikrotsikllar va o'rgatish yillari bo'yicha tashkil etiladigan trenirovka jarayonining umumiy andozasi 1-jadvalda keltirilgan

Qayd etilgan jadvaldan ko'rinib turibdiki, 8-9 yoshli gimnastikachilarda haftalik mikrotsikl bo'yicha o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlari tarkibiga kiritilgan tayyorgarlik mashqlari va gimnastik ko'pkurash turlariga maxsus mashqlar xajmi (soati) hafta bo'ylab to'lqinsimon ravishda ortib borgan. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan mashqlar asosiy qismda rejalashtirilgan ko'pkurash turlari mashqlariga molsligi bilan izohlanadi. Jumladan, agar mashg'ulotning asosiy qismida brusya va turnikda bajariladigan mashqlar rejalashtirilgan bo'lsa, demak mashg'ulotning tayyorgarlik qismida shu mashqlarga hos egiluvchanlik va tezkor-kuch mashqlari qo'llaniladi va hakoza. Mashqlar majmualarini bajarishga 10-15 daqiqa vaqt ajratiladi, bu esa shu majmualarni 2-3 marta qaytarish imkoniyatini yaratadi. Har bir mashq majmuasi 2 marta – 2,3 daqiqa dam olish oraliq'ida ijro

etiladi. 9 yoshli gimnastikachilarga bajarilgan mashqdan so'ng yana bir bor mashqlar majmuasini bajarish taklif qilinadi.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 22 dekabrdaqi PQ-449-son qarori Toshkent sh., 2022 yil 23 dekabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. PF-5924-son. Toshkent sh., 2020 yil 24 yanvar.
3. Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари (методик қўлланма). Т. ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.
4. Йўлдошев К.К. Гимнастика дарсларида ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш. Ўқув қўлланма. Т. . ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1995 й.
5. Йўлдошев К.К. Умумтаълим мактабларида гимнастика машқ-ларини ўргатиш услубияти. Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998 й.
6. Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури. "Шарқ" нашриёти - матбаа концерни бош тахририяти. Тошкент. 1999
7. "Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти" ўқув қўлланма 1 том А.Д.Новикова, А.П. МатвееваМ. 1967
8. Гимнастика. Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик Т., «Ўқитувчи» 1982 й.
9. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры (Под обхей редакцией проф. Смоленского В.М.) М., ФИС. 1987 г.
10. Ефименко А.И. Умумривожлатирувчи машқлар ва уларга оид атамалар. Т.,ЎзДЖТИ босмахонаси. 1992 й.