

UDK: 796.44

GIMNASTIKA KO'PKURASHIDA ELEMENTLARNING TEXNIK TAYYORGARLIK OMILLARI

Eshtayev Anvar Kurganovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti professori

E-mail: eshtayev57@mail.ru

Annotatsiya: maqolada turli bosqichdagi gimnastikachilarning gimnastika ko'pkurashi turlarida elementlarni o'rgatish jarayoni samaradorligini belgilovchi tarkibiy qismlarning omilli tuzilishi tahlil qilingan. Ushbu tarkibiy qismlarni mashg'ulot jarayonida miqdoriy baholash sportchilar tayyorgarligini samarali boshqarishning muhim vositasi ekanligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: omil tuzilmasi, komponent, o'quv natijalari, ko'pkurash, gimnastikachilar, tayyorgarlik, baholash, o'quv jarayoni, bosqich.

ФАКТОРЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЭЛЕМЕНТОВ В ГИМНАСТИКЕ

Аннотация: в статье рассматривается факторная структура компонентов, определяющих результативность процесса обучения элементам базовой подготовки на видах гимнастического многоборья гимнастов на различных этапах, количественная оценка которых в тренировочном процессе является важным инструментом для эффективного управления подготовкой спортсменов.

Ключевые слова: факторная структура, компонент, результативность обучения, многоборье, гимнасты, подготовка, оценка, тренировочный процесс, этап.

TECHNICAL PREPARATION FACTORS OF ELEMENTS IN GYMNASTICS

Annotation: the article develops a factor structure of components that determine the effectiveness of the process of teaching elements in types of gymnastics all-around gymnasts at various stages of training, a quantitative characteristic in the training process, which is a necessary condition for the effective management of athletes' training.

Key words: factor structure, component, learning outcomes, all-around, gymnasts, preparation, assessment, training process, stage.

KIRISH

Sport gimnastikasi - murakkab muvofiqlashtiruvchi xususiyatlarga ega bo'lgan va texnik jihatdan yuqori talablar qo'yadigan sport turlaridan biridir. Musobaqalarda yuqori natijaga erishish nafaqat kuch, chidamlilik va

moslashuvchanlikni, balki texnik jihatdan puxta boshlang'ich tayyorgarlik va elementlarning aniq, barqaror bajarilishini talab etadi. Shu bois mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash va boshqarish masalalari sport gimnastikasi nazariyasi va amaliyotida katta ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot adabiyotlari shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot samaradorligini aniqlovchi ko'rsatkichlar dastur mashqlarini bajarish sifati va ularning ishonchliligi bilan chambarchas bog'liq.

Murakkab muvofiqlashtiruvchi sport turlarida texnik tayyorgarlikka kompleks yondashuv zarurligi ko'plab mutaxassislar tomonidan ta'kidlanadi. A.K. Eshtayev va boshqa tadqiqotchilar tomonidan ilgari surilgan yondashuv texnika hajmi, ko'p qirralilik, ratsionallik, samaradorlik hamda texnikani o'zlashtirish kabi asosiy komponentlarni birlashtirib, sportchining umumiy tayyorgarligini ta'minlashga xizmat qiladi. Yu.K. Gaverdovskiy ta'kidlaganidek, elementning texnik murakkabligi - harakat turlari, ularning kombinatsiyasi, tezlik va tashqi sharoitlar kabi ko'plab omillarning to'planmasi bo'lib, murakkab elementlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish yuqori jismoniy va koordinatsion imkoniyatlar, shuningdek psixologik barqarorlikni talab qiladi.

Amaliy so'rovlar va informativlik tahlillari gimnastika elementlarini muvaffaqiyatli bajarishga ta'sir etuvchi asosiy omillarni aniqlashga imkon berdi; ushbu omillar qatoridan texnikaning aniqligi, qo'nish va itarish texnikasi, elementlararo o'tishlarning silliqiligi, element balandligi hamda mashqlarning ritmik va ifodali ijrosi alohida ajralib turadi. Korrelyatsion tahlillar va ekspert baholari ushbu ko'rsatkichlarning ishonchliligi va ularning yakuniy musobaqa natijalariga ta'siri haqida dalillar beradi ($g = 0,85-0,90$). Shu munosabat bilan mashg'ulot jarayonida komponentlarni integratsiyalash va ularni miqdoriy baholash murabbiylarga individual dasturlarni ishlab chiqish hamda sportchilarning rivojlanishini samarali boshqarish imkonini yaratadi.

Ushbu maqolada biz sport gimnastikasida texnik tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlarini aniqlash, ularning elementlarni o'zlashtirishdagi roli va mashg'ulot jarayonida ularni miqdoriy baholash usullarini tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqotning maqsadi - murabbiylar ekspertizasiga asoslangan ma'lumotlarni va

informativlik tahlillarini birlashtirib, effektiv o'qitish metodikasini takomillashtirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Sport gimnastikasida texnik tayyorgarlik - musobaqa faoliyatining eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, mashqlarni yuqori darajada bajarish uchun asosiy shart hisoblanadi. Olimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish mashg'ulot jarayonida nafaqat texnik elementlarni mukammal o'zlashtirishni, balki ularni ishonchli va barqaror bajarishni ham talab etadi.

A.K. Eshtayev o'z tadqiqotlarida sport gimnastikasida texnik tayyorgarlikning murakkab tuzilishga ega ekanini ta'kidlab, uni beshta asosiy komponent orqali tavsiflaydi: texnika hajmi, texnika ko'p qirraliligi, texnikaning ratsionalligi, samaradorligi va o'zlashtirish darajasi. Bunday yondashuv mashg'ulot jarayonini tizimli ravishda rejalashtirishga va sportchining individual xususiyatlariga moslashtirishga yordam beradi.

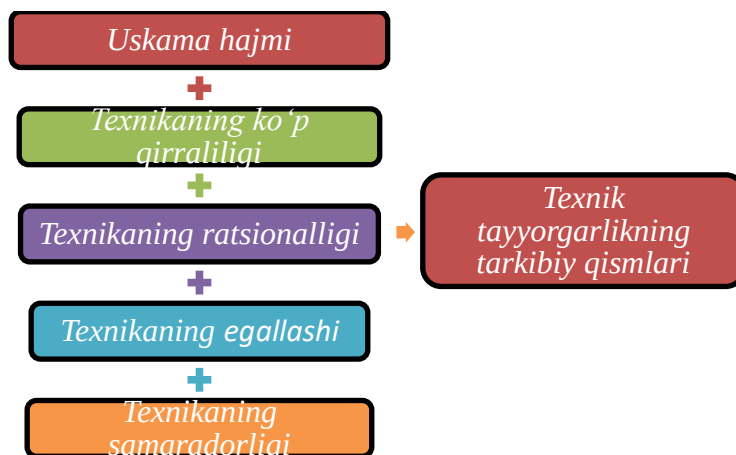
Yu.K. Gaverdovskiy sport gimnastikasida texnik murakkablik tushunchasini chuqur o'rgangan. Uning ta'kidlashicha, elementlarning murakkabligi ularning tuzilishi, kombinatsiyalari, tezlik va tashqi sharoitlar bilan belgilanadi. Bu esa texnik elementlarni o'zlashtirish jarayonida yuqori darajadagi koordinatsion imkoniyatlar, chidamlilik va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Shuningdek, u murabbiylar tomonidan mashqlarni o'rgatishda bosqichma-bosqichlik va individual yondashuvga alohida e'tibor qaratish zarurligini qayd etadi.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda sport gimnastikasida mashg'ulot samaradorligini baholashning yangi usullari taklif etilgan. Jumladan, korrelyatsion tahlil, ekspert baholari va informativlik ko'rsatkichlari yordamida mashqlarni bajarish sifatini aniqlash keng qo'llanilmoqda. Eshtayevning ishlari shuni ko'rsatadiki, texnik tayyorgarlikning aniqligi, qo'nish va itarish texnikasi, elementlararo o'tishlarning silliqiligi, balandlik va ritm — barchasi musobaqa natijasining muhim prognozlovchi ko'rsatkichlari hisoblanadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

L.Ya. Arkayev, N.G. Suchilin, S.A.Eshtayev gimnastika bo'yicha mashg'ulot jarayonining samaradorligini belgilovchi xususiyatlar, dastur mashqlarini bajarish sifati va ishonchliligi bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkichlarni o'z ichiga olishi kerak, deb hisoblaydi.

A.K. Eshtayev sport gimnastikasi bo'yicha va boshqa ko'plab mutaxassislar kabi murakkab muvofiqlashtiruvchi sport turlarida texnik tayyorgarlikka kompleks yondashish muhimligini ta'kidlaydi. Bu yondashuv bir nechta asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi, ularning har biri sportchilarning yuqori darajadagi tayyorgarligini ta'minlashda o'z rolini o'ynaydi (1-rasm).



1-rasm. Murakkab koordinatsion sport turlarida sportchilarning texnik tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlari

Texnika hajmi - gimnastikachi mashg'ulotlarning har bir bosqichida o'zlashtirishi va bajarishi kerak bo'lgan texnik elementlarning xilma-xilligi va miqdorini tavsiflovchi komponent. Texnika hajmi musobaka mashqlarining asosini tashkil etuvchi ham asosiy, ham murakkabroq elementlarni o'z ichiga oladi;

Texnikaning ko'p qirraliligi gimnastikachi snaryatda ishlashning barcha mumkin bo'lgan tomonlarini qamrab oluvchi turli harakatlarni bajarish ko'nikmalarini rivojlantirish kerakligini anglatadi;

Texnikaning ratsionalligi minimal energiya sarfi bilan maksimal samaradorlikka erishish uchun harakatlarni optimallashtirish bilan bog'liq;

Texnikaning samaradorligi gimnastikachining elementni eng katta samaradorlik bilan to'g'ri va aniq bajarish qobiliyatini tavsiflaydi;

Texnikani o'zlashtirish - gimnastikachining elementlarni bajarishdagi ishonch va barqarorlik darajasi. Bu nafaqat ijroning to'g'riligiga, balki sportchiga musobaqa sharoitida eng yaxshi natijalarini ko'rsatishga imkon beradigan psixologik ishonchga ham tegishli.

Shunday qilib, texnik tayyorgarlikning beshta asosiy komponentini o'z ichiga olgan taklif etilayotgan yondashuv samarali mashg'ulot jarayonini qurish va sport gimnastikada yuqori natijalarga erishishga yordam beradigan yaxlit modeldir.

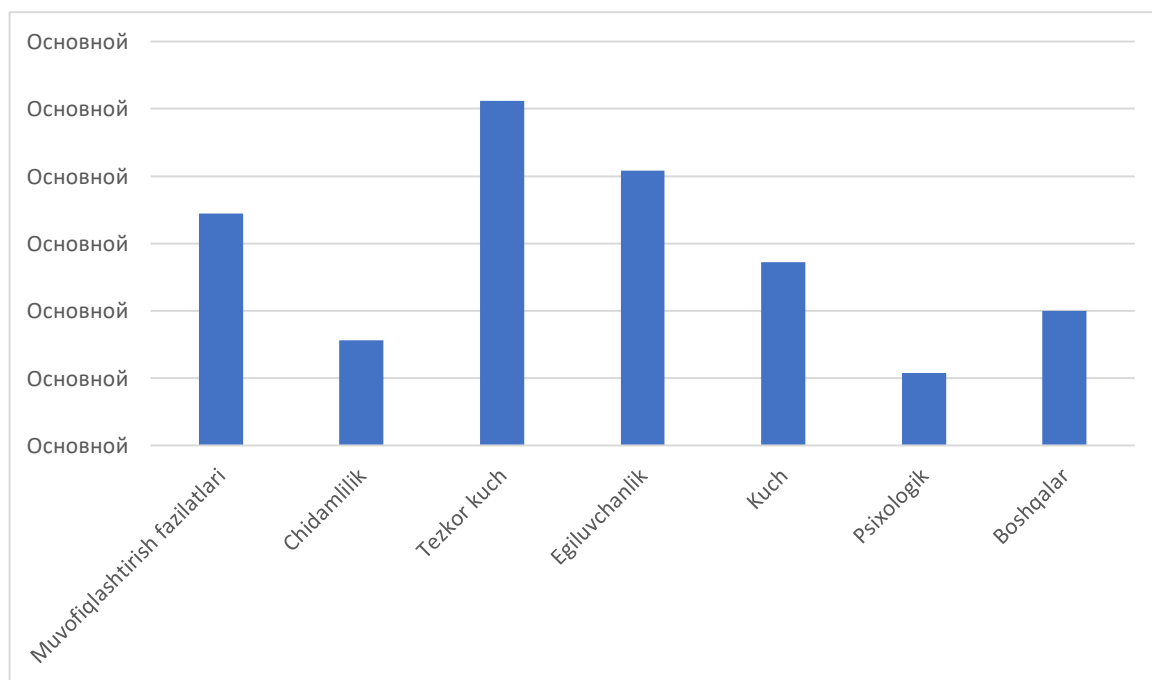
Sport gimnastikada elementning texnik murakkabligi, Yu.K. Gaverdovskiy (2002), ishida ko'rsatilgan, individual vosita harakatlari va elementning bajarilishining umumiy xususiyatlarini o'z ichiga olgan omillarning kombinatsiyasi bilan belgilanadi.

Gimnastika elementining texnik murakkabligi ko'p qirrali ko'rsatkich bo'lib, u ko'plab omillarning kombinatsiyasi bilan belgilanadi: harakat faoliyatining turi va ularning kombinatsiyasidan tezlik va tashqi sharoitlarga qadar.

Murakkab elementlarni samarali o'zlashtirish gimnastikachidan yuqori jismoniy tayyorgarlik, muvofiqlashtirish va o'z harakatlarini real vaqtda moslash qobiliyatiga ega bo'lishni talab qiladi, bu esa bu omillarni tushunish va qo'llashni mashg'ulot jarayonining muhim jihatiga aylantiradi va sport gimnastikada yuqori natijalarga erishadi.

Sport gimnastika nazariyasi va amaliyoti rivojlanishining hozirgi bosqichida ko'pchilik mutaxassislar turli xil murakkablikdagi gimnastika snaryatlarida elementlarni o'rgatish muammosini muvaffaqiyatli hal qilishni turli xil tayyorgarlik darajasidagi gimnastikachilarga omillarning ahamiyatini aniqlash bilan bog'laydilar, samarali o'qitish va raqobatbardosh faoliyatga tayyorgarlik darajasini aniqlash, o'quv jarayonini boshqarish tizimini takomillashtirish. Buning sababi shundaki, raqobatdagi muvaffaqiyat darajadagi murakkablik elementlarini yuqori texnik darajada namoyish etuvchi sportchilarga hamroh bo'ladi, bu esa ijrochidan o'zining maksimal harakat qobiliyatlarini namoyish etishini talab qiladi [4; 82 b., 5; 50-73-betlar]. Tayyorgarlikning dastlabki bosqichining ahamiyati to'g'risida

murabbiylarning fikrlarini o'rganish uchun anketa so'rovini tahlil qilish gimnastikachilarni tayyorlashning optimal metodologiyasini ishlab chiqish jarayonining muhim tarkibiy qismidir. Ushbu yondashuv bizga mashg'ulotlarning turli bosqichlarida va musobaqalarda elementlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun eng muhim bo'lgan texnik tayyorgarlikning tarkibiy qismlarini aniq aniqlash imkonini beradi. Olingan ma'lumotlar umumiy og'irligi namunaning 90% ni tashkil etadigan va gimnastika elementlarining muvaffaqiyatli bajarilishiga eng kuchli ta'sir ko'rsatadigan bir qator asosiy jihatlarni aniqlashga imkon berdi (2-rasm).



2-rasm. Gimnastika elementlarining muvaffaqiyatli bajarilishiga ta'sir etuvchi jihatlarni (%)

Shu bilan birga, muvofiqlashtirish fazilatlatari bir qator murakkab harakatlarni aniq va izchil bajarish qobiliyati bilan tavsiflanadi, kuch va chidamlilik yuqori quvvat yuklamaga ega bo'lgan elementlarni bajarish uchun zarur bo'lgan fazilatlatardir, masalan, halqalardagi elementlar, qo'shpoya va turnik. bo'g'inlardagi moslashuvchanlik va harakatchanlik katta harakat diapazoni, tezlik-kuch mashqlarini talab qiladigan elementlarni bajarish uchun muhimdir - kuch harakatlarini tez va aniq bajarish qobiliyati, shu jumladan itarilish va tana holatining tez o'zgarishi, psixologik barqarorlik va konsentratsiya - elementlarni bajarishda diqqatni jamlash va hissiy barqarorlikni saqlash qobiliyati.

Shunday qilib, amaliyotchi murabbiylar so'rovi gimnastikachilarning texnik tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlari haqida qimmatli ma'lumotlarni berdi, bu esa sport gimnastikada yuqori natijalarga erishish uchun o'quv dasturlarini yanada aniqroq tuzatish imkonini beradi.

Ushbu komponentlarni hisobga olish tayyorgarlikni optimallashtirish va mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga yordam beradi, shuningdek, gimnastikachilarning mashg'ulotlar jarayonida individual xususiyatlarini hisobga olishga imkon beradi.

O'z navbatida, harakatlarning har bir komponenti yakuniy natijaga ta'sir etuvchi tarkibiy qismlarga bo'linadi. So'rovnoma ma'lumotlariga ko'ra, texnika quyidagi omillarga bog'liqligi aniqlandi:

- alohida elementlarni bajarish texnikasi (30,5%);
- qo'nish va itarish texnikasining aniqligi (17,7% dan);
- bir elementdan boshqasiga o'tish aniqligi (16,4%);
- elementning balandligi (12,7%).

Murakkablik komponentlari quyidagi darajali ketma-ketlikda tavsiflanadi:

- elementning umumiy qiyinligi (43,7%);
- elementning tarkibiy guruhi (32,7%);
- ko'pkurash turi (14,7%);
- gimnastikachining tayyorgarligi (9,8%).

Ritm komponentlari quyidagi elementlar bilan ifodalanadi:

- ITMning o'sish tezligini oshirish (36,7%);
- mashqning dinamikligi (31,7%);
- sa'y-harakatlarning oqilona taqsimlanishi (28,3%).

Mashqlarni bajarishning ifodaliligi quyidagilarga bog'liq:

- mashqlarni bajarish osonligi (25,2%);
- harakatlarning amplitudalari va chiziqlarning go'zalligi (22,3% dan);
- tana va tashqi ko'rinish nisbatlari (22%);
- umumiy taassurot (15,7%);
- og'irlik ko'rsatkichlarining musobaqa mashqlariga muvofiqligi (10,5%);
- kompozitsiya rasmining aniqligi (4,8%).

Informativlilik tahlili uch guruh komponentlarni ajratish imkonini berdi:

- 1) barcha guruhlarda ishonchli o'zaro bog'liqlik ko'rsatgan ($R < 0,01$);
- 2) o'zaro o'rtacha bog'liqlikni ko'rsatgan (uchta ishonchli qiymatdan ortiq) ($R < 0,05$);
- 3) o'rganilayotgan ko'rsatkichlarning ko'pchiligida o'zaro ishonchli bog'liqlik yo'qligini ko'rsatganlar ($R > 0,05$).

Korrelyatsiya tahlili natijasida barcha informatsion komponentlar yuqori darajada ishonchlilik ko'rsatganligi aniqlandi, bu esa takroriy ekspertiza natijalari o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsiyentlarini hisoblash yo'li bilan aniqlandi ($g = 0,85-0,90$) (1-jadval).

1-jadval

Gimnastika turlarida texnik elementlarning informativlilik ko'rsatkichlari

Компоненты		E/M	Ot	Halqa	T/S	qo'shp oya	Турни к
1		2	3	4	5	6	7
1.	Mashqlar murakkabliligi	0,73**	0,65*	0,69**	0,42	0,56*	0,51**
2.	Dastur shiddatliligi	0,63**	0,55*	0,57**	0,10	0,20	0,14
3.	Mashqlarni bajarish texnikasi	0,79**	0,69**	0,68**	0,68*	0,47	0,51**
4.	Harakatlarni muvofiqliligi	0,41	0,80**	0,62**	0,76*	0,75**	0,72**
5.	Uloqtirish va depsinish elementlar balandligi	0,74**	0,45	0,49**	0,52*	0,55*	0,52**
6.	Depsinish texnikasi (кырбет)	0,79**	0,49*	0,40**	0,74*	0,64*	0,33
7.	Mashqlar ritmi	0,52*	0,65*	0,58**	0,50*	0,42	0,40*
8.	Qo'llarda tik turish	0,69**	0,77**	0,73**	0,79*	0,49*	0,58**

9.	Mashqlarni yengil bajarish	0,53*	0,78**	0,66**	0,60*	0,66**	0,63**
10.	Harakat amplitudasi	0,61**	0,80**	0,70**	0,58*	0,70**	0,66**
11.	Chiziqlarning nafisligi	0,69**	0,82**	0,75**	0,57*	0,42	0,44**
12.	Tananing mutanosibligi	0,66**	0,60*	0,56**	0,29	0,34	0,28
13.	Qo'llarda tik turishda yelka bilan oldinga burilishlar	0,79**	0,77**	0,77**	0,40	0,39	0,36*
14.	Qo'llarda tik turishda yelka bilan orqaga burilishlar	0,75**	0,72**	0,72**	0,49	0,52*	0,43**
15.	Akrobatik sakrashlar	0,66**	0,59*	0,58**	0,30	0,62**	0,44**

Izoh: * $P < 0,01$; ** $P < 0,05$.

Shunday qilib, gimnastlarning asosiy harakat komponentlarini informativligi, ishonchlilik va ekvivalentlik mezonlariga muvofiqligini o'rganish ularni maqsadga muvofiq minimal darajada - 15 taga qisqartirish imkonini berdi.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, ma'lumotlar gimnastika mashqlarini o'zlashtirish muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi turli komponentlarning integratsiyasi konsepsiyasini namoyon qilmoqda. Ko'p tomonlama korrelyatsiya koeffitsientlari tahlili o'zgaruvchilarning yakuniy natijaga ta'sir darajasini ko'rsatdi. Tahlil mashqning murakkabligi, bajarilish texnikasi xususiyatlari va harakatning ritmik tuzilishi kabi komponentlar hamda ularning musobaqa yakuniy natijasiga ta'sirini aniqlash uchun qo'llanildi.

Musobaqa natijasi bilan yuqori darajadagi o'zaro bog'liqlik ($P < 0,01$) qiymati orqali ifodalanishi ushbu omillarning yakuniy bahoga ta'siri muhimligini va statistik ishonchliligini ko'rsatadi. Bu esa gimnastika elementlarini muvaffaqiyatli bajarishning kompleks tabiatini hamda bir vaqtning o'zida bir nechta omillarni hisobga olish zarurligini tasdiqlaydi (2-jadval).

2-jadval

**Turli malaka darajasidagi gimnastlarning texnik harakat
ko'rsatkichlarining informativligi**

№	Tarkibiy qismlar	1 daraja. - SUN			SU			XTSU		
		$\bar{x}$	δ	r	$\bar{x}$	δ	r	$\bar{x}$	δ	r
1.	Mashqlar murakkabliligi	4,5	0,54	0,76	4,0	0,83	0,60	4,6	0,9	0,66
2.	Dastur shiddatliligi	4,4	0,56	0,75	3,9	0,79	0,57	28,6	50,	0,40
3.	Mashqlarni bajarish texnikasi	4,5	0,49	0,78	5,6	2,62	0,59	3,4	0,7	0,59
4	Harakatlarni muvofiqliligi	4,4	0,64	0,73	21,	54,9	0,64	13,3	31,	0,56
5.	Uloqtirish va depsinish elementlar balandligi	4,4	0,58	0,74	0,5	0,02	0,15	0,47	0,0	0,40
6.	Depsinish texnikasi (кырбег)	4,7	0,14	0,69	3,7	0,82-		3,8	0,9	0,27
7.	Mashqlar ritmi	4,4	0,63	0,74	4,4	0,63	0,76	4,2	0,9	0,78
8.	Qo'llarda tik turish	4,4	0,62	0,75	4,4	0,57	0,74	4,3	0,7	0,75
9.	Mashqlarni yengil bajarish	4,4	0,59	0,78	4,3	0,70	0,71	3,9	1,0	0,66
10	Harakat amplitudasi	4,4	0,50	0,82	4,3	0,68	0,76	4,1	0,8	0,70
11	Chiziqlarning nafisligi	4,5	0,48	0,80	3,6	0,87	0,62	4,0	0,7	0,72
12	Tananing mutanosibligi	4,4	0,51	0,81	4,4	0,60	0,83	4,2	0,9	0,78
13	Qo'llarda tik turishda yelka bilan oldinga burilishlar	4,3	0,60	0,76	4,5	0,56	0,75	4,3	0,9	0,77

14	Qo'llarda tik turishda yelka bilan . orqaga burilishlar	4,4	0,53	0,74	4,5	0,36	0,80	4,1	1,1	0,79
15	Akrobatik sakrashlar .	4,2	0,58	0,77	4,5	0,38	0,76	3,9	1,2	0,80

O'tkazilgan tadqiqot shuni tasdiqlaydiki, sport gimnastikasi elementlarini muvaffaqiyatli egallash kompleks yondashuvni talab etadi. Bunda faqat mashqning murakkabligi va texnikasi emas, balki harakatning ritmik tuzilishi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu omillarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga integratsiyasi sportchilarning murakkab elementlarni samarali o'zlashtirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatini sezilarli darajada oshiradi.

Mazkur xulosalar mashg'ulot metodikasini yanada takomillashtirish, sportchilarni tayyorlashda individual yondashuvlarni ishlab chiqish va ularning turli darajadagi musobaqalarda raqobatbardoshligini oshirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulot jarayonidagi turli omillarning aniq miqdoriy baholanishi sportchilar tayyorgarligini samarali boshqarish uchun muhim vositadir. Bu murabbiyga nafaqat mashqlarni bajarilishini nazorat qilish, balki har bir sportchining ehtiyojlarini hisobga olgan holda mashg'ulot dasturini tuzatish imkonini beradi. Mashg'ulot metodlari, vositalari va usullarining tarkibini bilish, shuningdek ularni tayyorgarlik jarayonida oqilona uyg'unlashtirish trener faoliyatining muhim tarkibiy qismidir. O'z navbatida, ushbu harakatlarning miqdoriy bahosi murabbiyga mashg'ulot jarayonini aniq nazorat qilish va boshqarish imkonini beradi, bu esa sportchilar tayyorgarligining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi, ularning tezroq rivojlanishiga ko'maklashadi hamda yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

3-jadvalda yosh gimnastlarning maxsus texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari keltirilgan. Tajribada ishtirokchilar gimnastika ko'pkurashining turlarida 14 ta nazorat topshirig'ini (NT) bajarishdi va ekspertlar tomonidan ballarda baholandi.

3-jadval

**Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichidagi yosh
gimnastlarning maxsus texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari**

Tasnifi	Stat.	Ekspertlarning o'rtacha bahosi, (ball)													
		NM 1	NM 2	NM 3	NM 4	NM 5	NM 6	NM 7	NM 8	NM 9	NM 10	NM 11	NM 12	NM 13	NM 14
I-II daraja	$\bar{x}$	9,29	8,78	8,98	9,03	9,25	9,25	9,26	8,98	9,03	9,25	9,29	8,78	8,98	9,03
	Δ	0,18	0,20	0,16	0,37	0,29	0,20	0,23	0,16	0,37	0,29	0,18	0,20	0,16	0,37
	V%	1,92	2,31	1,79	4,10	3,01	2,21	2,52	1,79	4,10	3,01	1,92	2,31	1,79	4,10
SUN	$\bar{x}$	9,16	8,65	8,86	9,00	8,85	9,00	8,98	8,86	9,00	8,85	9,16	8,65	8,86	9,00
	Δ	0,24	0,33	0,25	0,33	0,31	0,34	0,28	0,25	0,33	0,31	0,24	0,33	0,25	0,33
	v%	2,59	3,76	2,86	3,66	3,45	3,73	3,14	2,86	3,66	3,45	2,59	3,76	2,86	3,66
SU	$\bar{x}$	9,32	8,88	9,00	9,07	9,09	9,28	9,11	9,00	9,07	9,09	9,32	8,88	9,00	9,07
	Δ	0,23	0,26	0,18	0,32	0,36	0,19	0,24	0,18	0,32	0,36	0,23	0,26	0,18	0,32
	v%	2,51	2,89	1,96	3,50	3,95	2,05	2,66	1,96	3,50	3,95	2,51	2,89	1,96	3,50

Izoh. NM: 1 – temp bilan oldinga aylanish; 2 – temp bilan orqaga aylanish («flyak»); 3 – ikki qo'l bilan tanada aylanishlar; 4 – ikki qo'l bilan qo'ltiqchada tayanib aylanishlar; 5 – to'g'ri va teskari chalishtirishlar; 6 – oldinga baland chiqarib aylanishlar; 7 – orqaga baland chiqarib aylanishlar; 8 – «Kasamatsu»; 9 – «Tsukahara»; 10 – pastki turnik ostidan salto; 11 – orqaga bukilmagan salto bilan chiqish; 12 – tayanib qo'llarda orqaga aylanish; 13 – «Endo»; 14 – «Shtalder».

3-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, eksperimental guruh tarkibidagi yosh gimnastlarda muayyan darajada bir xillik va maxsus texnik tayyorgarlik (MTT)ning o'rtacha darajasi kuzatiladi. Bu holat gimnastlarning sport faoliyatining dastlabki bosqichlarida mashg'ulotlarning asosiy jihatlarini tushunish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Maxsus texnik tayyorgarlik (MTT) gimnastlarni o'qitishda muhim tarkibiy qism bo'lib, u bazaviy texnik elementlar va mashqlarni o'zlashtirishni o'z ichiga oladi. Ushbu elementlar keyinchalik musobaqa dasturi doirasida murakkabroq va ixtisoslashgan ko'nikmalarni rivojlantirish uchun poydevor hisoblanadi.

Eksperimental guruhdagi yosh gimnastlarda MTTning o'rtacha darajasi ularning maxsus texnik tayyorgarlik asoslarini shakllantirish bosqichida ekanligini ko'rsatadi. Bu esa sport karerasining keyingi rivojlanishi uchun zarur bo'lgan muhim omil hisoblanadi. Texnik bazaning muntazam ravishda bazaviy mashqlar orqali shakllantirilishi murakkab elementlarni o'zlashtirish, musobaqa dasturlarini muvaffaqiyatli bajarish va sport gimnastikasida yuqori natijalarga erishish uchun zarur asos yaratadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / М.: Физкультура и спорт, 2004. 325 с.
2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №4. - С. 21-40.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособ. / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. - 507 с.
4. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая реализация): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада. – М., 1995. - 82 с.
5. Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. - С. 50-73.
6. Эштаев С.А. Управление процессом обучения гимнастическим упражнениям гимнастов различной квалификации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Ч., 2025. - С. 39-72.
7. Эштаев А.К. Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки: Автореф. дис. ... к-та пед. наук. – Т., 2007. - С. 8-10.