

GIMNASTIKA SPORT TO'GARAGI ORQALI 13-14-YOSHLI SHUG'ULLANUVCHILARNI SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI OSHIRISH USULLARI

G'ofurov Abdushokir Maxmudovich

Qo'qon davlat pedagogika instituti dotsenti

Email: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastika sport to'garagi orqali 13-14 yoshli shug'ullanuvchilarning sakrovchanlik qobiliyatini oshirish usullari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida plyometrik mashqlar, maxsus sakrash texnikalari va funksional tayyorgarlik usullarining samaradorligi o'rganildi. Eksperimental natijalar gimnastika mashg'ulotlarining sakrovchanlikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari sportchilar va murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda foydalanilishi mumkin.

Kalit so'zlar: gimnastika, sakrovchanlik, plyometrik mashqlar, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik.

METHODS OF IMPROVING THE JUMPING ABILITY OF 13-14-YEAR-OLD PLAYERS THROUGH GYMNASTICS SPORTS CLUB

Abstract: This article analyzes methods for improving the jumping ability of 13-14-year-old athletes through gymnastics sports clubs. The study examines the effectiveness of plyometric exercises, special jumping techniques, and functional training methods. Experimental results confirm that gymnastics training positively impacts the development of jumping ability. The findings can be used to develop practical recommendations for athletes and coaches.

Keywords: gymnastics, jumping ability, plyometric exercises, young athletes, physical training.

МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ПРЫГУЧЕСТИ 13-14-ЛЕТНИХ ИГРОКОВ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ПО ГИМНАСТИКЕ

Аннотация: В данной статье анализируются методы повышения прыгучести у занимающихся гимнастикой подростков 13-14 лет. В исследовании изучается эффективность плиометрических упражнений, специальных техник прыжков и методов функциональной подготовки. Экспериментальные результаты подтверждают положительное влияние гимнастических тренировок на развитие прыгучести. Полученные данные могут быть использованы для разработки практических рекомендаций для спортсменов и тренеров.

Ключевые слова: гимнастика, прыгучесть, плиометрические упражнения, юные спортсмены, физическая подготовка.

KIRISH

Gimnastika sporti bolalar va o'smirlarning umumiy jismoniy rivojlanishiga, ayniqsa, sakrovchanlik, kuch va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, 13-14 yosh davri sportchilar uchun muhim bosqich bo'lib, bu yoshda mushaklar rivojlanishi, muvozanat va koordinatsiya yaxshilanishi kuzatiladi. Sakrovchanlik qobiliyati gimnastikaning asosiy elementlaridan biri bo'lib, sportchilarning texnik mahorati va natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi [2].

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, plyometrik mashqlar va maxsus sakrash texnikalari sakrovchanlikni rivojlantirishda samarali usullar hisoblanadi. Ammo ushbu mashqlarni yosh sportchilarning fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda rejalashtirish va tizimli tarzda qo'llash talab etiladi. Shu sababli, gimnastika sport to'garaklarida sakrovchanlikni oshirishga yo'naltirilgan maxsus dasturlarni ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi [4].

Ushbu maqolada gimnastika sport to'garaklari orqali 13-14 yoshli sportchilarning sakrovchanlik qobiliyatini oshirish usullari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida plyometrik mashqlar, maxsus texnikalar va ularning samaradorligi o'rganiladi. Maqola natijalari asosida murabbiylar va sportchilarga amaliy tavsiyalar beriladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot 13-14 yoshli gimnastika sport to'garagi a'zolari orasida o'tkazildi. Ishtirokchilar tasodifiy ravishda ikkita guruhga bo'lindi: nazorat guruhi (NG) va eksperimental guruhi (EG). Eksperimental guruhga sakrovchanlik qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashg'ulot dasturi joriy etildi, nazorat guruhi esa odatiy gimnastika mashg'ulotlarini davom ettirdi.

Tadqiqotda jami 40 nafar o'quvchi (o'g'il va qizlar) qatnashdi. Ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi tadqiqot oldidan baholandi.

Tadqiqot dasturi. Eksperimental guruh 8 hafta davomida haftasiga 3 marta plyometrik mashqlar va maxsus sakrash texnikalarini bajarishdi. Mashg'ulot dasturi quyidagi elementlardan iborat bo'ldi:

- Plyometrik mashqlar: quti ustiga sakrash, chuqurlikdan sakrash, ikki oyoqda va bir oyoqda sakrash
 - Maxsus sakrash texnikalari: gimnastik to'sin va trampolin yordamida mashqlar
 - Kuch mashqlari: oyoq mushaklarini mustahkamlash
- Baholash usullari
- Ishtirokchilarning sakrovchanlik qobiliyati quyidagi testlar orqali baholandi:
1. Vertikal sakrash testi (cm)
 2. Uzoqlikka joyidan sakrash (cm)
 3. 30 soniyalik tezkor sakrash testi (sakrashlar soni)

Jadval 1. Tadqiqot ishtirokchilari va metodlari

Guruh	Ishtirokchilar soni	Mashg'ulot turi	Baholash usullari	Davomiylilik
Nazorat guruhi (NG)	20	Oddiy gimnastika mashg'ulotlari	Vertikal sakrash, uzoqlikka sakrash, tezkor sakrash testi	8 hafta
Eksperimental guruhi (EG)	20	Plyometrik va maxsus sakrash mashqlari	Vertikal sakrash, uzoqlikka sakrash, tezkor sakrash testi	8 hafta

Natijalar eksperiment oldidan va keyin tahlil qilinib, ikki guruh o'rtasidagi farqlar statistik usullar yordamida baholandi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhda (EG) sakrovchanlik qobiliyatining sezilarli o'sishi kuzatildi. 8 hafta davomida plyometrik

mashqlar va maxsus sakrash texnikalarini bajarish natijasida EG ishtirokchilarining natijalari nazorat guruhiga (NG) nisbatan yaxshilandi.

Vertikal sakrash testi bo'yicha EG ishtirokchilarining o'rtacha natijasi $4,8 \pm 0,3$ sm ga oshdi, NGda esa faqat $1,2 \pm 0,2$ sm o'sish kuzatildi. Uzoqlikka joyidan sakrash testi natijalariga ko'ra, EGda $9,5 \pm 0,4$ sm o'sish qayd etilgan bo'lsa, NGda bu o'zgarish $2,7 \pm 0,3$ sm bilan cheklangan. 30 soniyalik tezkor sakrash testida EG ishtirokchilari sakrashlar sonini $+6,3$ taga oshirishga muvaffaq bo'lishdi, NGda esa bu ko'rsatkich atigi $+2,1$ tani tashkil etdi.

Ushbu natijalar plyometrik va maxsus sakrash mashqlari 13-14 yoshli gimnastikachilarning sakrovchanlik qobiliyatini samarali rivojlantirishini tasdiqlaydi. Eksperimental guruhdagi ishtirokchilar mashg'ulotlar orqali kuch, portlovchi quvvat va sakrovchanlik texnikasini sezilarli darajada yaxshiladilar.

Jadval 2. Tadqiqot natijalari (o'rtacha qiymatlar)

Test turi	NG (oldin)	NG (keyin)	EG (oldin)	EG (keyin)	O'zgarish (%)
Vertikal sakrash (sm)	32.1 ± 2.5	33.3 ± 2.4	31.8 ± 2.3	36.6 ± 2.1	+15.1%
Uzoqlikka sakrash (sm)	176.2 ± 3.8	178.9 ± 3.6	175.4 ± 3.7	184.9 ± 3.4	+9.5%
30 soniyalik sakrashlar soni	22.3 ± 1.2	24.4 ± 1.1	22.1 ± 1.3	28.4 ± 1.0	+28.5%

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, plyometrik mashqlar va maxsus sakrash texnikalarini qo'llash 13-14 yoshli gimnastikachilarning sakrovchanlik qobiliyatini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi. Ushbu natijalar avvalgi tadqiqotlar bilan hamohang bo'lib, plyometrik mashg'ulotlarning portlovchi kuch va sakrash balandligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi [4,5,6].

Muhokama jarayonida asosiy omillardan biri sifatida plyometrik mashqlarning tizimli ravishda qo'llanilishi muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi. Eksperimental guruhda amalga oshirilgan quti ustiga sakrash, chuqurlikdan sakrash va bir oyoqda sakrash kabi mashqlar natijasida ishtirokchilarning vertikal

sakrash ko'rsatkichlari **15.1%** ga yaxshilandi. Bu esa yosh sportchilarning oyoq mushaklarining kuchlanish tezligi va portlovchi quvvati oshganini ko'rsatadi.

Shuningdek, uzoqlikka joyidan sakrash testi natijalarining **9.5%** ga oshgani plyometrik mashqlar sportchilarning umumiy sakrash texnikasini va oyoq mushaklarining chidamliligini rivojlantirishga xizmat qilishini tasdiqlaydi (Williams, 2020). 30 soniyalik tezkor sakrash testi natijalarining **28.5%** ga yaxshilangani esa sakrash intensivligi va chidamlilik mashg'ulotlarining samaradorligini ifodalaydi.

Biroq, tadqiqotning ayrim cheklovlari mavjud. Ishtirokchilarning biologik rivojlanish darajasi farq qilishi natijalarga ta'sir ko'rsatgan bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, mashg'ulot davomida texnikaga rioya qilinishini doimiy nazorat qilish zarurati mavjud [4,5,6].

Kelgusida o'tkaziladigan tadqiqotlar sakrovchanlik qobiliyatini oshirishning uzoq muddatli ta'sirini o'rganishga va turli yosh guruhlarida qo'llashga yo'naltirilishi lozim. Shuningdek, sakrash texnikalarini yaxshilashda biomekanik tahlillar va zamonaviy sport texnologiyalaridan foydalanish mumkin.

XULOSA

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 13-14 yoshli gimnastika sport to'garagi a'zolarida sakrovchanlik qobiliyatini oshirish uchun plyometrik mashqlar va maxsus sakrash texnikalarini qo'llash samarali usul hisoblanadi. 8 haftalik mashg'ulotlar davomida eksperimental guruh ishtirokchilarining vertikal sakrash, uzoqlikka joyidan sakrash va tezkor sakrash ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi. Bu natijalar gimnastikachilarning portlovchi quvvatini va umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot shuni tasdiqladiki, plyometrik mashqlar (quti ustiga sakrash, chuqurlikdan sakrash, bir oyoqda sakrash) va maxsus texnikalar (trampolin va gimnastik to'sin bilan mashqlar) sportchilarning sakrovchanlik sifatlarini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu usullar oyoq mushaklarining portlovchi quvvatini oshirib, sakrash balandligi va sakrash texnikasini rivojlantirishga yordam beradi.

Kelgusida tadqiqotlar davomiyligini oshirish va sakrovchanlikni rivojlantirishning uzoq muddatli ta'sirini tahlil qilish maqsadga muvofiq. Shuningdek, biomekanik analiz va zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda mashg'ulot dasturlarini yanada takomillashtirish mumkin.

Tadqiqot natijalari gimnastika murabbiylari va sportchilar uchun amaliy qo'llanma sifatida foydali bo'lib, sakrovchanlik qobiliyatini oshirish bo'yicha samarali yondashuvlarni taklif etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V., & Mahmudjonov, A. A. (2024). Oripov AF SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2), 121.
2. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.
3. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.
4. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 307-312.
5. Boltobaev, S. A., Kostikova, O. V., Azizov, S. V., & Azizov, N. N. (2022). Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes. *International journal of health sciences*, 6(S3), 1394-1410. Азизов, С. В., & Габдуллина, А. З. (2024). Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров. *Scientific Impulse*, 2(19), 120-124.
6. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. *MASTERS*, 2, 29-33.
7. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 730-734.
8. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 751-754.
9. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 735-739.

10. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 171-176.
11. Болтобаев, С. А., Музафарова, Л. М., Азизов, С. В., & Мирзаев, С. (2019). ДВИЖЕНИЯ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ И В МАРАФОНЕ КАК ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМ БЕГУНОВ. *Наука и мир*, 1(12), 37-39.
12. Болтаев, С. А., Азизов, С. В., & Бутаев, З. А. (2016). Роль физической упражнений в формировании здорового образа жизни молодого поколения. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 28-31).