

O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
INSTITUTI

SPORT GIMNASTIKASI MASHG`ULOTINING
NAZARIY ASOSLARI
(uslubiy qo`llanma)

TOSHKENT – 2009

Tuzuvchi:

Eshtayev A.K. – pedagogika fanlari nomzodi.

Taqrizchilar:

Salamov R.S. – pedagogika fanlari doktori, professor,

Umarov M.N. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Uslubiy qo'llanma O'zDJTI qoshidagi oliy o'quv yurtlariaro ilmiy-uslubiy kengashda muhokama qilingan va nashr etish uchun tavsiya qilingan.

KIRISH

Oliy toifali gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyasi, gimnastik mahorat cho`qqisi, uning tuzilishi va rivojlanish yo`nalishlari to`g`risidagi aniq tasavvur endi shug`ullana boshlagan gimnastikachilarni halqaro toifadagi sport ustasi darajasiga yetkazib tayyorlashning yanada mukammalroq tabiiy va izchil tizimini yaratish imkonini beradi. Bunda shunisi muhimki, mazkur tizimni pastdan yuqoriga tomon qurmaslik kerak, chunki gimnastika doimiy ravishda rivojlanib boradi, uning ayni paytdagi eng oliy darajasi hali chegara emas. Shu tufayli o`zini hurmat qiladigan har bir murabbiy endi oldiga qanday maqsad qo`yishni bilishi, istiqbolni ko`ra olishi uchun yana ham ko`proq axborot olishga harakat qiladi. Bunday yondoshuv taraqqiyotni boshi berk ko`chaga kirib qolishdan asraydi.

Mazkur yondoshuv har qanday sohada yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda katta samara beradi. Agar biz oliy malakali mutaxassisga qanday talablar qo`yilishini aniq bilsak, u holda asta-sekin malaka zinapoyasi orqali yuqoridan pastga tushib, bo`lajak zo`r mutaxassislar tayyorgarlikning turli bosqichida o`zlashtirib olishlari lozim bo`lgan bilim, ko`nikma va malakalarning yanada munosib poydevorini shakllantiramiz. Mazkur uslubiyot asosida faoliyat yuritar ekanmiz, yuqori natijalar sportida talab etilmagan bilim hamda ko`nikmalarni egallash uchun ortiqcha sarf-xarajatlarga o`rin qoldirmay, yuqori malakali mutaxassislar tayyorlashning yana ham tejamli tizimini yaratish imkoniga ega bo`lamiz.

I. SPORT GIMNASTIKASI ASOSLARI

1.1. Sport gimnastikasining ta`rifi

Sport gimnastikasi Olimpiada o`yinlari dasturiga kirgan eng qadimgi turlardan biridir. Halqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) 1881-yilning 23-iyunida konkida yugurish va eshkak eshish federatsiyasidan 11 yil oldin tuzilgan bo`lsa, xalqaro futbol federatsiyasi esa XX asrning mahsulidir.

So`nggi yuz yil davomida sport gimnastikasi yirik muvaffaqiyatlarni qo`lga kiritdi. Agar birinchi va so`nggi Olimpiya o`yinlari chempionlari bajargan mashqlarini solishtirsak, xulosa ikki so`zga jo bo`ladi: mo`jizaviy taraqqiyot! Bu taraqqiyot o`quv-mashq jarayoniga paralonli to`shamalar, chohlar va trenajyorlar, shuningdek o`qitish va mashq qildirishning yangi usullari, vosita va texnologiyalari joriy etilganidan keyin, ayniqsa, tezlashib ketdi.

Nisbatan qisqa tarixiy davr ichida mashqlarning murakkablik darajasi, ularni bajarish sifati hamda mashg`ulot yuklamalari hayratlanarli miqyosida oshdi. Gimnastika texnikasi tubdan o`zgardi. Zamonaviy sportda o`xshashi bo`lmagan xilma-xil turli harakatlar va turlicha faoliyat rejimlari tomonidan ta`minlanadigan tuzilishi jihatidan turlicha bo`lgan rang-barang harakatlarning ko`pdan-ko`p miqdori yaratildi.

Ayni vaqtda sport gimnastikasining asosiy me`yorlari sport turlari sifatida shakllangan paytdan boshlab an`ana tusini oldi. Bu – mashqlarning murakkabligi, ularning kompozitsiyasi hamda bajarish sifati. Gimnastikada barcha zamonlarda gimnastikachi nimalar qilayotgani va buni qanday bajarayotgani baholash ob`ekti bo`lib kelgan.

Sport gimnastikasi raqiblar bilan bevosita munosabatga kirishmagan holda nisbatan o`zgarmas sharoitlarda bajariladigan koordinatsiyasiga ko`ra murakkab harakat hamda faoliyatlarning kinematik tizimini barqarorlashtirilgan sport turlari guruhiga

kiradi. Boshqa sport turlari bilan solishtirganda gimnastika boshqaruvchi harakatlardan iborat, negaki ko'pchilik gimnastika mashqlarida musobaqa qoidalariga ko'ra qo'l va oyoqlarni to'g'ri tutishi kerak.

Biroq bu nisbatan oddiy boshqaruvchi harakatlar makon va zamonda o'zaro juda aniq muvofiqlashtirilgan bo'lishi, anchayin o'ziga xos vaziyatlarda o'z vaqtida bajarilishi lozim. Ko'pincha bu juda murakkab, mo'ljallar tez o'zgarib turgan, vaqt tig'iz bo'lgan sharoitlarda amalga oshiriladi. Bir xil elementlarni bajarish makoniy-vaqt nuqtai nazaridan va kuch sarfi jihatidan qat'iy o'lchangan texnik harakatlar yordamida ta'minlanadi, boshqalarini amalga oshirish uchun maksimal kuch turtkisini rivojlantirish talab etiladi, uchinchi xil xar hil quvvat xarajatlarini oqilona darajada uyg'unlashtirishga da'vat etadi, to'rtinchisi uchun favqulodda chaqqonlik, beshinchisi uchun esa yuksak darajadagi muvozanat hissi zarur. Bularning bari ko'p hollarda bitta mashqning o'zida mujassamlashgan bo'ladi.

Zamonaviy gimnastika nihoyatda rang-barang. Katta gimnastika koordinatsion jihatdan murakkab, biologik ko'p quvvat talab etuvchi tizim bo'lib, sportchilarning texnik, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligi darajasiga juda yuqori talablar qo'yadi. Bugungi kunning yuksak mahoratli gimnastikachilari kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va maxsus chidamlilik singari jismoniy sifatlarning mislsiz pog'onasiga chiqa olishlari, nihoyatda mehnatsevar, ish qobiliyati rivojlangan bo'lishlari shart.

Gimnastik ko'pkurash turlarida mashqlarni bajarish yo'lidagi asosiy obyektiv to'siq gimnastikachi yigit-qizlarning tana og'irligi hisoblanadi. Uni bir joydan boshqasiga siljitish uchun kuch sarflash va muayyan quvvatli mexanik ish bajarish kerak. Gimnastikada mushaklarning mutlaq kuchi emas, balki nisbiy kuchi ko'rsatkichlari muhim, ular gimnastikachi tanasi vaznining 1 kg ga nisbatan aniqlanadi. Mashqlar murakkabligining munta-

zam o`lib borayotganligi tufayli zamonaviy sport gimnastikasi o`zining murakkab koordinatsion maqomini yo`qotmagan holda tobora yaqqolroq ifodalanadigan tezlik-kuch xususiyatlariga ega bo`lib bormoqda.

Yuqori va past soha mushaklari, gavda mushaklari rivoji, sakrovchanlikning yuqori darajasiga erishmay turib, katta gimnastika bilan shug`ullanish mumkin emas. Inson tanasining o`zi juda ajoyib tuzilishga ega bo`lib, zamonaviy gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini o`zlashtirishda eng muhim organ hisoblanadi. Biroq tananing zarur sifat va xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga hozirgi vaqtda gimnastikachilar hali etarlicha ahamiyat bermayaptilar.

Gimnastikada tayanch-harakat apparatiga beriladigan yuklamalar yetarlicha muvozanat kasb etgan. Gimnastika ko`pkurashi turlarida mashqlar bajarishda gimnastikachining mushak-pay apparati va umurtqa pog`onasini siqish bilan bog`liq kompression yuklamalar ularning cho`zilishi uchun xizmat qiluvchi yuklamalar bilan navbatlab beriladi. Ayrim snaryadlarda mashqlar faqat tayanib bajariladi (ot, xari), boshqalarida osilib va tayanib bajariladigan faoliyat aralash tartibda beriladi (yakka-cho`p, qo`shpoya), uchinchisida tayanchga urilib faoliyat bajarish rejimi ustivor bo`ladi (tayanib sakrash, erkin mashqlar).

Harakat faoliyati fiziologiyasi nuqtai nazaridan gimnastika mashqlari mo`tadil va katta quvvat talab etuvchi jismoniy ishlar sirasiga kiradi. Bu ish asosan anaerob yoki aerob-anaerob sharoitda, buning ustiga, ko`pincha nafasni tutib turgan holda bajariladi. Gimnastikachi mushaklari faoliyatining quvvat bilan ta`minlanishi o`pka tomonidan atrofdagi havodan olinadigan hamda sifat mashqini bevosita bajarish vaqtida organizm to`qimalariga yetkaziladigan kislorod hisobiga emas (masalan, aerobika yoki sportning siklik turlaridagi kabi), balki mushaklarda yuz beradigan kimyoviy reaksiyalar natijasida hosil bo`ladigan quvvat hisobiga amalga oshiriladi. Shu tariqa, sport

gimnastikasida mushak faoliyatining quvvat bilan ta`minlanishi rejimi, odatda, anaerob hisoblanadi.

Yuqori malakali gimnastikachi yigit-qizlarda mashg`ulot jarayonida tomir urish sur`ati yoki yurak qisqarishlari sur`ati (YuQS) 120-200 *zarba/daq* atrofida tebranadi. Keyingi yillarda mashqlarning murakkablik darajasi jiddiy o`sganligi bois mashg`ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi ham, shiddati ham ancha oshdi. Sport gimnastikasi bo`yicha O`zbekiston terma jamoasi a`zolari markazlashtirilgan tayyorgarlik jarayonida kuniga uch martadan mashg`ulot o`tkazadilar. Mashg`ulot va musobaqa yuklamalarining katta qismi anaerob rejimda bajariladi. Erkin mashqlarni ijro etib bo`lgan zahoti, masalan, YuQSning yuqori darajasi bir yarim daqiqagacha saqlanib turadi. Urinishlar orasidagi tanaffuslarda u 120 *zarba/daq* ni tashkil etadi.

Yuqori malakali gimnastikachilarda snaryadlarda kombinatsiyalarni bajarish oldidan YuQS 138-156 *zarba/daq* atrofida bo`ladi. Yakkacho`pdagi mashqni bajarish oldidan u maksimal darajada, tayanib sakrashdan avval esa minimal – 137 *zarba/daq* (otda – 154 *zarba/daq*, qo`shpoyada 152 *zarba/daq*, erkin mashqlar – 150 *zarba/daq*, halqalarda – 148 *zarba/daq*).

Erkin yoki yakkacho`pda bajariladigan mashqlar yakunlangani zahoti YuQS maksimal chegarasida – 201 *zarba/daq*, qo`shpoyada – 194 *zarba/daq*, otda – 193 *zarba/daq*, halqada – 189 *zarba/daq*. Tayanib sakrashning tomir urish qiymati minimal: 168 *zarba/daq* (6,7,32) ga teng.

Katta gimnastikaning xususiyatlari yuqori malakali gimnastikachilarning holati, ularning texnik, jismoniy va funksional tayyorgarligi, shuningdek, mashg`ulot yuklamalari, ovqatlanishi va tiklanishini muntazam nazorat qilib borish zaruratini belgilaydi.

Zamonaviy sport gimnastikasida kuch va tezlik-kuch xususiyatlariga ega bo`lgan mashqlarning ustuvorligi sabab, odatda,

nisbatan past bo`yli, yengil va kuchli sportchilar eng ko`p muvaffaqiyatlarga erishadilar: erkaklarda 160-170 *sm* va 56-70 *kg*; ayollarda 150-160 *sm* va 38-50 *kg*. Lekin chempionlar orasida ham gimnastika "gulliver"lari uchraydi: Aleksandr Dityatin (bo`yi 178 *sm*, vazni 72 *kg*), Eberxard Ginger (176 *sm*, 70 *kg*), Aleksey Nemov (174 *sm*, 74 *kg*), Elvira Saadi (166 *sm*, 52,5 *kg*), Svetlana Xorkina (165 *sm*, 47 *kg*).

Bugungi kunda gimnastikachi yigit-qizlarda torakal-mushakli tana tuzilishi, o`rtacha kenglikdagi yelkalar (ayollarda keng), tosning tor bo`lishi, uzun qo`llar, nisbatan uzun oyoqlar va qisqa tana juda ko`p uchraydi.

Bo`y hamda vaznlardagi jiddiy tafovutlarga qaramay, yuqori malakali gimnastikachilarda tana nisbatlari nisbatan barqaror. Masalan, qo`llar uzunligi tana uzunligiga nisbatan 42-47% ni, oyoqlar uzunligi esa muvofiq ravishda 52-56% ni tashkil etadi.

Sport gimnastikasi musobaqalarida olimpiada o`yinlari ishtirokchilari yoshining tobora pasayib borishga moyilligi kuzatiladi. Agar XVIII Olimpiada o`yinlarida (Tokio, 1964) erkak gimnastikachilarning o`rtacha yoshi $25,6 \pm 2,9$, ayolda – $22,2 \pm 2,8$ ga teng bo`lsa, XXI Olimpiada o`yinlarida (Monreal, 1976) muvofiq ravishda $23,7 \pm 5,5$ va $18,3 \pm 4,0$ bo`ladi.

Milliy terma jamoa a`zolari o`rtacha yoshining pasayib borishiga moyilligi hozir ham saqlanib turibdi. Masalan, XXII Olimpiada o`yinlarida (Atlanta, 1996) Rossiya erkaklar terma jamoasining o`rtacha yoshi 21 (18 dan 26 gacha), ayollarda – 17 (16 dan 18 gacha)ga teng bo`ldi. XXVII Olimpiada o`yinlarida (Sidney, 2000) Rossiya terma jamoasi a`zolarining o`rtacha yoshi bir oz o`sdi. Gimnastikachi yigitlarda u 21,7 yoshga (18 dan 24 gacha), ayollarda 18 yoshgacha (16 dan 20 gacha) ko`tarildi.

Shunday qilib 26 yil mobaynida erkak va ayollar terma jamoalari o`rtacha taxminan 4 yilga yoshardi. Erkak va ayol gimnastikachilarning o`rtacha yoshi orasidagi tafovut bu vaqt mobaynida jiddiy o`zgarishga uchramadi: 3,4 yosh – 1964 yilda, 4

yosh – 1996 yilda, 3,7 yosh – 2000 yilda. Olimpiada o`yinlarining eng yosh mutlaq g`olibi unvoniga 1976 yilda ruminiyalik gimnastikachi qiz Nadya Komenechi sazovor bo`ldi (14 yoshu 250 kun), 1982 yilda rossiyalik gimnastikachi Dmitriy Bilozherchev eng yosh mutlaq jahon chempioni unvonini oldi (16 yoshu 10 oy).

Gimnastikaning shiddat bilan yosharishi oltmishinchi yillarining ikkinchi yarmida boshlandi. U Larisa Petrik va Natalya Kuchinskaya nomlari bilan bog`liq. 1965 yilda sobiq SSSR chempionatida sochlariga oq tasmalar bog`lagan bu qizchalar g`oliblar shohsupasidan qo`lga kiritilgan olimpiada medallari miqdoriga ko`ra (5 ta) mutlaq jahon rekordchisi afsonaviy Larisa Latinina boshchiligidagi ko`p karra Yevropa, jahon, olimpiada o`yinlari g`oliblari safini ishonch bilan surib tushirib, katta shov-shuvga sabab bo`ldilar.

Biologik jihatdan taqozo etilgan hodisa deb hisoblangan bu yosharish ancha ilgari boshlangandi va tugaganiga ham ancha bo`ldi. Ommaviy axborot vositalarining sport gimnastikasi bolalarga ancha xavf tug`diradi, ularning tabiiy o`qishiga to`squinlik qiladi, murabbiylar gimnastikani sun`iy ravishda yoshartirishyapti qabilidagi ta`nalari asossiz. Bu xuddi, basketbol bilan faol shug`ullanish odamning bo`yini o`stiradi, degandek gap. Shov-shuv ko`tarish maqsadida ommaviy axborot vositalari katta gimnastika bilan shug`ullanish ayol organizmiga, ayniqsa, uning tug`ish qobiliyatiga zarar keltiradi, deya xaddan tashqari “ko`pirtiradilar”. Tibbiy kuzatuvlardan ma`lumki, deyarli barcha buyuk gimnastikachi ayollar sport mashg`ulotlariga chek qo`yganlaridan so`ng sog`lom farzandlarga ona bo`ladilar. Uch karra jaxon chempioni Olga Mostepanova, masalan, beshta favrzandning onasi.

Irsiyat sohasidagi tadqiqot natijalarining guvohlik berishicha, odamlarning bo`yi, tana tuzilishi va boshqa asosiy antropometrik o`lchamlari irsiy jixatdan dasturlashtirilgan, ya`ni tug`ilishdan oldinoq belgilangan. Zamonaviy sport gimnastikasining o`ziga

xos xususiyatlaridan kelib chiqib, unda antropometrik ko'rsatkichlari yuqorida qayd etilgan chegaralarda tebranadigan sportchilar ustunlikka ega bo'ladi. Katta gimnastikada muayyan antropometrik ko'rsatkichlar egasi hisoblangan shaxslarning ko'pligi tabiiy va sport saralanishi natijasidir. Basketbolda baland bo'yli sportchilarning faoliyat ko'rsatishi haqida ham xuddi shuni aytish mumkin. Sport gimnastikasida engil, pastroq bo'yli va nisbatan kuchli yigit-qizlarning ustivorligini, shuningdek, biomexanika nuqtai nazaridan mutloq va nisbiy kuch, bo'y va vazn orasidagi ma'lum aloqadorlikka tayanib ham asoslash mumkin. Ma'lumki shug'ullanganlik darajasi taxminan bir xil, lekin vazni xar xil bo'lgan kishilarda vazn ortgani sayin mutlaq kuch oshadi, nisbiy kuch esa pasayadi. Agar tana uzunligi, aytaylik, 1,5 marta ortsa, tananing asosiy kesim maydonlari (jumladan, mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimlari ham) 2,25 marta, tana vazni esa 3,4 marta ortadi. Shunday qilib, bu ko'rsatkichlar orasida muvofiq ravishda kvadrat va kub aloqadorliklari mavjud.

Agar bo'ylari xar hil, lekin bir xil shug'ullangan va tana tuzilishi bir xil bo'lgan ikki sportchini olsak (masalan, ikkinchisi birinchisidan 1,5 marta baland), u holda ikkinchi sportchi kuch jixatidan birinchisidan 2,25 barobar kuchli bo'ladi, chunki mushaklarning tortilish kuchi, boshqa sharoitlar teng bo'lganida, ularning fiziologik ko'ndalang kesimi kattaligi bilan belgilanadi. Og'ir shtangani ko'tarishda ikkinchi sportchi, shak-shubhasiz, birinchisiga nisbatan ustun bo'ladi.

Lekin bu sportchilar og'ir shtangani emas, balki snaryadda gimnastika mashqini bajarish jarayonida o'z tanalari vaznini ko'tarishlariga to'g'ri kelsa, u holda ustunlik birinchi sportchida kuzatiladi, chunki u 3,4 marta engilroq, nisbiy kuch esa ko'proq. Gimnastikada sportchining shtanga yoki boshqa og'irliklarni emas, balki o'z vaznini qanday boshqarishi juda muhim bo'lgani uchun ham, engil, nisbatan past bo'yli gimnastikachilar yirik

musobaqalar shoxsupalaridagi ustunligi sababini tushuntirish oson.

Ma'lumki, jinsiy yetilish davri boshlanganda (pubertat davr), o'smirlar akselerant (erta jinsiy yetilish), me'yordagi o'smirlar va retardantlarga (kech jinsiy yetilish) bo'linadi. Sport gimnastikasida ko'proq retardantlarni uchratish mumkin. Bunda jismoniy katta yuklamalar u yoki bu darajada jinsiy yetilishning sekinlashuviga sabab bo'ladi.

Ko'pgina o'smirlarda nisbiy kuch va tezlik-kuch sifatlarining rivojlanish davri cho'qqisi old pubertat davriga to'g'ri keladi. Pubertat davrida bu ko'rsatkichlar pasayadi, chunki tana hamda suyaklar uzunligi ortadi, mushaklar og'irligi va tana vazni kattalashadi. Bu gimnastikada jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi: sport natijalari pasayib, hatto katta gimnastika bilan faol shug'ullanishni to'xtatishga to'g'ri keladi. Lekin buni qonuniyat deb hisoblab bo'lmaydi.

Yigitlarga qaraganda nisbiy ko'rsatkichlarning pasayish jarayoni qizlarda, odatda, ancha jadal kechadi. Bunda jismoniy sifatларning bir qator mutloq ko'rsatkichlari ortishi mumkin. Ammo gimnastikachi uchun buning ahamiyati yo'q. Jinsiy etilish davri tugaganidan so'ng tezlik kuch tayyorgarligining nisbiy ko'rsatkichlari faqat ayrim qizlardagina yana pubertat davr darajasiga etadi. Yigitlarda esa ular, odatda, ancha yuqoriroq bo'ladi. Shu sababli ham gimnastikachi yigitlar qizlarga qaraganda uzoqroq vaqt katta sportda ushlanib turadilar.

Statistik ma'lumotlarning dalolat berishicha, gimnastika zalidagi ilk qadamlardan sport ustasi me'yorlarini bajargunga qadar bo'lgan yo'l qizlarda 5-7 yil, yuksak sport natijalarigacha esa 8-10 yil davom etadi. Ularning pubertat davri esa kech – 15-18 yoshda boshlanadi. Halqaro Olimpiya qo'mitasining Nizomiga muvofiq sportchilar Olimpiada o'yinlarida 16 yoshdan boshlab ishtirok etishlari mumkin. O'z biologik imkoniyatlaridan unumli foydalanish va o'zlarini birinchi (ehtimol, oxirgisi ham) olimpia-

dalarida muvoffaqiyatli qatnashish uchun qizlar 14 yoshda, katta gimnastikaning barcha sir-asrorlarini mukammal o`zlashtirib olishlari, 2 yil davomida mashg`ulotlar hamda musobaqalarda unga yaxshilab sayqal berib, pubertat davrini tish-tirnog`igacha qurollangan holda kutib olishlari kerak. Bundan oddiygina arifmetik hisob-kitoblar orqali bilib olish mumkinki, qizlarda gimnastika bilan shug`ullana boshlash uchun eng maqbuli – 5-6 yosh ekan.

O`g`il bolalarda gimnastika Olimpiga yetkazadigan yo`l yanada uzoqroq – 10-12 yil (sport ustasi me`yorigacha – 7-9 yil). Shunday qilib, erkaklar va ayollarning biologik rivojlanishidagi tafovutlarni e`tiborga olsak, o`g`il bolalarning gimnastika bilan shug`ullanishi uchun eng maqbul yosh xuddi qizlarniki kabidur.

Gimnastikaning o`ziga xos jixatlari – ifodalilik, harakatlarning nafasati, ritmikligi, aynan gimnastikaga xos harakat vositalari yordamida badiiy siymo yaratishga intilish.

Shu bilan birga, qayd etish lozimki, oliy sport formasi holatida va submaksimal jismoniy yuklamalardan so`ng yuqori malakali gimnastikachilarda organizmni himoyalanih xususiyatlari susayadi. Bu holda ular kasalliklarga, ayniqsa, shamollashlarga ko`p duchor bo`ladilar. Barcha yuqori toifali sportchilarda shunday. Mazkur favqulodda holat mamlakatimizning sport fiziologiyasi bo`yicha mutaxasislari tomonidan kashf etilib, asoslab berilgan.

1.2. Hozirgi zamon bosqichining o`ziga xos xususiyatlari

Hozirgi vaqtda zamonaviy sport gimnastikasi ikki yo`l boshida turibdi:

Musobaqa qoidalari tubdan o`zgargan. FIJ musobaqa qoidalaridagi majburiy dasturning bekor qilinishi va boshqa yangiliklar qator muammolarni keltirib chiqardi. Ularning eng asosiysi – zamonaviy gimnastika qayerga ketyapti? U alohida

turlar bo'yicha musobaqalar bilan bir qatorda ko'pkurashni ham o'z ichiga olgan engil atletika kabi rivojlanish yo'lini tanlaydimi, yoki o'z gimnastik an'alarini saqlab qoladimi?

Hozirgi bosqichda gimnastika ham chuqurlashib, ham kengayib bormoqda. "Chuqurlashish" – musobaqa dasturlarining yanada murakkablashuvi va texnik mahoratning o'sishi demak. Bu sport gimnastikasidagi eng barqaror yo'nalishlardan biri. "Kengayish" deganda gimnastika geografiyasining kengayishi va uning turlari hamda shakllarining ko'payishi nazarda tutilmoqda. Bu ajoyib sport turi tobora ko'proq mamlakatlarda u yoki bu ko'rinishda ommalashib boryapti. Dunyoning gimnastik kartasida oq dog' bo'lib turgan mamlakatlardan juda kuchli gimnastikachilar chiqayapti. Yangi qoidalar tufayli bu jarayon bugungi kunda ancha tezlashdi. Agar musobaqa qoidalari o'zgarmasa, unda chempionlar orasida zamonaviy gimnastika uchun noodatiy antropometrik o'lchamlarga ega bo'lgan, alohida snaryadlarga ixtisoslashgan gimnastikachilarning paydo bo'lishi kutiladi.

Zamonaviy gimnastika faol tijoratlashib, professionallashib boryapti. O'quv-mashq jarayonida gimnastikachilar maxsus jismoniy tayyorgarligining ahamiyati va hissasi o'smoqda. Yillik siklda musobaqa tayyorgarligi xajmi, demak, musobaqalarning miqdori hamda miqyosi ortyapti. Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonini osonlashtiradigan va bu jarayonning ancha xavfsizligini ta'minlaydigan turli qo'shimcha vositalardan kengroq foydalanilmoqda. O'ziga xos gimnastik infratuzilma rivojlanib boryapti. Ayni paytda majburiy dasturning yo'qligi bazaviy tayyorgarlik dasturlari to'g'risidagi masalani yanada keskinlashtiradi. Dunyo gimnastika klublarida rondat va saltoni endigina o'rganib olgan gimnastikachilarning qo'rqmasdan ikki karra saltoni bajarishga urinayotganlarini tez-tez uchratish mumkin. Garchi ular bunga tayyor bo'lmasalarda murakkab tryukni o'rganib olishni juda xoxlaydilar. Iloji boricha tezroq. Bu

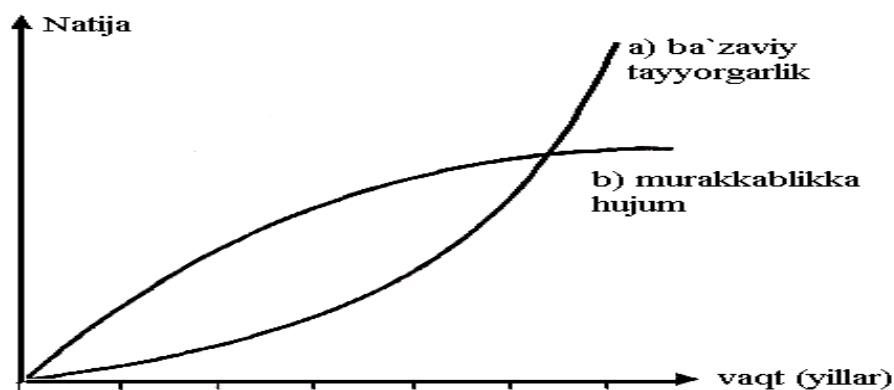
istakni tushunish mumkin: yangi va murakkab, buning ustiga, xavfli narsa har doim qiziq. Biroq yaxshi tayyorlanib ulgurmay, vaqtdan oldin boshlangan hujum muvoffaqiyatga eltmaydi.

Ilmoqcha va xarflarni to`g`ri yozishni o`zlashtirmasdan turib so`z va harflarni yozishni birdan o`rganib bo`lmaganiday, gammalarni o`rganib olmay, fortopianoda p`yesalarni chalish mumkin emas, gimnastikada ham u yoqqa bu yoqqa qaramay murakkablikka o`zini urish yaramaydi. Gimnastikachi, nari borsa, o`sha jamlanib ikki karra salto bajarishni amallab o`rganib oladi. Biroq keyin mana shu element ustida u jiddiy va uzoq muddatga qolib ketadi. Bundan keyinroq mashqlar (rostlanib ikki karra, uch karra saltolar) uning uchun oshib bo`lmas to`siqqa aylanadi. Uning gimnastikadagi o`sishi sustlashib qoladi, ba`zan butunlay to`xtaydi.

Agar gimnastikachi o`z vaqtida zarur bazaviy tayyorgarlikni, optimal xarakatlanish asosini shakllantirib olsa, u holda bu zerikarliroq ishga birmuncha vaqt sarflab, oxir-oqibat kerakli elementni tezroq o`zlashtiribgina qolmay, uning yanada murakkab turlarini jadal va muvoffaqiyat bilan o`rganish uchun zarur sharoit yaratadi.

Bu holda ko`p yillik texnik tayyorgarlik jarayonidagi o`rgatish tezlik, sifat va murakkablik darajasi ortib boradigan mashqlarni o`rganishdagi ishonchlilik nuqtai nazaridan ancha samarali bo`ladi. Murakkab elementlarni o`zlashtirishga birinchi va ikkinchi yondoshuv orasidagi mahorat hamda sport natijalarining o`sish sur`ati bo`yicha tafovutlar 1-rasmda ko`rsatilgan.

Shuni qayd etish joizki, gimnastikada, oddiyda murakkabni ko`rish va uni bajarish, murakkabda esa, aksincha, oddiylikni xis qilish va uni yengish muhim. Bunda texnikaning detallarini sayqallab, shu tariqa yanada og`irroq elementlarni o`zlashtirish uchun baza yaratish lozim.



1-rasm

Masalan, umbaloq oshishni ikki karra va uch karra salto uchun tayyorlov harakati sifatida baholash mumkin. Bu holatda uni ijro etish texnikasiga qo`yiladigan talablar boshlang`ich tayyorgarlikning eng oddiy akrobatik element bo`lgan umbaloq oshishga qo`yilganidan o`zgacharoq bo`ladi. Umbaloq oshish texnikasida bir qator detallar yuzaga keladiki, ularni aniq bajarish jiddiy qiyinchiliklarni tug`diradi. Bir biriga juda yaqin elementlar orasidagi tafovutlarni, ayni paytda mutlaqo har xil bo`lib tuyulgan elementlar orasidagi o`xshashlikni ko`ra bilish kerak (masalan, yakkacho`pdagi “Kovach” hamda tayanib sakrashdagi “Tsuxakara”). Oddiyda murakkabni va murakkabda oddiyini ko`rib, bajara olish murabbiy hamda gimnastikachi mahoratining eng muhim qirralaridan hisoblanadi.

1.3. Rivojlanish yo`nalishlari

Gimnastikaning taraqqiyot yo`nalishlarini muntazam kuzatib, tahlil etib borish oliy malakali gimnastikachilarni tayyorlashning samarali tizimini, ularni “konveyer” usulida yetkazib berish texnologiyasini ishlab chiqish va takomillashtirish uchun zarur shart sanaladi. Zamonaviy gimnastika qayerga ketayotganligini anglab yetish uchun jahon sportining rivojlanish yo`nalishlarini bilish lozim. Ulardan eng muhimlari quyidagilar:

- yuqori sport natijalariga asosiy e`tiborni oshirish;
- sport-texnik natijalarning o`shishi;

- yuksak sport unvonlari uchun raqobatning keskinlashuvi.

Mazkur yo`nalishlarning rivojini ta`minlovchi tizimli omil sifatida katta sportga jiddiy moddiy mablag`larning jalb etilishini ko`rsatish mumkin. Olimpiada o`yinlari va boshqa yirik halqaro turnirlar ommaviylikning o`sishi reklama beruvchi hamda xomiylarning sportga katta mablag`lar qo`yishga sabab bo`ladi. Biroq, har xil sport turlarida xomiylikning miqiyoslari turlicha. Garchi jahonda gimnastikaning ommaviyligi ortib borayotgan bo`lsada, lekin moliyaviy mablag`larni jalb etish va xomiylik nuqtai nazaridan uni futbol, xokkey yoki tennis bilan taqqoslab bo`lmaydi.

Yuqorida ko`rsatib o`tilgan aosiy yo`nalishlarning o`zaro ta`siri yo`nalishi oqibatlarining paydo bo`lishi hamda rivojlanishini belgilaydiki, ular ko`pincha yaqqolroq ifodalangan bo`ladi. Ularning birgalikda amal qilish natijasi sifatida katta sportda musobaqa va mashg`ulot faoliyatining murakkablashuvi, shu jarayonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning barcha halqalarida oddiy mehnatning og`ir mehnat tomonidan surib chiqarilishi yuz beradi. Sport gimnastikasi katta sport yo`nalishlariga muvofiq rivojlanadi, lekin o`ziga xos xususiyatlarga ega bo`ladi. O`tkazilgan tadqiqotlar natijasida zamonaviy sport gimnastikasi taraqqiyotining quyidagi yo`nalishlari aniqlandi:

- gimnastikachilar mahoratining borishi;

- gimnastika a`anaviy tarzda yuqori darajada rivojlangan mamlakatlarda gimnastikachilar tayyorgarligi darajasining umumiy o`sishi natijasi sifatida medallar hamda katta gimnastika geografiyasining kengayishi, jahon arenasida "*an`anaviy nogimnastik mamlakat*"lardan kuchli gimnastikachilarning chiqishi;

- musobaqa dasturlari murakkabligining o`sishi va ko`payishi;

- yangi murakkab mashqlarni ishlab chiqish;

- o`quv-mashq jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati hamda hissasining ortishi;
- texnik maxoratni eng yuqori cho`qqisiga olib chiqish;
- yuqori va oliy shiddat zonalarida mashg`ulot hissasini oshirgan holda o`quv-mashq jarayonini jadallashtirish;
- eng murakkab elementlar va bog`lamlarning yangicha ham o`ziga xosligini tez o`zlashtirib olishga asoslangan o`rgatish usuliyatini muntazam takomillashtira borib, tayyorgarlik jarayonini tezlashtirish;
- gimnastika dunyosida ilg`or usuliy va texnologik yangiliklarning tez tarqalishi tufayli oliy malakali gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyasini birxillashtirish (unifikatsiyalashtirish).
- milliy terma jamoalarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish hamda dasturlashtirishda umumiy va alohida yondoshuvni uyg`unlashtirish;
- mashg`ulot yuklamalarining vaqt, mashg`ulotlar miqdori va mashg`ulot kunlariga ko`ra barqarorlashtirilgan o`lchamlari doirasida alohida tayyorgarlikni alohida shaxsga moslash;
- yillik mikrotsiklda musobaqa startlari miqdorini oshirish;
- oliy malakali gimnastikachilar tayyorgarligini musobaqa faoliyatida doimiy ravishda tayyorlik darajasini ko`tarish;
- yillik siklda o`tish davrini minimumga qadar qisqartigan holda (2-4 hafta) tayyorgarlik davrlari orasidagi qirralarni "tekislash";
- sport gimnastikasi bo`yicha ilmiy-tadqiqot va tajriba konstruktorlik ishlarini jadallashtirish;
- yuqori malakali gimnastikachilar tayyorgarligining har tomonlama ta`minlanishini (moliyaviy xodimlar bilan, moddiy-texnik, ilmiy-usuliy, tibbiy-biologik, psixologik, axborot bilan asoslanish) yaxshilash;
- milliy terma jamoalar tayyorgarligini markazlashtirish;
- katta gimnastikani professionallashtirish va tijoratlash;

- dunyo gimnastikasi rivojlanishini boshqarishning eng muhim quroli bo'lgan FIJ musobaqa qoidalarini takomillashtirish.

Bu umumiy va ko'p yillardan buyon amal qilayotgan etarlicha barqaror yo'nalishlardir. Alohida ta'kidlash joizki, gimnastikachilarni tayyorlashning har qanday dasturlarini ishlab chiqishga kirishish lozim bo'lgan ijobiy bashorat gimnastikaning rivojlanish yo'nalishlari hamda istiqbollarni sinchiklab tahlil etish asosida amalga oshirilishi mumkin. Busiz tegishlicha maqsadlarni qo'yish imkoni bo'lmaydi, murabbiy va mutaxassislarning o'quv-mashq jarayonini rejalashtirish yo'lidagi harakatlari esa qaerga olib borishi noaniq bo'lgan notanish ko'chada yurishga o'xshab qoladi.

Alohida ta'kidlash kerakki, har bir Olimpiya sikli boshlanishidan avval gimnastikaning rivojlanish yo'nalishlari hamda istiqbollarni aniqlashtirish va qiyosiy tahlildan o'tkazish zarur. Masalan, 1997-2000 yillar Olimpiada sikli tahlili uning uchun asosiy hisoblangan yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish imkonini beradi:

- sport gimnastikasi ommaviyligining o'sishi, unga ommaviy axborot vositalarining qiziqishini oshirish;

- Rossiya gimnastikasi e'tiborining ortishi va unga chet el tashkilotlari qiziqishining o'sishi;

- yirik halqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi mamlakatlar miqdorining ortishi;

- musobaqa mashqlari murakkabligining sakrashlar tarzida o'sishi musobaqa qoidalari jiddiy o'zgarishining natijasi sifatida;

- raqobatning yanada keskinlashishi va medallar "geografiyasi"ning kengayishi;

- ilg'or texnologiyalarni keng miqiyosida o'zlashtirish va ko'pchilik rivojlangan mamlakatlar gimnastikachilarining tayyorgarlik tizimiga tez joriy etish;

- yuqori malakali gimnastikachilarning integral tayyorgarligi tizimini har xil tayyorgarlik turlari, eng avvalo, jismoniy hamda

texnik tayyorgarlikning ko'p o'lchamli bog'lanishi (jismoniy – texnik bog'lanish) yo'lidan rivojlanishi;

- asosiy raqiblar tayyorgarligining moddiy-texnik va ilmiy-usuliy ta'minotini jiddiy yaxshilash;

- katta gimnastikaning tijratlashuv sur'atlarini oshirish;

- yirik musobaqalar miqdorini va yillik siklda musobaqa tayyorgarligi miqdorini oshirish.

1.4. Bashorat va istiqbol

Dunyoda gimnastikani rivojlantirishning asosiy quroli FIJ musobaqa qoidalari bo'lgan va shunday bo'lib qoladi. Mazkur qoidalarni FIJ kongressi saylaydigan va faqat unga bo'ysunadigan erkaklar va ayollar gimnastikachi texnik qo'mitalari ishlab chiqib, tasdiqlaydi. Shuning uchun texnik qo'mitalarning nomma-nom tarkibi, ularning gimnastikani rivojlantirish istiqbollari va yo'llarini qanday tasavvur etishi jahon gimnastikasi uchun hal etuvchi hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda gimnastikada hakamlik bilan bog'liq bir qator muammolar yuzaga keldi. Ular haqida keyingi bo'limda batafsil so'z yuritilgan. Faqat shuni ta'kidlashimiz kerakki, texnik qo'mitalarining ustidan nazorat bo'lmaganda yuzaga keladigan subyektivizm hamda volyuntarizm gimnastika rivojiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Shunga qaramay, kelajakka ishonch bilan ko'z tikish uchun asosimiz bor. Tarixiy tahlil shundan dalolat beradiki, o'tgan asrda sport gimnastikasining strategik rivojlanish vektori yo'nalishi o'zgarmagan. FIJ texnik qo'mitalarining ba'zan noo'rin ma'muriy choralariga qaramay, sport gimnastikasi rivojlanib keldi va o'ziga xos tabiiy barqaror yo'nalishlar bo'yicha rivojlanishda davom etadi. Ularning eng asosiysi musobaqa dasturlari murakkabligining og'ishmay o'sib borishi hamda “Tezroq! Balandroq! Kuchliroq!” olimpiada shioriga muvofiq texnik-ijro mahoratini

eng yuksak cho`qqisiga ko`tarish darajasida takomillashtirishdan iborat.

Vaqt o`tgani sayin gimnastikada hakamlik predmeti jiddiy o`zgarishlarga uchrayotgani yo`q. Uning vazifasi musobaqa mashqlarining mazmuni va bajarilish sifatini baholashdir. Avvalgidek, birinchi zamonaviy olimpiada o`yinlari davridan buyon gimnastikada sportchilarning nima qilayotgani va uni qanday bajarayotgani baholanadi.

Gimnastik hakamlikning asosiy tamoyili ham o`zgarmaydi: bu amaldagi musobaqa qoidalari bo`yicha gimnastikachi bajarayotgan mashqlarni ko`rib baholash asosida sport natijasini aniqlashdir. Shuning uchun gimnastikachi yigit-qizlarning musobaqa faoliyatini baholashning asosiy quroli musobaqa qoidalariga muvofiq harakat qilayotgan malakali hakamlarning ko`zlari, ongi va tajribasi bo`lib qolaveradi. Biroq, kompyuter texnologiyalaridan keng foydalanish gimnastika musobaqalariga hakamlik qilishda qo`shimcha imkoniyatlar yaratadi.

Masalan, dasturiy apparat vositalari yordamida gimnastikachilar harakatining geometrik va vaqt o`lchamlari musobaqa qoidalariga mos kelmaganligi tufayli ijrodagi xato sanalib, avtomatik tarzda ballar chegirib tashlanadi. Tegishli chegirishlar kompyuter tomonidan amalga oshirilib, tabloga chiqariladi va avtomatik tarzda start bahosidan ayiriladi. Masalan, tayanib sakrash, halqa, qo`shpoya, yakkacho`pda mashq bajarishda bularni hozirdanoq amalga oshirish mumkin.

Hakamlar xolisligini baholashning dasturiy ta`minoti bilan bog`liq yanada kuchli usullar ishlab chiqiladi, ular barcha yirik turnirlarda – Olimpiada o`yinlarida, milliy hamda mintaqaviy chempionatlarda qo`llanadigan bo`ladi.

Hakamlik amaliyotiga shunga o`xshash texnik vositalarni ishlab chiqib joriy etishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz. Bunday ilg`or ishlanmalar hakamlik jarayonini ancha yengillashtiradi, uning xolisligini oshiradi, ommaviy axborot vositalari

uchun baholashning shaffofligini ta`minlaydi, mutaxassislar, tomoshabinlar va matbuotga qo`shimcha xolis axborot beriladi.

Gimnastikachilar kelajakda, xuddi o`tmishda va hozirda bo`lgani kabi o`z musobaqa mashqlari murakkabligini oshiradilar, yangi original element va bog`lamlarni o`zlashtiradilar, harakatlarning yangi shakllarini, ularni bajarish sifatini oshirish yo`llarini izlaydilar.

Gimnastika har doim sportning san`atga yaqin, ijodkorona turi bo`lib qoladi va har bir yuqori malakali gimnatikachi takrorlanmas qiyofasiga ega bo`lishiga, hatti-harakatlari bilan o`z shaxsiyati va o`ziga xosligini ifodalashga intiladi. Gimnastikachilar ixtiyorida elementlar, bog`lamlar hamda ularni ijro etish uslublarning xilma-xil turlari bor. Bu xilma-xillik yanada kengayib boradi.

Afsuski, gimnastika mashqlarini bajarganda shikastlanish xavfi katta va bu shunday bo`lib qoladi. Jarohatlar ehtimolini mutlaqo yo`q qilish mumkin emas. Murakkab gimnastika mashqlarini bajarish texnikasidagi qo`pol xatolar ko`pincha harakatlanishga olib keladi. Bu boshqa sport turlariga nisbatan ko`proq bo`ladi, chunki bosh ustidan aylanib to`ntarilish, stadionda tez yurish yoki yugurishdan ko`ra, albatta, xavfliroq. Bundan tashqari, gimnastikada jaroxatlanishning yana boshqa ob`ektiv sabablari ham mavjud. Ulardan asosiylari quyidagilar:

- gimnastika asbob-anjomlari va jihozlari sifatining etarli darajada emasligi;

- texnika xavfsizligining mukammal emasligi;

- xavfsizlikni ta`minlash uchun zarur trenajyor va qurollarning yo`qligi;

- o`rgatish usuliyati va tayyorlash texnologiyasining nomukammalligi;

- murabbiylar tomonidan darsning tayyorlov qismi, badan qizdirish mashqlarining (umumiy va snaryadlarda) noto`g`ri olib borilishi;

- murabbiylarning texnika hamda bazaviy tayyorgarlik asoslarini yaxshi bilmasligi, ular malakasining etarli emasligi;
- murabbiylar va sportchilarning o`z haqiqiy imkoniyatlarini bilmasliklari;
- murakkablikka vaqtdan avval “xujum boshlash”;
- o`quv mashq jarayoni va murabbiylarda axborot ta`minotining yetarli emasligi.

Yuqorida sanab o`tilgan sabablarni bartaraf etish hamda sifatli gimnastika asbob-uskunalari, jixozlarini, xavfsizlikni ta`minlash vositalari va o`rgatish dasturlarini ishlab chiqib, amalga keng tatbiq etish yo`li bilan gimnastikada shkastlanishlar darajasini pasaytirish mumkin.

O`rgatish dasturlarida yangi shug`ullana boshlagan havaskordan tortib yuqori malakali sportchilarga, tayyorgarlik va nazoratning barcha asosiy turlarini qamrab olishi kerak. Asosiy tizim guruhlari va ularning birikmalaridagi murakkabligi ortib boruvchi elementlar uchun ham shunday dasturlarni yaratish mumkin.

Ular bizga ma`lum didaktik tamoyillarni (izchillik, tushunarliklik, tizimlilik, onglilik, mustahkamliliklar) e`tiborga olgan holda vorisiylik asosida tuzilishi zarur. Alohida elementlar, ayniqsa, ba`zaviy va eng murakkablari uchun ayrim o`rgatish dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiq bo`ladi.

O`rgatish dasturlari qattiq nusxalar yoki elektron shaklda (masalan, FIJ tomonidan tayyorlangan SD-room ko`rinishida) mavjud bo`lishi mumkin. Mazkur dasturlarda ilg`or amaliy tajribalar hamda ilm-fan yutuqlari to`planib, ulardan foydalaniladi. Murabbiylar, gimnastikachilar, gimnastika bilan qiziquvchi boshqa kishilar Internet orqali bunday dasturlardan bemalol foydalana oladilar, shuning uchun ular kelajak gimnastikasida monopoliyaga qarshi kuchli olim bo`lishi mumkin.

Gimnastikaning ilgarilab rivojlanib borish shartlaridan biri uning keng ommalashayotganligidir. Shu maqsadda gimnastika

jamoatchilik va milliy gimnastika federatsiyalari bu sport turini ayrim mamlakatlar maktab dasturlariga kiritish bo'yicha harakatlarini (agar bu shunday bo'lmasa) faollashtirishi zarur. Bu gimnastika sanoati, gimnastika infratuzilmasi va umuman, gimnastikaning taraqqiyotiga kuchli turtki bo'ladi. Alohida ta'kidlash joizki, sifatli gimnastika asbob-anjomlari va jihozlari mukammal o'rgatish usuliyati hamda tayyorlash texnologiyasi singari murakkab gimnastika mashqlarining "hammabopligi"ni oshirish, ommaviylik va mahorat darajasini ko'tarish, shuningdek, harakatlanishlarni kamaytirishning zarur shartlari sanaladi.

Gimnastikaning ommaviyligini oshirishning boshqa sharti barcha yoshdagilar uchun gimnastika mashqlariga rag'batlantirish tizimini yaratishdan iborat. Tan olish kerakki, kishilarning gimnastika bilan faol shug'ullanishlariga to'sqinlik qiladigan obyektiv teskari rag'batlantiruvchi omillar mavjud. Bular gimnastika zallaridagi jixozlarning miqdor jixatdan etishmasligi, sifatining pastligi (g'oyalarning ham), asbob-anjomlarning qimmatligi, o'rgatishning o'rta sermashaqqatligi, murakkab gimnastika mashqlarining shug'ullanuvchi keng omma uchun og'irligi, yuqori toifali gimnastikachilarni etishtirib borish uchun sarflanadigan vaqtning davomiyligi, musobaqalar taqvimining noqulayligi, noxolis xakamlik, jaroxatlanishlar va h.k.

Gimnastikani yanada rivojlantirishning muhim sharoiti yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashga, gimnastika ta'limi va fani, xodimlarni tayyorlash hamda murabbiylar malakasini oshirishga investitsiyalar ajratish uchun rag'batlantiruvchi omillarni yaratishdir. Sport gimnastikasi ommaviylikini o'stirishning amaldagi imkoniyatlaridan biri uning osonroq turlarini rivojlantirib, yangi gimnastika musobaqalarini o'tkazish bo'lishi mumkin. Jamoali guruhli va fitnes gimnastika (General Gymnastics, Eurogym) bo'yicha ommaviy musobaqalarni mintaqaviy, milliy hamda xalqaro darajalarda yanada kengroq miqiyoslarda o'tkazish maqsadga muvofiq.

Sport gimnastikasi ommaviylikni oshirishga ommaviy gimnastika musobaqalari jiddiy yordam ko'rsatishi mumkin. Masalan, otda eng ko'p miqdorda aylanalar yasash, yakkacho'pda katta aylanalar bajarish, joyidan turib salto qilish, tortilish, qo'llarga tayanib bukib-yozish, yakkacho'pda to'g'ri burchakni ushlab arqonga tirmashish va h.k. Bunday musobaqalarda alohida turlarda (testlarda) ham, ko'pkurashda ham g'alaba uchun mukofotlar olish imkoniyatini ta'minlash zarur. Gimnastikachilar tomoshabinlar hamda matbuot uchun eng murakkab va original element yoxud bog'lamni bajarish bo'yicha musobaqa tanlovlar uyushtirish qiziqarli bo'lishi mumkin.

Gimnastikani rivojlantirish va uning ommaviylikni o'stirishning muhim sharoitlaridan biri gimnastika klublari, bolalar-o'smirlar gimnastika maktablari va internatlari, oliy sport mahorati maktablarida gimnastika bo'limlar sonini ko'paytirish hisoblanadi. Mazkur jarayonni jadallashtirish uchun FIJ taqvimiga qit'a, jaxon chempionatlari yoki gimnastika klublari orasidagi kuboklar, bolalar-o'smirlar gimnastika maktablari orasidagi musobaqalarni kiritish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shuningdek, yigit-qizlar uchun maxsus ravishda musobaqalarning yana ham tig'iz, sifatli halqaro taqvimini ishlab chiqish zarur.

Katta gimnastikaning tez rivojlanishini ta'minlash uchun yirik halqaro turnirlar sonini ko'paytirish lozim. Bu turli mamlakatlarning gimnastikachi va murabbiylariga o'z mahoratini hamda dunyo miqyosidagi reytingini oshirish uchun qo'shimcha imkoniyatlar beradi. Xalqaro musobaqalarning to'g'ri ishlab chiqilgan barqaror taqvimi yuqori natijalar gimnastikasining muvaffaqiyatli taraqqiyoti uchun zarur asos bo'lib xizmat qiladi.

Ushbu bo'limni yakunlar ekanmiz mamlakatda gimnastikani jadal rivojlantirish va yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi shartlarni sanab o'tamiz:

- zamonaviy gimnastika asbob-anjomlari va nazorat vositalari bilan jixozlangan tayyorgarlik bosqichlarining etarli miqdori;
- malakali murabbiylarning etarli miqdori;
- murabbiylarni tayyorlash va malakasini oshirishning amal qiluvchi tizimi;
- milliy gimnastika zahirasini tayyorlash ochiq tizimi va uni muntazam takomillashtirib borish;
- murabbiylarning gimnastika xususiyatlarini e'tiborga olgan holda biomexanika, fiziologiya, sport psixologiyasi va sport pedagogikasi asosiy qonuniyatlarini bilish;
- gimnastika bo'yicha sifatli adabiyotlar va usuliy qo'llanmalarining muntazam ravishda chop etilishi (jumladan, chizilgan va foto o'quv al'bomlari, rangdor plakatlar, videofilmlar, kompyuter dasturlari, SD va h.k);
- snaryadlarni modernizatsiyalash (eng avvalo ularning mashg'ulot yuklamalarining xajmi va shiddatini oshirish, jaroxatlanish darajasini pasaytirishga imkon beradigan qayish-qoqligini kuchaytirish);
- trenajerlar va qo'shimcha asbob-anjomlarini ishlab chiqish hamda ommaviy ravishda tayyorlash;
- o'qitish va nazorat qilish maqsadida kompyuter texnologiyalaridan foydalanib o'quv mashq jarayonini avtomatlashtirish;
- uzoq muddatli markazlashtirilgan tayyorgarlikni o'tkazish;
- o'quv-mashq jarayonida tiklovchi vositalardan keng foydalanish;
- barcha yoshlar va gimnastikaning hamma turlari uchun tig'iz va rang-barang taqvim tuzish;
- ko'pkurashlarga tayyorlanishni talab etuvchi musobaqalarning miqdori va shakllarini ko'paytirish;
- musobaqa qoidalarini takomillashtirishda ularning bolalar va yoshlar uchun soddalashtirishini nazarda tutish;
- gimnastikani ommalashtira boshlagan mamlakatlarga yordam berish;

- gimnastikani tijoratashtirish.

Ushbu kitobda bayon etilgan oliy malakali gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyasiga kelsak, biz uni tugallangan yopiq tizim deb hisoblaymiz. Bu texnologiya o'zgarmas aqidalar sifatida emas, yangi yo'nalishlar, ilmiy yutuqlar, usuliy va tashkiliy yangiliklarga tez moslasha oladigan rivojlangan ochiq tizim sifatida yuzaga kelgan.

Biz O'zbekiston va jahon gimnastikasining kelajagiga ishonch bilan qaraymiz va gimnastika eng e'tiborli, o'z-o'zini ta'minlay oladigan sport turlari qatoriga kirish istiqboliga ega deb hisoblaymiz.

II. SPORT GIMNASTIKASIDA MASHG`ULOTLAR GIMNASTIKADA MASHG`ULOTNING NAZARIY ASOSLARI

2.1. Asosiy tushunchalar

Gimnastikachilarni tayyorlash bu o`qitish, tarbiyalash hamda funksional imkoniyatlarni oshirishning yagona jarayonidir.

Tayyorgarlikning shug`ullanuvchilardagi harakat, funksional yoki aqliy faollikning ko`proq namoyon bo`lishi bilan bog`liq alohida turlari mavjud bo`lib, texnik, jismoniy, ruhiy, taktik va nazariydir.

Maqsadga yo`naltirib ta`sir ko`rsatish natijasida gimnastikachining tayyorgarligi muayyan darajaga ko`tariladi.

Mashg`ulot darslari, musobaqalar, mashg`ulotdan hamda musobaqadan tashqari tadbirlar, nazariy darslar va h.k. tayyorgarlik shakllari hisoblanadi. Chizmada tayyorgarlikning asosiy shakllari va turlari ko`rsatilgan. Dars turlari va tayyorgarlik shakllari orasidagi bog`liqlik raqamlar bilan belgilangan (2-rasm).

Har bir turiga xos xususiyatlarning batafsil tavsifi darslikning tegishli boblarida berilgan.

Tayyorgarlikning sifat nuqtai-nazaridan maqsadi musobaqalarda ishtirok etish va o`z natijalarini raqiblarning yutuqlari bilan solishtirishdan iborat. Tayyorgarlikning, jumladan, musobaqalarga tayyorgarlikning asosiy shakli mashg`ulotdir.

«Mashg`ulot» tushunchasining qamrovi juda keng. Umuman olganda, bu gimnastikachilarni tayyorlashning turli bosqichlarida foydalaniladigan maxsus mashqlarni muntazam qo`llashga asoslangan ixtisoslashtirilgan jarayon sanaladi. Mashg`ulot jarayonida gimnastikachilar dastur materiallarini (hajmiy material va tasnifiy mashqlar) o`zlashtiradilar, psixomotor sifatlarining rivojlanish darajasini oshirib, organizmning funksional holatini yaxshilaydilar. Tor ma`noda «mashg`ulot» deganda gimnastikada musobaqalarga tayyorlanish maqsadida o`zlashtirilgan mashqlarni takomillashtirishga yo`naltirilgan bir dars shakli tushuniladi.

Mashg`ulotning ikki xil, ya`ni yangilikni o`rganish hamda o`zlashtirilganni takomillashtirish xususiyatlarini ta`kidlash maqsadida o`quv-mashq darsi atamasi qo`llaniladi.

Shunday qilib, mashg`ulot ham uzoq muddatli jarayon, ham alohida dars anglashiladi. Dars atamasi aniqroq atamaga ega. Darslarning sakkiz xil turini alohida ko`rsatish maqsadga muvofiqdir (2-rasmga qarang).

Ularning har biri faqat o`ziga xos mashqlari va tashkil etilishi bilan ajralib turadi.

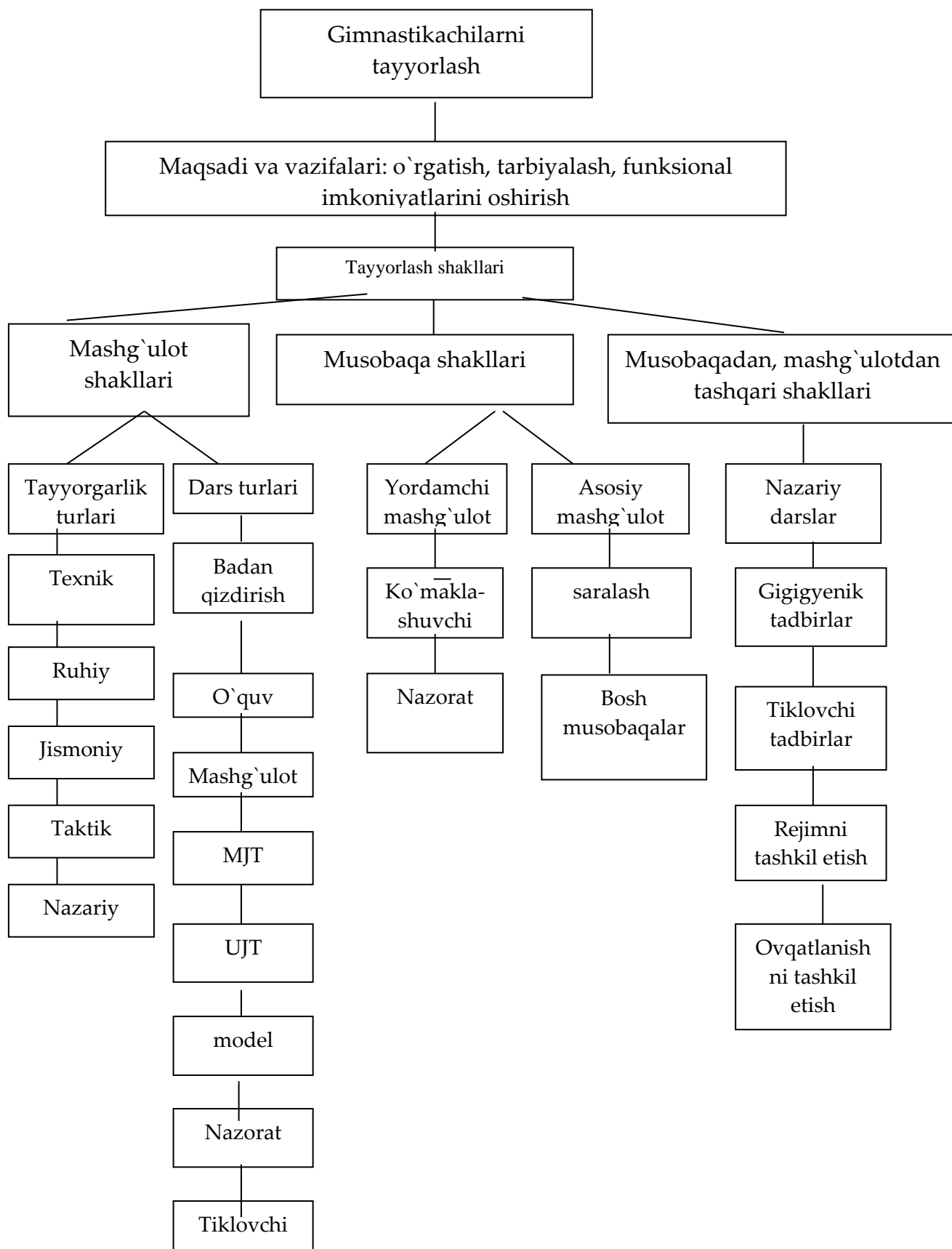
Gimnastikachi tayyorgarligining eng muhim shakli – musobaqalar. Maqsad va vazifalariga ko`ra ularni yordamchi va asosiy turlarga bo`ladilar. Yordamchi musobaqalar gimnastikachilar tayyorgarligining tekshirish va ularni asosiy musobaqalarga hozirlash maqsadida tayyorgarlikning oraliq bosqichlarida o`tkaziladi. Gimnastikachilar to`la dastur asosida emas, yo faqat majburiy, yo faqat erkin – yengillashtirilgan dastur asosida ko`pkurashning bir necha turlari bo`yicha bellashishlari mumkin.

Asosiy musobaqalarni 2 turga ajratish maqsadga muvofiq:

- saralash musobaqalari;
- bosh musobaqalar.

Saralash musobaqalari jamoaning tarkibi va zahirasini aniqlashga imkon beradi. Masalan, hatto shahar, viloyat yoki KSJ Markaziy kengashi, idoralar birinchiliklari bosh musobaqa – respublika, mamlakat birinchiligiga nisbatan saralash bellashuvlari sanaladi. O`zbekiston terma jamoasi a`zolari uchun O`zbekiston birinchiligi yoki kubok musobaqalarini Olimpiada o`yinlariga saralash musobaqalari deb hisoblash mumkin.

Nihoyat, gimnastikachi tayyorgarligining musobaqalardan va mashg`ulotlardan tashqari shakllari ham mavjud. Bunga gigienik va tiklovchi tadbirlarni, chiniqtirish va, shuningdek, siyosiy-tarbiyaviy ishlar hamda nazariy darslarni (seminarlar, suhbatlar, ma`ruzalar va h.k.) kiritish mumkin (2-rasm).



2-rasm

2.2. Mashg`ulot tamoyillari

Gimnastikada mashg`ulot sport faoliyati uchun umumiy bo`lgan ma`lum tamoyillar asosida quriladi. Gimnastikadagi mazkur tamoyillarning xususiyatlarini ochib berishga harakat qilamiz.

2.2.1. Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo`naltirilganlikning birligi

Bu tamoyilga muvofiq gimnastikachining mashg`uloti yaqin va uzoq istiqbolni hisobga olgan holda tuzilishi zarur. Istiqbol nuqtai nazaridan har bir gimnastikachi va umuman jamoa uchun maksimum dasturni belgilab olish kerak. Maksimum gimnastikachilarning oliy yutuqlari – nisbiy tushuncha. Tayyorgarlikning har bir bosqichiga o`z «maksimum»i mos kelib, u o`zlashtirilayotgan mashqlarning qiyinligida, mashg`ulot yuklamalari hajmida aks etadi. Boshlovchi gimnastikachi uchun eng yuqori cho`qqi – keyingi sport razryadi dasturi, sport ustasi uchun – «kelajak gimnastikachisi»ning model` mashqlaridir. Eng yaxshi gimnastikachilarning erkin dasturi 10-12 ta murakkab qismdan iborat bo`ladi.

- *ilgarilab borish*. Yuqori natijalar tomon yo`naltirilganlik tamoyili musobaqa qoidalarida ko`zda tutilganidek mashqlarning mazmuni va kompozitsiyasiga qo`yilayotgan talablarning tobora o`sib borishida ifodalanadi.

Bu tamoyil dasturlashtirilayotgan olimpiada sikli maqsad modelining yangi o`ta murakkab mashqlarini o`zib o`tib o`zlashtirish, shuningdek, gimnastikachilarga o`rgatish va ularning mashg`ulotlari uchun yangi vositalar hamda usuliyatlarni, trenajyorlarni va qurilmalarni ishlab chiqish, asoslash, o`quv-mashq jarayoniga tadbiq etishni ko`zda tutadi. Unga ko`ra terma jamoasiga nomzodlarni saralashda sport natijalari bilan bir qatorda musobaqa dasturining istiqbolligi, uning asosiy chet ellik raqiblar dasturidan o`zib o`ta olish darajasi hisobga olinadi.

- *chuqur ixtisoslashuv*. Gimnastikaning sport turi sifatidagi xususiyatlarini yana ham qat'iyroq e'tiborga olishni ko'zda tutadi. Birinchidan, bu gimnastikachilarning yoshi va tayyorgarlik darajasi bilan bog'liq ixtisoslashgan tayyorgarligi bosqichlarini asosli ajratishda namoyon bo'lishi kerak. Va, ikkinchidan, mashg'ulotning chuqur ixtisoslashgan vositalarini ko'proq qo'llashda ham, bular, eng avvalo, gimnastikachining mahoratini belgilovchi mashqlar (dasturiy elementlar, kombinatsiyalar), maxsus jismoniy va funksional tayyorgarlik vositalaridir.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuvni gimnastikachining alohida xususiyatlarini hisobga olishdan ayri tasavvur etib bo'lmaydi, bu bir gimnastikachining boshqasi bilan tafovutlariga ko'ra mashg'ulot vositalarini tanlashnigina emas, ko'pkurashchi sifatidagi gimnastikachilarning yana ham chuqurroq tayyorlanishlari uchun ayrim ko'pkurash turlarini alohida o'ringa qo'yib ixtisoslashtirishlarini ham nazarda tutadi. Gimnastikachilarga «dolzarb» turlarni belgilab berish hamda ularni hohishi va imkoniyatlarini hisobga olgan holda bu mashqlarga yana ham ixtisoslashtirish, shug'ullanuvchilarni rag'batlantirib, faolligini oshiradi.

2.2.2. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi

Gimnastikachining har tomonlama tayyorgarligini belgilovchi barcha jihatlarning yig'indisi o'qitish (o'rgatish), tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirishning yagona jarayoni bo'lib, u bunday tayyorgarlikni birmuncha tor vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan maxsus tayyorgarlikka nisbatan umumiy deb atashga huquq beradi.

Ixtisoslashgan tayyorgarlik, biron-bir sifatni imkon qadar rivojlantirish, o'ta murakkab elementni o'zlashtirish, tayyorgarlikning umumiy darajasini ko'targandagina mumkin bo'ladi. O'z navbatida, umumiy tayyorgarlikni maxsus tayyorgarlikka xos bo'lgan vazifalarni hal qilish natijalari yig'indisi sifatida olib

tekshirish mumkin. Gimnastikachilar mahorati shakllanishining turli bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari muvozanatini aniqlash muhim usuliy masala hisoblanadi. «Voronka» qoidasiga ko`ra umumiy vositalarining keng qo`llanishi mahoratga erishish bosqichlarida torayadi, maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish esa, aksincha, o`lib borishi kerak.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili, organizm tizimlari birligi, shaxs va muhit birligi to`g`risidagi tasavvurlarda o`z biologik va ijtimoiy isbotini topadi. Maxsus mashqlarning u yoki bu funksiyalarini chegaralab rivojlantirishga ta`siri, shubhasiz umuman gimnastikachining organizmida aks etmay qolmaydi. Mazkur tamoyil bir qarashda o`zaro zid bo`lgan hodisalarni farqlash va ayni vaqtda birlikda tekshirish imkonini beradi. Masalan, umumrivojlantiruvchi mashqlar – chegaralab ta`sir ko`rsatuvchi mashqlar; UJT-MJT; katta hajmli material – tasnifiy dastur; ko`pkurash – alohida turlarga ixtisoslashish; umumiy ishchanlik qobiliyati – maxsus chidamkorlik va h.k.

2.2.3. Mashg`ulot jarayonining uzluksizligi

Uzluksizlik tamoyili yil davomidagi va ko`p yillik mashg`ulotlarni o`tkazish zaruriyatidan kelib chiqadi. Aks holda zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish to`g`risida o`ylab o`tirmasa ham bo`ladi. Gimnastikada bu tamoyilga rioya qilish ayniqsa muhim, chunki harakat ko`nikmalarining paydo bo`lishi doimiy mustahkamlashni, takrorlarni, harakat zahirasini yuzaga keltirish esa muntazamlilikni talab qiladi.

Uzluksiz mashg`ulotlar o`tkazishning sharti organizm funksiyalarini o`z vaqtida tiklashdan iborat. Uzoq muddatli shiddatli mashg`ulotlar tiklovchi tadbirlar va dam olishni taqozo etadi. Muntazam mashg`ulotlar natijasida mashqlanganlik holati paydo bo`ladi, u organizmning muayyan yuklamalarga moslashganligini ko`rsatadi. Shu ma`noda mashg`ulotni organizm-

ning yuklamalarga funksional moslashishi jarayoni sifatida tasavvur etish mumkin.

Yuqori natijalarga intilayotgan gimnastikachilar deyarli har kuni va hatto kuniga ikki marotabalab mashq qiladilar. Bu holda yiliga mashg`ulotlarning soni yildagi kunlar sonidan ortiq bo`ladi. Uzluksiz mashg`ulotlarni asos qilib olib, uning ustiga yangi mashqlarni o`zlashtirish hamda yuklamalar hajmini oshirish rejalarini qurish mumkin.

Mustaqil mashg`ulotlar tufayli gimnastikachining qomati shakllanadi, mushaklar bo`rtib ko`zga tashlanadigan bo`ladi. Ko`p mashq qilgan gimnastikachilar tez tiklanadilar, quvvatni tejab saralaydilar. Mashg`ulotlar orasidagi tanaffuslar ancha qisqa muddatda mashqlanganlik darajasini pasaytiradi.

2.2.4. Yuklamalarni asta-sekin oshirib borish va maksimal natijalarga intilish birligi

Mazkur tamoyil avvalgisi bilan mantiqan bog`liq bo`lib, sport faoliyatining eng jiddiy jihatlaridan barini tavsiflaydi. O`z-o`zicha mashg`ulotlar uzluksizligi sport natijalari o`shisini ta`minlay olmaydi, odatdagi takrorlashlar takomillashuvga olib kelmaydi. Uzluksiz mashqlar davomida yuklamalar hajmini asta-sekin oshirib borish zarur: tobora murakkabroq elementlarni, birikmalar, kombinatsiyalarni o`zlashtirish, mashq faoliyatining hajmi va shiddatini orttira borish lozim.

Bu tamoyil gimnastikachilarda haqiqiy musobaqa faoliyatini talablaridan ancha yuqori darajadagi tayyorgarlik va ishchanlikning shakllanishini ta`minlovchi katta hajm hamda sur`atli mashg`ulot yuklamalari va o`zaro bog`liq ta`sirotlar usulini qo`llash hisobiga tayyorgarlikning asosiy o`lchamlari bo`yicha eng maqbul oshiqchalikning yaratilishini ko`zda tutadi.

Mazkur tamoyilga ko`ra tayyorgarlikning strategik maqsadlaridan biri mashqlarning murakkabligi, ularni bajarish sifati va

ishonchliligi, turnirga chidamlilik, texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorlikda eng maqbul oshiqchalikni yaratishdir.

Taniqli fiziolog A.A. Uxtomskiy tirik organizmning moslashuvi qonunini qisqacha shunday ifodalagan edi: «Ish organi quradi». Tobora ortib borayotgan yuklamalar funksional moslashuvning yangi, yanada yuqori darajasiga olib keladi. Organizmning tiklanish davrida faoliyatgacha mavjud boʻlgan imkoniyatlardan yuqoriroq darajada quvvat harajatlari va oʻta koʻp harajatlari oʻrnini toʻldirish xususiyati «giperkompensatsiya», «ortigʻi bilan tiklanish» deb nomlanadi.

Yuklamalarni maksimal darajagacha koʻtarish tamoyili xuddi shu biologik qonuniyat asosiga qurilgan. Gimnastikada eng yuqori yuklamalar toʻgʻrisidagi tushuncha nisbiy maʼnoga ega. Sport ustasi boʻlgan gimnastikachilarning oddiy mashgʻulotlaridagi faoliyat koʻrsatkichlari razryadli gimnastikachilar uchun eng yuqori va hatto imkon chegarasidagi hisoblanadi. Yuklamalarning tadrijiy ravishda orttirib borilishi tadrijiylik tamoyilining amalga oshishi sifatida gimnastikachilarning koʻp yillik tayyorgarligiga xos xususiyatdir. Lekin, mashgʻulotlarning, ayniqsa, yuqori malakali gimnastikachilar mashgʻulotlarining yana bir oʻziga xos jihati ulardagi imkoniyatlarning eng baland darajasiga yaqin boʻlgan yuqori yuklamalarni vaqt-vaqti bilan qoʻllab turish hisoblanadi. Bunday «zarbdor» mashgʻulotlar hozirgi zamon gimnastikasi uchun tipik hodisa, ammo ularni epizodik tarzda, mashgʻulotning «zarbdor» mikrotsikli yoxud mikrotsiklning boshqa darslari qatoridagi «zarbdor» mashgʻulot koʻrinishida qoʻllagan maʼqul. Shuni qayd etish kerakki, eng yuqori yuklamalarga yuqori gimnastikachi uchun eng maqbul qiymatli yuklamalar doirasida mashqlanganlik darajasini muntazam oshirib borish tufayli erishish mumkin. Tadrijiylik va eng yuqori yuklamalarga yoʻnaltirilganlik birligi shuning oʻzidir.

Koʻrgazmalilik maqsadida tayyorgarligi turlicha boʻlgan gimnastikachi yigit va qizlar uchun rejalashtirilgan koʻrsat-

kichlarni keltiramiz (1-jadval). Ko`rinib turibdiki, «zarbdor» yuklama kombinatsiyalar miqdoriga ko`ra asosiy mashg`ulot faoliyati ko`rsatkichlaridan 1,5-2 barobar yuqoriroq. Sport ustalari va nomzodlarda element va kombinatsiyalar miqdoridagi uncha katta bo`lmagan tafovut sport ustalari dasturining mazmuni murakkabligiga ko`ra jiddiy farq qilishini ko`rsatadi (1-jadval).

1-jadval

Mashg`ulot mikrotsikllarining alohida kunlari va gimnastikachilar yuklamalarining taxminiy hajmi

Mashg`ulot davri	Mashg`ulot xususiyati	Erkaklar				Ayollar			
		Sport ustalari		Sport ustaligiga nomzodlar		Sport ustalari		Sport ustalariga nomzodlar	
		Elementlar miq.	Kombinatsiyalar miq.	Elementlar miq.	Kombinatsiyalar miq.	Elementlar miq.	Kombinatsiyalar miq.	Elementlar miq.	Kombinatsiyalar miq.
Tayyorlov	Asosiy mashg`ulot	200-400	0-5	150-300	0-5	300-700	0-10	250-600	0-10
	«Zarbdor» mashg`ulot	500	10-15	400-500	50-10	750-800	10-20	400-700	10-16
Musobaqa	Asosiy mashg`ulot	300-450	10-15	250-400	5-10	400-600	10-20	300-500	12-16
	«Zarbdor» mashg`ulot	450	20-22	350-400	15-20	550-700	24-30	450-600	18-24

* *Tayanib sakrashlar soni kombinatsiyalar miqdoriga kirmaydi*

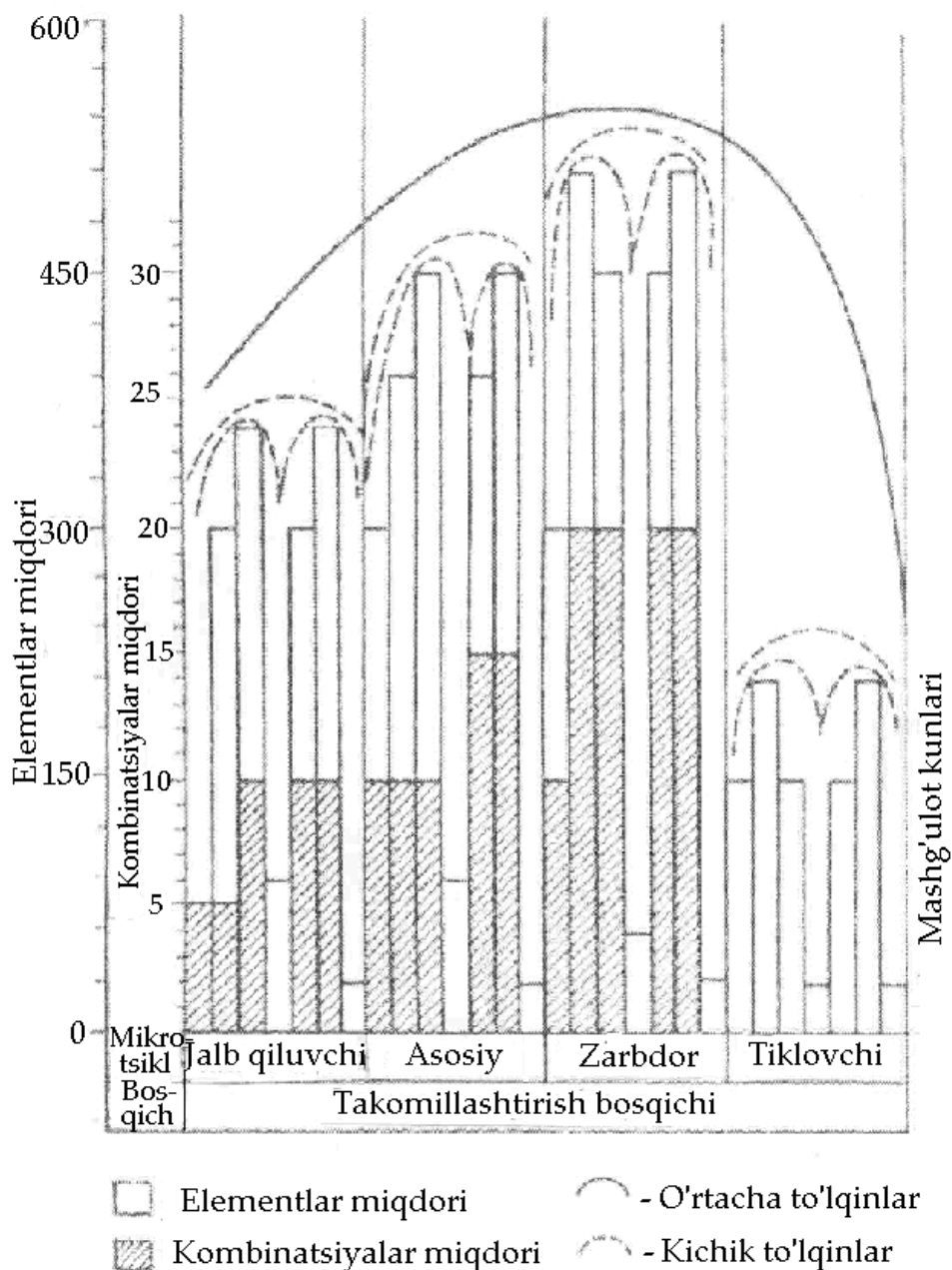
2.2.5. Mashg`ulot yuklamalari o`zgarishining (o`shining) to`lqinsimon shakli

Gimnastikadagi mashg`ulot jarayoni bo`yicha ko`p sonli tadqiqotlar yuklamalar o`zgarishidagi umumiy qonuniyatni - to`lqinsimonlikni yuzaga chiqardi. F.I. Grimol`skiy, M.A. Upren, E.A. Zemskov, U.X. Niyozbekov va boshqalar tomonidan o`tkazilgan tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki, ushbu qonuniyatni hisobga olgan holda mashg`ulot jarayonini qurish (bir darsda ham, mashg`ulot mikrotsiklida va uzoq muddatli vaqt kesmalarida ham) – eng maqbul yo`l. 3, 4, 6-rasmlarda mashg`ulot bosqichi, mikrotsikli (5, a, b, v-rasmlar) va bir dars kuni uchun tipik bo`lgan yuklama o`zgarishining to`lqinsimon xususiyati ko`rsatilgan.

Ehtimol, mashg`ulot yuklamalarini ularning hajm hamda shiddat jihatidan to`lqinsimon o`zgarishlariga ko`ra qo`llash, toliqish va tiklanish jarayonlarining o`zaro aloqasi bilan, fiziologik jarayonlarning ritmi bilan bog`liq. Bir necha mashg`ulot kunlari (mashg`ulot mikrotsikli, 4-a, b, v, 5-rasmlarga qarang) yuklamalarini qamrab olib, tavsiflaydigan kichik to`lqinlarni, bir necha mikrotsikllar yuklamasini birlashtirib masalan, tayyorgarlik davrida (2-rasmga q.) va musobaqa davrida (3-rasmga q.) mashg`ulot bosqichini (mezotsikl) tavsiflaydigan o`rta to`lqinlarni, va nihoyat, uzoq muddatli vaqt kemasida (yarim yillik hamda yillik makrotsikllarda) yuklama o`zgarishlarining (o`shining) umumiy yo`nalishini ifodalovchi katta to`lqinlarni bir-biridan farqlash qabul qilingan.

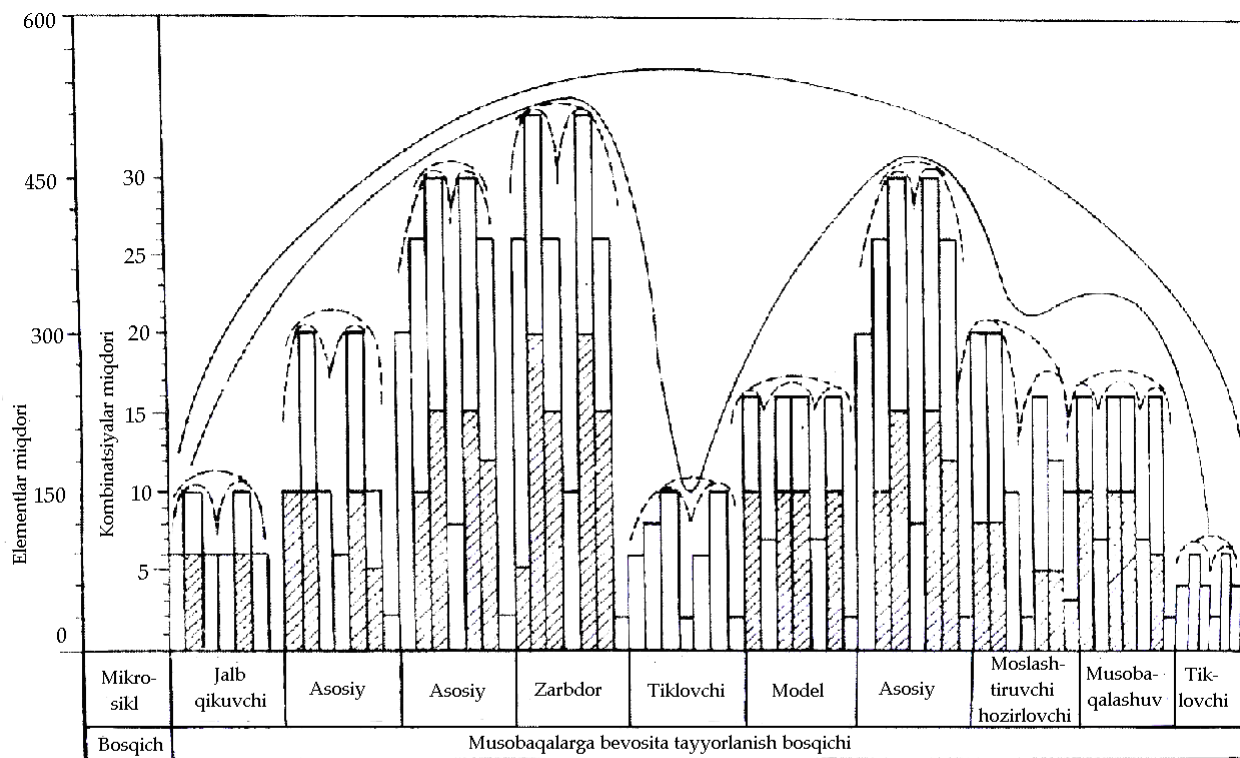
2.2.6. Mashg`ulot jarayonining siklliligi

Sikllilik tamoyili mustahkam harakat ko`nikmalari shakllanishini, mashqlanganlikning muayyan darajasiga va sport formasi holatiga erishishni ta`minlovchi vaziyatlarning ko`p marotaba takrorlanishi zarurati tufayli mavjuddir. Kundan-kunga



3-rasm

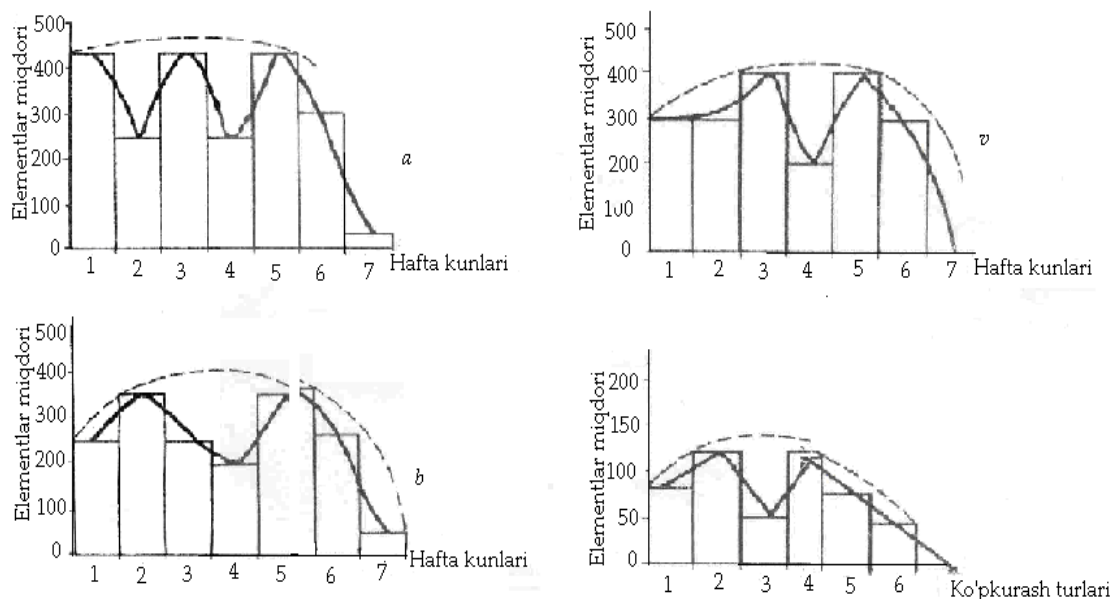
gimnastikachilar ko`pkurashning barcha turlaridagi mashqlarni takrorlayveradilar. Har bir shunday mashg`ulot kuni o`ziga yarasha vazifalarning nisbatan yopiq xalqasidan iborat bo`lgan kichkina sikl hisoblanadi. Bir necha kun (ko`pincha kalendar haftasi doirasidagi) mashg`ulot mikrotsiklini tashkil etadi. Yirikroq sikllar kattaroq vaqt oraliqlarini – bir necha haftadan yarim yil yoki bir yilgacha muddatni o`z ichiga oladi. Lekin, agar gimnastikachilarning ko`p yillik mashg`ulotlarini nazarda tutsak, ular ham xuddi shunday takrorlanadilar. Ammo mashg`ulot



4-rasm

sikllarining turli bosqichlari, davrlari, makrotsikllarining yopiq xalqasi sikllardan har birining to'la yopiqligi, bir-biridan ayriligini nazarda tutmaydi. Butun jarayon tuzilishining tavsifi uchun spiral bo'yicha rivojlanish modeli ko'proq mos keladi. Bu spiralning har bir o'ramida yo spiral bo'ylab yuqoriga – tayyorgarlikning yanada yuqori darajasiga erishishi uchun, yoki pastga (mazkur ko'rsatkichlarni tushirish hohishi mavjud bo'lsa) yo'naltirilgan mashg'ulot jarayoni o'sishi aks etadi. Gimnas-tikada mashg'ulot umumiy tamoyillari to'grisidagi aytilgan barcha fikrlarga xulosa yasab, birinchi navbatda, ushbu tamoyillar birligini ta'kidlash zarur. Bu birlik shaklan xilma-xil, mohiyatan ko'p omilli sport faoliyatining tub ma'nosidan kelib chiqadi. O'qitish (o'rgatish), tarbiyalash hamda funksional imkoniyatlarni kengaytirish jarayoni birligi didaktik tamoyillar (onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, tushunarlilik va individual-

lashtirish, tizimlilik, talablarni tobora orttirib borish) va mashg'ulot tamoyillari birligi sifatida qaralishi kerak. Va, nihoyat, ularning umumiyliigi ham. Mazkur tamoyillarga ko'ra bir dars ham, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayoni ham tashkil etilishi mumkin. Tayyorgarlikning barcha bosqichlarida: boshlovchilar bilan ishlashda ham, yuqori malakali gimnastikachilar bilan ishlashda ham shu tamoyillarga rioya qilish lozim (4-rasm).



5-rasm

2.2.7. Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari

- **professionallik.** Bu tamoyil tayyorgarlikning yillik makrotsiklida yuqori malakali gimnastikachining musobaqa faoliyatiga doimo tayyor bo'lishiga erishishni ko'zda tutadi. U yillik siklda gimnastikachiga o'z musobaqa dasturini har qanday vaqtda talab etilishiga qarab bajarish uchun imkon beradigan tayyorlik darajasiga va sport formasiga ega bo'lishni nazarda tutadi.

- **modellashtirish.** Mazkur tamoyilga ko'ra oldindagi musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlari tayyorgarlik jarayonida ko'proq pedagogik vositalar yordamida qayta-qayta modellashtiriladi. Bunday modellashtirishning ahamiyati, ayniqsa, musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichida ortib ketadi, bunda maxsus modellashtirilgan haftalik mikrotsikllar qo'llaniladi;

- *individuallashtirish*. Bu tamoyilga ko`ra shaxsiy musobaqa va mashg`ulot dasturlarini ishlab chiqishda, maxsus tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlashda, musobaqalar oldi bosqichlarini rejalashtirish hamda tashkil etishda gimnastikachilarning alohida hususiyatlari e`tiborga olinadi;

- *ilmiy-usuliy asoslanganlik*. Mazkur tamoyilga muvofiq milliy terma jamoaning tayyorgarlik jarayonida maxsus tayyorgarlikga o`rgatishning yangi samarali vosita va usullari, shuningdek, yangi trenajerlar, qurilmalar, nazorat vositalari hamda usullari muntazam ravishda sinovdan o`tkazilib, tadbiq etiladi. Biroq tayyorgarlikning texnologiyasida ularning faqat gimnastikachilarning boshqa toifalarida dastlabki sinovdan o`tib, zarur hamda yetarli darajada ilmiy-usuliy asoslanganlarigina mustahkamlanadi;

- *ko`pkurashli tayyorgarlik va ixtisoslashuvning uyg`unligi*. Bu tamoyil ko`pkurashida ham, snaryadlarda ham medallar uchun muvaffaqiyatli kurash olib bora oladigan universal gimnastikachilarning ko`pkurashli asosidagi tayyorgarligini ko`zda tutadi. Bunda dolzarb turlardagi kompozitsiyalar va murakkablikni talab etiladi;

- *dinamiklik*. Mazkur tamoyil terma jamoaning tayyorgarlik dasturini va alohida dasturlarni muayyan sharoitdan kelib chiqib joriy taktik taxrir qilishni nazarda tutadi;

- *boshqariluvchanlik*. Ushbu tamoyil tayyorgarlikning har bir olimpiada sikli boshlanishiga majmuaviy maqsadli dasturlarning ishlab chiqilishini hamda milliy gimnastika tizimining maqsadli bashorat modellarini o`zlashtirilishini tartibga soladigan va mamlakatda gimnastikaning umumiy istiqbolli rivojlanishini yo`nalishlarini shakllantiradigan xujjatlarni tadbiq etilishini ko`zda tutadi (yillik taqvimlar va musobaqa qoidalari, BO`SM va OZBO`SMlar uchun dasturlar, usuliy xatlar va axborot materiallari).

- *markazlashtirish*. Mazkur tamoyil milliy terma jamoaning tayyorgarlik texnologiyasida eng muhimlaridan biri sanaladi. U milliy terma jamoaning asosiy va yoshlar tarkibining ixtisoslashish tayyorgarlik bazalarida ko`proq markazlashtirilgan holdagi tayyorgarligini nazarda tutadi;

- *o`z-o`zini ta`minlash*. Ushbu tamoyilga muvofiq terma jamoa zahirasi tayyorgarligi, trenerlarning tayyorgarligi va malakasini oshirilishi, mamlakatda ishlab chiqadigan gimnastika anjomlari hamda jihozlarining takomillashtirilishi nazarda tutiladi;

- *sog`lom ma`naviy iqlim*. Bu tamoyilga ko`ra milliy terma jamoaning markazlashgan jarayonida do`stona munosabatlar, jamoatchilik va o`zaro yordamga tayyorgarlik muhiti yaratiladi hamda qo`llab quvvatlanadi. Ziddiyatlar ma`muriyat tomonidan bartaraf etiladi.

2.3. Mashg`ulotni rejalashtirish

Rejalashtirishning mohiyati ko`p sonli vazifalarni vaqt bo`yicha oqilona taqsimlashdash iboratdir. Zamonaviy gimnastikada sport o`shishi sur`atlari tayyorgarlik jarayonining ilmiy-usuliy ta`minlanganlik darajasi, o`rganish predmeti hisoblangan dasturning murakkabligi musobaqalar taqvimiga bog`liq. Vaqt omili sport formasi, mashqlanganlik holatiga erishish muddatlarini belgilash asoslarini ham tashkil etadi. Shubhasiz har bir sportchining o`shish sur`atlari uning qobiliyatlari va iste`dodi bilan belgilanadi.

2.3.1. Mashg`ulotni davrlashtirish

Gimnastika bo`yicha mashg`ulotlar jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- yangi elementlar, birikmalar, umuman, kombinatsiyalar o`zlashtiriladi;

- jismoniy tayyorgarlik darajasi UJT va MJT vositalari yordamida oshiriladi;

- mashg`ulot va musobaqa faoliyati sharoitlariga xos qiyinchiliklarni yengish bilan bog`liq holda ruhiy tayyorgarlik darajasi ortadi;

- gimnastikachining ijro mahorati takomillashadi, darajasi oshadi;

- mashqlar texnikasi barqarorlashadi, ularni bajarish ishonchliligi ortadi;

- musobaqalarga bevosita tayyorgarlik va ularda ishtirok etish tashkil qilinadi;

- tiklovchi tadbirlar va yuklamalarning yangi darajasiga o`tish vositalari qo`llaniladi.

Har bir vazifa turli muddatlarda hal etilishi mumkin. Bitta vazifaning o`zi umumiy va birmuncha xususiy jihatlarga ega bo`la oladi. Masalan, yaqin mashg`ulotda o`zlashtirish uchun muayyan elementlar haqida gapirish, keyingi toifadagi yangi dasturning o`zlashtirilishini rejalashtirish ham mumkin.

Vazifalarning miqyosi, ularning xilma-xil xususiyatlariga qarab mashg`ulot jarayonini muddati turlicha bo`lgan vaqt kesmalariga bir mashg`ulot darsidan boshlab, 4 yil davom etadigan Olimpiya sikligacha ajratish mumkin. To`rt yillikning har bir yillik sikli o`z yo`nalishiga ega bo`ladi. Birinchi – «olimpiadadan keyingi» sikl majburiy dasturning almashtirilishi, yangi «kelajak modellari»ning ishlab chiqilishi kabi xususiyatlarga ega. Ikkinchi sikl – erkin dasturning yangilanishi, olimpiadaga tayyorgarlik rejalarining tahrir qilinishi yilidir; uchinchi sikl – model – nazorat sikli. Yakunlovchi sikl rejasining texnik-taktik variantlari tekshiriladi. To`rtinchi sikl - «olimpiada yili», olimpiada o`yinlariga bevosita tayyorgarlik va ularda ishtirok etish. Olimpiada to`rt yilligi xususiyatlarini e`tiborga olish faqatgina mamlakat terma jamoasi a`zolariga taalluqli emas. Olimpiya sikllarining yo`nalishi hatto kichik razryadli gimnas-

tikachilarning tayyorgarligi mazmunida ham o'z aksini topadi. Har bir yangi katta Olimpiya sikli bilan, odatda, kichik razryadlarda majburiy dastur almashadi; musobaqa qoidalari, tasniflar, sport maktablari dasturlari va hokazolarga o'zgarishlar kiritiladi.

Yillik mashg'ulotlarsikli ikkita yarim yillik sikldan iborat bo'lib, ularning har biri tayyorgarlikning tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarini ko'zda tutadi. Gimnastikachilar, ayniqsa, kichik razryadli sportchilarning mashg'ulotlarida, keyingi razryadning yangi dasturini o'zlashtirib olish uchun uzoq vaqt zarur bo'lsa, tayyorlov davri 6-8 oygacha uzaytirilishi, shunda butun sikl bir yil davom etishi mumkin. Lekin ko'pincha yarim yillik sikllar rejalashtiriladi. Ularning har biri sport taqvimiga shunday muvofiqlashtiriladiki, natijada har sikldagi tayyorgarlik yirik musobaqalarda ishtirok etish bilan yakunlanadi. Mamlakat miqyosida bu O'zbekiston kubogi va O'zbekiston chempionati (bir holatda hududiy belgiga, ikkinchisida – idoraviy belgiga ko'ra). Xuddi shu tamoyil asosida quyi tashkilotlarning taqvimi ham tuziladi.

Tayyorlov davri mashg'ulotlariga xos vazifalar yangi mashqlarni o'zlashtirish, dasturni yangilash, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini ko'tarishdan iborat.

Musobaqa davrida musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko'rishga yo'naltirilgan vazifalar: kombinatsiyalarni butun holda takomillashtirish, musobaqa sharoitlarini modellovchi sharoitlarda o'z chiqishlarining taktik variantlariga ishlov berish va boshqalar hal etiladi. Musobaqalarda ishtirok etish ham shu davr tarkibiga kiradi.

O'tish davri sport takomillashuvining yangi pog'onasiga o'tish uchun organizmning faol tiklanishini ko'zda tutadi. Shu maqsadda UJT vositalari, tabiiy omillar va profilaktik tadbirlar qo'llaniladi.

Mashg`ulotning har bir davri o`z mazmuniga ko`ra bir turli emas. Mashg`ulotning mazkur davridagi xilma-xil vazifalar ko`pincha bir vaqtda emas, balki navbati bilan asta-sekin amalga oshiriladi, bu esa unda bir necha bosqichning (mezotsikllarning) mavjud bo`lishini taqozo etadi. Bosqichlar miqdori va ularning yo`nalishini aniqlashda pedagogik vazifalar eng muhim ahamiyatga ega.

Shu sababli tayyorlov bosqichi uchun o`quv yo`nalishidagi bosqichlar: yangi dasturni o`zlashtirish bosqichi, erkin dasturni yangilash bosqichi, dasturni takomillashtirish bosqichi xos bo`lib qoladi. Musobaqa davrida dasturni barqarorlashtirish bosqichi, musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichi («bevosita», «yakunlovi») ajratiladi. Nihoyat, musobaqalarda ishtirok etish bilan bog`liq bo`lgan amalga oshirish bosqichi.

Masalan, yarim yil davom etadigan tayyorlov davrida har biri 2-3 oylik ikki-uch bosqich bo`lishi mumkin. Yarim yillik siklda tayyorlov davri bor-yo`g`i 2-3 oy bo`ladi. Muvofiq ravishda bosqichlarning miqdori ham, davomiyligi ham qisqaradi (har biri 1-1,5 oygacha). Tayyorlov davri va uning alohida bosqichlari nazorat hamda [hozirlovchi](#) musobaqalar bilan yakunlanishi ham mumkin. Asosiy musobaqalar esa musobaqa davrini yakunlaydi.

Mashg`ulot siklini tashkil etishning keng tarqalgan variantlaridan biri uni bitta musobaqa bilan emas, bir-biridan 1 haftadan 1-1,5 oygacha oraliq muddat bilan o`tkaziladigan musobaqalar seriyasi bilan yakunlashdir. Tabiiyki, musobaqalar orasidagi vaqt mobaynida mashg`ulotning tayyorlov davri uchun xos ishlarni avj oldirishdan ma`no yo`q. Bunday hollarda «ikkilantirilgan» yoki «uchlantirilgan» musobaqa davri tashkil etiladi, aniqrog`i uning bevosita hamda yakunlovchi musobaqalar oldi tayyorgarlik bosqichlari (mezotsikllari) takrorlanadi.

O`tish davri vaqt nuqtai nazaridan uncha uzoq davom etmasa-da, lekin unda ham musobaqa davrining jiddiy yuklama-

laridan keyin faol tiklanish bosqichini hamda umumjismaniy, funksional tayyorgarlik yo`nalishlari yaqqol ko`zga tashlanadigan «jalb etuvchi» va «[ko`maklashuvchi](#)» mashg`ulotlar bosqichini ajratish mumkin.

Mikrotsikl – mashg`ulot bosqichining tarkibiy birligi. Haftalik mikrotsikllar eng keng tarqalgan, lekin ular bir haftadan kamroq ham, ko`proq ham bo`lishi mumkin. Mikrotsiklning vaqt doirasi mazkur tayyorgarlik bosqichi uchun xos bo`lgan vazifalar majmuasini hal etishga yo`naltirilgan mashg`ulot faoliyatining bir marta bajarilishi bilan aniqlanadi.

Boshqacha qilib aytganda, majburiy va erkin dastur asosidagi ko`pkurashning barcha turlari ustida ishlaganda, jismoniy tayyorgarlik, xoreografiya, batut, akrobatika va mashg`ulotning boshqa vositalari, shuningdek, gimnastikachining tiklanishi yetti kun davom etadi. Agar xuddi shu ish uch mashg`ulot kunida bajarilsa, unda ikkilantirilgan haftalik mikrotsikl ustida so`z yuritish mumkin. Haftalik mikrotsikl ancha maqsadga muvofiq, chunki u hajm va muddatiga ko`ra kichik, o`rta hamda katta yuklamalarni «yengillashtiruvchi» kunlar bilan oqilona uyg`unlashtirish, ularning o`zgarishlarini (o`sislarini) mashg`ulotning umumiy qonuniyatlari va tamoyillariga hamda jamiyat hayotining umumiy tarziga bo`ysundirish imkonini beradi. Agar gimnastikachining tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi ko`rsatkichlarni va tayyorgarlikning mazkur bosqichi vazifalarini taqqoslaydigan bo`lsak, mikrotsiklning rejalashtirish zanjirida eng axborotlarga boy xalqa ekanligi ma`lum bo`ladi. Chindan ham bir kunning ko`rsatkichlari bo`yicha gimnastikachining tayyorligi hamda uning mashg`uloti yo`nalishlari to`g`risida fikr yuritish mumkin emas. Mashg`ulot mazmunini mikrotsikl kunlari asosida tahlil etish mashg`ulotda qo`yilgan vazifalarga nechog`lik muvofiqligi to`g`risida to`la tasavvur hosil qiladi.

Tayyorgarlikning joriy vazifalariga muvofiqlik darajasi va qandaydir «maqsadli» mikrotsiklga munosabatiga ko`ra mash-

g`ulotning bir necha tipik mikrotsikllarini ajratib ko`rsatish mumkin:

Jalb etuvchi mikrotsikl. Dam olishdan keyin musobaqalarda ishtirok etish bilan bog`liq ravishda yoki mashg`ulotning bu davri yoki bosqichidan keyingisiga o`tish vaqtida rejalashtiriladi. Yuklama tobora oshirib boriladi, gimnastikachilar o`z mashqlarini «yodga oldilar» va h.k.;

Asosiy (bazaviy, **qo`llab-quvvatlovchi**) mikrotsikl. Mashg`ulotni uzoq muddat davomida ishchilik qobiliyati ko`rsatkichlarini pasaytirmagan holda (2-3 hafta) bir xil darajada o`tkazishga imkon beradigan eng maqbul yuklama;

Zarbdor mikrotsikl. Yuklama oshirilib, gimnastikachi imkoniyatlarining «cho`qqisi»ga yaqinlashadi. Ularning maxsus chidamliligi va ishonchliligi rivojiga rag`bat berish uchun qo`llaniladi;

Tiklovchi mikrotsikl. Katta zo`riqishlardan so`ng dam olish maqsadida yuklama ancha kamaytiriladi (zarbdor yuklama, musobaqalardan keyin);

Model mikrotsikl. Mashg`ulot yuklamasi va mazmuni oldindagi musobaqalar uchun xos bo`lgan sharoitga yaqinlashtiriladi, ularning jadvali va o`tkazilish tartibiga muvofiq ravishda rejalashtiriladi.

Ruhan tayyorlovchi mikrotsikl. Bevosita musobaqalar oldidan gimnastikachilarni ularga har tomonlama maqbul tarzda, shu jumladan, ruhiy jihatdan ham tayyorlash maqsadida rejalashtiriladi. Yuklama (mashg`ulot hajmi va shiddati) kamayadi, lekin ruhiy zo`riqish holati oshadi.

Musobaqalar o`tkaziladigan joy boshqa vaqt mintaqasida yoki boshqa iqlimiy sharoitlarda bo`lsa, bu erga kelganda **moslashtiruvchi** mikrotsikl rejalashtiriladi.

Mikrotsikllar aralash turli ham bo`lishi mumkin. Masalan, zarbdor-model` mikrotsikllar yuklamaning taqsimlanishi kunlar bo`yicha musobaqalar jadvaliga qat`iy muvofiq tarzda, lekin

musobaqa yuklamasiga qaraganda elementlar hamda kombinatsiyalar miqdoriga ko`ra murakkab.

Har bir bosqichda mashg`ulotlarning rejalashtirilishini mikrotsikllarning navbat almashinishini aniqlash sifatida tasavvur qilish mumkin. Yuklamani rejalashtirishning umumiy qonuniyatlari hamda mikrotsikllar turlarini yaxshi bilgan holda mashg`ulot jarayonini bundan ham oqilona boshqarsa bo`ladi.

Rasmlarda tayyorlov va musobaqa (4-rasmga q.) davrlarida mashg`ulotni istiqbol rejalashtirishning taxminiy jadvali keltirilgan. Tayyorlov davrida takomillashish bosqichi aks ettirilgan. O`zlashtirilgan elementlar va alohida kombinatsiyalar texnikasini barqarorlashtirish maqsadida katta yuklamalar qo`llaniladi. Musobaqa davrida (jadvalda) yirik musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida yuklamalarni rejalashtirish misol keltirilgan.

Mikrotsiklning har bir kuni o`z yo`nalishiga ega bo`lib, u mikrotsikl yo`nalishiga o`xshash. Mashq kuni yuklama xususiyatiga ko`ra **jalb etuvchi** mikrotsiklning yuklamalari yuqori bo`lgan kunlariga **hozirlovchi** bo`lishi mumkin. Asosiy (bazaviy) yuklama kuni uning mazkur mikrotsikl uchun ahamiyat jihatidan o`rtacha ekanligi bilan tavsiflanadi. Zarbdor mashg`ulot kunida yuklama eng yuqori darajagacha yetkaziladi.

Tahrirlovchi mashg`ulot kuni yuklama jihatidan jalb etuvchi hamda asosiy, zarbdor mashg`ulotlararo oraliq holatni egallash, mikrotsiklda rejalashtirilgan yuklamaning umumiy hajmiga qo`shimcha vazifasini bajarmoqda.

Mikrotsiklning tiklovchi kuni faol va nafaol dam olishga yoki kichik yuklamali mashg`ulotlarga bag`ishlanadi.

Mashg`ulot kuni darslardan tashkil topadi. Bir mikrotsikldagi mashg`ulotlar va darslar miqdori mos kelmasligi mumkin, chunki bugungi kunda gimnastikachilarni tayyorlash tizimi kuniga ikki marotabalik darslarni ko`zda tutadi (mashg`ulot

darslari to`g`risida darslikning keyingi bobida batafsilroq ma`lumot beriladi).

2.3.2. Mashg`ulot yuklamasini rejalashtirish

Yuklama deganda mashqlanganlik hamda musobaqalarga tayyorlikning ma`lum darajasiga erishish maqsadida shug`ullanuvchilarning organizmiga maxsus vositalar yordamida ta`sir ko`rsatish yo`llari va choralari tushuniladi.

Gimnastikada yuklama turli elementlar, birikmalar, kombinatsiyalar, UJT hamda MJT mashqlari bilan bog`liq. Har bir gimnastik mashq (element, kombinatsiya) organizmga turlicha yuklama berib, uning qandaydir javob reaksiyasiga, «quvvat zahirasi»ning sarflanishiga, toliqishiga sabab bo`lishi mumkin. Mashq bajarayotgan gimnastikachi har xil tabiat qiyinchiliklarni ayniqsa, o`rganish jarayonida harakatlarning murakkab muvozanati bilan bog`liq bo`lgan, qiyinchiliklarni; agar mashq ko`p kuch va tezkorlikni, kuch chidamligini talab etadigan bo`lsa, jismoniy qiyinchiliklarni; yangi yoki o`rta murakkab mashqni bajarish oldidan qo`rquvni yengish lozim bo`lsa, ruhiy qiyinchiliklarni yengishga to`g`ri keladi.

Yuklama kattaligiga gimnastikachining mashq jarayoniga shaxsiy munosabati ham ta`sir qilishi mumkin: u salbiy («istamayman», «yoqmaydi»), ruhiyatni ezuvchi hamda ijobiy, tiklanishga yordam beruvchi («istamayman», «juda yaxshi ko`raman») bo`ladi.

Yuklamaning elementlar va kombinatsiyalar miqdorida foydalanadigan pedagogik jihatini hamda hisobga olish qiyin bo`lgan organizmning funksional holatidagi ruhiy-fiziologik siljishlardan iborat biologik jihatini bir-biridan farqlash lozim. Shubhasiz yuklamani har ikki tomondan tavsiflovchi ko`rsatkichlardan ko`p axborot olish mumkin. Shunga qaramay, yurak-qon tomir tizimi faoliyati, ruhiy holatlarning ko`rsatkichlarini qayd qilish murakkab bo`lganligi uchun amaliyotda ko`p

hollarda mashg`ulot yuklamasini ko`pincha elementlar, kombinatsiyalar miqdori va ularga sarflangan vaqtdan kelib chiqib baholash yetarli bo`ladi.

Gimnastikachilar tomonidan butun mashg`ulot davomida olinadigan va alohida elementlarning miqdori bilan ifodalandigan yuklamalar yig`indisi uning hajmi xisoblanadi. Yuklama shiddati yoki jadalligi uning uzluksizligi, ta`sir etish davomiyligi, yuklama bilan dam olish oraliqlari nisbati bilan bog`liq 100%ga yaqin yuklama shiddati deganda gimnastik kombinatsiya elementlarining yaxlit holda uzluksiz bajarilishi tushuniladi. Ammo bu ko`rsatkich texnik murakkablikning faqat muayyan sport razryadi uchun tip bo`lgan ma`lum darajadagi mashqlar shiddatini tavsiflaydi. Bundan tashqari, bu turdagi faoliyat uncha uzoq davom etmaydi – 20-25 sek. Lekin baribir, faoliyatning (elementlarning) ko`proq qismida uzluksiz birikmalar (kombinatsiyalar) bajarish bilan o`tdigan mashg`ulotlar organizmga kuchliroq ta`sir etadi. Shunga ko`ra, yuklama shiddati ko`pincha kombinatsiyalar miqdori bilan belgilanadi.

Yuklamani rejalashtirish va qayd etish bilan bog`liq ravishda mashg`ulotning turli bosqichlarida uning ayni vaqtda gimnastikachilar tayyorlash masalalariga mos keladigan tavsiflaridan foydalaniladi. Masalan, yangi dasturni o`zlashtirish bosqichida elementlar miqdori, mashg`ulotning umumiy vaqti axborot ko`rsatkichlari sifatida xizmat qilishi mumkin. Muhimi, gimnastikachilar katta hajmli ish bajarishlari zarur. Bu holatda yuklama shiddatining ko`rsatkichi deb mashg`ulotning motor zichligi qabul qilinadi, u mashqlarni bajarishga sarflangan ish vaqtiga nisbatida $\frac{tu}{ty}$, yoki vaqt birligida, masalan, bir minutda bajarilgan elementlar miqdorida $\frac{\partial M}{\partial t}$ ifodalanadi. Tabiiyki, mashg`ulotning umumiy vaqtini saqlagan holda ish vaqti yoki elementlar miqdorini oshirish mashg`ulot shiddatini ham kuchaytiradi. Ko`pkurash turlarining xususiyatlaridan kelib chiqib, V.N.

Afonin tomonidan ishlab chiqilgan (1976) elementlarning nisbiy yuklamadorligining koeffitsientlari umuman mashg'ulotlarning yuklamalari yig'indisini yanada aniq baholash imkonini beradi.

Kombinatsiyalar to'la o'zlashtirib borilgani sayin yuklamaning axborot ko'rsatkichi sifatida **urinishlar** soni xizmat qila boshlaydi. Hajmi jihatidan bir xil (elementlar soni bir xil) bo'lgan ishni bajarish uchun gimnastikachi qancha kam urinishni amalga oshirsa, ya'ni, bir urinishda ko'proq miqdordagi elementlarni bajarsa, yuklama shunchalik shiddatli bo'ladi, lekin bunda mazkur ish, umuman, bir xil vaqt davom etgan bo'lishi kerak. Demak, yuklamaning shiddatini oshirish yo'llari, birinchidan, bloklarni yo'riqlashtirish – butun kombinatsiyalar tarkibida bajariladigan elementlar miqdorini mashg'ulotdagi elementlarning umumiy miqdoriga yaqinlashtirishga, ($E_u M_q E_k M_q$); ikkinchidan; ish vaqtining umumiy mashg'ulot vaqtiga nisbatan oshishiga va uchinchidan, hajm o'zgartirilmagan holda mashg'ulot davomiyligining kamaytarilishiga bog'liq. Shiddatni o'zgartirishning uchta varianti amalda har xil uyg'unlashtirilgan holda uchraydi va bir mashg'ulot yuklamasini boshqasini bilan qiyoslashni qiyinlashtiradi. Shuning uchun yuklamani vaqt ketma-ketliklari, ish miqdorini boshqa shart-sharoitlar bir xil bo'lgandagina aniqlash, ya'ni biror ko'rsatkichdagi o'zgarishlarni boshqa ko'rsatkichlar birligida o'zgarishlar yuz bermagan sharoitda tekshirish zarur.

Gimnastikachilar yuklamasini nisbiy kattaliklar bo'yicha (shiddat indeksleri – SHI) baholashning bir necha yo'llari bo'lib, ular orasida V.N. Afonin formulasi ajralib turadi, u urinishlardagi kuchlanishlar, ishining hajmi hamda zichligini nisbatan to'la aks ettiradi.

$$SHI_q = \frac{EM_q^3}{T_u \times M_u \times 5000}$$

bunda T_u – umumiy ish vaqti, M_u – urinishlar miqdori, EM – elementlar miqdori. Bu ko'rsatkichlarni bilgan holda har qanday

mashg`ulotning shiddati indeksini osongina aniqlash mumkin, shuning uchun maxsus jadval ishlab chiqilgan.

Sport ustasi bo`lgan gimnastikachilarning musobaqa davri mashg`ulotlaridagi 500 tadan ziyod darslari xronometrini ko`pkurash turlari bo`yicha umumiy ish vaqti o`rtacha 100 ni tashkil etdi, elementlarning umumiy miqdori 241 ta, urinishlar miqdori 28 ta, to`la kombinatsiyalar soni 8 ta.

Bunday darsning SHI 0,98 qiymatiga teng. Taqqoslash uchun yuklamalar yig`indisi birligining modeli sifatida musobaqa yuklamasining hajmi va shiddati kursiv bilan xizmat qilishi mumkin.

Badan qizdirish mashqlari chog`idagi hamda baho uchun chiqishlardagi urinishlarning miqdorini, snaryadlarni sinab ko`rish vaqtidagi elementlar va kombinatsiyalarning musobaqa qoidalarida cheklab qo`yilgan miqdori va boshqalarni ancha aniq hisoblab chiqish mumkin. Hajm birliklarida (elementlar miqdorida), shiddat birliklarida (kombinatsiyalar miqdorida) umumiy vaqtni, ish («sof») vaqtini, urinishlar orasidagi tanafuslarni hisobga olgan holda aks etgan ko`rsatkichlar musobaqa yuklamasining model` ko`rsatkichlari hisoblanadi. Qo`yilgan vazifalardan kelib chiqib, mashg`ulot sharoitida bu yuklamalarga yaqinlashish, ularni aniq takrorlash yoki yuqoriroq darajada bajarish mumkin.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, gimnastikadagi mashg`ulot jarayoni uchun eng tipik vaziyatlar bilan bog`liq holda yuklamani boshqarish mumkin bo`lgan yo`llarni aniqlash usullarini umumiy ko`rinishda taqdim etamiz (2-jadval). Musobaqalar, shu jumladan, bir necha kunlik turnirlar modelidan olingan yuklama ko`rsatkichlarining hisob-kitobi har qanday tayyorlik darajasiga ega bo`lgan gimnastikachilarning mashg`ulotlarini rejalashtirish uchun istiqbolli hisoblanadi.

Mashq jarayoni shiddatini oshirishning bir necha usuli bo`lib, 3-jadvalda yuklama shiddatini oshiradigan eng tipik usullar

sxemasi berilgan. Sxemadan ko`rinib turibdiki, omillar qiymati doimiy bo`lganda (o`rtadagi ustun), yuklama shiddatini 2 yo`l bilan ko`tarish mumkin: boshqa ko`rsatkichlarni orttirish yoki kamaytirish bilan. Buni bir vaqtning o`zida ham amalga oshirish mumkinki, ayni shu yo`l eng ta`sirchan hisoblanadi. Yuklama shiddatini kamaytirish uchun esa, tabiiyki, xuddi shu usullarni, lekin teskari yo`nalishda qo`llash zarur.

2-jadval

Yuklama hisobining asosiy omillarini model omillar bilan taqqoslashning umumiy sxemasi

Tipik vaziyatlar	Yuklama hisobi omillari munosabatlari
1. Musobaqalar omili	$Tu > Tu_{mus.}$ $Ti > Ti_{mus.}$ $Em > Em_{mus.}$ $Km > Km_{mus.}$ $Mu > Mu_{mus.}$
2. Dasturni o`zlashtirish («o`rganish»)	$Tu > Tu_{mus.}$ $Ti > Ti_{mus.}$ $Em > Em_{mus.}$ $Km > Km_{mus.}$ $Mu > Mu_{mus.}$
3. Texnikani barqarorlashtirish, musobaqalarga tayyorlanish («mashg`ulot»)	$EM \geq EM_{km}$ $EM > EM_{mus.}$ $KM > KM_{mus.}$

Shartli belgilar:

Tu - mashg`ulotlarning umumiy vaqti

Ti - ko`pkurash turlarida «sof» ish vaqti

EM – elementlarning umumiy miqdori

EM_κ – kombinatsiyalarda elementlar miqdori

KM - to`la kombinatsiyalar miqdori

Mu – urinishlar miqdori

Tu mus.; Ti mus.; Em mus.; KM mus.;

Mu mus. – musobaqa sharoitida o`xshash ko`rsatkichlarning belgilari.

Yuklama shiddatini oshirish yo'llari

Ko`rsatkichlarni kamaytirish		
	Tu	Ti; EM; KM
Tu	Ti	KM; EM _u *
Mu; Tu	EM	EM _u
Tu	Mu	EM; KM
Tu	Emu	M _u
Tu	KM	

EM_u – urinishda elementlar miqdori. Boshqa belgilar avvalgi jadvalda ko`rsatilgan.

Majburiy yoki erkin kombinatsiyalarni yuqori sifat bilan bajarish evaziga mashg`ulot shiddatini maksimal darajagacha etkazish hamda to`la kombinatsiyalar miqdorini ko`paytirish, urinishlar orasidagi dam olish tanaffuslarini qisqartirish, mashq yoki uning bir qismini dam olishsiz takrorlash va boshqa imkoniyatlarni gimnastikaning xususiyati deb hisoblash kerak.

Yuklama kattaligini to`la tavsiflash uchun faqat uning hajmi va shiddatinigina emas, balki mashg`ulotlarning musobaqa sharoitiga yaqinligi darajasini, yangi murakkab mashqni o`rgatish bilan bog`liq vazifalar miqdori, jarohatlanish xavfi bo`lgan vaziyatlarning mavjudligi, o`tkaziladigan musobaqalarning miqdori va miqyosi kabi omillarni ham e`tiborga olish shart. Ko`rinib turibdiki, mashg`ulot shiddati butun yuklamaning shiddatini oshiradigan ko`pgina omillar **psixogen** imkoniyatga ega. Moslashish qonunlariga ko`ra shug`ullangan sayin bu omillarning ta`siri kamayadi. So`zimiz yakunida turli davrlarda mashg`ulotni rejalashtirishning har xil darajalari o`zaro aloqada ko`rsatilgan sxemani keltiramiz (4-jadval).

Mashg`ulot va uning hisobini rejalashtirish darajalari

Vaqt kesmasi	Maqsadli vazifa	Axborot ko`rsatkichlari va hisob omillari
Dars turi	Badan qizdirish O`quv Mashq	Elementlar, kombina- tsiyalar miqdori Urinishlar miqdori
	Nazorat Model` MJT UJT Tiklovchi	Urinishda elementlar miqdori Ko`pkurash turlari miqdori Darslar vaqti (umumiy «sof») Mashg`ulotlar shiddati
Mashg`ulot kuni	Jalb qiluvchi Asosiy Zarbdor Tahrirlovchi Tiklovchi	Bir kunlik mashg`ulot- lar miqdori Bir kunlik yuklama hajmi va shiddati
Mikrotsikl	Jalb qiluvchi Asosiy Zarbdor Model` Hozirlovchi Tiklovchi	Darslar va mashg`ulot kunlari miqdori Yuklamaning kunma- kun o`zgarishi
Bosqich (mezotsikl)	Tayyorgarlik davrida: o`quv takomillashtirish dasturini yangilash Musobaqa davrida: musobaqalar oldi, amalga oshirishga bevosita tayyorgarlik (yakuniy) O`tish davrida: qo`llab- quvvatlovchi mashg`ulotni faol tiklash	Mikrotsikllar miqdori Mikrotsikllarning almashinishi Mikrotsikllarda yuklama dinamikasi Kombinatsiyalarda o`ta murakkab elementlarning miqdori Urinishlarning umumiy miqdorida butun

		kombinatsiyalar foizi Baholash uchun kombinatsiyalar miqdori Xatolar soni
Davr	Tayyorgarlik Musobaqa O'tish	Bosqichlar miqdori va ularning almashinishi Mashqlanganlik va tayyorlanganlik darajasi ko`rsatkichlari
Sikl	4-yillik 1-yillik Yarim yillik	Sikl va mashg`ulot davrlari davomiyligi Mashg`ulot davrlarida yuklamalar va tayyorlanganlik dinamikasi Musobaqalar soni Sport natijasi Sport razryadi

Shuni nazarda tutish joizki, kattaroq vaqt kesmasidagi yuklamaning hisobi mashg`ulot kesmasini tavsiflashda qayd etib o`tilgan qisqaroq muddatli omillarning ham e`tiborga olinishini ko`zda tutadi (masalan, mikrotsikldagi yuklamaning hisobga olishning axborot ko`rsatkichlari va omillariga yana mashg`ulot kuni hamda dars va h.k. ni tavsiflovchi ko`rsatkichlarni ham qo`shish kerak). Shunday qilib, guruhli mashg`ulotni rejalashtirish uchun ko`pgina omillarni bilish va hisobga olish zarur.

Amalda gimnastikachilar yildan-yilga razryad pillapoyalaridan tobora yuqoriroq pog`onaga ko`tarilib kelyaptilar. Har yili bittadan razryad va unga qo`shimcha sifatida dastur materiallari – mashg`ulot mazmunini rejalashtirishning asosi. Musobaqalar taqvimini, bir tomondan, va mashg`ulot jarayonini avj oldirish uchun zarur vaqt, ikkinchi tomondan, tayyorgarlik vaqtini ko`rsatadi, shiddatini belgilaydi.

II. SPORT GIMNASTIKASI DARSLARINING TURLARI

3.1. Darslarning tuzilishi

Sport gimnastikasi darslari turlarining rang-barangligi uning murakkabligi va bir mashg'ulot doirasida ham, uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida ham gimnastikachi va trenerlar hal etishi shart bo'lgan ko'plab vazifalarga bog'liq. Biroq, bir dars o'z yo'nalishi bo'yicha ikkinchisidan har qancha farq qilmasin, ularning har biri alohida tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarning ayirib ko'rsatilishini ko'zda tutuvchi umumiy yo'nalishlarga bo'ysunadi.

Har qanday darsning tayyorlov qismi shug'ullanuvchilarni tashkil etish, ularni ishchi vaziyatga olib kirish uchun yo'naltirilgan. Buni o'tkazishning vosita va shakllari ham turli bo'lishi mumkin. Ular mashg'ulotlar sohasidagi qandaydir nazariy qoidalar haqidagi ma'lumotlar, kundalik axborot, guruhni saflash, avvalgi mashg'ulotda olingan video yoki kinofilm namoyishi bo'lishi mumkin.

O'quv mashq xususiyatli darslar turlari orasida tayyorlov qismiga ajratiladigan ko'proq vaqt badan qizdirish mashqlariga bag'ishlanadi bu tayanch-harakat apparati va butun organizmni darsning asosiy qismidagi asab-mushak hamda funksional jihatdan jiddiy zo'riqishlarga tayyorlash demakdir.

Shaklan tayyorlov qismi guruhli (umumiy safda) va alohida mustaqil yoki trener rahbarligida. Bu shakl tayyorgarligi yuqori gimnastikachilarning mashg'ulotlariga xosdir. Mohiyatan, badan qizdirish mashqlari 2 qismdan iborat bo'lishi kerak: umumiy tayyorgarlik qismi – u harakat apparatini har tomonlama faollashtirish hamda organizmning funksional ahvolini yaxshilashga yo'naltiriladi va ixtisoslashgan qism. Ixtisoslashgan qism gimnastikachilarni darsning keyingi qismida bo'ladigan asosiy faoliyatga bevosita tayyorlashga va ruhan hozirlashga qaratiladi. Badan qizdirish mashqlarining umumtayyorgarlik qismida

gigienik gimnastika zahirasidagi an'anaviy mashqlardan tashqari harakatli o'yinlarni ham, mini futbolni ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin bo'lsa, ixtisoslashgan qismda tor ixtisoslik doirasidagi xususiyatlari jihatidan ko'pkurashning birinchi turidagi mashqlarga yaqin turadigan sof gimnastika mashqlaridan foydalaniladi.

Mashhur gimnastikachilarning tajribasi hamda maxsus tadqiqotlar quyidagi tavsiyalarni berishga imkon yaratadi:

- badan qizdirish mashqlari natijasida sportchilar chindan ham tanalarida issiqlik his etishlari kerak. Bu mashqlarni «ter chiqquncha» bajarish tavsiya etiladi. Tajribali sportchilar badan qizdirish qismida kiyimni almashtirishni ko'zda tutadilar. Umumtayyorgarlik qismini issiqroq libosda o'tkazadilar. Keyin ustki kiyimni birmuncha engil va qurug'iga almashtiradilar;

- badan qizdirish uchun xoreografik mashqlardan foydalanish kerak. Ixtisoslashgan badan qizdirish mashqlari chog'ida yo'lkada, batutda, chuqurga akrobatik sakrashlarni uyg'unlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Bunday badan qizdirish mashqlarini bajarishda o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan, lekin shug'ullanuvchilarning ko'p kuchi va diqqatini talab etmaydigan ayrim vazifalar bajariladi:

- badan qizdirish mashqlari qismining cho'zilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak;

- mashqlar shiddatini asta-sekin, biroq og'ishmay oshirib borish lozim;

- badan qizdirish mashqlari chog'ida shug'ullanuvchilarning hissiy holatini ko'tarish, ularda ko'tarinki kayfiyatni yuzaga keltirish zarur;

- badan qizdirish mashqlarining umumiy qismini imkon bo'lsa, musiqa ostida o'tkazish kerak;

- badan qizdirish uchun qo'llaniladigan ayrim mashqlarni bajarish vaqtida gimnastik uslub talablaridan chetga chiqish mumkin (masalan, yakkakurash turlariga o'xshash juftlikda

bajariladigan mashqlar, harakatli o`yinlar, bo`shashish, silkitishlar va h.k.); ruhan hozirlaydigan xususiyatli ayrim mashqlar esa albatta mazkur qonunlarga qat`iy rioya qilgan holda bajarilishi shart.

Badan qizdirish mashqlari qismini o`tkazishning zamonaviy usullaridan biri «aylanma», darsning asosiy qismidagi mashqlar ketma-ketligi va mazmunini kichik hajmda oldindan bajarish usulidir.

Musobaqalarga tayyorlanish vaqtidagi darslarda rejaga muvofiq ravishda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda barcha ko`pkurash turlari mashq qilinganda, gimnastikachilar badan qizdirish uchun o`z dasturlaridan ayrim harakatlarni bajarib, barcha ko`pkurash turlarini «sinovdan o`tkazadilar». Badan qizdirish mashqlarining bu shakli ko`pincha bevosita musobaqalar oldidan o`tkaziladigan bir soatlik ruhiy hozirlanish mashg`ulotiga aylanib ketadi. «Aylanma» badan qizdirish mashqlari MJT darslari oldidan ham aylanma usul bilan bajarilishi kerak bo`lgan mashqlarni «sinab ko`rish» yordamida o`tkaziladi.

Boshlovchi gimnastikachilar bilan bo`ladigan darslarning tayyorgarlik qismini unga ko`proq vaqt va diqqat ajralgan holda o`tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu badan qizdirish paytida foydalaniladigan mashqlarni bajarishda amal qilinadigan harakatlar maktabini o`zlashtirish bo`yicha vazifalarning jiddiy bir qismi bilan bog`liq ravishda zarurdir. Mashg`ulotning tayyorgarlik davrida ham badan qizdirish musobaqa davridagi qisqa va shiddatli mashg`ulotlarga nisbatan uzoqroq va hajmliroq bo`ladi. Musobaqa davrida tajribali gimnastikachilar ko`pkurash turlaridagi badan qizdirish bilan bog`liq ko`pgina vazifalarni idiomotor hozirlik yo`li bilan hal etadilar.

Darsning asosiy qismi eng uzoq davom etadigan qism, unda mashg`ulotning ayni shu davrida gimnastikachilar oldida turgan asosiy vazifalar o`z yechimini topadi. Asosiy qismning tuzilishi,

mazmuni, tashkil etish shakllari to'raligicha bu vazifalarning mohiyatiga bog'liq. Shubhasiz asosiy diqqat-e'tibor mashqlarning texnikasini, umuman musobaqa dasturini o'zlashtirishga qaratiladi. Shunga ko'ra, darsning asosiy qismini o'tkazishning bu eng keng tarqalgan shakli gimnastik ko'pkurash turlarida eng turli-tuman variantlarda tashkil etilgan mashqlar hisoblanadi. Asosiy qismni tashkil etish masalalari va o'tkazish uslubiyati bobning keyingi bo'limlarida darslarning har xil turlariga tavsif berilganda ancha mufassal ko'rib chiqiladi, chunki darsning o'ziga xos xususiyatlari aynan uning asosiy qismiga qarab belgilanadi.

Yakunlovchi qism darsni tugallaydi. U harakat vazifalari hamda sport zalidagi darsning yakunini nazarda tutadigan bo'lsak, eng qisqa qismdir (10-15 *daq*). Kuch zo'riqishlari, qo'l-oyoq bo'g'inlari va umurtqaga berilgan zarbdor yuklamalardan so'ng qo'lda yoki oyoqda vertikal va qiya holatda harakatsiz osilib turish (1 daqiqagacha) tavsiya etiladi (yaxshisi maxsus xalqalarda), bo'shashish mashqlari qo'llaniladi (yaxshisi yotgan holda). Darsning yakuniy qismini tiklash tadbirlari tizimining eng muhim qismlaridan biri sifatida olib tekshirish lozim. Shuning uchun yakuniy qism so'nggida gigienik va tiklash tadbirlari (dush, uqalash va h.k.) tavsiya etiladi.

3.2. Har xil turdagi darslarni tashkil etish va o'tkazishning xususiyatlari

Alohida darslarning yo'nalishini pedagogik baholashda bir necha xil yondashuv to'g'ri hisoblanadi: tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifalariga muvofiqligiga ko'ra asosiy va yordamchi (qo'shimcha) darslar farqlanadi.

Yuklamaning xususiyati va darajasiga ko'ra darslar ma'lum bir sportchi uchun eng maqbul yuklamali, shuningdek, zarbdor va yengillashtiruvchi darslar bo'ladi.

Joriy vazifalarning xususiyatiga ko`ra darslarning bir necha turlari aniqlanadi. Alohida dars turlarining xususiyatlari va tuzilishi to`g`risida tasavvurga ega bo`lgan trener umuman mashq jarayonini osonlik bilan boshqara oladi.

Alohida dars turlarining ajratilishi va ular tuzilishining batafsil ishlab chiqilishi gimnastikachilar tayyorgarligini chuqur ixtisoslashtirish tufayli zarur bo`ladi. Ehtimol, faqat gimnastik ko`nikmalarni to`la o`zlashtirib olmagan boshlovchilar bilan dastlabki bosqichlarda olib borilgan darslar universal majmuali xususiyatga ega. Yuqori malakali gimnastikachilarning mashg`ulotlarida bir darsga «sig`maydigan» juda ko`p vazifalar hal etiladi. Darslar tor amaliy xususiyat kasb etib, yo`nalishi tobora aniqlashib boradi.

Mashg`ulot mikrotsikli va bosqichining tuzilishi trenerga muvofiq keladigan, pirovard natijada butun vazifalar majmuasini yechishga yo`l ochadigan dars turlarini tanlash imkonini beradi. Alohida dars turlari tuzilishini ajratish va takomillashtirishning ma`nosi pedagogik vazifalarni butun rang-barangligi bilan bir vaqtning o`zida emas, balki navbatma-navbat, diqqat va kuch-quvvatni vazifalarning nisbatan kichikroq guruhiga jamlab, bunda sezilarli natijalarga erishishdan iborat.

3.2.1. O`quv darsi

O`quv darsi mashg`ulotning tayyorlov davriga, ayniqsa, yangi dasturni o`zlashtirish bosqichiga xosdir. Bunday darsning asosiy qismi yangi materialni o`zlashtirishga sarflanadi. Bu shu turdagi darslarning o`ziga xos xususiyatlarini belgilaydi. Bunday darslarning rejasini tuzishda trener quyidagi masalalarni hal etishi kerak:

- shu darsda o`zlashtiriladigan eng muhim harakat vazifalarini (elementlar, birikmalar) belgilab olish;
- muvozanat, ruhiy hamda jismoniy murakkabligi jihatidan bu vazifalarni guruhlariga taqsimlash;

- darsda gimnastikachilarning imkoniyatiga muvofiq ko`pkurash turlari miqdorini aniqlab olish, bunda akrobatik va xoreografik tayyorgarlik mashqlarini ham ko`pkurash turlari deb hisoblash;

- ko`pkurash turlarining o`rgatish uchun qulay ketma-ketligini aniqlash;

- eng muhim vazifalarni takrorlash miqdorini hisoblash;

- darsning umumiy davomiyligi hamda har bir ko`pkurash turiga sarflanadigan vaqtni belgilash.

O`quv vazifalarining cheklangan miqdorini va shu bilan birga, vazifalarni o`zlashtirish maqsadida takrorlashlar sonining ko`pligini bunday darslarning xususiyati sifatida qayd etish mumkin. Shunga ko`ra, darslarni barcha ko`pkurash turlari uchun emas, balki ularning ayrimlari uchungina rejalashtirib, ularga katta ahamiyat berish tavsiya etiladi. O`rgatiladigan yangi materialning mazmunini belgilashda harakat ko`nikmalarining interferensiyasi deb atalishi hammaga ma`lum xususiyatni e`tiborga olish zarurki, bu ularning ijobiy yoki salbiy tomonga ko`chishida namoyon bo`lishi mumkin. Bu bitta ko`pkurash turiga bag`ishlangan dars mazmuniga ham, butun darsning o`quv materiallarini uyg`unlashtirish hamda ularning o`zaro ta`siriga ham birdek taalluqli.

3.2.2. Mashg`ulot darsi

Mashq darsi (yoki mashg`ulot) ko`nikmalarni mustahkamlash, ularni takomillashtirish, musobaqa kombinatsiyalarini qismlarga bo`lib va butunicha bajarish vaqtida maxsus chidamlilikni tarbiyalash maqsadida asosan o`zlashtirib olingan dasturni takrorlashga yo`naltiriladi. U musobaqalarga tayyorlanishda darslarning asosiy turlari hisoblanadi. Mashq darslaridagi yuklama hajmi va shiddati, ayniqsa, zarbdor xususiyatga ega bo`lgan mashg`ulotlarda eng yuqori kattaliklargacha yetkaziladi.

O`quv mashq darslari – oraliq shakl – sof o`quv darslaridan keyin boshlanib, so`ngra haqiqiy mashq darslariga aylana boradi. Tayyorgarlik va musobaqa davrlarini boshida gimnastikachilar faoliyatining mazmuni bilan bog`liq dinamik o`zgarishlar shunday bo`ladi. Agar elementlarni o`rganish vaqtida natija ko`proq «chiqdi yoki chiqmadi», «bajarildi yoki bajarilmadi» mezonni bo`yicha baholansa, mashq darslarida ish samaradorligi: «necha marta bajardi», «qanchalik yaxshi bajardi» kabi sifatiy hamda miqdoriy mezonlar bilan aniqlandi. O`quv-mashq darslarida trener o`quv kombinatsiyalari mazmunini belgilab oladi, ular musobaqa dasturining yengillashtirilgan yoki bazaviy elementlardan iborat maxsus variantlari bo`lishi mumkin. Haqiqiy mashg`ulotlarda, mashqlarning mazmuni o`tkaziladigan musobaqalarning majburiy va erkin dasturi bilan chegaralab qo`yilganligi tufayli, trener quyidagilarni amalga oshirishi zarur:

- dasturning turini belgilash (majburiy yoki erkin) va shunga ko`ra mashg`ulotda uning ustida ishlash;

- mazkur mashg`ulot uchun ko`pkurash turlarini tanlab olish (ko`pkurashning ayrim turlari bo`yicha mashqlarni bajarish variantlari ko`zda tutilyapti, ayniqsa, kuniga ikki martalik mashg`ulotlarida);

- ko`pkurash turlarining ketma-ketligini belgilash;

- ko`pkurash turlarida element va kombinatsiyalarning umumiy miqdorini hisobga olgan holda yuklamaning hajmi va shiddatini rejalashtirish;

Alohida ko`pkurash turlari bo`yicha mashg`ulotlar bir tarkibli bo`lmaydi. Uning tarkibida maxsus badan qizdirish mashqlari, jumladan, bevosita snaryadda bajariladigan shunday mashqlar ajratiladi. Tayanch-harakat apparatini maxsus yuklamalarga tayyorlash uchun yo`naltirilgan badan qizdirish urinishlaridan so`ng hozirlovchi urinishlar bajariladi, bunda gimnastikachilar asosiy urinishlariga tayyorlanar ekanlar, maqsadli mashqlarning engillashtirilgan variantlarini amalga

oshiradilar. Asosiy urinishlar eng muhim topshiriqlarni bajarishga qaratiladi. (odatda, bu to'la kombinatsiya bo'ladi). Gimnastikachilarga kombinatsiya yoki elementlarning ayrim qismlaridagi ehtimoli bo'lgan xatoliklarni tuzatish uchun qo'shimcha (yordamchi) urinishlar imkonini berish ham maqsadga muvofiqdir. Ular asosiy urinishlar bilan navbatma-navbat qo'yilishi mumkin («asosiy-qo'shimcha-asosiy» shaklida). Masalan, mashg'ulotning musobaqalar oldi bosqichida tayanib sakrash mashq darslarini tashkil etishning turli variantlar samaradorligi ustidagi tadqiqotlar, har-xil maqsadli sakrashlar ketma-ketligini quyidagicha yo'l belgilashga asos bo'ladi: badan qizdirish quyidagicha sakrashlari: [hozirlovchi](#) – asosiy – yordamchi – asosiy (L.Ya. Arkaev, 1997).

3.2.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik darslari

Umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (UJT va MJT) vositalari «o'rgatish» va «mashg'ulot» shiori ostida boradigan darslarda qo'llaniladi. Lekin, agar barcha kuch, diqqat-e'tiborni ko'proq mazkur mashqlarga jamlash zarur bo'lsa, unda faqat UJT yoki MJT ga bag'ishlangan darslar o'tkaziladi.

MJT darslari mashg'ulotning tayyorgarlik davrida asosiy, musobaqa davrlarida esa qo'shimcha darslar sifatida rejalashtiriladi. Bunday darslar tarkibiga rivojlanish darajasi sport-gimnastika faoliyatining samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatuvchi etakchi jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar kiradi. Ularning ko'pchilik qismi gimnastik element va birikmalar texnikasi hamda kombinatsiyalar butun holda bajarish bilan bevosita bog'liq bo'lib, o'zaro aloqador ta'sir tamoyiliga ko'ra qo'llaniladi (V.M. D'yachkov). Ta'kidlash joizki, majburiy va erkin dasturlardagi gimnastika elementlarining o'zi eng yaxshi MJT vositalari hisoblanadi.

MJT darsi gimnastikachilar organizmiga katta yuklama beradi. O'quv-mashq darslarida texnik tayyorgarlik bilan bog'liq

masalalarga ko`proq ahamiyat qaratilsa, MJT darslaridagi har bir mashqda unga moslashish maqsadida katta yuklamaga erishish eng muhim vazifalardan biri bo`lishi mumkin. Mashqlarning jiddiy ta`sirlari yig`indisi tufayli MJT darslari, odatda, u qadar uzoq davom etmaydi – ko`pi bilan 1,5-2 soat.

MJT darslari juda sermahsul, chunki maxsus mashqlarni biron-bir darsda qo`shimcha sifatida emas, «yangi» kuch bilan bajarish sezilarli natija beradi. MJT mashqlarini tanlab olish va tartibini belgilash alohida mushak guruhlariga ta`sir ko`rsatish (chegaralangan usul) yoki muayyan jismoniy sifatlarni tarbiyalash tamoyillari bo`yicha tashkil etilishi mumkin. MJT darslarini qurishning eng ta`sirchan shakllaridan biri aylanma mashg`ulot bo`lib, u mashqlarni yanada aniq nazorat qilish hamda o`lchab berish imkoniyatini yaratadi. MJT darslarini aylanma usulda tashkil etishda trener oldida turadigan eng muhim masalalar quyidagilardir:

- mashqlar mazmuni, ularning yo`nalishini aniqlash;
- turli mashqlarni zarur miqdorda tanlab olish;
- mashqlarni bajarish ketma-ketligi, navbatini belgilash (aylanani «yopish»);
- har bir mashqning o`lchami, takroriy sonini aniqlab olish;
- alohida mashqlar orasidagi dam olish tanaffuslarini belgilash;
- «aylana»lar miqdori – mashqlar seriyalarining sonini aniqlash.

3.2.4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darslari

UJT darslari mashg`ulotning o`tish va tayyorgarlik davrlarida organizmni sog`lomlashtirish, chiniqtirish, umumiy ishchanlik qobiliyati darajasini ko`tarish maqsadida o`tkaziladi. UJT darslarida hal etiladigan muhim vazifalardan biri gimnastikachilarning “Alpomish va Barchinoy” majmuasi me`yorlariga tayyorlanishi hamda topshirishi sanaladi. UJTning gimnastikachilar

uchun eng kuchli ta`sir ko`rsatuvchi vositalari: yengil atletikacha yugurish (100-400 m, kross masofalari), chang`i (masofani yurib o`tish), suzish ("Alpomish va Barchinoy" kompleksi masofalari). Soddalashtirilgan qoidalar asosidagi sport o`yinlaridan (futbol, basketbol) ehtiyotkorlik bilan foydalanish jarohatlar, ayniqsa, oyoqning to`piq-kaft va qo`lning bilak-kaft bo`g`imlari shikastlanishlarining oldini oladi.

UJT darslarining turlicha muddat davom etishi ularning mazmuni hamda vazifalari bilan bog`liq. Yugurish mashqlari kiritilgan shiddatli mashg`ulotlar kamroq davom etadi (30-60 daq.). Masofa bo`ylab chang`ida sayr qilish va yurishni 2-3 soat davom ettirish mumkin. UJT darslari mashg`ulotlarning boshqa tiplari bilan uyg`unlikda «soat kapgiri» tamoyiliga ko`ra rejalashtiriladi. Mashg`ulotning tayyorgarlik davrida UJT vazifalarini hal qilish uchun bir haftalik mikrotsikllarda boshqa darslar bilan uyg`unlikda bir-ikki bor shunday dars o`tkazish yetarlidir. Ko`pincha bu darslar qo`llaniladigan vositalarining ancha o`ziga xosligi bilan bog`liq ravishda bir tomonga yo`naltirilgan bo`ladi. Biroq majmualari darslar ham mustasno emas, ular tarkibida yugurish, o`yinlar, suzish va h.k. mavjud. Asosan, UJT mashqlarini o`tkazish qoidalari hamda uslubiyati mazkur sport turlarida qabul qilingan qoida va usullarga muvofiq bo`lishi kerak. Bu yugurish, suzish, chang`ida harakatlanish texnikasiga ham umuman, darslarning uslubiyatiga ham tegishli. Ayni vaqtda ushbu mashqlarni sport gimnastikasi xususiyatlariga yaqinlashtirgan holda shaklan o`zgartirishga ham yo`l qo`yiladi (masalan, suzishda, chang`i uchayotganda tayoqlar bilan itarilish chog`ida qo`llarning **olib keluvchi** harakatlariga e`tibor berish). UJTning eng ko`p tavsiya etiladigan shakli – guruhli mashg`ulot: u shug`ullanuvchilarning raqobati va yuqori hissiy ko`tarinkiligini ta`minlaydi.

3.2.5. *Nazorat darsi*

Nazorat darsi gimnastikachilarning o`quv topshiriqlarini o`zlashtirishini tekshirish maqsadida tashkil etiladi. Harakatlar texnikasi baholanadi, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi va h.k. tekshiriladi. Nazorat darslari mashg`ulotning tayyorgarlik davrida ham, musobaqa davrida ham rejalashtiriladi. Har bir bunday darsdan avval trener maqsadini ma`lum qilishi, bajaruvchilarga qo`yiladigan aniq talablarni va natijalarni baholash qoidalarini belgilab olishi kerak. Dars dasturidagi xar qanday mashq, harakat topshirig`i, shuningdek, texnik va jismoniy tayyorgarlikning maxsus nazorat me`yorlarini baholash obyekti bo`la oladi. Baholash mezonlari nazoratning mohiyatidan kelib chiqib belgilanadi va «bajarildi - bajarilmadi», «kim ko`proq» va h.k. kabilar eng tipik hisoblanadi.

Texnik tayyorlikni nazorat qilishda, musobaqa qoidalariga muvofiq, butun kombinatsiya uchun balli baho yoki alohida elementlarni baholashda xatolar uchun pasaytirishlar yig`indisini hisoblasa asosiy yo`l sanaladi.

Nazorat darsini tashkil etishda trener:

- baholanishi kerak bo`lgan mashqlarni belgilashi, bunda jarohatlarga yo`l qo`ymaslik uchun etarlicha o`zlashtirib olingan mashqlarni tanlab olishi;

- nazorat darsining o`tkazilish muddatini oldindan belgilab, buni shug`ullanuvchilarga ma`lum qilishi;

- mashqlarni baholashning aniq mezonlarini aniqlab, gimnastikachilarga ushbu ma`lumotlarini etkazishi;

- butun darsning qanday tashkil etilishini oldindan o`ylab, rejalashtirish (gimnastikachilarni taklif qilish ketma-ketligi, baholarni hisoblash va e`lon qilish shakli, baholashda boshqa trenerlar, gimnastikachilarning ishtiroklari va h.k.) shart.

Nazorat darslari gimnastikachilarga mashg`ulot va musobaqa faoliyatiga zarur bo`lgan mustaqillik, tashabbuskorlik,

mas`uliyat, intizomlilik kabi muhim sifatlarni tarbiyalashning ta`sirchan shakli hisoblanadi.

3.2.6. Model dars

Model dars o`z mazmuniga ko`ra oldinda turgan musobaqa dasturiga uning tuzilishi esa musobaqa tartiblariga to`la bo`ysunishi lozim. Shuning uchun bunday darslarni tashkil etishdan avval jamoa treneri quyidagi vazifalarni bajarishga tayyor bo`lishi lozim:

- o`tkaziladigan musobaqalar to`g`risida imkon qadar to`la ma`lumotlar olish (hafta kunlari, o`rni, vaqti, g`oliblarni qayd qilish va aniqlash shartlari, ko`pkurashning birinchi turi ularning keyingi tartibi, o`tkazish jadvalining xususiyatlari va h.k.);

- musobaqa dasturiga muvofiq ravishda har bir gimnastikachiga model darsi vaqtida namoyish etiladigan mashqlarning mazmunini belgilab berish (maxsus talablarga muvofiqlik yoki soddalashtirilgan variantlar);

- musobaqalar jadvaliga aniq mos tushadigan, lekin jamoa taktikasi hamda gimnastikachilarning raqamlar bo`yicha joylashuvi e`tiborga olingan dars jadvalini ishlab chiqish;

- model darsni ishlab chiqilgan reja asosida, badan qizdirishdagi urinishlar soni va mashqlarni bajarish vaqtini musobaqalar qoidasiga muvofiq chegaralangan holda, gimnastikachilarning snaryad yoniga chiqishlarida qat`iy navbatlashuvga rioya qilib o`tkazish.

Model dars musobaqaga har qancha o`xshamasin, unga tayyorlanishning bir shaklidir. Buni alohida ta`kidlash zarur, chunki bunday modellashtirishni tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish maqsadida ham, jamoani saralab olish maqsadida ham amalga oshirish mumkin.

Model darslar tez-tez o`tkazilmaydi – gimnastikachilarning tayyorgarlik talabiga javob berish sharti bilan mashg`ulotning musobaqa davrida ko`pi bilan 2-3 marta tashkil etiladi. Guruhli

darsda taktik xususiyatli jamoalari vazifalar to'liqroq hal etiladi. Model darsning alohida shakli ham bo'lishi mumkin, lekin bu mazkur gimnastikachi faoliyatlari bilan darsga kelmagan sportchilarning ehtimoliy faoliyatlarini muvofiqlashtirishni talab etadi.

3.2.7. Tiklovchi dars

Tiklovchi dars – katta hajmli yuklamalar bilan o'tkaziladigan zamonaviy gimnastika uchun xos bo'lgan tipik shakldir. Shiddatli faoliyat davrlarida qo'llaniladi. Bu erda gap «yengillashtirish» xususiyatiga ega bo'lgan darslar ustida ketayotgani yo'q: ular tipik o'quv-mashq darslaridan mazmuniga ko'ra emas, faqat bajarilgan element va kombinatsiyalarning mushak hajmi hisobiga yuklamaning pasaytirilishi bilan farq qiladi (masalan, kuniga ikki martalik mashg'ulotlarda darslarning biri). Bunda gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash dasturi bilan bevosita bog'liq bo'lmagan vositalardan foydalangan holda maxsus tashkil etiladigan darslar nazarda tutilyapti. Shiddatli mashg'ulotlar davrida yo'nalishni bunday o'zgartirish, ayniqsa juda muhim.

Tiklovchi darslar zarbdor mashg'ulotlar, musobaqalardan keyin yoki yuklamalari yig'indisi katta bo'lgan mikrotsiklning oxirida o'tkaziladi. Kuniga ikki marta dars o'tkaziladigan mashg'ulotda ikkinchi dars tiklovchi bo'lishi mumkin. Sharoit hamda vaziyatga qarab bu darslarni zalda yoki undan tashqarida: stadionda, bog'da, o'rmonda, plyajda o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Darslar tarkibiga badan qizdirish mashqlari, harakatli o'yinlar kiritiladi. Asosiy vazifa – mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar hamda faol dam olish vositalari yordamida organizmda tiklanish jarayonlarini yanada tezroq borishiga ko'maklashish, shuningdek, xaddan ortiq mashqlanish va ruhiy yuklamalarning oldini olishdan iborat.

Bunday darslarni o`tkazishda vazifalarni, vosita va usullarni, yuklama darajasini belgilab berish, shu bilan birga, gimnastikachilarga nisbatan to`la mustaqillik berish kerak. Butun dars hissiy ko`tarinkilikni, mashq qilish istagini yuzaga keltirish zarur.

Shiddatli mashg`ulotlar paytida tiklovchi darslarni tiklovchi tadbirlar bilan uyg`unlashtirish va shunday vositalarni (sauna, uqalash, fizioterapiya va h.k.) qo`llash maqsadga muvofiq bo`ladi.

3.2.8. Badan qizdirish darsi

Badan qizdirish darsi shug`ullanuvchilarni faollashtirish, ularni keyingi asosiy darslarga tayyorlash maqsadida o`tkaziladi. Uning shakllaridan biri – badan tarbiya – gigienik yo`nalishli yengil mashg`ulotdir. Odatda ertalab bajariladi. Asosiy vazifasi – uyqudan keyin gimnastikachilarni tetiklashtirish, organizmni asosiy mashg`ulotga tayyorlik holatiga keltirish. Badan tarbiyada umumrivojlantiruvchi mashqlarning soddaroq majmualarini o`zlashtirishni nazarda tutgan holda ta`limiy vazifalarni ham hal etish mumkin. Badan tarbiyaning eng muhim jihati – shug`ullanuvchilarga safarbar etuvchi va tashkillovchi ta`sir ko`rsatish.

Boshqa yo`nalishdagi badan qizdirish darslari ayniqsa mas`uliyatli mashg`ulot yoki musobaqalar oldidan o`tkaziladi. Bunday darsda ko`pkurash turlaridagi mashqlar ham badan qizdirish mashqlari sanaladi. Bunday darslarning maqsadi asabiy zo`riqishni bartaraf etish, o`zini bosib, tayyorgarligi joyida ekanligiga ishonch hosil qilishdan iborat.

Mazkur bo`limda aytilganlarga xulosa yasab, shuni ta`kidlash kerakki, qo`yilgan vazifalardan kelib chiqib, trener darslarning har xil tiplaridan foydalanishi, ularni almashlab qo`llashi va shu tariqa mashg`ulot jarayonini boshqarish mumkin. Amaliyotda ko`pincha aralash turdagi darslar ham rejalashtiriladi (o`quv-mashq, model-nazorat va h.k.). Biroq tuzilishi jihatidan noaniq darslar bo`lishi mumkin emas.

3.3. Mashq darslarini chegaralash usullari

Ushbu bo`limda o`quv-mashq jarayonini boshqarish bilan to`g`ridan-to`g`ri bog`liq bo`lgan, o`rgatish samaradorligiga ta`sir ko`rsatadigan, yuklamalar kattaligini belgilaydigan eng ta`sirchan usul va yo`llarga tavsif beriladi.

3.3.1. Bir kunda ikki martalik darslarni rejalashtirish

Zamonaviy gimnastika amaliyotida, ayniqsa, markazlashtirilgan tayyorgarlik davrida kuniga ikki martalik darslar odatiy holga aylanib bormoqda. 11-13 yoshli gimnastikachi qizlar bilan o`tkazilgan tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki, bunday tartibdagi darslar ularning sport ishchanligi qobiliyatini xuddi shu yoshdagi, lekin kuniga bir marta darsga keluvchi gimnastikachi qizlarnikiga nisbatan ancha oshiradi (musobaqa davridagi bir mashg`ulot kunida gimnastikachi qizlar o`rta hisobda 136 urinishda 620 elementni, jumladan, 21.5 kombinatsiyani, daqiqasiga 3,2 element shiddat bilan bajarganlar). Kuniga bir marta darsga keladigan, tayyorgarlik darajasi xuddi shunday gimnastikachi qizlar 68 ta urinishda 320 ta elementni, 13 ta kombinatsiyani, daqiqasiga 2,8 element shiddat bilan bajaradilar. Kuniga ikki martalik shiddatli darslar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatlariga salbiy ta`sir ko`rsatmaydilar (V.S. Cheburaev, 1997).

Ikki martalik darslar katta yoshli gimnastikachilarni tayyorlashda keng qo`llaniladi. Bunda trener bir martalik darslardagiga qaraganda kengroq imkoniyatlarga ega – u har bir dars uchun ham, mikrotsikl uchun ham vazifalarni tanlab qo`yishi mumkin. Ikkinchi dars mazmunan birinchisini takrorlamasligi kerak. Odatda, darslardan biri, agar mashg`ulotning ayni vaqtdagi davri va bosqichi vazifalari nazarda tutiladigan bo`lsa, asosiy, ikkinchisi esa qo`shimcha hisoblanadi. Gimnastikachilarning o`ziga xos xususiyatlari yoki o`tkaziladigan musobaqalar

jadvaliga bog`liq holda asosiy darsni kunning birinchi yoki ikkinchi yarmida o`tkazish mumkin. Mashg`ulotning davridan kelib chiqib turli yo`nalishdagi darslar eng tipik uyg`unlashtirish variantlari 5-jadvalda ko`rsatilgan. Kuniga ikki martalik darslar mashg`ulotning musobaqa davriga ham xos bo`lgan vazifalarni parallel ravishda hal etish imkonini beradi (5-jadval, B sxema, 3-variant). Agar birinchi darsda kombinatsiyalar to`la bajarilsa, ikkinchi darsda gimnastikachilar erkin dasturni modernizatsiyalash maqsadida yangi elementlarni o`rganadilar.

Kamroq tayyorlangan yoki yosh gimnastikachilar bilan o`tkaziladigan ikki martalik darslar kunlik yuklama yig`indisi ikki bo`lakka taqsimlash imkonini beradi (5-jadval, V sxema, 1-variant), bu har bir dars oldidagi vazifalarni hal etishni osonlashtiradi.

5-jadval

Bir kunda ikki martalik mashg`ulotlar sharoitida har xil dars turlarini rejalashtirish variantlari

A sxema

Davr	Variant	Kunning 1-mashg`uloti	Kunning 2-mashg`uloti
	1	O`quv (yoki mashq)	Mashq (yoki o`quv)
	2	O`quv (yoki mashq)	MJT
	3	Mashq (yoki o`quv)	Tiklovchi
	1	Mashq	Qo`shimcha
	2	Model`	Tiklovchi
	3	Mashq	O`quv yoki MJT

B sxema

Bir kunda ikki martalik mashg`ulotlar sharoitida dastur turlarining rejalashtirilishi (ayollar)

V sxema

Variant	Kunning 1-mashg`uloti	Kunning 2-mashg`uloti
1	2 tur: majburiy (yoki erkin)	Boshqa 2 tur: majburiy (yoki erkin)
2	2 tur: majburiy va erkin	Boshqa 2 tur: majburiy yoki erkin
3	4 tur: majburiy (yoki erkin)	4 tur: erkin (yoki majburiy)

Mashqlanganlik darajasi ortib borganlik sayin har bir darsdagi yuklama ham oshirilib, ularning yig'indisi kuniga bir martalik dars yuklamasi qiymatidan ancha yuqori darajaga etadi. 4-jadvalda kuniga ikki martalik darslarni rejalashtirish variantlari ularning dasturiy mazmuni hamda ayollarda ko'pkurash turlarining miqdorini hisobga olgan holda ko'rsatiladi. Erkaklar uchun mo'ljallangan sxema ham, ko'pkurashning to'rt emas, olti turini nazarda tutgan holda, shunga o'xshash ko'rinishga ega bo'ladi.

3.3.2.Darsda ko'pkurash turlari miqdorini rejalashtirish

Sport gimnastikasi sportning ko'pkurashli turidir. Xudi shu xususiyatga ko'ra darsda ko'pkurash turlarining miqdorini rejalashtirish masalalarini ko'rib chiqish kerak. Bir tomondan, har bir tur bo'yicha o'rganilayotgan mashqlar hajmi bilan bog'liq muammo sifatida, ikkinchi tomondan esa ko'pkurashchi gimnastikachining maxsus chidamkorligini tarbiyalash muammosi sifatida.

Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida asosiy diqqat-e'tibor oila mashqlarni o'zlashtirishga qaratiladi. Bu vaqtda, barcha ko'pkurash turlarida shug'ullanmaslik, lekin oila hajmli ishni chuqurlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Dastur yaxshiroq o'zlashtirib borilgani sayin har bir darsga tobora ko'proq turlar kiritiladi. Va, nihoyat, butun dastur ishlab chiqilganidan keyin tayyorgarlik davrining oxiri va musobaqa davrining boshida barcha ko'pkurash turlari bo'yicha darslarga o'tiladi.

Darslar samaradorligini yuklamaga qarab baholashda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur. Bir xil hajmdagi ishni bir darsda alohida turlar bo'yicha mashqlar miqdorini o'zgartirib berish hisobiga ko'pkurashning kamroq yoki ko'proq miqdorida bajarish mumkin. Shunga bog'liq ravishda faqat ko'rsatkich asosida (yuklama hajmi yoki turlar miqdori bo'yicha) darslar samaradorligini baholash bir tomonlama va noto'liq bo'ladi.

Yuklama hajmi (ko`paytirish, kamaytirish ikki yo`l bilan variantlanadi: darsda ko`pkurash turlarining har birida ish hajmi muayyan darajada bo`lganda, ularning miqdorini o`zgartirish yoki darsda ko`pkurash turlarini miqdorini o`zgartirmagan holda har bir turda ish hajmini o`zgartirish yo`li bilan bo`lisi mumkin.

Shuni ta`kidlab o`tish muhimki, akrobatik yoki xoreografik tayyorgarlik mashqlari, agar ular darsning tayyorgarlik qismida emas, asosiy qismida o`tkazilsa, ko`pkurashning alohida turlari sifatida qaralishi kerak. An`anaviy ko`pkurash turlari bilan bir qatorda mazkur qo`shimcha turlar, shuningdek, MJTni kiritish darsdagi turlarning umumiy miqdori va ulardan har biriga vaqtni belgilash chog`ida rejalashtirishda o`z aksini topishi lozim. Darlar musobaqalaroldi tayyorgarligiga mazmunan yaqinlashsa, bir darsga shunchalik ko`p turlar miqdori rejalashtiriladi.

Qo`shimcha turlar sirasida asosiy ko`pkurash turlaridan biriga xos bo`lgan va darsga qayta kiritilgan mashqlar mavjud bo`lishi mumkin. Masalan, texnikaning yuksak barqarorligiga erishish uchun mashg`ulotning asosiy qismi so`ngida "ot" yoki "xoda" ustida mashqlar takrorlanadi.

3.3.3. Ko`pkurash turlarini navbatlash

Ko`pkurash turlarini navbatlashning an`anaviy («Olimpiadaga xos») tartibi (turlar sikli) musobaqa qoidalari bilan rasmiylashtirilgan. Gimnastikachilar musobaqada qanday turdan qatnasha boshlasalarda, ularning navbatlashuvi avvaldan qayd etiladi, bu esa ushbu muhim omilni e`tiborga olgan holda tayyorgarlikni o`tkazish uchun sharoit yaratadi. Ko`pkurash turlarining ma`lum tartibda navbatlashuvi bu mashqlarning umumiy ta`sir xususiyati bilan bog`liq (6-jadval). Demak, keyingi ko`pkurash turi mashqlariga ruhan tez hozirlik ko`rish faqat yangi harakat muvozanati bilangina emas, gimnastikachining tayanch bilan o`zaro ta`sirlashuvi turining o`zgarishi bilan ham bog`liqdir.

Ko`pkurash turlarining navbatlanishi

Jinsi	T/r	Ko`pkurash turi	Ta`sir xususiyati	Asosiy yuklamaning ilovasi
Erkaklar	1	Erkin mashqlar	Tayanch	Oyoqlar-qo`llar
	2	Ot	Tayanch	Qo`llar
	3	Xalqalar	Osilish	Qo`llar
	4	Sakrash	Tayanch	Qo`llar-yoqlar
	5	Qo`shcho`p	Tayanch-osilish	Qo`llar
	6	Yakkacho`p	Osilish	Qo`llar
Ayollar	1	Sakrash	Tayanch	Qo`llar-oyoqlar
	2	Qo`shcho`p	Osilish	Qo`llar
	3	Xoda	Tayanch	Oyoklar-qo`llar
	4	Erkin mashqlar	Tayanch	Oyoqlar-qo`llar

Ko`rinib turibdiki, erkaklar va ayollar ko`pkurashida shunday turlar borki, ularda mashqlar ko`proq tayangan yoki osilib turgan holda yoxud har ikala rejimda bajariladi. Bir xil turlarda yuklamaning o`ngi qismi qo`llarga, boshqalarida – oyoqlarga yoki ham qo`l, ham oyoqlarga tushadi. Tayanch holatida o`zaro aloqaning xususiyati, siqilish (itarilish, erga «qo`nish»da) yoki cho`zilish (osilib turishda vertikal vaziyatlar) o`ngida kechadigan «zarbdor»

Yuklamaning o`ziga hos jihatlari har bir ko`pkurash turining xususiyatlarini belgilaydi. Musobaqalarga tayyorgarlik davrida mashg`ulotni turli sikllari bo`yicha rejalashtirish, bunda alohida darslarning har xil ko`pkurash turlari o`ngidan boshlashni ko`zda tutish kerak. Mashg`ulotni har qanday tur bo`yicha to`laqonli olib borishga tayyorlik ko`pkurashchi gimnastikachining muhim sifati hisoblanadi. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida – ularning jadvali avvaldan ma`lum bo`lsa, darslarning muayyan qismini shu jadvalga muvofiq o`tkazish kerak.

Mashg`ulotning tayyorgarlik davrida turlar bo`yicha sikllar o`quv vazifalarini hisobga olgan holda qayta tuziladi. Ma`lumki, harakat ko`nikmalarini yuzaga keltirish uchun eng qulay sharoit

darsning asosiy qismi boshida – ko`pkurashning dastlabki turlarida – ongi kuch asosida hosil qilinadi. Shning uchun murakkab elementlarni o`rganishda ular o`zlashtiriladigan ko`pkurash turlarini bir necha dars mobaynida asosiy qismning boshida rejalashtirish va shu tariqa o`rganish uchun qulay sharoit yaratish zarur.

3.3.4. Takrorlar miqdori, mashqlarni o`lchab berish

Yuklamani boshqarishning eng ta`sirchan usullaridan biri darsda mashqlarni takrorlashlar sonini o`zgartirib turishdir. Alohida elementlar ham, birikmalar va butun kombinatsiyalar ham takrorlanishi mumkin. Vazifalardan qat`i nazar (o`zlashtirish maqsadida, mashqlanganlik, ishonchlilik darajasini oshirish maqsadida takrorlash), takrorlar miqdori mashqlarni bajargan sayin paydo bo`ladigan toliqish bilan chegaralanadi. Agar gimnastikachilar darsda ko`pkurashning bir turiga o`rtacha 30 daq. sarflasalar, bu vaqtda ular 10-30 urinishni, daqiqasiga 1,7-3,7 elementdan (yoki bir urinishda 3,5-4,5 elementdan) shiddat bilan 50-100 elementni bajarishlari mumkin.

Mashg`ulotni tashkil etishning turli variantlarini ko`rib chiqamiz.

Birinchi variant: har bir urinish dam olish bilan navbatlanadi. Bir urinishda qancha kam element bajarilsa, dam olish uchun zarur tanaffuslar ham shuncha qisqa bo`ladi. Tasavvur qilish mumkin: daqiqasiga uch elementdan shiddat bilan ishlaganda, gimnastikachilar ko`pi bilan 5-10 sek davom etadigan uch elementlik kichikroq birikmadan keyin qolgan 50-55 sek davomida dam oladilar va, shunday qilib, bir tur bo`yicha mashg`ulotning 30 daqiqalik umumiy vaqti mobaynida 30 urinishni amalga oshiradilar.

Ikkinchi variant: birikma ikki barobar kattalashtiriladi (urinishda oltitagacha element bajariladi) va har bir urinish dam olish bilan birga endi 2 daq davom etadi.

Uchinchi variant: gimnastikachilar 12 elementlik kombina-tsiyalarni bajaradilar va har bir urinishga dam olish bilan birga 3 daqiqa sarflaydilar. Bunday ishga ham o`sha 30 daq. ketadi.

Shubhasiz muayyan vaziyatdan kelib chiqib mashqlarning o`lchamlarini belgilash variantlari rang-barangligi shu bilan chegaralanmaydi; o`lchamlar har doim harakat vazifalarining murakkabligi, shug`ullanuvchilarning tayyorgarligi darajasi, ularning ayni vaqtdagi toliqish darajasi va, nihoyat, sport-pedagogik vazifa, taqozo etadigan ehtiyoj bilan bog`liq bo`ladi.

Yangi murakkab elementlarni o`zlashtirishda takrorlashlar sonini eng maqbul chegaradan oshirmaslik kerak. Maxsus tadqiqotlarning (L.Ya. Arkaev, 2004) guvohlik berishicha, bunday hollarda 10-13 urinishdan so`ng gimnastikachilar organizmining funksional holati sezilarli yomonlashadi (YuQS va tiklanishning yurak urishlar yig`indisi ortadi, mushaklar kuchi hamda mushak kuchlanishlarining takrorlanishi aniqligi pasayadi va h.k.). Mazkur vaziyatda mashqda, ko`pkurashning boshqa turiga o`tish darsni davom ettirish imkonini beradi.

Ta`kidlash joizki, dars davomida avvaldan ishlab chiqilgan rejaga o`zgarishlar kiritishning ko`p yo`llari bor: darslarning umumiy vaqtini, turlar, urinishlar miqdori va b.ni o`zgartirish mumkin. Darslar shiddatini o`zgartirishning turli variantlari haqida 1-bobda so`z borgan edi. Bunga qo`himcha qilib aytish mumkinki, trener yo`l-yo`lakay darsning tuzilishi va jadvali-gagina emas, uning mazmuniga ham tahrir kiritish huquqiga ega. Biroq rejaga o`zgarish kiritayotganda trener «buni nima uchun va nima sababdan qilyapsiz?» degan savolga javob berishi zarur, negaki joriy rejaga qat`iy rioya qilish sportchilarning irodaviy xislatlarini tarbiyalash maktabi, ayni vaqtda reja tuzgan trenerning usuliy savodxonligini tekshirish yo`li hisoblanadi.

IV. TAYYORGARLIK TEXNOLOGIYASINING USLUBIY ASOSLARI

4.1. Uslubiy negiz

Gimnastikachilarning ko`p yillik tayyorgarligi murakkab dinamik tizim bo`lib birgalikda bir butun holda amal qiladigan o`zaro bog`liq unsurlardan (elementlardan) iboratdir. Tayyorgarlik tizimining tarkibi u tashkil topgan unsurlar yoki turlari demak. Tayyorgarlik tizimi unsurlarining bir biriga ta`sir ko`rsatishi va o`zaro aloqa qilishi yo`llari uning tuzilishini belgilaydi.

Hozirgi zamon ilm fani va texnikasida tizim tushunchasi katta ahamiyatga ega. Qadim antik davrlardayoq Aristotel` (Arastu) butun uni tashkil etgan qismlar yig`indisidan katta ekanligi haqidagi mulohazani ilgari surgan edi. Mazkur fikr hozir ham tizimli yondoshuvni poydevori sanaladi. Tizimlarda ularni tashkil etish unsurlarga xos bo`lmagan xususiyatlar yuzaga keladi. Ular emerjent deb ataladi.

Gimnastikachilarni tayyorlash tizimi ham uning unsurlari (turlari) ega bo`lgan xususiyatlaridan farq qiluvchi emerjent xususiyatlariga ega. U, masalan, integral tayyorlikni shunday darajasiga erishish imkonini beradiki, tayyorgarlikning xech bir turi alohida holda buni ta`minlay olmagan bo`lardi. Bu tizimning yuksak darajasi yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorgarligi texnologiyasi hisoblanib, u murakkab rivojlanuvchi ob`ektdir.

Tayyorgarlik tizimining rivojlanishi natijasida u yangi sifat holatiga o`tadi, bu uning tarkibi va tuzilishidagi o`zgarishlarda o`z ifodasini topadi. Musobaqa qoidalaridagi o`zgarishlarda yangi axborotlarga muvofiq ravishda yuqori malakali gimnastikachilarning tayyorgarlik texnologiyasi ham o`zgarib boradi. Mazkur o`zgarishlar vaqt o`tgani sayin muqarrar ravishda yuz beradi. Sportchilarning tayyorgarlik tizimini rivojlantirish har qanday murakkab dinamik tizimda bo`lgani kabi progressiv (ilg`or) va regressiv (tanazzulli) bo`ladi.

Tayyorlik atamasi berilgan vaqtda sportchini muayyan ruhiy va jismoniy texnik holatini ifodalaydi, tayyorgarlik atamasi esa bu holatdan boshqasiga o'tish jarayonini bildiradi.

Texnologiya puxta o'ylangan, sinalgan va aniq reglamentlangan operatsiyalarni qat'iy izchilligidan iborat bo'lib, mazkur operatsiyalar oddiy deya, murakkab, esa eng murakkabni hosil qilish imkonini beradi. Pirovard natijada yuksak natijalar aytilgan vaqtda eng maqbul harajatlar evaziga talab etilgan xususiyatlarga ega bo'lgan yuqori sifatli murakkab mahsulot olish imkonini beradi.

Progressiv rivojlanish tizimining tarkibi va tuzilishi orqaga qaytmas, yo'naltirgich, qonuniy o'zgarishlar demakdir. U eng oddiydan murakkabga, kamroq rivojlangandan ko'proq rivojlanishga o'tish bilan tavsiflanadi. Har qanday tizimning rivojlanishi uning murakkablashuvi, uni tashkil etgan unsurlarini jadal ravishda qayta tuzilishi va o'sishi, tabaqalashuvi va birlashuvi talab etilgan natijaga erishish jarayonida maqsadga muvofiq funktsiyalar doirasi (diapazonini) kengayishi bilan bog'liq. Bu belgilarning barchasi tobora murakkablashib, demakki, progressiv rivojlanayotgan hozirgi zamon gimnastikasiga, tayyorgarlik tizimiga ham taalluqlidir.

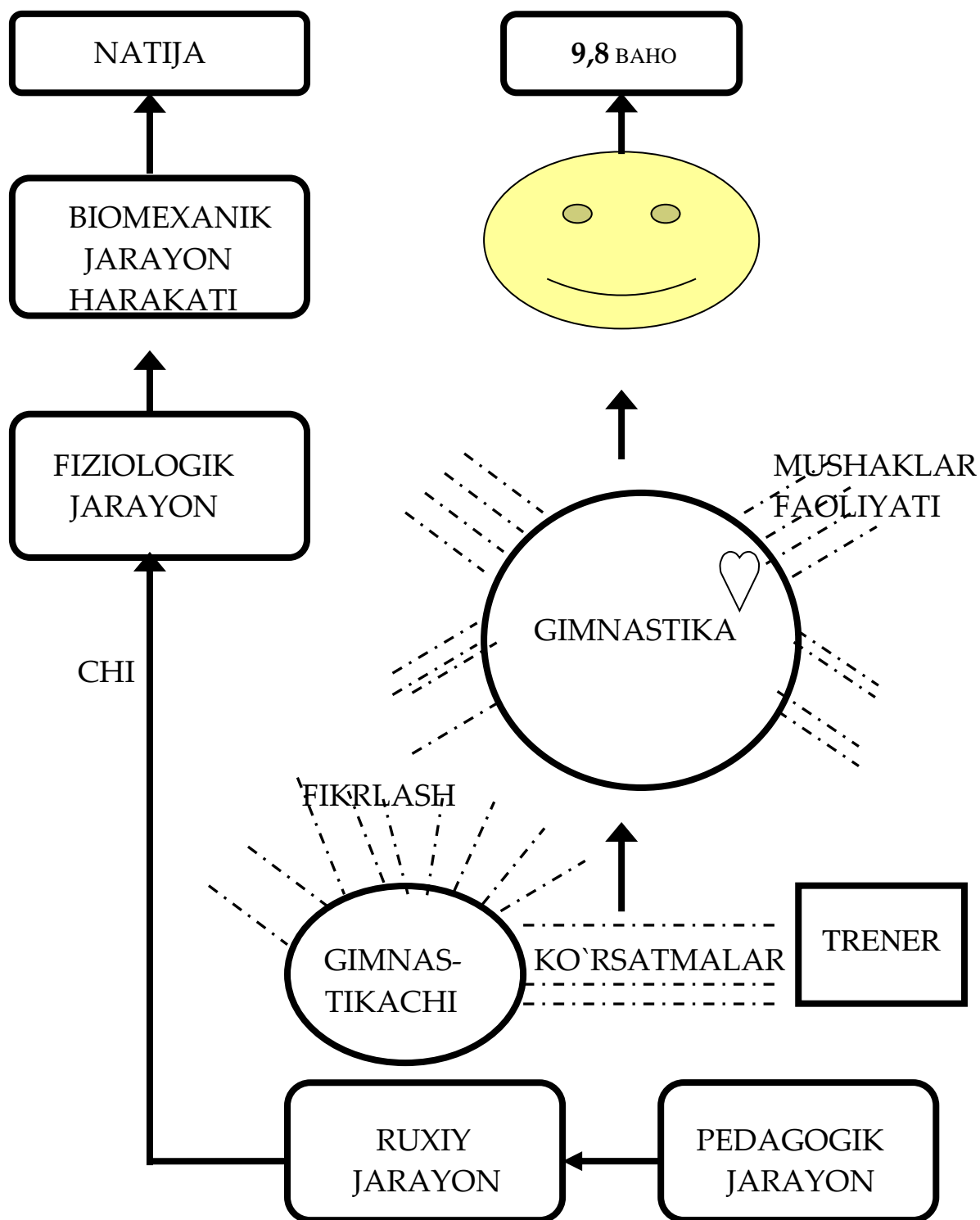
Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilarning harakat faoliyati qator omillarni ta'siriga bog'liq. Shuning uchun uning turli jihatlari har xil fanlar tomonidan o'rganiladi. Bu fanlar keskin joyda ilmiy-sport fanlarini tabaqalashuvi va iqtisoslashuvi jarayonlarini, shuningdek umuman sport va xususan gimnastika to'g'risidagi bilimlarni birlashuviga umumiy moyillikni aks ettirgan yangi yo'nalishlar rivojlanadi. Sport fanini oldingi jabxasi asta sekin fanlar aro sohalarga ko'cha boshlaydi.

Hozirgi zamon fani uslubiyatidagi yetakchi yo'nalishlardan biri murakkab xodisalar, voqealar, tizim va jarayonlarni boshidan oxiriga qarab emas, aksincha, oxiridan (cho'qqisi yoki chiqish joyidan) boshiga (asosiga yoki kirish joyiga) tomon tadqiq

etishdan iborat. Bunday yo`nalishning ildizlari M.I. Sechenovning ilmiy ishlariga borib taqaladi: "Oxiridan boshiga-shuning o`zi materializmdir" degan xikmatli ibora unga tegishli edi. Ushbu uslubiyatning asosi tizimlarning umumiy nazariyasi, funksional tizimlar nazariyasi, faollik fiziologiyasi va zamonaviy tabiatshunoslikning boshqa nazariy konseptsiyasiga tayanadi.

Faqat murakkab tizim va jarayonlarni o`rganishdagina emas, aslida aniq maqsadga yo`naltirilgan har qanday faoliyatni rejalashtirishda, ayniqsa, murakkab tizim va yuksak texnologiyalarni ishlab chiqish hamda loyihalashtirishda boshidan oxiriga tomon emas, aynan oxiridan boshiga tomon yo`naladigan tadqiqotlar ancha samarali ekanligi isbotlangan. Mazkur uslubiyatni biz o`z ishlarimizda keng qo`llaymiz. Gimnastikachilarning tayyorgarlik jarayonidagi faoliyati va tayyorgarlikning o`zini biz sport-texnik natija ko`rinishidagi aniq maqsadli yechimi aniq funksional bo`lgan tizimlar sifatida tushunamiz. Agar gimnastikachining faoliyatini oxiridan boshiga yo`nalishida ya`ni erishilgan natijadan boshlab tahlil etib chiqsak, u holda quyidagi tasvirlarga ega bo`lamiz (6-rasm).

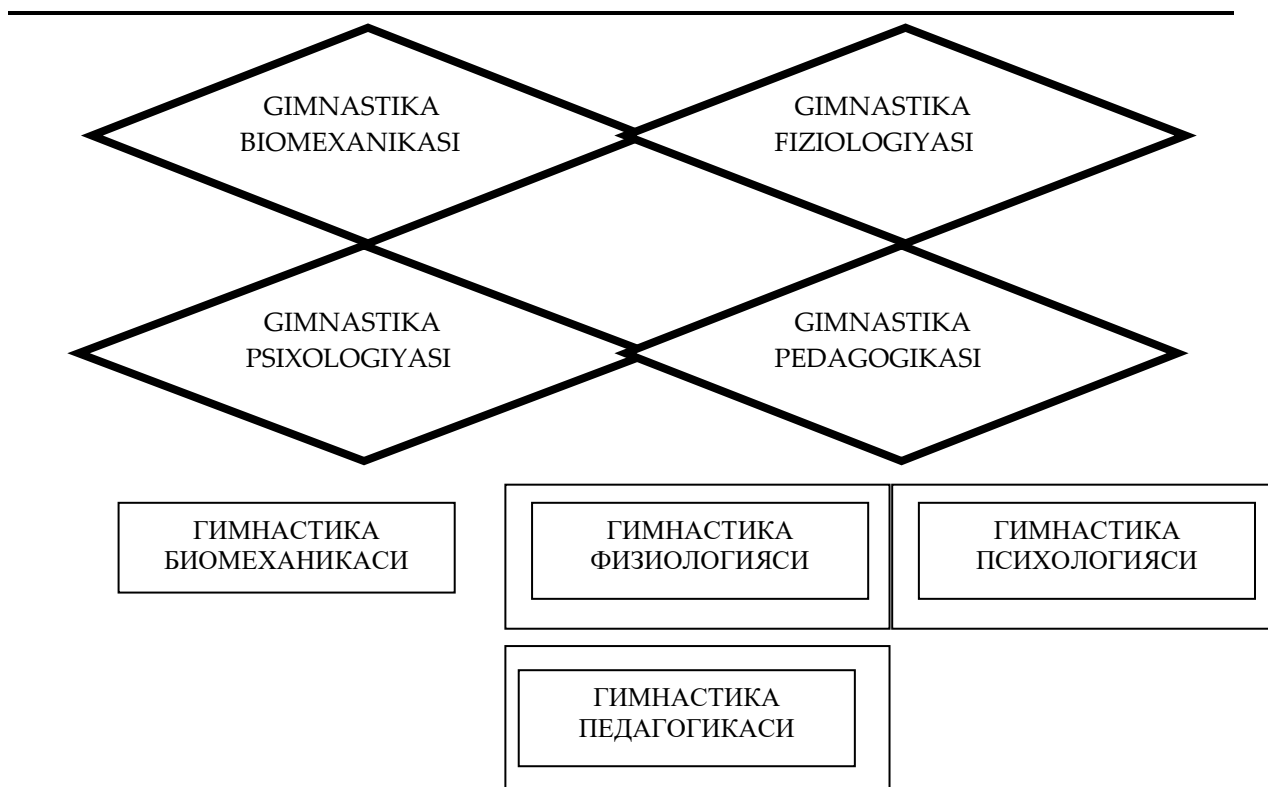
Muayyan sport-texnik natija gimnastikachining biomexanik jarayonidan iborat bo`lgan harakatlarining to`g`ridan-to`g`ri oqibati hisoblanadi. Mazkur jarayon mushaklarning markaziy asab tizimini boshqariladigan tartibli faoliyati tufayli yuzaga kelib, davom etadi va bunday faoliyat fiziologik jarayon deb ataladi. Gimnastikachining oliy asab faoliyati ruxiy jarayonlar bilan bog`liq. Ular paydo bo`lib, talab etilgan yo`nalishda rivojlanish uchun trener (murabbiy) turli pedagogik taassurotlardan foydalanadi, ya`ni pedagogik jarayonni amalga oshiradi. Shunday qilib, trenerning pedagogik taassuroti oqibatida gimnastikachining ruhiyatida muayyan jarayonlar ro`y berib, ular metrofiziologik tizimlarni ishga soladi. Bu mexanizmlar-ning faoliyati gimnastikachi gavdasi yoki alohida qismlarini vaqt hamda makondagi muayyan siljishlarni ta`minlaydi va



6-rasm

biror-bir sport-texnik natija yuzaga keladi. U har doim gimnastikachining texnik faoliyati oqibati bo`lib, bu faoliyat tashqi tomondan uni harakatlarida, ya`ni biomexanik darajada ifodalanadi. Harakatning eng maqbul biomexanik dasturini aniq amalga oshirish uchun yuqorida ko`rsatilgan barcha

jarayonlar yo`naltirilgan. Sport natijasini oxir-oqibat biomexanik jarayon orqali ta`minlanishi va natijaga erishish eng avvalo biomexanik xususiyatlarni xolis aks ettirar ekan, bu biomexanikaning sport fanidagi alohida ahamiyati va o`rnini belgilaydi (7-rasm).



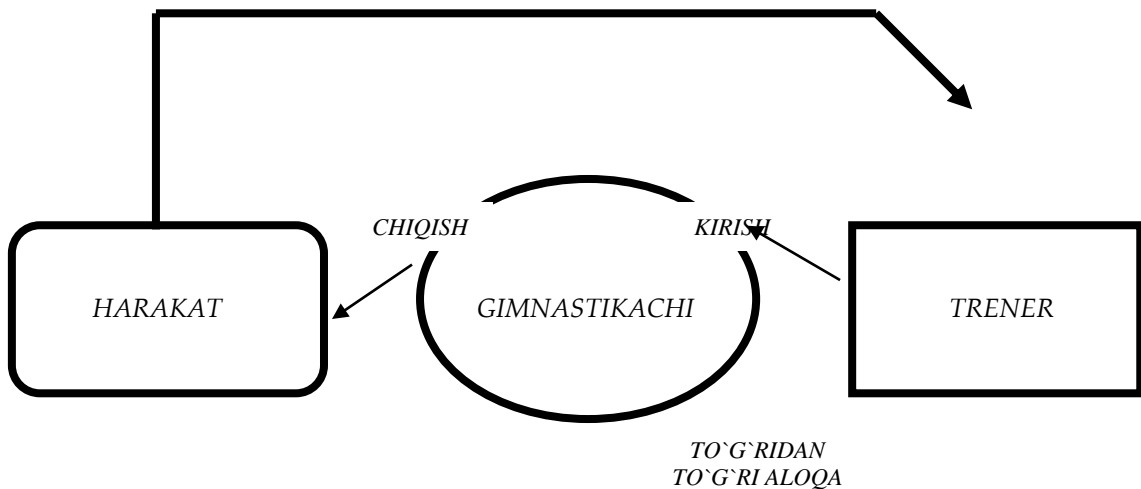
7-rasm

Gimnastikachining harakat faoliyatini (uning o`zini ham) “qora quti” deb atalishi mashxur kibernetik model` ko`rinishida tasavvur etish mumkin. Agar bu modelni tizimli tahlilda tizimlarning tashqi bayonida qabul qilinganidek, ko`rish va chiqish atamaları orqali tasvirlaydigan bo`lsak, bizni qora qutimizga kirish gimnastikachining sezgi organlari (ko`rish, eshitish, teri sezgisi, shuningdek, taktil va kinestatik sezgi bo`lsa, chiqish buning harakatlaridir (8-rasm).

Tana holatining funksiyasi alohida hodisa sanaladi, bunda tezlik nolga teng. Mazkur holat mexanik jihatdan doimiy tezlikka ega bo`lgan harakat bilan aynan bir xildir (Yu.K.

Goverdovskiy). “Qora quti” modeli XIX asr oxirida nashr etilgan I.M. Sechenov ishlarida qayd etiladi.

Bu qora qutining devorlari xech narsa o`tkazmaydi. Shuning uchun uning ichida bo`layotgan jarayonlar haqida biz juda kam narsa bilamiz.



8-rasm

Mazkur model` doirasida bizning ular to`g`risida xech narsa bilmasligimiz yo`l qo`yilishi mumkin bo`lgan va hatto me`yor-dagi xodisadir. Biroq nazariy jihatdan yoki tajribadan bilamizki, bu qora qutini kirish tuynugiga biz muayyan axborotni (masalan, trener ko`rsatmalari shaklida) bersak, undan chiqish tuynugidagi biz qanday natija, jumladan, foydali (ya`ni talab etilgan yoki istalgan) natijalarni ola bilamiz.

Gimnastikachining faoliyati, har qanday boshqa faoliyat kabi, har doim qandaydir aniq maqsadga yo`naltirilgan bo`ladi. Undan oldin bu faoliyat natijasida aynan nima va qanday qilib olinishi haqida bekamu ko`st bir tasavvur paydo bo`lishi mumkin. Aks holda bu faoliyat emas, balki reflektor harakatlar yig`indisi bo`lib qolardi. Shuning uchun har bir muayyan holatda haqiqiy harakatlar boshlangunga qadar, trener gimnast oldiga tushunarli, erishish mumkin bo`lgan maqsad qo`yish va qanday faoliyatlar hisobiga unga erishish mumkinligini tushuntirish kerak. Ya`ni trener gimnastikachi faoliyatining maqsad va

vazifalarini belgilab berishi shart. Boshqacha aytganda, maqsad modelini "qora quti" u chinakam amal qila boshlaguniga qadar joylashishi zarur (yoki u qutining ichida shakllanishi kerak). Ko`pgina hollarda maqsad yaxlit bir butunlikdan iborat bo`lmay, "maqsadlar daraxti" deb ataluvchi tarmoqlangan ierarxik tuzilmani tashkil etadi.

Gimnastikachi maqsad va vazifalarini anglab olgach, u muayyan bu natijaga olib keluvchi aniq maqsadga yo`naltirilgan faoliyatlarni amalga oshiradi. Samarali boshqaruvni tashkil etish uchun faoliyatlar natijasi to`g`risidagi axborot teskari aloqa tarmoqlari bo`ylab boshqaruv apparatiga keladi va bu erda hosil bo`lgan narsa (natija) hosil bo`lishi istalgan narsa (maqsad) bilan solishtiriladi. Tashqi boshqaruv apparati bizning holatimizda ushbu amallarni bajaruvchi trener hisoblanadi (8-rasm).

Funksional tizimlar nazariyasida bu harakat akseptori, harakat fiziologiyasida talab etilgan kelajak modeli, ruxshunoslikda obraz deb ataladi. Biz uni maqsad modeli deb ataymiz.

Ta`kidlash zarurki, gimnastikachining o`zi aslida o`z-o`zini boshqaradigan tizim bo`lib, uning ichki boshqaruv (o`z-o`zini boshqaruv) apparati uning markaziy asab tizimi, eng avvalo bosh miyasi, bajaruv apparati esa suyak, bo`g`im, mushaklar, bog`lam va paylardan iborat bo`lgan tayanch apparati hisoblanadi. Me`yorida trener gimnastikachining ichki o`z-o`zini boshqaruv apparatiga ta`sir ko`rsatadi, u esa, o`z navbatida, bajaruv apparatiga bo`yruqlar bera boshlaydi. Biroq trener mashqni boshqarishda gimnastikachiga jismoniy yordam berish yoki uning faoliyatiga o`zgarishlar kiritish yo`li bilan to`g`ridan-to`g`ri mazkur apparatga ham ta`sir o`tkazishi mumkin.

Agar maqsadga erishilmagan bo`lsa, u holda trener (boshqaruv apparati) natijani qoniqarli deb baholaydi. Trener xatolarni izlaydi, ularni topib, maqsad va vazifalarga o`zgarish kiritadi. Shunday qilib, boshqaruv tizimi tashxis qo`yadi,

sabablarni topadi hamda maqsad va natija orasidagi tafovut tobora kichrayib borishiga yo`naltirilgan amallarni bajaradi: boshqaruv ta`surotlarini ishlab chiqadi.

Agar tafovutlar bo`lmasa (yoki ular maqbul darajada bo`lsa) trener olingan natijani to`g`ri va foydali deb qabul qiladi hamda bu haqda darhol gimnastikchiga ma`lumot beradi. Masalan, mashq bir necha bor muvaffaqiyatsiz takrorlanganidan keyin, trener gimnastikachiga: "Nihoyat, sen qanday kerak bo`lsa, shunday bajarding! Barakalla!" - deydi. Va gimnastikachi aynan muvaffaqiyatga olib kelgan harakatlarni yaxshiroq eslab qoladi. Yuqori malakali gimnastikachilarning o`zlari texnik jihatdan mukammal faoliyatni nomukammalidan yaxshi ajratadilar. Funktsional tizim nazariyasida faoliyatning foydali natijasi tizim hosil qiluvchi omil hisoblanadi.

Bunda foydali natijaga erishuvni ta`minlaydigan muayyan jarayonlar funksional tizimni tashkil etadi. Bizning holatimizda bu, eng avvalo, «qora quti» ichida ro`y bergan ruhiy, fiziologik va biomexanik jarayonlardir. Foydali natijaga erishish uchun bir qator muvaffaqiyatli urinishlardan so`ng gimnastikachining o`z o`zini nazorat qilish tizimi minimallashtirilgan. Ongli ravishda nazorat qilinayotgan unsurlarning ko`p qismi ongsiz bajariladigan bo`ladi va harakatni boshqarish avtomatlashuv darajasiga o`tadi. Har qanday gimnastika mashqini texnik jihatdan to`g`ri bajarish ko`nikmasi shakllanishining asosiy mexanizmlaridan biri shundaydir.

Yuqorida ko`rib chiqilgan jaryonlarni maxsus ilmiy fanlar: sport biomexanikasi, sport fiziologiyasi, sport ruhshunosligi, sport pedagogikasi va h.k. o`rganadi. Lekin ta`kidlab o`tish joizki, bu jarayonlarning aniq chegaralari yo`q. Ular biri ikkinchisining tarkibiga «oqib» kirib, singishib, vaqt mobaynida o`zgaraveradi. Harakat faoliyatini ta`minlovchi jarayonlar orasidagi chegaralarning bunday noaniqligi fanlararo sohalar va chegaraviy ilmiy yo`nalishlarning paydo bo`lishiga olib keladi,

ular da bir jarayondan boshqasiga o'tish mexanizmlari o'rganiladi.

Sport-harakat faoliyatini o'rganuvchi fanlararo va chegaraviy yo'nalishning tuzilishi quyidagicha: Biomexanika, fiziologiya, psixologiya va sport pedagogikasi. Bu yo'nalishlarning ayrimlari ko'pchilikka tanish (masalan, psixofiziologiya, fiziologiya, pedagogik psixologiya), boshqalari jadal sur'atlar bilan rivojlanmoqda (masalan, fiziologik biomexanika, psixologik biomexanika, pedagogik biomexanika). Lekin har ikki holatda ham ularning shakllanish mexanizmi bitta. Biz noaniq ko'pliklar nazariyasi uslubiyatidan foydalangan holda uni asoslab beramiz.

Bizning konsepsiyamizda pedagogik biomexanika eng muhim fanlararo yo'nalish sanalib, asosiy ishchi model sifatida pedagogik kirish va biomexanik chiqish tuynugi bo'lgan «qora quti»dan foydalanamiz. Pedagogik biomexanika hosil bo'lish mexanizmi ochiq oydin ko'rinib turgan fanlararo ilmiy yo'nalishdir. Pedagogik biomexanikaning bosh maqsadlaridan biri biomexanika va sport pedagogikasi orasida aloqalar o'rnatish asosiy maqsadlaridan biri esa trenerning pedagogik taassuroti bilan sportchi faoliyatining biomexanik oqibatlari orasidagi o'zaro aloqalar qanchalik mustahkam ekanligini aniqlashdan iborat.

Pedagogik biomexanikaning 2 ta asosiy vazifasi bor: to'g'ridan-to'g'ri va teskari. To'g'ridan-to'g'ri vazifasi- pedagogik taassurotning biomexanik oqibatlarini aniqlash, teskarisi esa sportchiga biomexanik ta'sir ko'rsatishning pedagogik natijalarini aniqlashdan iborat. Rivojlantirilayotgan yondashuv ham, sifat ham miqdor ta'riflarni qo'llash imkonini beradi. Pedagogik biomexanikaning asosiy shakllanish tili tengsizliklar tili (ko'proq-kamroq) hisoblanadi. Sifat tahlilida biz qat'iy miqdoriy ta'riflardan foydalanamiz, ammo biz mana bu o'lcham boshqa gimnastikachinikiga qaraganda, yoki talab etilganidan ko'ra ko'proq yoki kamroq deb aniq da'vo qila olamiz.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashning hozirgi zamon Rossiya texnologiyasi mumtoz (klassik) didaktik tamoyillar asosida qurilgan bo`lib, etarlicha ilmiy-usuliy asosga ega. U gimnastika sohasining ilg`or tajribalari hamda ilmiy tadqiqot natijalariga tayanadi. Olimlar tomonidan gimnastikachilar faoliyatining biomexanik va psixo-pedagogik asoslari, shuningdek, ular tayyorgarligining asosiy jihatlari ishlab chiqilgan.

Biz rivojlantirayotgan konsepsiyada integrel tayyorgarlik muammosi alohida ahamiyatga ega bo`lib, u tayyorgarlikning barcha turlari va tarkibiy qismlarini yuqori malakali gimnastikachilarni uzluksiz yetkazib beradigan yaxlit pedagogik texnologiya bilan uzviy ravishda birlashtirib yuboradi. Yaqin vaqtlargacha bu muammo asosan intuiativ-empirik (ichki hissiyot va tajribalarga asoslanuvchi) darajada mamlakat terma jamoasi doirasida xal etilar edi, faqat so`nggi vaqtlarda uni nazariy jihatdan tushunib ishlab chiqishga harakat qilinmoqda.

Oliy malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasining umumiy metodologik asosini irsiy usul, tarixiylik tamoyili va tizimli yondoshuv; muayyan metodologik asosini esa sport-maqсадli istiqbolli-bashorat yondashuvi hamda tayyorgarlikning asosiy turlaridagi maqbul oshiqchalikni yaratish yo`li bilan amalga oshiriladigan o`zib ketuvchi rivojlanish tamoyili tashkil etadi. Rivojlantirilayotgan konsepsiyada mazkur tamoyillar eng muhim sanaladi.

Gimnastikachilar va, eng avvalo, yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashning samarali texnologiyasini bashorat qilish va bashoratsiz ishlab chiqish mumkin emas. Bashorat deganda bizning holatimizda kelajakdagi qanday bo`lmasin gimnastik xodisa, natija yoki voqeani oldindan ko`ra bilish yoki aytish tushuniladi. Shu tariqa gimnastika, bajarish gimnastika va gimnastikachilarning bugungi kuni va kelajagi orasidagi aloqalarni o`rnatadi.

Bashorat qilishda ham intuitiv (amaliy tajribaga asoslangan) ham ilmiy (ilmiy usullarida aniqlangan qonuniyatlarga asoslangan) bashoratlardan foydalaniladi. Muddatiga ko'ra bashoratlari: joriy (hafta, oy), qisqa muddatli (bir necha oydan bir yilgacha), o'rtacha muddatli (2 yilgacha) va uzoq muddatli (4 yil va undan ko'proq) bo'lishi mumkin.

Adekvat bashorat tayyorgarlik dasturini o'z vaqtida taxrir qilish va mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarining sabablarini bartaraf etish uchun asos bo'la oladi. Shu sababli bashorat qilishda ehtimollarni ham (gimnastikada amal qilayotgan yo'nalishlarni saqlab qolish tartibi bilan), istaklarni ham (oldindan berilgan me'yori yoki natijalar sharoiti bilan) baholashga qarab mo'ljal olinadi. Mo'ljal qilish nazariyasida bunga qidiruv va me'yoriy bashoratlari mos keladi.

Gimnastikada qidiruv bashorati kuzatilayotgan yo'nalishlarni, ularning boshqaruv vositalari tomonidan o'zgarmasligi sharti bilan, kelajakda davom ettirish demakdir (masalan, musobaqa qoidalari joriy olimpiada siklida o'zgarmaydi). Qidiruv bashoratining maqsadi barqaror tashqi shart sharoitlarida hal etish kerak bo'lgan muammolarni aniqlashdan iborat.

Gimnastikada me'yoriy bashorat deganda, oldindan berilgan mezon yoki me'yori asosida tayyorgarlik va samaradorlikning talab etilgan darajasiga erishish maqsadida tayyorgarlik jarayonida yuzaga keladigan muammolarni hal etishning imkoniyatlarini aniqlash tushuniladi.

Istiqbol – bu gimnastikada sodir bo'lishi mumkin bo'lgan hodisalar. Lekin buni, eng avvalo, uning me'yoriy bashoratlari o'zgaruvchan (yoki maqsadga yo'naltirib o'zgartiriladigan) tendensiyalarga muvofiq ravishda qo'yilgan maqsadimiz bilan mos tushadigan qismi qiziqtiradi. Istiqbolning qidiruv bashorati belgilaydigan qismi mavjud yo'nalishlar saqlab qolinganda, agar o'tmishda bo'lganda va hozirgi o'lchamlarni taqqoslaydigan bo'lsak, gimnastika va gimnastikachilar bilan sodir

bo`ladigan xodisaning o`zidir. Lekin bu har doim ham biz kelajakda qo`lga kiritishni istagan narsa bo`lavermaydi.

Sport – maqsadli istiqbolli bashorat yondoshuvi quyidagi dalillarga asoslanadi:

1) yuqori malakali gimnastikachining ko`p yillik tayyorgarlikda o`zaro mos maqsad va vazifalarni belgilash uchun zarur dastlabki shart bu gimnastikani rivojlantirish uchun kuch, istiqbollari va yo`nalishlar nisbatining tahlili, shuningdek, sport-texnik natijalarni bashorat qilishdir;

2) qidiruv va me`yoriy bashoratlari ma`lumotlaridan gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyasini ishlab chiqarish va takomillashtirishda, shuningdek, modellashtirish, loyixalash, dasturlash, boshqarish va nazorat qilishda foydalanish;

3) moddiy jihatdan turlicha strategik va taktik bashorat qilishni amalga oshirish zarur. Bashoratlarning ma`lumotlari ko`p yillik tayyorgarlikning turli davrlari va bosqichlarini ishlab chiqish va o`zgartirish uchun asos hisoblanadi;

4) quyidagi amallar albatta bajarilishi shart:

- muntazam ravishda vaqt nuqtai nazaridan ilgarilab ketib, turli vaqt miqyosida ko`p o`lchamli bo`lishini bashorat qilish, modellashtirish va ekspertizadan o`tkazish vositasida kelajakka «nazar tashlab» turish;

- gimnastikachilarning hozirgi holatidagi asosiy ko`rsatkichlarini avvalgi, kutilayotgan va maqsad qilib qo`yilganlari bilan muntazam solishtirib borish, ya`ni hozirgi vaziyatdagi mavjud narsani bo`lgan, bo`ladigan va bo`lishi kerak bo`lgan narsa bilan solishtirish.

Alohida ta`kidlash kerakki, kelajakka «nazar tashlash» bir marta bajariladigan amal bo`lmay, balki gimnastikaning istiqbollari mo`ljallashning doimiy jarayonidir.

Shunday qilib, sport maqsadli-istiqbolli bashorat yondoshuvi majmuaviy maqsadli dasturlashda muayyan ilmiy-sport yo`naltirishdan iborat. Yuqori malakali sportchilarni ko`p yillik tayyorlashning asosiy vazifalari tahlil (analiz), sintez, solish-

tirish, bashorat qilish, modellashtirish, loyixalash va dasturlash kabi umummilliy usullardan foydalangan holda hal qilinadi. Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash dasturlarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirish asoslari ko`rsatilgan ishda berilgan algoritm bo`yicha bajariladi.

Milliy terma jamoaning katta treneri o`z faoliyatida dunyo miqyosidagi va milliy gimnastikaning rivojlanish istiqbollarini (yaqin va uzoq kelajak) shuningdek, turli bashoratlarni hisobga olish, doimo ularni tahlil etib turishi lozim. Mazkur usuliyat bo`yicha mashq qilib, milliy terma jamoa va (yoki) uning ayrim a`zolarining kelish extimoli yuqori bo`lgan holati ko`pincha qo`yilgan maqsaddagi holatdan tubdan farq qiladi. Bu mashq jarayoni yo`nalishlarini tayyorgarlikka yoki uni boshqarishga o`zgarishlar kiritish yo`li bilan aniq maqsadni ko`zlab taxriri etish uchun asos bo`lib xizmat qiladi.

Sport – maqsadli istiqbolli-bashorat yondoshuvi yuqori malakali gimnastikachilarni milliy terma jamoa darajasida tayyorlash texnologiyasini ishlab chiqishdagina emas, yuksak sport natijalariga erishishni mo`ljallayotgan kichik razryadli gimnastikachilarni tayyorlashni rejalashtirishda xam qo`llaniladi.

O`zib ketuvchi rivojlanish va maqbul oshiqchalik bular funksional jihatdan o`zaro bog`liq ikki tamoyil bo`lib, ular yuqori malakali gimnastikachilarning tayyorlashning butun tizimi va texnologiyasiga, uning barcha turlariga singib ketgan. Mazkur tamoyillar «Mashqda qiyin bo`lsa, jangda oson bo`ladi» shiori ostida amalga oshiriladi. Shundan kelib chiqadigan yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasining eng muhim qoidasi shunday: musobaqa faoliyatining asosiy o`lchamlari o`quv mashq jarayonida muntazam oshirib borishi kerak. Ta`kidlash joyizki, ushbu qoida deyarli barcha sport turlarida yuqori darajadagi medal keltirish bilan amalga oshirilmoqda.

Agar ko'pgina musobaqa vaziyatlari avvaldan modellashtirib, o'quv mashq jarayoni sharoitida oldindagi musobaqa faoliyatining haqiqiy talablarini kuchaytirgan holda tayyorlanilsa, buning natijalari ancha yuqori bo'ladi. Albatta, barcha musobaqa vaziyatlarini va ularning o'lchamlarini oldindan ko'ra bilish va muvofiq tarzda modellashtirish mumkin emas, lekin bunga harakat qilish shart.

Avvalgisi bilan bog'liq yana bir muhim bir qoida shundan iboratki, yuqori malakali sportchilarning tayyorgarlik darajasi oldindagi musobaqa faoliyatining haqiqiy talablaridan yuqori bo'lishi lozim.

Masalan, texnik jihatdan gimnastikachining musobaqa faoliyati murakkabligi eng yuqori darajada bo'lishi kerak emas. Mashg'ulotlarda u musobaqalardagidan ancha qiyin mashqlarni bajara oladigan bo'lishi zarur.

Gimnastikachi egallab olgan texnika faqat samarali emas, eng avvalo ancha murakkab va ularning turli shakllarini tez o'zlashtirib olish nuqtai nazaridan, istiqbolli ham bo'lishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi musobaqa mashqlarini bajarish uchun talab etilganidan yuqoriroq bo'lishi joiz. Yuqori malakali gimnastikachining maxsus chidamkorligi musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan minimal darajadan ancha baland bo'lishi kerak. U shunday darajaga yetishi lozimki, bunda gimnastikachi o'z musobaqa mashqlarini jiddiy kamchiliklarsiz bajara olishi, charchoq va boshqa noxush omillarning ta'siriga qaramay, muvaffaqiyatli belgilanishi kerak.

Avvalgisi bilan bog'liq yana bir muhim bir qoida shundan iboratki, yuqori malakali sportchilarning tayyorgarlik darajasi oldindagi musobaqa faoliyatining haqiqiy talablaridan yuqori bo'lishi lozim.

Masalan, texnik jihatdan gimnastikachining musobaqa faoliyati murakkabligi eng yuqori darajada bo'lishi kerak emas. Mashg'ulotlarda u musobaqalardagidan ancha qiyin mashq-

larni bajara oladigan bo`lishi zarur. Gimnastikachi egallab olgan texnika faqat samarali emas, eng avvalo ancha murakkab va ularning turli shakllarini tez o`zlashtirib olish nuqtai nazaridan istiqbolli ham bo`lishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi musobaqa mashqlarini bajarish uchun talab etilganidan yuqoriroq bo`lishi joiz. Yuqori malakali gimnastikachining maxsus chidamkorligi musobaqa faoliyati uchun zarur bo`lgan minimal darajadan ancha baland bo`lishi kerak. U shunday darajaga yetishi lozimki, bunda gimnastikachi o`z musobaqa mashqlarini jiddiy kamchiliklarsiz bajara olishi, charchoq va boshqa noxush omillarning ta`siriga qaramay, muvaffaqiyatli bellashishi kerak.

Talab etiladigan ruhiy oshiqchalikka ega bo`lish uchun gimnastikachi mashg`ulotlarda musobaqa sharoitiga nisbatan ancha murakkab sharoitlarda musobaqa dasturini bajara bilishi lozim. Shunda gimnastikachi chalg`ituvchi omillar ta`siriga ancha bardoshli bo`ladi.

Shunday qilib, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun integrallashgan maqbul oshiqchalik zarur, uning tarkibi esa texnik, taktik, jismoniy, funksional va ruhiy oshiqchalikdan tashkil topadi.

Mazkur bo`limning tarkibida biologik ishonchlilikning matematik nazariyasi sohasidagi taniqli mutaxassis U.Mak-Kallokning fikrlarini keltirmoqchimiz. U biologik usullarning qurilishda funksional va morfologik oshiqchalik ular ishonchliligining bosh atrebuti va asosiy omili deb hisoblaydi. Oshiqcha bo`lgan narsa, - deya ta`kidlaydi muallif,- qay darajada oshiqchalik bo`lsa, shunchalik barqaror bo`ladi. Shuning uchun u ishonchlidir. Faqat oshiqchalik hisobiga ishonchlilikka ega bo`lishi mumkin. Bu mulohazani biz ham to`la qabul qilamiz va undan ishlarimizda foydalanamiz.

4.2 Tayyorgarlik konsepsiyasi

Yuqori natijalarni mo`ljallaydigan sport gimnastikasida sportchilar tayyorgarligining bosh maqsadi ularning eng yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari va avaldan rejalashtirgan yuksak sport-texnik natijalarga erishishlardir. Bu yerda musobaqa va musobaqa faoliyati, umuman katta sportda bo`lgani kabi birlamchi, mashq faoliyati esa ikkilamchi bo`lib birinchisiga bo`ysunadi.

Shuning uchun yuqori malakali gimnastikachilarning tayyorgarlik tizimidagi maqsad modeli bu musobaqa faoliyatining modelidir. Shu sababli mazkur faoliyat sinchiklab o`rganilishi, bashorat qilinishi va nazariy holda amaliy jihatdan muvofiq ravishda modellashtirilishi kerak.

Oliy malakali gimnastikachilar tayyorgarligining asosiy strategiyasi o`quv-mashq jarayonida musobaqa faoliyatining asosiy o`lchamlarini uning xaqiqiy talablaridan ancha yuqorilashib qayta-qayta modellashtirishdan iborat.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashning muhim vazifalaridan biri bu raqobatbardosh musobaqa mashqlarini mohirona bajarish texnikasini mukammal o`zlashtirib olish, mahorat mezonlaridan biri esa ularni keskin sport kurashlari sharoitida belgilangan samaradorlik bilan bexato va ishonchli bajarishdan iborat.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi gimnastik ko`pkurashning barcha turlaridagi musobaqa mashqlari murakkabligini oshirib borishni ayni vaqtda bajarish texnikasi mahorati va musobaqalardagi ishonchliqlikni yuksaltirishni nazarda tutadi.

Konsepsiyaning asosiy belgisi chet ellik raqiblarni tayyorgarlikning asosiy o`lchamlari – mashqlarni o`ziga xosligi va murakkabligi, bajarish texnikasi mahorati, bundan tashqari, bu musobaqa qoidalari tomonidan ham rag`batlantirilmaydi va muvaffaqiyatsizliklar ehtimolini ham oshiradi; FIJ texnik

qo`mitalari bugungi kun shart-sharoitidan ancha oldinga ketib qolgan futurist-gimnastikachilarning (yangiliklari) qadriga yetmasliklari ham mumkin. Gimnastika tarixida bunday favqulodda xodisalar sodir bo`lgan.

Jahon gimnastika hamjamiyati o`rnatilgan qadriyatlarni qayta baholab, rivojlanishning yanada yuqoriroq darajasiga o`tish uchun yetilishi lozim. Eng avvalo, bu barcha xakamlar uchun majburiy bo`lgan musobaqa qoidalari va murakkablik jadvallarini ishlab chiquvchi FIJ erkaklar va ayollar texnik qo`mitalariga tegishli. Tajribalarning ko`rsatishicha, asosiy raqiblar ustidan ishonchli g`alaba qozonish uchun velosipedchilar tili bilan aytganda, ularni tayyorlikning asosiy o`lchamlari bo`yicha «bir g`ildirakka» o`zib o`tishning o`zi kifoya.

Yuqori darajadagi natijalarga erishishlari uchun gimnastikachilar ko`p yillar mobaynida juda katta hajmli ishlarni amalga oishirishlari kerak. Ayniqsa, jahon gimnastikasining eng yuksak namoyondalari safiga kirib borish bosqichida ko`p mashq qilish talab etiladi. So`nggi o`n yilliklar ichida yuqori malakali gimnastikachilar mashg`ulot va musobaqa yuklamalarining o`sishi kutilmoqda.

Ayni vaqtda, olimlar odatdagi sharoitlarda mashg`ulot yuklamalari hajmini shunchaki mexanik jihatdan ko`paytirish yuqori malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish muammosini o`z o`zidan echib qo`ya qolmasligini ko`p bor ta`kidlaganlar. Buning ustiga, shunday yondashuv ko`pincha texnik mahoratni takomillashtirish sur`atlariga salbiy ta`sir ko`rsatadi, gimnastikachilar tayanch-harakat apparatining zo`riqishi va jarohatlar miqdorining ortishiga olib keladi.

Shunday qilib, mashg`ulot yuklamasini ko`paytirish zarurati bilan ham gimnastikachilarning, ham ular atrofidagi muhitning (snaryadlar, asbob-anjomlar, jihozlar) imkoniyatlarini me`yorlash orasida ziddiyat yuzaga keladi. Shuningdek, yana ta`kidlash kerakki, hozirgi zamon yuqori natijalar gimnastikasida yuklama hajmi ruhiy, biologik va ijtimoiy

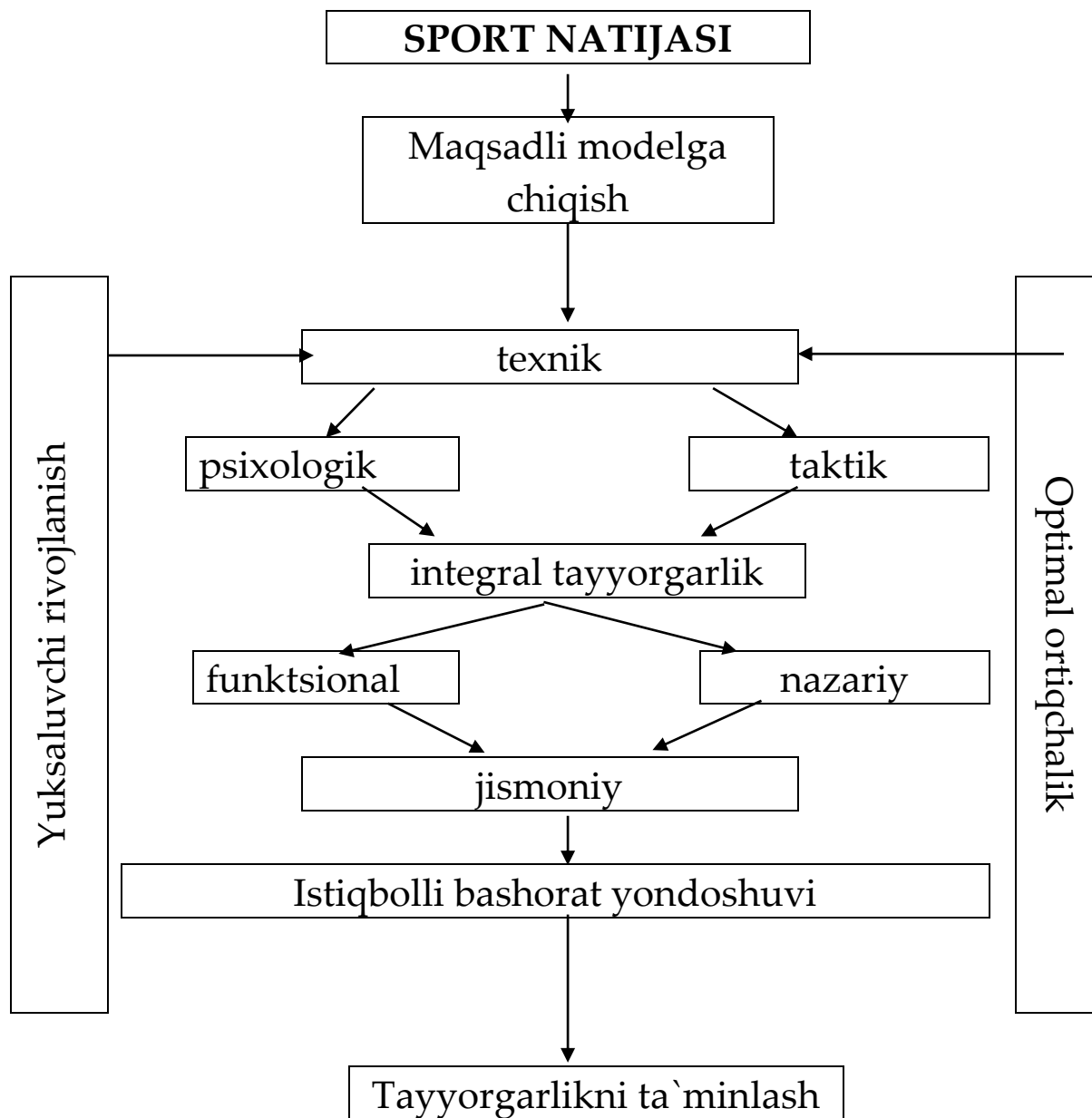
sohalarda chegaraviy darajaga yaqinlashib kelmoqda. Shuning uchun mazkur muammoni hal etishning ekstensiv yo`llari (yuklama xajmini mexanik oshirish) ma`lum darajada tugab borayotir. Zahiralarni tayyorgarlikni jadallashtirishdan izlash lozim.

Rivojlantirilayotgan konsepsiyada ko`rsatilgan ziddiyat gimnastika asbob-anjomlari va tayyorgarlik texnologiyasini muntazam takomillashtirish, ish hajmini yana ham yuqoriroq jadallik doiralarida uni yanada tezlashtirish hisobiga xal qilinadi. Bunda gimnastikachilarning harakat imkoniyatlarini yana ham to`la va havfsiz ravishda amalga oshirishga yordam beradigan maxsus tashqi va ichki sharoitlar yaratiladi. Alohida ta`kidlash kerakki, yuqori malakali gimnastikachilarni integral tayyorlashning Rossiya texnologiyasida uning pedagogik tarkibiy qismini takomillashtirish «burchakning boshi» sanaladi.

Mumtoz (klassik) didaktik tamoyillarga tayangan holda yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi ularning murakkabni oddiydan o`zlashtirish talabini to`ldiradi. Bu demak – nisbatan oddiy unurni (masalan, egilib sal`to qilish) o`rganayotgan vaqtda uni faqat xakamlar nuqtai nazaridan bexato bajarishi darajasidagina emas, balki shunday o`lchamlar darajasida o`rganish kerakki, bu gimnastikachiga ancha keyin unurni (masalan, ikkilangan, uch-- sal`to) tez o`zlashtirish imkonini bersin.

Bu holatda oddiydan murakkabga tomon yo`l o`zining bir tomonlama yo`nalishini o`zgartirib, yaqqol ifodalangan «moki-simon» xususiyatga ega bo`ladi, ya`ni vaqti-vaqti bilan murakkabdan oddiyga qaytib, bu shaklan oddiy harakatni o`lchamlar jihatidan ancha murakkabga aylantiradi. Shunga ko`ra maxsus bazali tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etib, milliy terma jamoaning o`quv-mashq tayyorgarligi jarayonida uning tutgan o`rni nafaqat pasaymaydi, balki, aksincha, yana ortib boradi.

Integral tayyorgarlik kontseptsiyasining blok-sxemagi 9-rasmda ko`rsatilgan. Uning markazidagi 6 ta yaprog`i bir-biriga chatishib ketgan gul shaklida bo`lib tayyorgarlikning asosiy turlarining tuzilishi, ularning o`zaro birligi va o`zaro aloqadorligi ochiq-oydin ifodalangan. Ular birgalikda yagona integrallagan texnologik tizim tarzida ishlaydilar.



9-rasm

Hozirgi zamon sport gimnastikasining poydevori, uning tag zamini jismoniy tayyorgarlikdir. Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik-sport gimnastikasida yuqori natijalarga erishishning birinchi zaruriy sharti. Bu shart zarur, lekin yetarli emas.

Oxir-oqibat sport-texnik natijaga erishishning yagona yo`li texnik harakatlar bo`lib, ular tashqi jihatdan gimnastikachining tanasi va (yoki) tana qismlarining harakatlari orqali ifodalanadi. Har qanday muvaffaqiyatsizlik sabablari turli-tuman bo`lgan texnik xatoliklarning to`g`ridan to`g`ri oqibatidir. Shuning uchun texnik tayyorgarlik go`yo uyning tomi bo`lsa, bu uy jismoniy tayyorgarlik poydevori ustiga qurilgan.

Agar yuqori malakali gimnastikachilarning integral tayyorgarligi tizimini tizimli tahlil nuqtai nazaridan kuzatib, uni kirish va chiqish tuynuklari atamaları asosida tasvirlaydigan bo`lsak, u holda texnik tayyorgarlikni shu tizimdan chiqishi, jismoniy tayyorgarlikni esa unga kirish tuynugi deb atash mumkin. Matematik nuqtai nazardan, yuqori malakali gimnastikachilarning texnik tayyorligini mustaqil o`zgaruvchilar funksiyasi ko`rinishida tasavvur qilish mumkin, ulardan eng muhimi jismoniy tayyorlik darajasi sanaladi.

Sport-harakat faoliyatini amalga oshiruvchi jarayonlar singari gimnastikachilarning tayyorgarlik turlari ham mustahkam bo`lmagan ob`ektlardir. Ularni bir-biridan ajratib turadigan keskin chegaralari yo`q. Tayyorgarlik turlari o`zaro bir-birlariga ta`sir o`tkazadilar, kesishadilar, chirmashib ketadilar va bir-biriga singishib, noaniq ko`pchilikni tashkil etadilar. Aynan shuning uchun ham tayyorgarlik konsepsiyasini ishlab chiqishda biz noaniq ko`pchiliklar nazariyasi uslubiyatidan foydalandik va aynan shu holatni integral tayyorgarlik gulining bir-biriga chatishgan yaproqlari aks ettirmoqda.

Milliy terma jamoaning ko`p yillik tayyorgarligi oldida turgan eng muhim vazifalar tayyorgarlikning olimpiya siklidagi asosiy bosqichlarning maqsad modellari va model tavsifnomalarida ko`rsatilgan rejadagi sport-texnik natijalar va me`yoriy ko`rsatkichlar iborasi bilan aytganda, bu «maqsad modeliga o`z vaqtida chiqish» demakdir.

Milliy terma jamoa tayyorgarligini boshqarishning strategik maqsadi – oldinda turgan Olimpiada o`yinlarida butun jamoa-

ning ham, a`zolarining ham imkon qadar eng yaxshi natijalarini ko`rsatishlari. Taktik maqsadi esa tayyorgarlikning olimpiya sikli asosiy bosqichlaridagi eng muhim musobaqa-larda tayyorgarlik model ko`rsatkichlariga va rejadagi sport natijalariga erishishdan iborat.

Mazkur natijalarga erishishni ta`minlovchi funksional holat yuqori va oliy sport formasidir.

Boshqaruv deganda ushbu holatda tizimni avvaldan berilgan (maqsad) holatga uning o`zgaruvchilariga ta`sir ko`rsatish yo`li bilan o`tkazish tushuniladi (6). Bizning holatimizda o`zgaruvchilar bu gimnastikachilarning tayyorlik darajasining ko`rsatkichlari (texnik, jismoniy, funksional, ruhiy). Biz rivojlantirayotgan konsepsiyada mazkur o`zgaruvchilarga ta`sir etishning asosiy vositalari boshqa ta`sir vositalari (biomexanik, fiziologik, ruxiy, texnik, tabiiy fizik, ruxsat etilgan farmakologik, tibbiy-biologik va h.k.) bilan birgalikda qo`llaniladigan pedagogik usul hamda yo`llar sanaladi.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash tizimida ma`lumotlaridan foydalanish zarur bo`lgan bazaviy ilmiy-sport fanlari – bular biomexanika, fiziologiya, sport ruhshunosligi, sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya va sport nazariyasidir. Bu fanlar tayyorgarlik konsepsiyasining tabiiy ilmiy bazisini tashkil qiladi. Mazkur konsepsiya, shuningdek, sport tibbiyoti, biologiyasi, muxandisligi va sport menejmenti yutuqlaridan ham foydalanishni ko`zda tutadi. Bu sohalarda (avvalo, biomexanika va sport pedagogikasi sohasida) gimnastika modeli bo`yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish lozim.

Integral tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi ta`minot tizimidir. Uning asosiy turlari: ilmiy-usuliy ta`minot (IUT), tibbiy-biologik ta`minot (TBT), moddiy-texnik ta`minot (MTT), moliyaviy ta`minot (MT), xodisalar va zahiralalar bilan ta`minoti (XZT), axborot ta`minoti (AT), asoslar bilan ta`minlash (ABT). Tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishda uni amalga oshirish uchun ta`minotning qaysi turlari zarur bo`lishini, olimpiada

siklida milliy terma jamoasini to'laqonli ta'minlash uchun nima va qancha talab etilishini aniq bilib olish shart.

Milliy terma jamoaning asosiy xodimlar manbai uning zaxirasi – mamlakatning yoshlar va o'smirlar terma jamoasidir. Rossiyaning yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasi yuqorida bayon etilgan mafkura va usuliyotga tayanib, zaxira bilan aniq maqsad asosida ishlashni nazarda tutadi, lekin bunda o'rgatish usuliyoti va tayyorgarlik texnologiyasida muayyan farqlar bor. Terma jamoa tayyorgarligining xodimlar bilan ta'minlash xususiy zaxira xisobiga, ya'ni o'z-o'zini ta'minlash yo'li bilan amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik tizimi yuqorida ko'rsatilgan ta'minot turlariga tayanadi, ular esa aytib o'tilgan yo'nalishlar bo'yicha zaxira tayyorlash, ilmiy tatqiqot xamda tajriba konstruktorlik ishlari bilan birgalikda milliy terma jamoa darajasida yuqori darajali gimnastikachilarni integral tayyorlash konsepsiyasining poydevorini tashkil etadi (9-rasm).

Ushbu poydevor taqsimot shaklda tasvirlangan va ichida integral tayyorgarlik modeli joylashgan tayyorgarlik texnologiyasining (istiqbolli bashorat yondashuvi, o'zib boruvchi rivojlanish va eng maqbul oshiqchalik) uslubiy qobig'i uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Uning uchun maqsad modeli tizim hosil qiluvchi omil hisoblanadi, haqiqatda erishish mumkin bo'lgan sport natijalari esa chiqish o'lchamlaridir. Yuqori malakali gimnastikachilarni integral tayyorlash jarayonini maqbullashtirish mezonlari maqsad modellarini o'zlashtirish tezligi, sifati va ishonchliligidir.

Yana takrorlab aytamizki, olimpiada sikllarida milliy terma jamoalarni tayyorlash dasturini ishlab chiqish va joyihalashtirish uchun sport maqsadli-istiqbolli bashorat modellari asos bo'lib xizmat qiladi. Integral tayyorgarlikning hozirgi zamon texnologiyasida bunday modellarning butun bir majmuasidan foydalanilmoqda. Ushbu modellar gimnastikani rivojlantirish yo'nalishi va istiqbollari, sport-texnika natijalarining o'sishi va

kuchlari nisbatini gimnastik mashqlar murakkabligining oshib borish qonuniyatlarini, amaldagi musobaqa qoidasi va gimnastikachilarning tayyorgarlik darajasini tahlil etish asosida ishlab chiqiladi.

Ta`kidlash kerakki, aynan sport-maqсадli istiqbolli bashorat modellarining ierarxik jihatdan tartibga solingan tizimi zaminida milliy terma jamoaning ko`p yillik tayyorgarligini samarali rejalashtirish, loyixalashtirish, dasturlash va nazorat qilish mumkin.

Bu ierarxiya tizimi hosil qiluvchi omillar oldindagi ko`p-kurash, aloxida turlar bo`yicha va jamoa birinchiligi musobaqalari g`oliblarinig mashqlarni bajarish sifati va murakkabligi, mazmuniy modellaridir. Mazkur modellarni ishlab chiqishda asosan chet ellik raqiblar tomonidan musobaqa mashqlarini bajarishni bashorat qilinayotgan sifati, ishonchliligi va murakkabligidan maqbul tarzda o`zib o`tish, bunda oldinda turgan musobaqa faoliyatini haqiqiy funksional talablaridan yuqoriroq natijalar ko`rsatish bosh vazifa hisoblanadi.

Keyin mazkur modellarga chiqish imkonini beradigan tayyorgarlik turlarining model` tavsifnomalari ishlab chiqiladi. Bu model tavsifnomalarni biz qotib qolgan aqidalar sifatida emas, balki o`zaro bir-birini o`rnini to`ldirish xususiyatiga ega bo`lgan mo`ljal variantlari sifatida tekshiramiz. Masalan ma`lum bir gimnastikachining kuchi kamroq bo`lsa, u bu kamchilikni o`rnini nozik texnikasi bilan to`ldirishi mumkin va aksincha, lekin bu muayyan darajada bo`ladi.

Ko`p yillik tayyorgarlik jarayonida rejalashtirilgan natijalarga erishishning eng muhim shartlaridan biri bosh strategik maqsad Olimpiadalarda belgilangan samaradorlik bilan muvaffaqiyatli ishtirok etishga bo`ysundirilgan muayyan vazifalarni qo`yib, "maqsad daraxti"ni ishlab chiqishdir. Asosiy kichik maqsadlar quyidagilar:

- eng maqbul oshiqchalikni (texnik, taktik, jismoniy, funksional, ruhiy) yaratish;

- yangi o`ta murakkab mashqlarni oldinga o`zib ketib egallash va tayyorgarlikning joriy bosqichi maqsad modelini o`z vaqtida o`zlashtirish;

- o`zinig asosiy o`lchamlariga ko`ra musobaqa o`lchamlaridan ancha murakkab bo`lgan sharoitda gimnastikachilarning ishonchli va yuqori samarador faoliyatini ta`minlash.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash konsepsiyasida rejalashtirish, loyihalashtirish va dasturlashning eng yirik ob`ekti bu oldindagi to`rt yillik olimpiada siklida milliy terma jamoaning o`quv-mashq jarayoni hisoblanadi. Ko`p yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish, dasturlash va loyixalashtirish yuqorida bayon etilgan oxiridan (maqsaddan) boshidan (dastlabki holatga) yo`nalishidagi uslubiyat asosida amalga oshiriladi. Tayyorgarlikning olimpiada siklini rejalashtirish asosida mas`uliyatli musobaqalar bilan yakunlanuvchi musobaqalar oldi tayyorgarlik bosqichining batafsil ishlov berilgan modellarini qayta-qayta takrorlash tamoyili yotadi.

Oldindagi Olimpiada o`yinlariga milliy terma jamoaning tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishga o`tgan Olimpiada o`yinlaridan so`ng darhol kirishish zarur bo`ladi.

Modellarni ishlab chiqish – bu bir vaqtning o`zida ham ilm, ham san`at. Shuning uchun tayyorgarlik davrlari yoki bosqichlari modellarini, mashg`ulot yuklamasi modeli va boshqa istiqbol-bashorat modellarini trenerlar, olimlar, shifokorlar va boshqa yuqori malakali mutaxassislarning ijodiy jamoasi birgalikda ishlab chiqishlari kerak. Eng muhimi, bu hozirgi zamon gimnastikasi va katta sport muammolarini muvofiq tarzda tushunuvchi, o`z ishini va tayyorgarlik texnologiyasini yaxshi biladigan ilg`or fikrlovchi xamfikrlarning (ekspertlar, nazariyotchi va amaliyotchilar) kichikroq jamoasi bo`lishi zarur.

Dasturni ishlab chiquvchilar guruhini saralab olishda va uni amalga oshirish jarayonida quyidagi tamoyilga rioya qilish maqsadga muvofiq: gimnastikachilarni olimlar yoki shifokorlar

emas, balki trenerlar mashq qildirishlari kerak, lekin olim va shifokorlar ishtirok etishlari kerak.

Maqsad modellari har bir yangi Olimpiada siklida murakkablashib boradi. Ular yuqori malakali gimnastikachilarga o'rgatish va mashg'ulotlarning yangi samarali usuliy yo'llari va texnika vositalarini ishlab chiqish hamda saralash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. "Maqsadlar daraxti" ko'rinishidagi yoyiq maqsad modeli tayyorlik turlarining model tavsifnomalari va boshqa modellar bilan birga maxsus xizmatda qayd etiladi.

Integral tayyorgarlik texnologiyasida eng maqbul oshiqchalikning yaratilishi asosiy vositalaridan biri bo'lib musobaqa faoliyatini asosiy o'lchamlarini o'zib o'tib modellash va bunda o'quv mashq jarayonini haqiqiy talablaridan yuqoriroq ko'rsatgichlarni namoyish etish hisoblanadi. Shu maqsadda integral tayyorgarlik jarayonida musobaqa faoliyatini modellovchi maxsus mashg'ulotlarni bir necha turidan foydalaniladi.

Yuqori malakali gimnastikachilarni ma'suliyatli musobaqalarga tayyorlash texnologiyasida musobaqa turi va gimnastikachilarni alohida xususiyatlariga moslashtirilgan musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichining turli modellaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Mazkur bosqichlar turli yo'nalishdagi bir nechta haftalik mikrotsikllardan iborat bo'ladi. Ularni o'tkazish jarayonida mashg'ulotlar chog'ida bosqichma-bosqich oldindagi musobaqa xaftasining har xil sharoitlari modellashtiriladi, tayyorlikning asosiy o'lchamlari bo'yicha eng maqbul oshiqchalik yaratiladi, mashg'ulot yuklamalaridan keyingi tiklanish masalalari xal etiladi. Ushbu mikrotsikllarni so'nggi yettita olimpiada sikllariga milliy terma jamoamizning tayyorgarligi chog'ida biz ko'p marotaba sinovdan o'tkazganmiz.

Musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichlarida eng maqbul oshiqchalikni yaratish uchun gimnastikachilarning zarbdor model mikrotsikllarda musobaqa faoliyati o'lchamlarini bir yarim-uch baravar oshirish yetarli bo'ladi. Gimnastikachining

darajasi qanchalik past bo`lsa, u o`lchamlarni shunchalik ko`p oshirishi zarur.

Bunday yondashuv ko`pgina gimnastikachilarga musobaqalarning boshlanishi oldidan eng yaxshi sport formasini egallash imkonini beradi.

O`quv-mashq jarayonini samaradorligida uning boshchiligida boshqarish sifati xal qiluvchi ahamiyatga ega. Eng maqbul boshqaruvni tashkil etish uchun gimnastikachilar mashg`ulot yuklamasining alohida o`lchamlarini hisobga olish va nazorat qilish zarur bo`lib, u axborotga boylik mezoni bo`yicha minimallashtirilishi kerak. Bu, umuman olganda ham, juda muhim, lekin musobaqalarga umumiy tayyorgarlik bosqichlarida uning etib ortadi. Gimnastikachilarning xaqiqiy mashg`ulot yuklamasi o`lchamlari muntazam ravishda taqsimli maqsadga yo`naltirilgan istiqbolli- bashorat turlari modellari bilan taqqoslanishi zarur.

Amaliyotda yuqori malakali gimnastikachilarning mashg`ulot yuklamalarini barcha o`lchamlari bo`yicha qat`iy me`yorlash maqsadga muvofiq ekanligini ko`rsatdi. Mashg`ulot yuklamasini har bir daqiqa uchun har bir harakatni taqsimlash holda dasturlash va nazorat qilish zarur emas. O`quv-mashq jarayoning boshqarish va nazorat qilish uchun uning eng muvofiq va qulay tarkibiy qismlari bu mashg`ulot kuni va haftalik mikrotsikli hisoblanadi.

Integral tayyorgarlik konsepsiyasi butun jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasini saqlab qolgan holda muayyan gimnastikachilarning axvoli va alohida xususiyatlariga bog`liq ravishda mashg`ulot yuklamasi o`lchamlarini joriy o`zgartirib borishlarini nazarda tutadi.

Integral tayyorgarlik texnologiyasining muhim tarkibiy qismlaridan biri milliy terma jamoaga saralash tizimidir. Uning asosida sport tamoyili tashkil etilishi kerak.

Zamonaviy gimnastikaning professionallashuvi butun yillik sikl mobaynida musobaqa faoliyatiga tayyorlikning yuqori

darajasini tutib turishda ifodalanadi. Bu tabiiy ravishda o'tish davrining yiliga bir-ikki xaftaga qisqarishiga olib keladi. Zero, bu davrda gimnastikachilar yetarlicha faollik bilan shug'ullanishda davom etadilar.

Bizning ko'p yillik tajribalarimiz shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot yuklamalarining xajmi va modelligining to'g'ri me'yorlab, uni pedagogik, jismoniy va tabiiy-biologik vositalardan majmualiy foydalanish bilan uyg'unlashtirish siklida yaqqol ko'rinib turgan o'tish davrisiz yuqori darajadagi izchanlikni tiklash va ushlab turish imkonini beradi.

Bizning texnologiyamiz bo'yicha ruxiy tayyorgarlik masalalarini xal etish asosan pedagogik vositalar yordamida amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikning yuksak darajasi, shuningdek, o'quv-mashq jarayonida musobaqa faoliyati sharoitining ko'p o'lchamli modelini yaratish. Eng maqbul jismoniy, texnik va ruhiy oshiqchalikni ta'minlaydi, natijada, musobaqa va mahg'ulotlar chog'ida salbiy ruhiy omillarning ta'siri ancha kamayadi.

Shuning uchun milliy terma jamoa tarkibiga kiruvchi yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida professional psixologlar xizmatidan muntazam ravishda foydalanishning dolzarbligi ancha pasayadi. Shunga qaramay, ularning maxsus psixologlikka oid axborot taqdim etib turish bilan bog'liq xizmatlari foydaligina emas, balki zarur hamdir. Shuningdek, psixologlarning muayyan sportchi bilan alohida ishlashi ham mumkin. Biroq bizning bu boradagi qator urinishlarimiz hozircha jiddiy ijobiy natija bergani yo'q.

Yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashda talab eng katta bo'lgan fanlar aro yo'nalish bu, bizningcha, pedagogik psixologiyadir. Mashhur gimnastikachilarni bolalik yillaridan boshlab tarbiyalagan trenerlar ichki hissiyotiga tayanib pedagogik psixologlarga aylanadilar. Nazarimizda, ularni ajoyib pedagogik amaliyotchi psixologlar hisoblasak bo'ladi.

Milliy terma jamoa qoshida albatta yuqori malakali olim va ekspertlardan iborat majmualiy ilmiy guruh (MIG-KNG) tashkil etish zarur. Ular amaliy tatqiqotlarni muofiqlashtirish, milliy terma jamoa tayyorgarligini ilmiy-usuliy jihatdan ta'minlashni amalga oshiradilar, jumladan, har bir yangi majmualiy maqsadli dasturni ishlab chiqish hamda asoslashda ishtirok etadilar. Ixchamgina MIGning faol harakatlari har qanday oliy toifali milliy terma jamoaning muvaffaqiyatli tayyorlanishi uchun zarur shart xisoblanadi.

To'rt yillik olimpiada siklida milliy terma jamoaning tayyorgarligini boshqarish tizimi tayyorgarlikning borishini tahlil etish va dasturga o'zgartirishlar kiritishiga (taxrir qilish) asoslanadi. Milliy terma jamoaga nomzodlarning alohida ish rejalarining tahlil etish va joriy taxrir uchun MIG ekspertlarining shifokorlar bilan birgalikda olib borgan muntazam tekshiruv materiallari dastlabki manba bo'lib xizmat qiladi.

Mazkur materiallar asosida joriy olimpiada siklining har bir tayyorgarlik yili oxirida usuliy tavsiyanomalarni ishlab chiqish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda quyidagi ma'lumotlarning qiyosiy taxlilini o'tkazish zarur;

- milliy terma jamoaga asosiy nomzodlarning yil davomidagi barcha musobaqalari va nazorat mashg'ulotlari natijalari;
- o'tkazilgan tekshiruv ma'lumotlari;
- tayyorgarlikning maqsad modellariga mosligini erishilgan ko'rsatgichlari.

Aniqlangan tafovutlar milliy terma jamoaning tayyorgarlik dasturi hamda alohida rejalarini tahrir qilish bo'yicha tavsiyanomalarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

4.3. Erkak va ayol gimnastikachilarning tayyorgarligidagi o'xshash hamda farqli jihatlari

Yuqorida bayon etilganlarning hammasi erkaklar gimnastikasi uchun ham, ayollar gimnastikasi uchun ham bir xil darajada taalluqli bo'lib, Rossiya erkaklar va ayollar milliy

jamoalarining tayyorgarligida qo`llaniladi. Ayni vaqtda gimnastikachi ayollarni yuqori natijalarga tayyorlashning o`ziga xos xususiyatlari bor. Ta`kidlash joizki, sport gimnastikasi bo`yicha ayollar trenerlarining fikrlash yo`sinini erkaklar trenerlaridan farq qiladi. Ayollar gimnastikasida ziddiyatlar odatda ko`proq bo`ladi.

Erkaklar va ayollar gimnastikasi orasidagi asosiy farq shundan iboratki, ayollarda 4 ta snaryad bo`lib, ulardan uchta sakrash bilan bog`liq (sakrash, xoda va erkin mashqlar), erkaklarda esa olti xil snaryad qo`llanilib, ulardan faqat ikkitasigina sakrash bilan bog`liq. Bunda ot ustida va halqalarda bajariladigan mashqlarning hech qanday umumiy jihati yo`q. Shuning uchun erkaklar gimnastikasi harakatlar nuqtai nazaridan ancha murakkab. Yuqori malakali gimnastikachi ayollar, gimnastikachi erkaklar bilan barobar (xatto ko`proq ham) mashq qiladilar. Ko`pkurashning barcha turlarida to`laqonli kombinatsiyalarni o`zlashtirib olish uchun ularning vaqti mo`lroq, shu tufayli ham gimnastik mahorat cho`qqilariga chiqish yo`li ayollar gimnastikasida erkaklar gimnastikasiga nisbatan qisqaroq.

Shuni ta`kidlash o`rinliki, so`nggi yillarda erkaklar va ayollar ko`pkurash turlarida mashqlarning xususiyatlari va mazmuni nuqtai nazaridan sezilarli yaqinlashish yuz berdi. Masalan, akrobatik va tayanib sakrashni bajarish texnikasi tarkibi va tuzilishiga ko`ra erkaklar va ayollar uchun bir xil. Erkaklar va ayollar gimnastikasi ko`pkurashidagi boshqa o`xshash turlarida, ayniqsa yakkacho`p va har xil balandlikdagi bruslarda texnika deyarli bir xil.

Hozirgi zamon gimnastikasida xuddi milliy gimnastika bo`lmaganiday, erkaklar yoki ayollarga xos texnika ham yo`q. Texnika yaxshi yoki yomon, to`g`ri yoki noto`g`ri bo`lishi mumkin. Undagi tafovutlar jins yoki yoshdan ko`ra antropometrik ma`lumotlarga ega, iste`dodga, gimnastikachi erkak va

ayollarning asosiy tayyorgarligi sifati hamda jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog`liq.

Erkak va ayol gimnastikachilar orasida mavjud farqlar eng avvalo erkak va ayollar gimnastika snaryadlarining tuzilishiga xos xususiyatlar erkak va ayol organizmlarining anatomik-fiziologik hamda ruhiy xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu xususiyatlarni yuqori malakali erkak va ayol gimnastikachilarni tayorlashda e`tiborga olish zarur, lekin ularga haddan ortiq ahamiyat berish yaramaydi. Erkaklar gimnastikasi ko`proq kuch quvvat talab qiladi, ayollarniki esa egiluvchanlikka moyil, ifodalibroq, badiyroqdir.

Gimnastikachi ayollar va erkaklarni (umuman barcha sportchilarni ham), jinsidan qat`iy nazar shartli ravishda 3 toifaga bo`lish mumkin. Birinchi toifa vakillari, odatda, musobaqada qanday tayyor bo`lsalar, shunday tayyorgarlik darajasiga muvofiq ishtirok etadilar-biroq yaxshiroq, biroz bo`shroq, lekin farqi katta emas. Musobaqa hayajoni ularning natijalariga kam ta`sir etadi. Mashg`ulotlar chog`ida yaxshi chiqmagan mashqalar musobaqada ham yaxshi chiqmaydi va, aksincha kutilmagan xatoliklar nisbatan kam uchraydi. Bu sportchilarning ishonchli, yaxshi bashorat qilish mumkin bo`lgan toifasidir. Terma jamoa tarkibida, odatda, o`rtachalar qatorida mustahkam turadilar.

Ikkinchi toifa vakillari ko`pincha musobaqalarda tayyorgarlik darajasiga ko`ra imkoniyatlaridan pastroq natija ko`rsatadilar. Startoldi hayajonlari va musobaqalardagi bezovtalik ularning sport-texnik natijalariga salbiy ta`sir ko`rsatadi. Ular mashg`ulotlarda bexato amalga oshirgan mashqlarini buzib bajaradilar. Yuqori malakali gimnastikachilar orasida bu turdagi kishilar ancha kam uchraydi.

Uchinchi toifa vakillari, odatda, musobaqalarda mashg`ulotlardagidan yaxshiroq ishtirok etadilar. Bu sportchilar na raqiblardan, na xakamlar va na tomoshabinlardan cho`chimaydilar. Ular musobaqalashishni yaxshi ko`radilar, o`z irodalarini

jamlashni biladilar, kerak paytda nimaga qodir ekanliklarini ko`rsata oladilar. Ular startoldi bezovtaligini bosa biladilar. Musobaqa hayajoni ularga kuch beradi, foyda keltiradi. Musobaqa bellashuvlari qanchalik qizg`in bo`lsa, ular shunchalik ishonchli, yaxshiroq kurashadilar. Bular kuchli, intiluvchan fe`lli, irodali kishilardir.

Ular musobaqalarda ko`pincha mashg`ulotlarda eplolmagan mashqlarini yaxshi bajaradilar. Xatto jahon gimnastikasining eng yuksak namoyandalari orasida ham bunday kishilar juda kamyob. Ular sirasiga mamlakatimiz gimnastikasining mashhur vakillari Viktor Chukarin, Larisa Latinina, Boris Shaxlin, Nikolay Andriyanov, Aleksandr Dityatin, Dmitriy Bilozerchev, Yuriy Korolyov, Vitaliy Shchebro, Svetlana Xorkinani kiritish mumkin. Bu toifa gimnastikachilarning yorqin vakili Sidneydagi XXVII Olimpiada o`yinlarining mutlaq chempioni Aleksey Nemovdir.

Yuqori malakali gimnastikachi erkaklar va ayollarning o`quv-mashq jarayonini qurishda ularning ruhiy tuzilishi va yuqorida tasvirlangan toifalardan qay biriga mansubligini e`tiborga olish zarur. Boshqa shart-sharoitlar teng bo`lgan hollarda ikkinchi toifaga kiradigan gimnastikachilar ko`proq jadal sur`atlarda mashq qilishi kerak. Zarur musobaqa ishonchliligi va talab etilgan natijalarni ta`minlash uchun ular kombinatsiyalarni to`la holda bajarishlari lozim.

U yoki bu toifaga mansublik xuddi ruhiy tuzilish kabi ma`lum darajada tug`ma bo`ladi. Biroq irsiy xususiyatlarga bog`liq bo`lsada, bu mansublik mutlaqo qat`iylik, o`zgarmas narsa emas. Ichki va tashqi omillar ta`sirida bu toifadan ikkinchi toifaga o`tishlar bo`lishi mumkin. Masalan, bir musobaqa natijalariga ko`ra gimnastikachini ikkinchi toifaga, ikkinchi musobaqadan keyin esa uchinchi toifaga kiritishga to`g`ri keladi. Hatto bir musobaqaning natijalariga qarab ko`pincha gimnastikachini turli toifalarga mansub deb topish mumkin. Faqat uzoq muddatli pedagogik kuzatishlar va ruhshunoslikka

oid maxsus testlar yordamida gimnastikachining haqiqiy ruhiy tuzilishini aniqlash va shu asosda uni u yoki bu toifaga kiritish mumkin.

Yuqori malakali gimnastikachi qizlar va yigitlar bilan ishlash tajribasi ularni tayyorlash jarayonlarida o`xshash jihatlar anchagina ekanligi to`g`risida xulosa chiqarish imkonini beradi. Turli jinsdagi guruhlar bilan ishlashda tafovutlarga qaraganda o`xshashliklar ko`proq.

Mashg`ulot usuliyatidagi asosiy farq shundaki, gimnastikachi ayollarga vazifalarni ko`proq tushuntirish, takrorlash kerak. Ular go`yo yaxshi o`zlashtirib olingan unsurlar va kombinatsiyalarni tez-tez unutib, «yo`qotib» qo`yadilar. Gimnastikachi ayollarga axborotlar ancha tozalangan holda yetkazilishi, topshiriqlar batafsil, qat`iy tarzda, nima qilish kerakligi haqidagi aniq izohlar bilan berilishi lozim. Ayollar uchun bu izohlar his-hayajon bilan, erkaklar uchun mantiqli va qisqa, lo`nda holda taqdim etiladi. Ayollarga axborot tez-tez oz-ozdan berib borilishi kerak. Lekin umuman olganda, yuqori malakali gimnastikachi erkaklar va ayollarni tayyorlash uslubiyoti, texnologiyasi va mafkurasida keskin tafovut yo`q.

ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарори: Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида // Ишонч. 1999, 29 май.

2. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида: (Янги таҳрири) // Халқ сўзи. 2000 .- 21 июнь.

3. Ўзбекистонда «Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» // Халқ сўзи . 2002, 29 октябрь.

4. Анализ нетрадиционных технологий обучения в учреждениях среднего профессионального образования // Новые исследования в профессиональном образовании: Сб. науч. трудов. - Москва-Ноябрьск, 1999. – С. 29-30.

5. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб.: 1994. - 24 с.

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. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - №4. – С.21-23.

8. Бондаревский Е.Я., Стародубцев М.Б., Кочарян Ю.Ю. Методология построения должных норм физической подготовленности. Метод. рекоменд. - М.: ВНИИФК, 1983. - 36 с.

9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 330 с.

10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983. - 176 с.

11. Волков Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков. – М.: Переяслав-Хмельницкий, 1990. - 26 с.
12. Гимнастика и методика ее преподавания: Учеб. для факультетов физ.культ. / под ред. Н.К.Меньшикова. – СПб.: РГПУ им.А.И.Герцена, 1998. – 463 с.
13. 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.
14. Гузеев В.В. Образовательная технология: от приема до технологии. - М.: 1996. - 112 с.
15. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
16. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: Zar qalam, 2004. – 334 б.
17. Ляпин Р.И. Педагогический контроль за специальной выносливостью юных гимнастов // Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: Тез. докл. IX Всесоюз. науч.-практич. конф. 20-24 сентября 1984. - Ворошиловоград, 1984. - С.109-111.
18. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебник - М.: 1997. -387 с.
19. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физической культуры. – М., 1997. - № 11. – С. 39 -40.
20. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры. – М.: Спортакадем Пресс, 2003. – 322 с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2004. - 864 с.

22. Разумовский Е.А. Формирование и реализация двигательного потенциала в скоростно-силовых видах спорта // Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. трудов. – М., 1985. - С. 38-49.

23. Семёнов Л.П., Дубовицкий А.Ф. Основные группы методических приёмов обучения гимнастических упражнений. – М.: РГАФК, 1997. -177 с.

24. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности // Фан-спортга. - Т., 2005. - №3. - Б. 44-51.

25. Умаров Д.Х. Даствлабкн тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожландириш технологияси // Фан-спортга. - Т., 2007. - №2. - Б.10-14.

MUNDARIJA

Kirish	3
I. SPORT GIMNASTIKASI ASOSLARI	4
1.1. Sport gimnastikaning ta`rifi	4
1.2. Hozirgi zamon bosqichining o`ziga xos xususiyatlari	12
1.3. Rivojlanish yo`nalishlari	15
1.4. Bashorat va istiqbol	19
II. GIMNASTIKA MASHG`ULOTINING NAZARIY ASOSLARI	27
2.1. Asosiy tushunchalar	27
2.2. Mashg`ulot tamoyillari	30
2.2.1. Chuqur ixtisoslashuv va natijalarga yo`naltirilganlikning birligi	30
2.2.2. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi	31
2.2.3. Mashg`ulot jarayoning uzluksizligi	32
2.2.4. Yuklamalarni asta-sekin oshirib borish va maksimal natijalarga intilish birligi	33
2.2.5. Mashg`ulot yuklamalari o`zgarishining (o`sisining) to`lqinsimon shakli	36
2.2.6. Mashg`ulot jarayonining siklliligi	36
2.2.7. Tayyorgarlikning usuliy tamoyillari	39
2.3. Mashg`ulotlarni rejalashtirish	41
2.3.1. Mashg`ulotni davrlashtirish	41
2.3.2. Mashg`ulot yuklamasini rejalashtirish	48
III. SPORT GIMNASTIKASI DARSLARINING TURLARI	56
3.1. Darslar tuzilishi	56
3.2. Har xil turdagi darslarni tashkil etish va o`tkazishning xususiyatlari	59
3.2.1. O`quv darsi	60
3.2.2. Mashg`ulot darsi	61
3.2.3. Maxsus jismoniy tayyotrgarlik darsi	63

3.2.4. Umumiy jismoniy tayyotrgarlik darsi	64
3.2.5. Nazorat darsi	66
3.2.6. Model dars	67
3.2.7. Tiklovchi dars	68
3.2.8. Badan qizdirish darsi	69
3.3. Mashq darslarini chegaralash usullari	70
3.3.1. Bir kunda ikki martalik darslarni rejalashtirish	70
3.3.2. Darsda ko`pkurash turlari miqdorini rejalashtirish	72
3.3.3. Ko`pkurash turlarini navbatlash	73
3.3.4. Takrorlar miqdori, mashqlarni o`lchab berish	75
IV. TAYYORGARLIK TEXNOLOGIYASINING USLUBIY ASOSLARI	77
4.1. Uslubiyat negizi	77
4.2. Tayyorgarlik konsepsiyasi	92
4.3. Erkak va ayol gimnastikachilarning tayyorgarligidagi o`xshash hamda farqli jihatlari	104
Adabiyotlar ro`yxati	109

Muharrir D.Ibrohimova
Texnik muharrir M.Sultonov

Bosishga ruxsat etildi 29.12.09. Qog'oz bichimi 60x84 1/16.
Hajmi 7,25 fiz.b.t. 15-09 raqamli shartnoma. Adadi 100 nusxa.
298-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.

**O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
INSTITUTI**

**SPORT GIMNASTIKASI MASHG`ULOTINING
NAZARIY ASOSLARI
(uslubiy qo`llanma)**

TOSHKENT – 2009

