



Problems Of Training Highly Skilled Gymnasts

Khurozov Gayrat Keldiyorovich

Senoir teacher at the Institute of retraining and professional development of specialists
in physical culture and sports
Uzbekistan

Annotation: In this article provides information about the practical significance of the use of biomechanics, biochemistry, valeology, sports psychology, equipment for organizing and conducting scientific research, in addition to sports theory, in the training of highly qualified gymnasts.

Key words: biomechanics, biochemistry, valeology, sports psychology, annual cycle, preventive restoration, complex scientific group (CSG), optimum.

Yuqori Malakali Gimnastlarni Tayyorlash Muammolari

Xurozov G'ayrat Keldiyorovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxasislarni qayta tayyorlash malakasini oshirish
instituti katta o'qituvchisi
O'zbekiston

Annotatsiya: Maqolada yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashda hozirgi kunda sport nazariyasidan tashqari biomexanika, bioximiya, valeologiya, sport psixologiyasi va ilmiy tadqiqotlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha jihozlarni qo'llash amaliy ahamiyatga ega ekanligi haqida malumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: biomexanika, bioximiya, valeologiya, sport psixologiyasi, yillik sikl, profilaktik tiklanish, (KNG) majmuali ilmiy guruh, optimal.

Проблемы Подготовки Высококвалифицированных Гимнастов

Хурозов Гайрат Келдиёрович

Старший преподаватель
Института переподготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту
Узбекистан



Аннотация: В статье приведены сведения о практической значимости использования биомеханики, биохимии, валеологии, спортивной психологии, оборудования для организации и проведения научных исследований, помимо теории спорта, в подготовке гимнастов высокой квалификации.

Ключевые слова: биомеханика, биохимия, валеология, спортивная психология, годовой цикл, профилактическое восстановление, комплексная научная группа (КНГ), оптимум.

Aholi o‘rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviylikini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta’minlash maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrda “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-449-son qarori qabul qilindi.

O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining har tomonlama ko‘magi va rahbarligi, O‘zbekiston gimnastika federatsiyasi sayi harakatlari natijasida keyingi yillarda respublikamizda sportning gimnastika turlari keng miqyosda rivojlanmoqda. Yurtimizning barcha viloyatlarida jahon talablariga to‘liq javob beruvchi gimnastika mashg‘ulotlari markazlari faoliyat yuritmoqda va ko‘plab yoshlarimiz ushbu markazlarda gimnastika mashg‘ulotlarida ishtirok etishmoqda. Bugungi kunda o‘nlab eng yaxshi gimnastlarimiz xalqaro musobaqalar va turnirlarda barcha gimnastika yo‘nalishlari bo‘yicha Vatanimiz sharafigini munosib himoya qilib kelishmoqda.

Erishilayotgan yuksak sport natijalarini yirik xalqaro musobaqalarda raqobatning kuchayishi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini muntazam o‘sib borishi, o‘zbek sporti geografiasining tobora kengayishi hozirgi bosqichda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ilmiy – usuliy asosini takomillashtirish zaruratini belgilaydi.

Yuqori natijalar sportni alohida shaxsiy va umuman millatga xos irsiy qobiliyati, jamiyatning darajasi hamda ijtimoiy tuzilishini mezoni bo‘lib xizmat qilishi kerak. Tayyorgarlik texnologiyalarini har tomonlama takomillashtirish yo‘llari to‘g‘risidagi ilmiy qarashlarning yangi tizimini yaratish va amalga oshirish hisobiga yuqori malakali sportchilarni tayyorlash nazariyasi hamda usuliyatini yangilash lozim. Hozirgi zamonda sport yutuqlariga erishishning sharti yuqori malakali sportchilar tayyorlashni maqbullashtirishning yangi texnologiyalarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirishdan iborat.

Olimpiyadagacha bo‘lgan davrda mamlakatning terma jamoalariga nomzodlar qatorini yosh iqtidorli sportchilar zahirasi bilan to‘ldirib borish kerak. Yaqin zaxiradagi sportchilarni aniqlash chog‘ida, sportchining kelgusi sport natijalari, yoshlararo xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli qatnashish ko‘rsatkichlariga e‘tibor beriladi. Yaqin zaxirani baholashda sportchining yoshi, mashg‘ulot va bellashuvlar staji, model ko‘rsatkichlariga muvofiqligi kabi ko‘rsatkichlarga e‘tibor qaratiladi. Yurtimiz mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda xukumatimiz tomonidan sportni rivojlantirish va uning ommaviylikini oshirish to‘g‘risida katta



g'amxo'rlik qilmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi:

-Bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, dunyoni eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni ham batamom takomillashtirish talab qilinadi;

-Eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ketma-ket bo'lib turadigan ma'suliyatli startlar sharoitida axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarligiga bo'lgan talabni benihoya oshiradi;

- Yuqori malakali gimnastikachilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarni qidirish va shu bilan birga, umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

-Mashq yuklamalarining hajmi shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga unga mashq'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

Mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funksional uslublarga to'la qonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning o'ta murakkab muammolarini ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.

Ilmiy texnik jarayonni va ilg'or tajribalarni amaliyotga kiritish sportchilarni tayyorlash natijalarini aniqlaydi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, sport rekordlarining doimiy ravishda o'sishi, yuqori malakali sportchilarni yoki butun jamoaning yutuqlarini ilmiy asoslashda, tayyorgarlikni tashkil qilish shakliga, qiziqarli uslubiy echimlarni hayotga kiritish, sport fani yutuqlarini, shuningdek, ko'pchilik aralash fanlarning o'rni yildan yilga o'smoqda.



Shu sababli, sport yutuqlarining ilmiy-texnik jarayonini sport fani tayyorgaligining bir qismi deb hisoblanadi. Bu ishga boshqa soha mutaxassislarini: pedagoglar, psixologlar, bioximiklar, fiziologlar, matematiklar, vrachlarni jalb qilish sportchilar tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Bu esa, Respublikada (KNG) majmuali ilmiy guruhni tashkil qilishni asosiy vazifa qilib qo'yadi. Bularning vazifasiga: murabbiy va sportchilarga masalihatlar berish, amaliyotga zamonaviy ilmiy texnika va yutuqlarni kiritish, vatanimizda va xorijdagi aralash sohalarni sport faniga kiritish sport natijalarini oshirishga olib kelishga yordamlashish.

Ilmiy ta'minlash tizimi o'quv mashg'ulot jarayonida quyidagi yo'nalishlarni ajratadi:

1. Tayyorgarlikning tashkiliy va moddiy texnik-negizini takomillashtirish. Sport tayyorgarligini har xil turlarini optimallashtirish. Bu erda takomil-lashtirishning tashkiliy tuzilishini sport yutuqlari va musobaqalarini yuqori darajasi tuzilish tizimlarini takomillashtirish. Har xil bosqichlarni baholash samaradorligini ishlab chiqish, sportchilarni hayot rejimini opitimazitsiyalashni, yangi variantlarni izlash, jamoa va individual tariqada ishlash shaklini, markazlashtirilgan holda tayyorgarlik ishlarini olib boradi. Moddiy – texnik tayyorgarlik negizini takomillashtirishga yo'naltirilishi turli qirrali ishlarni olib borishga to'g'ri keladi. Bu ishlarga har xil jihozlar, trenajyorlar, maxsus anjomlarni ishlab chiqish va tayyorlash, o'quv-yig'in mashg'ulotlarida ma'lumotlar to'plash, ularni tahlil qilish va sportchilar organizmini tez moslashishga samaradorligini aniqlash. Moddiy-texnik negizini takomillashtirishga: mashg'ulot jarayonini va musobaqa faoliyatini sport vositalari bilan qayta tiklash va ish qobiliyatini rivojlantirish, funktsional zahiralarni to'liq mobilizatsiya qilish, o'rta va yuqori tog' sharoitida tayyorgarlikni olib borish va musobaqalarga tayyorlash.

2. O'quv mashg'ulot jarayonining har xil tuzilishlarini rejallashtirishni optimizatsiyalash (mashg'ulotlarni alohida kunlarini, mikro va mezosikllarni, davrlar va makrosikllarni, ko'p yillik tayyorgarlik davrlari). Bu bilan asosiy diqqatni quyidagilarga qaratish kerak: a) pedagogik mashqlar ta'siri orqali sportchilar organizmi javob rekatsiyasini maqsadga muvofiq adaptatsiya jarayonini tiklanishiga sharoit yaratish kerak; b) katta yig'indagi hajm ishlarini yuqori sifatda bajarish; v) sportchilarni charchash va kuchlanishlarini mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalari, dam olish, ovqat eyish oraliqlarida profilaktik tiklanish; g) mashg'ulot jarayonida har xil tuzilish elementlar nisbatini, vositalar, metodlarning ta'sir xususiyatlarini ko'p yillik va yillik tayyorgarlikda individual va yosh xususiyatlariga qarab olib borish.

3. Alohida sportchilarni va jamoalarning musobaqalarga qatnashishini hamda sport yutuqlarini bashorat qilish. Bu yo'nalishda ilmiy ta'minlashni doimiy izlash, bosh mo'ljal qilib sport mashg'ulotlarini tuzish kerak va optimal model tayyorlash, unda optimal tayyorgarlik, yuqori yutuqlar va aniq natijalarga, optimal taktika, jismoniy texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikni raqobatga olib keladigan darajada tayyorlash. To'g'ri bashorat qilish jamoani to'liq komplektlashtirish, jamoa dasturida to'liq qatnashishini ta'minlash. Sportda bashorat qilish asosida sport yutuqlarini o'sish qonuniyatini ko'rsatuvchi ko'p sonli raqamlarni to'plash. Sport mashg'ulotlari tizimini ta'minlovchi asosiy ilmiy elementlarni o'rganish.



4. O'quv jarayonini korreksiyalash va individual mo'ljal qilishni ishlab chiqish, sportchilarni musobaqa faoliyatini modellashtirish va tayyorlash tashxisi. Sportchilarni musobaqalarga individual tayyorlash yutuqlarning ob'ektiv asosi bo'lib hisoblanadi. Sportchilarning individual qobiliyatiga qarab vosita va uslublarni tanlash. Asosiy diqqatni, ishlab chiqilgan materiallarni amaliyotga kiritish, musobaqa faoliyati tarkibiy qismiga baho berish, shuningdek, jismoniy texnik-taktik va psixik tayyorgarligini modellashtirish, olingan parametrlarni matematik-statistik uslublar orqali hisoblab chiqish.

5. Musobaqa faoliyatini rejalashtirishni optimizatsiyalash. Bunga birinchi navbatda quyidagilar:

a) aniq sportchilar uchun ratsional musobaqalar va startlar, shuningdek, turli xil musobaqalar o'rtasidagi farqlarni soni aniqlash;

b) aniq sport turlarida musobaqa faoliyatini optimal tuzilishini o'rganish;

v) bosh musobaqalarda asosiy raqobatbardosh musobaqa faoliyatini o'rganish;

g) sportchilarning tayyorgarligi va musobaqa faoliyatidagi xususiyatlarini, raqiblar uchun musobaqa faoliyatini modellashtirish (kurash olib borish usulublari, sportchilarning individual tayyorgarligi uchun alohida musobaqalar uchun aniq reja tuzish, ish qobiliyatini boshqarish va psixologik holatiga oldindagi muammoli vaziyatga qarab korreksiya rejasini kiritish.

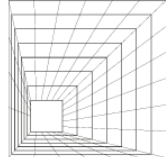
Sportchini psixologik-pedagogik jihatdan tayyorlashni hisobga olgan holda, eng avvalo, sport faoliyatiga munosabatni belgilovchi motivlarni shakllantirishga to'xtalib o'tish maqsadga muvofiqdir; ta'lim [irodaviy fazilatlar](#) sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur; muayyan aqliy qobiliyatlarni takomillashtirish.

Har qanday sport turidagi individual sportchi yoki jamoaning sport faoliyati doimo shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan ma'lum motivlar bilan bog'liq. Ular shaxsning faoliyatga ichki motivatori bo'lib xizmat qiladi. Sportchi nima qilishni yoki nimaga erishmoqchi ekanligini aniqlaydigan samaradorlik maqsadlaridan farqli o'laroq, motivlar nima uchun buni qilishni va unga erishmoqchi ekanligini tushuntiradi.

Sport faoliyatining motivi sifatida turli qiziqishlar, intilishlar, mayllar, munosabatlar, ideallar va boshqalardan foydalanish mumkin.

Yosh sportchilarda, qoida tariqasida, sport bilan shug'ullanishning bilvosita motivlari - kuchli, sog'lom, epchil, har tomonlama jismonan rivojlangan bo'lish va hokazolar ustunlik qiladi. Yoshi va yutuqlari o'sishi bilan bu motivlar ikkinchi o'ringa o'tadi, toifa, sport ustasi bo'lish. Mamlakat terma jamoasiga qo'shiling, butun O'zbekistonda yuqori natijalarga erishish va [xalqaro musobaqalar](#), jahon chempioni bo'lish yoki [Olimpiya o'yinlari](#) katta pul mukofotlari olish va h.k. sportchini yo'naltiruvchi aniq motivlarning ahamiyati murabbiy va sport rahbarlari uchun katta amaliy ahamiyatga ega, chunki bu motivlarda namoyon bo'ladigan shaxsiy xususiyatlarni (qiziqish, maqsadga intiluvchanlik, vatanparvarlik, shuhratparastlik,) baholash imkonini beradi.

Uzoq muddatli o'quv jarayoni uchun motivatsiyani shakllantirish muvaffaqiyatiga quyidagilar yordam beradi: uzoq maqsadlarni qo'yish, muvaffaqiyat to'plamini shakllantirish



va qo‘llab-quvvatlash, mukofot va jazolarning optimal nisbati, hissiylik, [o‘quv mashg‘ulotlari](#), sport an‘analarini rivojlantirish, jamoaviy qarorlarni qabul qilish, murabbiyning shaxsiy xususiyatlari (G.D. Gorbunov).

Murabbiy sportchilarning motivatsiyasini ta‘minlashdan tashqari, sport faoliyatining muvaffaqiyatini ta‘minlaydigan mashg‘ulot jarayonining turli tomonlariga munosabatlar tizimini shakllantirishi kerak. Sportchilarning mashg‘ulot jarayoniga munosabati tizimining elementlari - bu munosabat [sport mashg‘ulotlari](#) va raqobatbardosh yuklarga munosabat, mashg‘ulotlarga munosabat, sport rejimiga munosabat va boshqalar.

Sportdagi qiyinchiliklar sub‘ektiv va ob‘ektivga bo‘linadi. Subyektiv qiyinchiliklar individual sportchining xususiyatlariga (xarakter, temperament va boshqalar) bog‘liq. Bu qiyinchiliklar ko‘pincha salbiy hissiy tajribalarda namoyon bo‘ladi (raqibdan qo‘rquv, jarohatlardan qo‘rqish, jamoatchilik oldida sharmandalik). Ob‘ektiv qiyinchiliklar sport mashg‘ulotlarining umumiy va o‘ziga xos shartlaridan kelib chiqadi: belgilangan rejimga qat‘iy rioya qilish, musobaqa mashg‘ulotlarining ommaviyligi, qizg‘in mashg‘ulotlar, ko‘plab musobaqalarda qatnashish, noqulay ob-havo, mashqlarni muvofiqlashtirish murakkabligi va boshqalar.

Sportdagi asosiy irodaviy sifatlar – maqsadga intiluvchanlik, matonat, qat‘iyat va jasorat, tashabbuskorlik va mustaqillik, chidamlilik va o‘zini tuta bilishdir.

U ta‘limning yaqin va istiqboldagi vazifalari va maqsadlarini, ularga erishish vositalari va usullarini aniq belgilash qobiliyatida ifodalanadi. O‘z oldiga qo‘ygan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun sportchi murabbiy bilan birgalikda ularni rejalashtiradi. Ushbu rejalarni amalga oshirish uchun erishilgan natijalarni baholash, murabbiyning nazorati va o‘zini o‘zi nazorat qilish katta ahamiyatga ega.

Qat‘iyatlilik ko‘zlangan maqsadga erishish istagini, maqsadga erishish yo‘lidagi to‘siqlarni baquvvat va faol ravishda engib o‘tishni anglatadi. Bu kuchli irodali fazilatlar mashg‘ulot va musobaqa vazifalarini majburiy bajarish, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish, doimiy qat‘iy rejimga rioya qilish bilan bog‘liq. Sportchi barcha mashg‘ulotlarda qatnashishi, mehnatsevar bo‘lishi, charchoq va noqulay sharoit tufayli faolligini kamaytirmasligi, musobaqalarda oxirigacha kurashishi kerak.

Tashabbus va shaxsiy tashabbus, topqirlik va zukkolik, yomon ta‘sirlarga qarshi turish qobiliyatini taklif qiladi. Sportchi jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishi va baholay olishi, navbatdagi mashg‘ulotlarga tayyorlanishi, bajarilgan ishni tahlil qilishi, o‘rtoqlarining tanqidiy qarorlari va harakatlariga tanqidiy munosabatda bo‘lishi, o‘z xatti-harakatlarini to‘g‘rilay olishi kerak.

Qat‘iylik va jasorat sportchining faolligi, ikkilanmasdan harakat qilishga tayyorligi ifodasidir. Bu fazilatlar o‘z vaqtida, mulohaza yuritishni anglatadi [qabul qilingan qarorlar](#), garchi ba‘zi hollarda sportchi ma‘lum bir xavfni o‘z zimmasiga olishi mumkin.

Shunday qilib, yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorgarligini ilmiy ta‘minlashda yuqorida ko‘rsatilgan beshta faoliyat turlarini mashg‘ulot turlariga va tayyorgarlik davrlariga kiritish, sportchilar imkoniyatini oshiradi hamda yangi yutuqlarga erishishga olib keladi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko‘nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o‘quv-uslubiy qo‘llanma). O‘zDJTI nashriyot-matbaab o‘limi, - T.: 2010
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. T. 2010.
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg‘ulotining nasariy asoslari (uslubiy qo‘llanma). O‘DJTI nashriyot-matbaa boiimi. -T.: 2009.
4. Илин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001.
5. Turdimurodov, D. Y. (2021). Preschool period: pedagogical aspect of education of will in a child. *Current Research Journal of Pedagogics* (27673278), 2(09), 47-51.
6. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi T. 2011
7. Eshtayev A.K. Karabaeva D.S. XasanovaN. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni O‘rgatish uslubi. O‘quv qo‘llanma.“Fan va texnologiya nashiriyoti” -T.: 2013
8. Karimov I. Yuksak ma’naviyat – engilmas kuch. T.: “Ma’naviyat”, 2008.