

SPORT GIMNASTIKASIDA KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK KONSEPSIYASI VA TAMOYILLARI

Bekmirzayev Mirjalol Xusanboy o‘g‘li
Turan International University dotsenti v.b., p.f.b.f.d. (PhD).
e-mail: mirjalolbekmirzayev737@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18943951>

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada yuqori malakali gimnastlarni tayyorlashning ko‘p yillik konsepsiyasi tashkiliy, dasturiy-metodik asoslar va jarayonning moddiy-texnik ta‘minotining birligi hamda maxsus vosita va metodlardan tizimli hamda kompleks foydalanish, shuningdek pedagogik va tibbiy-biologik nazorat qilishda nazariy hamda amaliy tavsiiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy rivojlanish, bosqichli, joriy, **istiqbollilik tamoyili**, sportchining xulq-atvori, reaksiyalar tezligi, psixologik tayyorgarlik.

Аннотация: В данной научной статье представлены теоретические и практические рекомендации по многолетней концепции подготовки гимнастов высокой квалификации, основанной на единстве организационных, программно-методических основ и материально-технического обеспечения тренировочного процесса, а также на системном и комплексном применении специальных средств и методов, и осуществлении педагогического и медико-биологического контроля.

Ключевые слова: физическое развитие, этапность, текущий контроль, принцип перспективности, поведение спортсмена, скорость реакций, психологическая подготовка.

Abstract: This scientific article presents theoretical and practical recommendations on the long-term concept of training highly qualified gymnasts, based on the unity of organizational and program-methodological foundations, material and technical support of the training process, systematic and integrated use of special means and methods, as well as pedagogical and medical-biological control.

Keywords: physical development, stage-based approach, current control, principle of перспективность → (prospectiveness / long-term orientation), athlete’s behavior, reaction speed, psychological preparation.

Mavzuning dolzarbligi: Zamonaviy gimnastika, ayniqsa yuqori sport yutuqlariga yo‘naltirilgan sport turi sifatida, erta bolalik davridan boshlanib, keyinchalik inson hayotining eng faol, ijodiy imkoniyatlarga boy bo‘lgan yillarini qamrab oluvchi ko‘p yillik maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatni ifodalaydi. Bu jarayon nafaqat shaxsning harakat faoliyati (motorikasi), balki uning psixologik va mental faoliyati bilan ham bevosita bog‘liqdir. Shu asosda shakllangan yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashning ko‘p yillik konsepsiyasi tashkiliy, dasturiy-metodik asoslar va jarayonning moddiy-texnik ta‘minotining birligi hamda maxsus vosita va metodlardan tizimli hamda kompleks foydalanish, shuningdek pedagogik va tibbiy-biologik nazorat bilan uyg‘unlashgan holda amalga oshiriladi.

Sport gimnastikasida ko‘p yillik tayyorgarlik tamoyillari yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashning ko‘p yillik konsepsiyasi uchta asosiy tamoyilga tayanadi.

Istiqbollilik tamoyili - ko‘p yillik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sifatida eng yuqori sport mahoratiga erishishga intilishni nazarda tutadi. Gimnastikachilarning istiqbolli rivojlanishi yoshga, unga mos texnik tayyorgarlik darajasiga hamda joriy funksional imkoniyatlarga bog‘liq bo‘lgan sport mahoratining bosqichma-bosqich dinamikasini aks ettiruvchi model tavsiflariga tayangan holda ko‘p yillik boshqariladigan jarayon sifatida qaraladi.

Yuqori malakali gimnastlarni tayyorlash jarayoni har bir sportchining yangi boshlovchidan sport ustasi yoki xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo‘lgan ko‘p yillik yo‘lni bosib o‘tishini nazarda tutadi. Mazkur bosqichlardan birinchisiga sport ustasi darajasiga erishishning optimal muddati hozirgi sharoitda o‘rtacha 7-9 yilni tashkil etadi. Gimnastikachilarning sport faoliyati davomiyligi esa muntazam mashg‘ulotlarni boshlagan paytdan to musobaqalarda ishtirok etishni to‘xtatgunga qadar, odatda, 15-20 yil oralig‘ida bo‘ladi.

Shu bilan birga, istiqbolli modellarning yangilanishidagi paradoks shundan iboratki, bu modellar asossiz ravishda haddan tashqari yuqori belgilanishi mumkin emas; ular mazkur yangi avlod gimnastlarining milliy va xalqaro maydonda muvaffaqiyatli raqobat olib borishi uchun zarur va yetarli bo‘lgan ma‘lum optimal daraja bilan cheklanishi, shu bilan birga real imkoniyatlarga mos bo‘lishi

“Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy qilishning muammo va yechimlari” mavzusidagi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami. NamDU - 2026-yil 20-21-fevral

lozim. Bunday yondashuv yuqori malakali gimnastlarni tayyorlashning butun tizimida - moddiy xarajatlardan tortib sportchilar salomatligigacha - resurslardan oqilona foydalanilgan holda zarur musobaqa muvaffaqiyatiga erishishni ta’minlaydi.

Bosqichlilik tamoyili - yuqori malakali gimnastlarni tayyorlash jarayonini tizimli tarzda tashkil etishni nazarda tutadi. Bu jarayonda har bir sportchi tayyorgarlikning bir bosqichidan keyingisiga rejalashtirilgan va izchil ravishda o’tadi, bunda avval qo’yilgan barcha vazifalar to‘liq hal etilishi hamda bosqichma-bosqich ishning dasturiy uzviyligi to‘liq ta’minlanishi shart. Bunday ko‘p yillik mashg‘ulot jarayoni sport mahorati pog‘onalarini bosqichma-bosqich egallash jarayoni sifatida yagona tayyorlov tizimi tarzida qaraladi; bu tizimda boshlang‘ich bosqich ishtirokchilari bolalar bo‘lsa, mazkur tizim faoliyatining yakuniy “mahsuli” - yuqori malakali, sport ustasi darajasiga yetgan gimnastlardir.

Shu bilan birga, gimnastika vositalari asosida olib boriladigan umumrivojlantiruvchi jismoniy tarbiya faoliyati doirasida sportchilarni tayyorlash jarayoni prinsipial jihatdan xuddi shunday bosqichli sxema asosida qurilishi mumkin. Bunda mashg‘ulotlar nisbatan kechroq yoshda boshlanadi hamda ishning intensivligi va erishiladigan natijalarga qo’yiladigan talablar mos ravishda kamaytiriladi. Bunday tayyorgarlikning yakuniy maqsadi eng yuqori sport mahoratiga erishish emas, balki gimnastika mashg‘ulotlarining umumrivojlantiruvchi va sog‘lomlashtiruvchi samaralarini ta’minlashdan iboratdir.

Dasturlash tamoyili - yuqorida bayon etilgan ikki tamoyil bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, o‘quv dasturlari hamda nazorat me‘yorlarini tayyorgarlik bosqichlari va shug‘ullanuvchilarning yoshiga moslashtirishni nazarda tutadi (gimnastikada tayyorgarlik jarayonining bosqichli tuzilishi va uning mazmuni haqida batafsil quyida bayon etiladi). Shunga muvofiq, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida umumjismoniy va koordinatsion tayyorgarlik vositalari dasturlashtiriladi. Ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichida, avvalo, maxsus texnik va jismoniy tayyorgarlik vositalari rejalashtiriladi. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichida sport razryadlari me‘yorlari sport ustasi darajasiga yaqinlashish vositasi sifatida belgilab olinadi. Eng yuqori sport yutuqlari bosqichida dasturlash maksimal darajada individuallashtirilgan xarakter kasb etadi: bunda erishilishi mumkin bo‘lgan eng yuqori natija darajasiga intilish, shuningdek aniq dasturiy maqsadlar (yangi mashqlarni o‘zlashtirish, harakat sifatlarini takomillashtirish va boshqalar) hisobga olinadi. Nihoyat, sport faoliyatini yakunlash bosqichida faoliyat intensivligini optimal sur‘atlarda kamaytirish dasturlashtiriladi, bu esa sportchining hayot va ijtimoiy faoliyatning yangi sharoitlariga fiziologik hamda psixologik moslashuvini ta’minlashga xizmat qiladi.

Gimnastikachilarni ko‘p yillik tayyorlash bosqichlari

bosqichlar	boshlang‘ich tayyorgarlik	ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik	sport mahoratini takomillashtirish	eng yuqori yutuqlar bosqichi	yakunlash
Razryad	Yosh gimnast	Iii-ii-i razryad, sport ustaligiga nomzod (sun)	Sun - sport ustasi (su)	Su - xalqaro toifadagi sport ustasi (xtsu)	-
Ayollar, yosh (yil)	5-6-7-8	8-9-10-11-12	13-14	15-16-17-18-19	20
Erkaklar, yosh (yil)	5-6-7-8-9	10-11-12-13-14	15-16-17	18-19-20-21-22	23
Tayyorlash dasturlari	Ujt, mtt, mft, mnt	Ttt, mtt, ujt	Ttt, mtt	Ttt, mtt	Ujt, mtt, ttt
Me‘yorlar	Testlar	Tasniflash me‘yorlari, sport razryadlari, mtt, ttt	Sport razryadlari, jtt testlari, mtt, ttt	Sport razryadlari, jtt testlari, mtt	Individual dasturlar
Tashkiliy shakllar	Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlari, sport maktablari	Ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik guruhlari, sport maktablari	Sport mahoratini takomillashtirish guruhlari,	Milliy terma jamoala	

			sport maktablari, klub jamoalari		
--	--	--	----------------------------------	--	--

Shartli belgilar:

- **UJT** - umumiy jismoniy tayyorgarlik;
- **MJT** - maxsus jismoniy tayyorgarlik;
- **MHT** - maxsus harakat (funktsional) tayyorgarlik;
- **MTT** - maxsus texnik tayyorgarlik;
- **TT** - texnik tayyorgarlik.

Yuqori malakali gimnastlarni ko‘p yillik tayyorlashning bosqichli tuzilishi bir qator tashkiliy va pedagogik tamoyillar bilan belgilanadi. Ularning asosiylaridan biri - sportchining harakat tajribasini bosqichma-bosqich to‘plash hamda texnik, jismoniy, psixik va mental imkoniyatlarining izchil rivojlanishi asosida asta-sekin va ketma-ket taraqqiy etishidir. Tayyorgarlik jarayoni hamda bevosita sport-musobaqa faoliyati uzluksiz xarakterga ega bo‘lgani sababli, uni alohida bosqichlarga ajratish ma‘lum darajada shartli hisoblanadi. Shunga qaramay, sportda tayyorlash jarayonining bir qator tashkiliy-metodik xususiyatlari mavjud bo‘lib, ushbu jarayonni tizimlashtirish va ishning eng xarakterli bosqichlarini ajratib ko‘rsatish orqali ularni yanada aniqroq anglash mumkin bo‘ladi.

Shug‘ullanuvchilarning yosh xususiyatlari hisobga olingan holda yuqori malakali gimnastlar va gimnastikachilarni tayyorlashning besh bosqichi keltirilgan. Mashg‘ulotlarni boshlashning ham nisbatan erta, ham nisbatan kechroq variantlari prinsipial jihatdan mumkin. Birinchi holatda mashg‘ulotlar yaqqol sog‘lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi yo‘nalishga ega bo‘lishi lozim. Ikkinchi holatda esa (yuqori sport mahoratiga erishish maqsadida) yanada intensiv, jadallashtirilgan tayyorgarlik rejimi talab etiladi, bu esa bolalar va o‘smirlar yoshida maqbul emas. Jadvalda ko‘rsatilgan shug‘ullanuvchilar yoshi, sport razryadlari va sport yutuqlari o‘rtasidagi nisbat nisbiy bo‘lib, ehtimollik xarakteriga ega hamda milliy federatsiyaning qarorlariga ham bog‘liqdir.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi umumiy harakat tayyorgarligi vazifalarini hal etishga qaratiladi. Bu bosqichda asosan umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari qo‘llaniladi, imkon qadar moslashtirilgan gimnastik material bilan boyitilgan holda. Boshlovchilar uchun UJT dasturida hal qiluvchi o‘rinni tayanch-harakat apparatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar egallaydi. Bu mashqlar mushak tizimi bilan bir qatorda gimnastikada katta dinamik yuklamalarga duch keladigan va oldindan mustahkamlashni talab etadigan bog‘lamlar hamda bo‘g‘imlar komponentlarini ham qamrab oladi. Mazkur turdagi dasturiy mashqlarga asta-sekin va izchil ravishda harakatlarning aniqligi va koordinatsiyasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan, tobora murakkablashib boruvchi mashqlar qo‘shib boriladi.

Shu bilan birga, tayyorgarlik dasturiga boshlovchi gimnastlar va gimnastikachilarga gimnastik mashqlarning stilistik xususiyatlarini o‘zlashtirishga yordam beruvchi mashqlar kiritiladi: chiroyli qomat bilan harakatlanish, oyoqlarni to‘g‘ri tutish, oyoq panjasini cho‘zish, erkin qo‘l panjalari bilan ifodali harakat qilish, harakat ritmini va musiqani his etish ko‘nikmalarini shakllantirish.

Xulosa. Gimnastika yuqori yutuqlar sportida istiqbolli rejalashtirishning zamonaviy muhim xususiyatlaridan biri model tavsiflarni “yuqoridan pastga” tamoyili asosida shakllantirishdir. Bu shuni anglatadiki, jahon sport gimnastikasining har bir navbatdagi rivojlanish bosqichida mashqlar murakkabligining maksimal darajasi va ijro sifati bo‘yicha talablar doimiy ravishda ortib borar ekan, yosh gimnastlarni tanlashdan boshlab bazaviy tayyorgarlikka kiritiladigan modellarga ham qayta-qayta tuzatishlar kiritish zarur bo‘ladi. Faqat shu shart asosida har bir yangi avlod gimnastlarining sport natijalari yanada yuqori darajaga ko‘tarilishiga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Eshtavey A.K. Sport gimnastikasi mashg‘ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo‘llanma). O‘DITI nashriyot-matbaa bo‘limi. T.: 2009. - 113 b.
2. Eshtayev A.K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. Chirchiq. - 2020. - 306 b.;
3. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - Москва 2005. - 511 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. -М.: Советский спорт, 2008. - 512 с.

“Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy qilishning muammo va yechimlari” mavzusidagi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami. NamDU - 2026-yil 20-21-fevral

5. Bekmirzayev M.X. 12-15 yoshli gimnastikachilarni og‘irliklar yordamida kuch qobiliyatlarini rivojlantirish: ped. fan. bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dis. ... - T., 2024.