



GIMNASTIKACHILARNING INDIVIDUAL JISMONIY IMKONIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA MASHG‘ULOT JARAYONINI TASHKIL ETISH

Andijon davlat universiteti p.f.b.f.d.(PhD), dotsent

D.S.Kurbanova

Qo‘qon davlat universiteti Andijon filiali

Z.N.Mamatqodirov

Andijon, O‘zbekiston

Muallif bilan bog‘lanish uchun:

E-mail: Durdonakurbanova89@gmail.com mamatqodirovziynatulloh@gmail.com

Tel: [+998902112209](tel:+998902112209) +998932535002

Annotatsiya. Mazkur maqolada gimnastikachilarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini tashkil etishning nazariy-metodik asoslari tadqiq etilgan. Gimnastika mashg‘ulotlarida yuklamani sportchilarga bir xil hajm va shiddatda berish har doim ham samarali bo‘lmasligi, shu sababli sportchining funksional holati, jismoniy va texnik tayyorgarligi, koordinatsion imkoniyatlari, egiluvchanligi, kuch va tezkorlik ko‘rsatkichlarini hisobga olish zarurligi asoslangan. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va modellastirish metodlaridan foydalanildi. O‘zbekistonlik mutaxassislarining gimnastikachilarni tayyorlash va individual yuklamalarni boshqarish bo‘yicha ilmiy qarashlari tahlil qilindi. Natijada “yagona mashq — yagona yuklama” yondashuvidan individual moslashtirilgan mashg‘ulot modeliga o‘tish zarurligi asoslandi.

Kalit so‘zlar: gimnastika, gimnastikachi, individual imkoniyat, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi, differensial yondashuv, koordinatsiya, egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, sport tayyorgarligi, monitoring.

Аннотация. В статье исследованы теоретико-методические основы организации тренировочного процесса с учетом индивидуальных физических возможностей гимнастов. Обосновано, что применение одинакового объема и интенсивности нагрузки ко всем спортсменам не всегда обеспечивает необходимую эффективность, в связи с чем необходимо учитывать функциональное состояние, физическую и техническую подготовленность, координационные способности, гибкость, показатели силы и быстроты спортсмена. В исследовании использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, сравнительного анализа, обобщения и



моделирования. Проанализированы научные взгляды узбекских специалистов по подготовке гимнастов и управлению индивидуальными тренировочными нагрузками. В результате обоснована необходимость перехода от подхода «одно упражнение — одна нагрузка» к модели индивидуально адаптированного тренировочного процесса.

Ключевые слова: гимнастика, гимнаст, индивидуальные возможности, физическая подготовленность, тренировочная нагрузка, дифференцированный подход, координация, гибкость, сила, быстрота, спортивная подготовка, мониторинг.

Abstract. This article examines the theoretical and methodological foundations of organizing the training process of gymnasts while taking into account their individual physical capabilities. It is substantiated that applying the same training volume and intensity to all athletes does not always ensure the desired effectiveness; therefore, it is necessary to consider the athlete's functional condition, physical and technical preparedness, coordination abilities, flexibility, strength, and speed. The study employed the methods of scientific and methodological literature analysis, pedagogical observation, comparative analysis, generalization, and modeling. The scientific views of Uzbek specialists on gymnast preparation and the management of individual training loads were analyzed. The findings substantiate the need to move from the “one exercise — one load” approach toward an individually adapted training model.

Keywords: gymnastics, gymnast, individual capability, physical fitness, training load, differentiated approach, coordination, flexibility, strength, speed, sports training, monitoring.

Dolzarbliqi. Gimnastika sport turi bugungi kunda juda yosharib bormoqda, bundan tashqari mashqlari murakkabligi darajasi ham yuqori cho'qqiga yetgan. Bu esa o'z navbatida murabbiylarga sportchilarni tayyorlash, mashg'ulotlarni tashkil etishdagi yangi metodlarni qo'llash va jahon arenalarida shohsupaga olib chiqish uchun zaruriy bilimlarni egallashga ehtiyoj tug'ilmoqda. Gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida ko'p hollarda bir guruhdagi barcha sportchilarga bir xil mashqlar majmuasi va deyarli bir xil yuklama berish amaliyoti uchraydi. Bunday yondashuv tashkiliy jihatdan qulay bo'lsa-da, sportchilarning individual imkoniyatlari o'rtasidagi farqlarni yetarli darajada aks ettirmaydi. Bir sportchi uchun o'rtacha yuklama hisoblangan mashq boshqa sportchi uchun yetarli stimuly bermasligi, uchinchi sportchi uchun esa ortiqcha zo'riqishga olib kelishi mumkin.



O'zbekistonlik mutaxassislarning tadqiqotlarida ham gimnastikachilarning jismoniy va harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarini hisobga olish zarurligi qayd etilgan. Jumladan, Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R. va boshqa mualliflar tomonidan tayyorlangan "Gimnastika nazariyasi va uslubiyati" darsligida gimnastik mashqlarni o'rgatish, tayyorgarlik turlari va mashg'ulot jarayonini tashkil etishning nazariy asoslari yoritilgan [1].

X.X.Umarovning gimnastika nazariyasi va uslubiyatiga oid ishlarida ham gimnastikachilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish hamda mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlarga e'tibor qaratilgan. Yosh gimnastikachilar bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda esa antropometrik, morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida sportga layoqatni nazorat qilish, bo'g'imlar harakatchanligi va vestibulyar barqarorlikni hisobga olish kabi masalalar alohida ko'rsatilgan [2].

Shu nuqtai nazardan, bizning fikrimizcha, individual yondashuvni faqat sportchining jismoniy sifatlarini alohida rivojlantirish bilan cheklab qo'yish yetarli emas. Individual yondashuv mashg'ulotning maqsadini belgilashdan tortib mashqni tanlash, yuklama miqdorini belgilash, dam olish oralig'ini tashkil etish va natijani baholashgacha bo'lgan barcha bosqichlarni qamrab olishi lozim [3].

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi ham aynan shundan iboratki, gimnastikachining umumiy guruhdagi o'rni emas, balki uning individual "kuchli" va "zaif" tomonlarini aniqlash hamda mashg'ulotni shu asosda moslashtirish yuqori natijaga erishishning muhim sharti sifatida qaralmoqda.

Tadqiqot maqsadi.

Gimnastikachilarning individual jismoniy imkoniyatlarini aniqlash va mazkur ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etishning metodik asoslarini ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot nazariy-metodik xarakterga ega bo'lib, unda gimnastika sporti va sport mashg'ulotlarini tashkil etish masalalariga oid ilmiy adabiyotlar, o'quv qo'llanmalar, ilmiy maqolalar hamda tegishli ilmiy tadqiqot natijalari tahlil qilindi. Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, pedagogik umumlashtirish, modellashtirish, individual ko'rsatkichlarni differensial baholash.

Tadqiqot vazifalari.

Gimnastikachilarning individual jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi asosiy ko'rsatkichlarni aniqlash.



Individual yuklamani belgilashga oid ilmiy-metodik yondashuvlarni tahlil qilish. Gimnastikachilarning kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanat ko'rsatkichlarini hisobga olishning metodik imkoniyatlarini aniqlash.

Individual imkoniyatlarga moslashtirilgan mashg'ulot modelini taklif etish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqotimiz davomida individual imkoniyatlarni baholashda beshta asosiy yo'nalish ajratildi:

1. Kuch tayyorgarligi. Gimnastikachining o'z tana vazniga nisbatan kuch imkoniyatlari, statik holatlarni saqlash qobiliyati, tortilish, tayanish, gavdani boshqarish kabi ko'rsatkichlar hisobga olinadi.

2. Egiluvchanlik. Umurtqa pog'onasi, yelka, son va boldir bo'g'imlarining harakatchanligi gimnastik elementlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish uchun muhim omil hisoblanadi.

3. Tezkor-kuch imkoniyatlari. Sakrash, tezkor aylanish va qisqa muddatda katta kuch hosil qilish bilan bog'liq harakatlar baholanadi.

Adabiyotlar va ilmiy-metodik manbalarni tahlil qilish natijasida gimnastikachilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotni tashkil etishda to'rtta ketma-ket bosqichni ajratish maqsadga muvofiq deb topildi.

1-bosqich. Individual diagnostika

Birinchi bosqichda sportchining mavjud jismoniy va texnik holati aniqlanadi. Bunda faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik natijasini hisobga olish yetarli emas. Masalan, gimnastikachi kuch ko'rsatkichi bo'yicha yuqori natijaga ega bo'lishi, biroq egiluvchanlik yoki koordinatsiya bo'yicha nisbatan past ko'rsatkichga ega bo'lishi mumkin.

2-bosqich. Mashqlarni differensial tanlash

Ikkinchi bosqichda aniqlangan individual kamchiliklar asosida mashqlar tanlanadi. (1-rasmga qarang)

1-rasm

Individual mashg'ulotning ustuvor yo'nalishi

Individual muammo	Ustuvor mashg'ulot yo'nalishi
Kuchning yetarli emasligi	Statik va dinamik kuch mashqlari
Egiluvchanlikning pastligi	Faol va passiv cho'zilish mashqlari
Muvozanatning sustligi	Bir oyoqli, tayanch yuzasi cheklangan mashqlar
Koordinatsiya pastligi	Murakkablashtirilgan koordinatsion mashqlar
Tezkor-kuch qobiliyati pastligi	Sakrash va portlovchi kuch mashqlari
Texnik xatolar ko'pligi	Elementni qismlarga ajratib o'rgatish



Tiklanish sustligi	Yuklamani kamaytirish va dam olish oralig'ini optimallashtirish
--------------------	---

Bizning fikrimizcha, aynan shu bosqichda individual yondashuvning asosiy pedagogik mohiyati namoyon bo'ladi. Chunki sportchi "guruhdagi o'rtacha natija" bilan emas, o'zining real imkoniyatlari bilan baholanadi.

3-bosqich. Individual yuklamani belgilash

Mashg'ulot yuklamasi uchta asosiy parametr orqali boshqariladi:

Yuklama = hajm * shiddat * davomiylik.

Biroq amaliyotda yana bir muhim omil — tiklanish oralig'i ham hisobga olinishi kerak. Bir xil mashqni bajaruvchi ikki gimnastikachi uchun takrorlar soni, yondashuvlar miqdori yoki dam olish oralig'i bir xil bo'lishi shart emas.

Masalan, texnik tayyorgarligi yuqori, ammo kuch imkoniyati yetarli bo'lmagan sportchiga texnik elementning murakkabligini oshirishdan oldin maxsus kuch tayyorgarligini kuchaytirish maqsadga muvofiq.

Aksincha, kuch imkoniyati yuqori, ammo koordinatsion tayyorgarligi yetarli bo'lmagan sportchida yuklamani shunchaki oshirish o'rniga harakat aniqligi va muvofiqlashtirishga yo'naltirilgan mashqlar ulushini ko'paytirish zarur.

4-bosqich. Monitoring va qayta moslashtirish

Yosh gimnastikachilar bo'yicha tadqiqotlarda antropometrik, morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida sportga layoqatni nazorat qilish masalasiga e'tibor qaratilgan. Shuningdek, vestibulyar barqarorlik va bo'g'imlar harakatchanligi kabi omillarning murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarishdagi ahamiyati ko'rsatilgan [4].

Yusupov G'.A. va Abdullayeva X. tomonidan 7-8 yoshli gimnastikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga bag'ishlangan tadqiqotda gimnastika jihozlaridagi dasturiy mashqlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari o'rganilgan [5].

2024-yilgi tadqiqotlarda 10-12 yoshli gimnastikachilarning antropometrik, morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida sportga layoqatini nazorat qilish hamda bo'g'imlar harakatchanligi va vestibulyar barqarorlikni hisobga olish bilan bog'liq metodik natijalar qayd etilgan [6]. Shundan kelib chiqib, bizning nuqtayi nazarimizcha, individual mashg'ulotni tashkil etishda "sportchi nimani bajara oladi?" degan savol bilan cheklanmasdan, "sportchi ayni vaqtda qanday yuklamani xavfsiz va sifatli bajara oladi?" degan savol ham asosiy nazorat mezoniga aylanishi kerak [7].



Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, gimnastikachilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish faqat qo'shimcha mashqlar berishdan iborat metodik tadbir emas. Bu butun mashg'ulotni rejalashtirish falsafasining o'zgarishini talab qiladi. An'anaviy yondashuvda guruhdagi sportchilarning aksariyati uchun umumiy mashg'ulot dasturi ishlab chiqiladi va mashqlar bir xil ketma-ketlikda bajariladi. Individual yondashuvda esa dastlab umumiy maqsad belgilanadi, keyin har bir sportchining shu maqsadga erishish yo'li aniqlanadi.

Masalan, ikki gimnastikachi bir xil elementni o'zlashtirayotgan bo'lsa-da, ularning muammosi turlicha bo'lishi mumkin. Birinchi sportchida elementni bajarish uchun kuch yetishmasligi, ikkinchisida esa kuch yetarli bo'lsa-da, muvozanat yoki fazoviy oriyentatsiya muammosi mavjud bo'lishi mumkin.

Shunday vaziyatda ikkala sportchiga bir xil mashqni bir xil miqdorda berish metodik jihatdan yetarli emas.

Bizning fikrimizcha, murabbiy uchun eng maqbul model quyidagicha:

Umumiy maqsad — individual diagnostika — individual muammo — maxsus mashqlar — individual yuklama — monitoring — tuzatish.

Bunday yondashuv gimnastikachining o'ziga xos imkoniyatlarini saqlab qolgan holda sport mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi.

Alohida ta'kidlash lozimki, individual yondashuv yuklamani doimo kamaytirish degani emas. Ba'zi sportchilar uchun individual yondashuv aksincha, yuklamani oshirishni anglatishi mumkin. Masalan, yuqori darajadagi kuch va funksional tayyorgarlikka ega sportchida standart yuklama yetarli stimul bermasa, uning imkoniyatiga mos ravishda mashq murakkabligi yoki shiddatini oshirish talab qilinadi. Mashg'ulot samaradorligini baholashda faqat bajarilgan mashqlar soni emas, balki mashqning sifatli bajarilishi, texnik barqarorlik va sportchining tiklanish holati ham hisobga olinishi lozim.

Zamonaviy gimnastika mashg'ulotlarida video-tahlilning qo'llanilishi ham shu jihatdan foydalidir. Muallifning avvalgi tadqiqotida qayd etilganidek, qisqa video qaydlar, sekinlashtirilgan ko'rish va harakat fazalarini ajratish o'qituvchi-murabbiy bilan sportchi o'rtasida aniq teskari aloqa yaratish imkonini beradi.

Biroq video-tahlilning o'zi individual mashg'ulotni to'liq ta'minlamaydi. U jismoniy testlar, pedagogik kuzatuv va funksional monitoring bilan birlashtirilgandagina to'liq metodik qiymatga ega bo'ladi.



Individual mashg'ulot modelining taklif etilayotgan tuzilmasi

Bosqich	Asosiy vazifa	Nazorat ko'rsatkichi
Diagnostika	Individual imkoniyatni aniqlash	kuch, egiluvchanlik,
Maqsadni belgilash	Ustuvor muammoni aniqlash	individual profil
Mashq tanlash	Muammoga mos vositani aniqlash	mashq sifati
Yuklama berish	Hajm va shiddatni moslashtirish	takror, vaqt, shiddat
Texnik nazorat	Harakat sifatini baholash	xatolar soni
Tiklanish nazorati	Organizmning javobini aniqlash	tiklanish holati
Qayta diagnostika	Rivojlanish dinamikasini aniqlash	oldingi va yangi natija
Tuzatish	Dasturni yangilash	individual o'sish

Mazkur modelning afzalligi shundaki, u mashg'ulotni bir tomonlama emas, balki doimiy qayta aloqa asosida boshqarishga imkon beradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari gimnastikachilarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish mashg'ulot samaradorligini oshirishning muhim sharti ekanligini ko'rsatdi. Mashg'ulot jarayonida kuch, egiluvchanlik, tezkorlik, koordinatsiya, funksional va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini kompleks baholash maqsadga muvofiq.

Individual diagnostika asosida mashqlarni differensial tanlash, yuklama hajmi va shiddatini sportchining imkoniyatlariga moslashtirish hamda muntazam monitoring olib borish mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshiradi. Bunda individual yondashuv yuklamani kamaytirish emas, balki har bir sportchi uchun optimal yuklamani belgilashni anglatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: Barkamol fayz media, 2017. — 500 b.

Umarov X.X. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: O'zkitobsavdo, 2020. — 144 b.

Umarov X.X. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati (Turnikda mashqlar bajarish uslubiyati). — Toshkent: NMIU, 2023. — 232 b.

Matsapayev A.G. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. — Urganch: Kharezm Travel, 2023. — 224 b.

Yusupov G.A., Abdullayeva X. Yosh gimnastikachilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi. Gimnastika sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy muammolari va istiqbollari. — Chirchiq: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2025.



- Xojimirzayev A. Sport mahoratini oshirish. — Namangan: Nashr, 2023. — 201 b.
- Inomov F.Oʻ. Jismoniy madaniyat yoʻnalishida gimnastika mashgʻulotlarini raqamli video-tahlil va individual yuklama monitoringi asosida tashkil etishning pedagogik imkoniyatlari. Empowerment of Youth Intellectual Success. — 2026. — №3. 431-439 b.