

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR-**

1995 yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

3-2023

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

<b>A.I.Tuychiyev</b>	
Uzluksiz ta'lim jarayonida o'quvchilarda intizomlik munosabatini shakllantirish .....	119
<b>R.K.Boyqo'zieva</b>	
Milliy madaniy merosimizni o'rganishda talabalar intellektual madaniyatini rivojlantirishning ijtimoiy jarayonlari .....	122
<b>U.L.Kuchkarov</b>	
5-7 Yoshli gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.....	126
<b>N.A.Niyazova</b>	
Smart-jamiyatga o'tish kontekstida ta'limni axborotlashtirishning zamonaviy ilg'or pedagogik xamkorligi .....	130
<b>S.O'.Boybo'riyeva</b>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq odobini shakllantirish muammolari.....	137
<b>N.S.Qanoatova</b>	
Talabalarning axborot texnologiyalari vositasida mustaqil ta'lim olishining nazariy-pedagogik asoslari .....	141
<b>O.M.Karimov</b>	
O'quvchilarda badiiy-ijodkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik zarurati .....	146
<b>S.A.Qo'chqorov</b>	
Chaqiriqqacha boshlang'ich tayyorgarlik elementlari vositasida talabalarni harbiy xizmatga tayyorlashda vatanga fidoiylilik tushunchalarini singdirishning dolzarbligi .....	151
<b>I.A.Imomov</b>	
Zamonaviy yondashuvlar asosida oliy ta'lim jarayonida talabalarda yuzaga keladigan nizolarning pedagogik tahlili .....	156
<b>Sh.Mo'minov, T.Mo'minov</b>	
Notiqlik va vatanparvarlik uyg'unligining lingvokulturopedagogik tadqiqi .....	161
<b>B.X.Baydjanov, N.X.Quziyeva</b>	
Boshlang'ich sinflar o'quvchilarida ijodiy tasavvurni rivojlantirish imkoniyatlari .....	164
<b>D.O'.Yusupova</b>	
Chet tili o'qitishning modellari haqida.....	168
<b>A.I.Soyibnazarov</b>	
O'quvchilarning ijodkorlik qobiliyatlari va ularni rivojlantirishning falsafiy, pedagogik va psixologik asoslari.....	172
<b>A.M.Toshpo'latov</b>	
Yoshlarni xarbiy xizmatga jismonan chidamlilik ruhida tarbiyalash metodikasi .....	177
<b>Sh.X.Azamov</b>	
Zamonaviy ta'lim jarayonida loyihalash faoliyatini tashkil etish .....	183
<b>A.Tadjibaeva</b>	
Ta'lim jarayonidagi inklyuzivlik teng ta'lim olishni ta'minlash omili sifatida .....	187
<b>F.V.Xalilov</b>	
Talabalar mustaqil ta'limining bugungi holati va uni samarali tashkil etishda didaktik vositalardan foydalanish.....	194
<b>M.M.Kataeva</b>	
Ta'lim jarayonida mobil ta'limning tahlili va tavsiyalar .....	198
<b>E.K.Muxtarov</b>	
Ikki o'lchamli potensial o'radagi zarrachaning kvant holatini modellashtirish .....	203
<b>M.M.Tojiboyev, D.S.Yunusova, M.R.Xursantova</b>	
Mustaqil darslarning asosiy shakllari va tashkil etilishi .....	208
<b>U.Sh.Abduraximova</b>	
Bo'lajak tarjimonlarning lingvomadaniy va kommunikativ kompetentligini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari.....	212
<b>B.X.Baydjanov, Sh.I.Xolmatova</b>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini badiiy asarlarni ifodali o'qishga o'rgatish texnologiyalari.....	220
<b>A.U.G'ofurov</b>	
Bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining sport turizmiga tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari .....	224

## 5-7 YOSHLI GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ 5-7 ЛЕТ

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING OF 5-7 YEAR OLD GYMNASTS

Kuchkarov Ulug'bek Lochinbekovich<sup>1</sup><sup>1</sup>Kuchkarov Ulug'bek Lochinbekovich– Namangan muxandislik texnologiya instituti  
Jismoniy tarbiya va sport bo'limi boshlig'i v.b.  
professor**Annotatsiya**

Ushbu maqolada 5-7 yoshli gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari yoritilgan bo'lib, tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test o'tkazish, matematik statistika uslublaridan foydalanildi. O'tkazilgan tadqiqot ishlari natijalari tahlili keltirilgan hamda xulosa tavsiyalar ishlab chiqilgan. Nazorat guruhida o'rganilgan 9 ta testlardan faqatgina uchasi (uzunlikka sakrash, gimnastika devorida osilib oyoqlarni 90° ga ko'tarish va ko'priq turish mashqlari) bo'yicha tajriba davomidagi o'sishlar past darajadagi statistik ishonchli ( $P < 0,05$ ) o'zgargan xolos, qolganlarini o'zgarishi statistik ishonchsiz ( $P > 0,05$ ) ekanligi aniqlangan. Tajriba guruhida esa o'rganilgan hamma testlar bo'yicha o'zgarishlar yaxshi ( $P < 0,01$ ) va yuqori ( $P < 0,001$ ) darajasida statistik ishonchli ekanligi kuzatilgan.

**Аннотация**

В данной статье освещены вопросы развития физической подготовленности гимнастов 5-7 лет, в ходе исследования использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, педагогического опыта, тестирования, математической статистики. Представлен анализ результатов проведенного исследования и разработаны окончательные рекомендации. Из 9 исследованных в контрольной группе тестов только три (прыжок в длину, подъем ноги на гимнастическую стенку на 90° и упражнение стоя) показали улучшения в ходе эксперимента с низким уровнем статистической достоверности ( $P < 0,05$ ). Изменение остальных оказалось статистически недостоверным ( $P > 0,05$ ). В экспериментальной группе отмечено, что изменения по всем изучаемым тестам статистически достоверны на хорошем ( $P < 0,01$ ) и высоком ( $P < 0,001$ ) уровне.

**Abstract**

In this article, the issues of development of physical fitness of 5-7 year old gymnasts are highlighted, and the methods of scientific and methodical literature analysis, pedagogical observation, pedagogical experience, testing, and mathematical statistics were used during the research. The analysis of the results of the conducted research is presented and the final recommendations are developed. Of the 9 tests studied in the control group, only three (long jump, 90° leg raise on the gymnastic wall, and bridge standing exercise) showed improvements during the experiment with a low level of statistical reliability ( $P < 0.05$ ). 'changed, the change of the rest was found to be statistically unreliable ( $P > 0.05$ ). In the experimental group, it was observed that the changes in all the studied tests were statistically reliable at a good ( $P < 0.01$ ) and high ( $P < 0.001$ ) level.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tayyorgarlik davrlari, jismoniy sifatlar.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировочные периоды, физические качества.

**Key words:** physical training, special physical training, training periods, physical qualities.

**KIRISH**

Gimnastika sport turida juda hilma-xil jismoniy mashqlardan foydalanilishi mumkin. Bu shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifasini hal qilishga yoram beradi. Bunda pedagogik vazifalarga muvofiq va organizmning psixofiziologik hususiyatlaridan kelib chiqqan holda har qanday harakatli mashqlardan foydalanish mumkin. Gimnastikada nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan ta'sir ko'rsatish choralari amalga oshirish mumkin. Gimnastika organizmning tuzilishiga qarab, muayyan funksiyaga mo'ljallangan va nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan funksiyaga mo'ljallangan va nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan ta'sir ko'rsatish choralari amalga oshirish mumkin. Gimnastika uchun harakterli bo'lgan metodik usullar organizmning ayrim a'zolariga va ba'zi bir muskul guruhlariga jismoniy mashqlar yordamida ta'sir ko'rsatish, shuningdek turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkonini beradi [2, 3].

Ushbu sport turida jismoniy yuklamani nisbatan aniq me'yorga solish imkoniyati mavjud: hilma xil mashqlardan shug'ullanuvchi kishining darajasini hisobga olgan holda foydalaniladi hamda bu

## PEDAGOGIKA

mashqlarning qay darajada to'g'ri belgilanganligi va ularning organizmiga qanday ta'sir ko'rsatayotganligi qat'iy ravishda hisobga olib boriladi.

Mashg'ulotlarni emotsional kuchini va estetik hislarni oshiruvchi tarbiyaviy ta'sirini kuchaytirish, unga musiqiylik, harakatlar achchiqligi va ifodaliligini ta'minlash maqsadida gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish vaqtida musiqa qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir [4].

O'qitish jarayonida har bir kishini imkoniyatlarini baholay olish mahorati tarbiyalab boriladi, harakat faoliyatining umumiy qonuniyatlari o'rganib boriladi. Bu ishni o'quv mashg'ulotlarini to'g'ri taqsimlash, harakatlarni analiz va sintez qilishni keng ravishda qo'llash, o'rganilgan harakatlarni bir-biriga qo'shib yangi-yangi harakatli mashqlar bajarish va har xil jismoniy mashqlarni o'rganish yo'li bilan amalga oshirib boriladi.

Gimnastika tarbiya vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus vositalarga egadir: ular harakatli vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus vositalarga egadir: ular harakatli mashqlarni oldindan kelishib olingan shartlar bo'yicha aniq bajarilishini talab qiladi; mashg'ulotlarni reglamentiga solingan qat'iy tartibi, o'qitish jarayonini tashkil qilishini alohida uslubiga ega bo'ladi. Bular harakatlarni ongli va mustaqil bajarilishini, ijodiy tashabbuskorlikni rivojlantirib borishni ko'zda tutiladi. Bular bari intizomchi, qunt-diqqatni tarbiyalashga xizmat qiladi, irodani va xarakterni mustahkamlashga yordam beradi [4].

Shunday qilib, gimnastika metodlari umumiy jismoniy tayyorgarlik masalalarni hal qilish, jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga muvofiq ravishda qo'llash hamda jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish va tarbiyaviy – ma'rifiy vazifalarni muvaffaqiyatla amalga oshirib borish imkonini beradi.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLARI

Mutaxassislikka erta yo'naltirilgan sport natijalarining o'sishi va yosh gimnastikachilarning mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish, sport pedagogik ilmining oldiga, mashg'ulotning katta va kichik tsikllarida tayyorgarlik turlarining nazorat sistemasi va kelgusidagi mashg'ulot vositalarining samarasini oshirish rejalarini zarurligi masalasini qo'yadi. Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida harakat sifatlarining rivoji va dasturdagi mashqlarning sifatli ketma-ketlikda o'zlashtirilishi masalalarini aniq tadbiiq etishni talab etadi. Bu muammo sportning barcha turlarida, shuningdek, erta mutaxassislikka yo'naltiriladigan sport turi hisoblanadigan gimnastikada dolzarbdir (Rozin Ye.Yu., Smolevskiy V.M., Menxin V. va h.k).

Gimnastikada aytib o'tilgan muammoning holatini tahlil qilish, uni to'liq ilmiy ishlab chiqilishi yetarli darajada emasligidan guvohlik beradi. Bugungi kungacha asosiy e'tibor maxsus-texnik tayyorgarlik masalalariga qaratilgan edi. Gimnastikaning ko'pkurash turlarida tayyorlanish vositalarini taqsimlash, tayyorgarlik mazmuni, yosh gimnastikachilarning "maxsuslashtirilgan" tayyorgarlik davrida ko'rinish davrlari yetarlicha to'liq o'rganilmagan [9].

Tayyorgarlik davrlarining aniq belgilangan boshi va oxiri mavjud. Bularning hammasi olimpiya o'yinlarining ommaboplashishining o'sishi, ularning medallarni yutish va dasturlarining kengayishi, katta sportning professionallashuvi, yuklama intensivligi, yuklamalar hajmining oshishi va shiddati, yirik musobaqalar qatnashchilari mahoratining o'sishi, tayyorgarlik metodi va vositalariga yangi samarali vositalarning tadbiiq etilishi, yuqori malakali sportchilarning barcha tayyorgarlik turlarini yaxshilanishi, sport buyumlarining takomillashuvi, xalqaro musobaqalar taqvimining kengayishi, murabbiy va sportchilarning mahoratini ortishi, ilmiy sport markazlari va tayyorgarlik bazalarining yaratilishi bilan bog'liqdir [10].

Ushbu tadqiqotning maqsadi yosh gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'lib: yosh gimnastikachilar maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha adabiyotlarni tahlil etish va 5-7 yoshli gimnastikachilarni maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishda ishlab chiqilgan majmuani ilmiy asoslash va uning samaradorligini pedagogik tajribada aniqlash.

Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test o'tkazish, matematik statistika uslublaridan foydalanildi.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Ishlab chiqilgan majmualar gimnastikachilarni harakat tayyorgarligini oshirishga yo'naltiriladi va sport-texnik natijaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida, 5-7 yoshli gimnastika bo'yicha o'quv dasturining me'yoriy qismiga sezilarli tuzatishlar kiritildi. Lekin shuni hisobga olish kerak-ki, bu yoshdagi bolalar organizmi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, ko'p ko'rsatkichlar bo'yicha kattalarnikiga nisbatan kuchsiz bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlik davrida 2 ta asosiy vazifa qo'yiladi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish bazasida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish;  
- harakatning nozik koordinatsiyasi va yuqori darajali jismoniy sifatlarning paydo bo'lishi bilan bog'liq, juda murakkab element va birlashmalarni o'zlashtirish [9].

Pedagogik nazorat va mashg'ulotning bir yil davomida o'tkazilgan xronometraji tayyorgarlik turlarini umumiy, maxsus harakat, texnik va hokazo tayyorgarlikka berilgan vaqtning mutanosibliigi keltirilgan.

Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini yosh gimnastikachilarining tajriba boshidagi jismoniy tayyorgarligi natijalarining statistik xarakteristikalarini jadvalda keltirilgan. Ushbu ma'lumotlar o'rganilgan hamma nazorat mashqlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarini sinaluvchilarining ko'rsatgan natijalari asosida hisoblangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari bir-birlariga juda yaqinligi bilan xarakterlanishini ko'rsatadi (bu ko'rsatkichlar NGda 10,91 % dan 15,89 % gacha hamda TGda 10,80 % dan 15,87 % gacha oraliqda tebranadi) va bu asos tajriba boshida tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil bo'lgan sinaluvchilar olinganligidan, demakki pedagogik tajriba to'g'ri tashkil etilganligidan dalolat beradi.

Nazorat va tajriba guruhlarini yosh gimnastikachilarining jismoniy tayyorgarligi natijalari

Nazorat mashqlari	Natijalar					
	TG	NG	TG	NG	TG	NG
	$\bar{x}$		$\sigma$		V, %	
2x10 m. moksimon yugurish (soniya)	10,36	10,24	1,52	1,46	14,67	14,26
20 m ga yugurish (soniya)	8,89	9,34	1,39	1,45	15,64	15,53
Uzunlikka sakrash (sm)	137,64	134,48	14,86	14,67	10,80	10,91
Turnikda tortilish (marta)	4,33	3,96	0,55	0,49	12,70	0,49
Ikkita parallel o'rindiqda qo'llarni bukib yozish (marta)	9,63	8,74	1,42	1,27	14,75	14,53
Gimnastika devorida osilib oyoqlarni 90° ko'tarish (marta)	6,13	6,74	0,84	0,9	13,70	13,35
Gimnastika devorida osilgan holatda burchak ushlab (soniya)	10,84	11,26	1,72	1,79	15,87	15,89
O'tirgan holatda oldinga egilish (sm)	3,97	4,38	0,58	0,65	14,61	14,84
Ko'prik (sm)	42,49	41,68	5,86	5,56	13,79	5,56

TG-tajriba guruhi, NG-nazorat guruhi

Keltirilgan ma'lumotlarning tahlili, eng avvalo, NG da ham, TG da ham, hamma o'rganilgan nazorat mashqlari bo'yicha pedagogik tajriba oxiriga kelib aniqlangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari tajriba boshidagiga nisbatan ijobiy tomonga o'zgarganligi hamda ikkala guruhda ham o'rganilgan hamma testlarda o'rtacha arifmetik qiymatlarning ijobiy o'zgarish tendentsiyasi mavjudligini ko'rsatdi.

Shuning bilan birga, pedagogik tajriba davomida testlarda aniqlangan statistik xarakteristikalarining NGdagi nisbiy o'zgarishlariga nisbatan TGdagi mos ko'rsatkichlar ancha yuqori va statistik ishonchliroq ekanligi kuzatildi. Jumladan, 2x10 m. moksimon yugurish (s) NGda 9,7% ga TG 19,7%, 20 m.ga yugurish (s) NG 10,3% TG 20,8%., uzunlikka sakrash (sm) NG 8% ga TG 22,4 % ga o'sganligini olingan testlarning natijasida NGga nisbatan TG ko'rsatkichlari ishonchli darajada o'sgan.

### XULOSA

Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi yosh gimnastikachilarning mashg'ulotlari jarayonida qo'lanildi va o'tkazilgan tajribalar natijasida tajriba boshida va oxirida NG va TGlarda o'tkazilgan test natijalarining statistik xarakteristikalarini hamda ularning pedagogik tajriba davomida o'zgarishining "Student taqsimoti" kritik qiymatlari asosida baholangan statistik ishonchligini to'g'risidagi ma'lumotlar ham TGdagi o'zgarishlarning ancha ishonchli ekanligi ko'rsatdi. Chunonchi, NG da o'rganilgan 9 ta testlardan faqatgina uchta (uzunlikka sakrash, gimnastika devorida osilib oyoqlarni 90° ga ko'tarish va ko'prik turish mashqlari) bo'yicha tajriba davomidagi o'sishlar past darajadagi statistik ishonchli ( $P < 0,05$ ) o'zgargan xolos, qolganlarini o'zgarishi statistik ishonchsiz ( $P > 0,05$ ) ekanligi aniqlangan. Tajriba guruhida esa o'rganilgan hamma testlar bo'yicha o'zgarishlar yaxshi ( $P < 0,01$ ) va yuqori ( $P < 0,001$ ) darajasida statistik ishonchli ekanligi kuzatilgan.

## PEDAGOGIKA

Nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhidagi har bir test va guruhdagi o'rtacha nisbiy o'sishning ancha yuqoriligi va statistik ishonchli ijobiy o'zgarishlari tajriba guruhida o'quv dasturining me'yoriy qismiga sezilarli tuzatishlar kiritilganligini hamda tayyorgarlik turlarini umumiy, maxsus harakat, texnik va hokazo tayyorgarlikka berilgan vaqtning mutanosibli inobatga olinganligining samaradorligini tasdig'i hisoblanadi.

**ADBIYOTLAR RO'YXATI**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳосида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токиода бўлиб ўтадиган XXXII ёзги олимпия ва XVI параолимпияда ўйинларига тайёргарлик кўриш бўйича ПҚ-2821-сонли қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020-йил 30-октябрь ПҚ-6099 “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.
4. АркаевЛ.Я.,Качаев В.И., Чебураев В.С. Построение предсоревновательного этапа подготовки к ответственным соревнованиям в гимнастике. // Научно-спортивный вестник. – 1995. №6. с 15-20.
5. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская литература. 2002. 294 с.
6. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» М. ФиС. 1980г. 131с. 5. Ефименко А.И. Умаров М.Н «Управление предсоревновательной подготовкой юных гимнастов» Т. 1990. 63с.
7. Розин Е.Ю. Спортивная гимнастика (юноши) //Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 2000. - 162 с.
8. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин. - М.: ФиС, 2010. - 224 с.
9. Ипполитов Ю.А. Обучение гимнастическим упражнениям на основе их моделирования//Теория и практика физической культуры, М.: 1997 - №11.- С. 55-57.
10. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учебное пособие, Т.: 2004. - 154 с.