

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

---

---

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR-**

1995 йилдан нашр этилади  
Йилда 6 марта чиқади

1-2018  
февраль

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

---

## АДАБИЁТШУНОСЛИК

---

### К.ШАҲОБОВ

Ш.Холмирзаевнинг “Динозавр” романида ўтиш даврининг бадиий талқини ..... 55

## ТИЛШУНОСЛИК

---

### Ш.ИСКАНДАРОВА, З.АБДУЛЛАЕВ

Турли тизимдаги тилларда антропонимларнинг шаклланиши ҳақида ..... 58

### Н.УМАРОВА

“Садди Искандарий” достонида денгиз сафарига доир “Ҳаракатлар стратегияси” ёхуд Навоийнинг орзулар кемаси концепти ..... 61

### З.АЛИМОВА

Муҳаммад Ризо Огаҳийнинг “Зубдат ут–таворих” асарида қўлланган форсий сўзлар хусусида ..... 64

### И. ДАРВИШОВ

Жануби-ғарбий Наманган ареали қипчоқ тип шевалари шохобчасининг фонетик-фонологик хусусиятлари ..... 68

### И.БАБАКУЛОВ

Рус ва ўзбек тилида сўзлашув тоифалари “қуроли”нинг семантикаси ..... 72

### Р.МАДЖИДОВА

Инсоннинг ижтимоий-лингвистик ва психоллингвистик хатти-ҳаракатида нутқ маданияти ..... 76

### Ш.СУЛТОНОВА

Темпораллик категориясининг лисоний-фалсафий тадқиқи хусусида ..... 81

## ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

---

### Ш.ХАНКЕЛЬДИЕВ, Г.БАЙДАДАЕВА

Ёш ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларини ошириш учун педагогик технологияларни модернизация қилиш ..... 84

### Э.МИРЗАЖОНОВА

Алоҳида эҳтиёжга эга бўлган болалар ижтимоий-маданий мослашувининг самарадорлиги масалалари. .... 89

## ИЛМИЙ АХБОРОТ

---

### А.ЮСУПОВА, С.ЎКТАМОВ

Эҳтимоллар назарияси ва математик статистика дарсларида фанлараро алоқа ..... 94

### А.ИБРАГИМОВ, Р.КАРАБАЕВА

Аҳолини сифатли ёғ-мой маҳсулотлари билан таъминлаш муаммолари ..... 96

### О. ДАДАЖОНОВ

“Ёш Вертернинг изтироблари” асарида исёнкорлик руҳи ..... 99

### С.ҚУРБОНОВА

Замонавий тилшуносликнинг баъзи масалаларига доир ..... 102

### У.ҚЎЗИЕВ

Янги изоҳли луғатлар тузишда сўзларни таснифлаш асослари ҳақида ..... 104

### М.МИРЗАЖАНОВ, Н.РАСУЛОВА

Мультимедиали ўқув-методик мажмуалар таълим жараёнини индивидуаллаштиришнинг асоси сифатида ..... 107

### Д.КАРИМОВ

Ёш гимнастикачиларни махсус-физикавий ва техникавий назоратга тайёрлаш ..... 110

## АДАБИЙ ТАҚВИМ

---

ЭЗГУЛИККА БАХШИДА УМР ..... 113

## ХОТИРА

---

ИБРАТЛИ УМР СОҲИБИ ..... 114

УДК: 372.212.1

## МОНИТОРИНГ СПЕЦИАЛЬНО - ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Д.Каримов

### Аннотация

Мақолада ёш гимнастикачиларнинг мусобақа олдидан бўлган мезоциклга махсус-жисмоний ва техникавий тайёргарлигини ишлаб чиқиш, режалаштирилган ўқув жараёнига кириш бўйича экспериментал материаллари ёритилган.

### Аннотация

В статье представлены экспериментальные материалы по внедрению в тренировочный процесс разработанного планирования специально-физической и технической подготовленности юных гимнасток в предсоревновательном мезоцикле.

### Annotation

The article presents experimental materials on introduction in the training process of the developed planning of specially-physical and technical preparedness of young gymnasts in the pre-competition mesocycle.

**Таянч сўз ва иборалар:** мониторинг, интенсивлик, микроцикл, мезоцикл, махсус жисмоний тайёргарлик, спорт-техник махорат, барқарорлик.

**Ключевые слова и выражения:** мониторинг, интенсивность, микроцикл, мезоцикл, специальная физическая подготовка, спортивно-техническое мастерство, стабильность.

**Key words and expressions:** monitoring, intensity, microcycle, mesocycle, special physical training, sports technical skills, stability.

В целях получения объективной оценки эффективности УТС (учебно-тренировочные сборы) и ПСС (предсоревновательные сборы) были проанализированы протоколы контрольных испытаний СФП (специальная физическая подготовка) (рис.1) и

соревнований по СТП (специальная техническая подготовка) и сопоставлены с данными анализа нагрузки в учебно-тренировочных занятиях и предсоревновательных микроциклах.

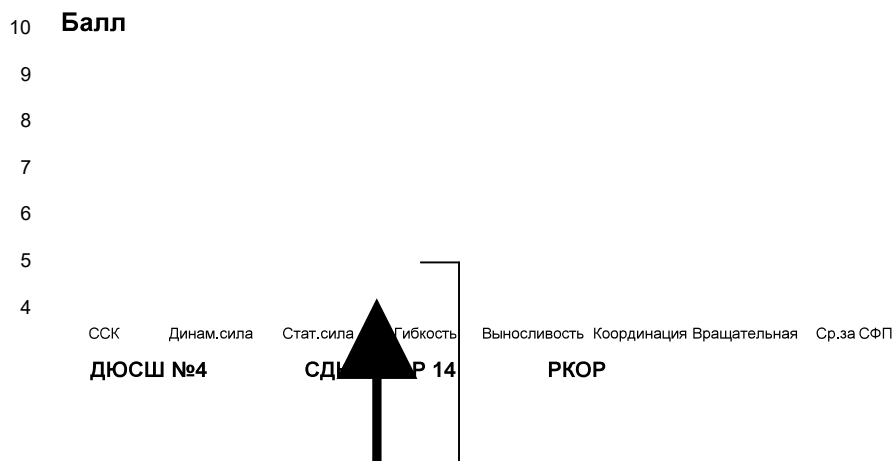


Рис. 1. Результаты завершающих контрольных испытаний по специальной физической подготовленности юных гимнасток.

Планирование и распределение средств СФП в исследуемых микроциклах строилось индивидуально. Результаты первых контрольных испытаний показали имеющиеся различия в уровне двигательной подготовленности гимнасток, при

незначительном превосходстве в силовых возможностях ( $4.7 \pm 0.35$  баллов) и координации ( $4.8 \pm 0.27$  баллов).

Подвижность в суставах, у всех без исключения гимнасток, колеблется в пределах  $9.3 \pm 0.25$  балла. Достигнутый уровень гибкости вполне достаточен для успешного освоения программных упражнений,

Д.Каримов – ФерГУ, магистрант факультета физической культуры.

выполняемых с большой амплитудой движений.

При достоверном приросте показателей СТП в видах многоборья средняя сумма баллов (46,5 балла) у большинства гимнасток ниже квалификационных требований (47,0

баллов и выше) и указывает на неэффективность официально рекомендуемого варианта планирования ПСС, обусловленного недостаточной величиной объема и интенсивности тренировочной нагрузки СФП (рис. 2).



Рис. 2. Результаты завершающего соревнования по гимнастическому многоборью юных гимнасток.

Отмеченное незначительное превосходство результатов в опорном прыжке (рис.2) обусловлено несколько большим объемом времени, отводимого тренерами на развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести в программе специализированной зарядки, на основной и вечерней тренировках.

На воспитание «школы» движений и вращательную подготовку время было ограничено, а в отдельных случаях заменялась работой на технику. Убедительным подтверждением служит не высокий уровень интенсивности (эл.в мин. и эл/подход), коэффициента «надежности» комбинаций и специальной выносливости.

Материалы сравнительного анализа 4-х контрольных испытаний СФП и соревнований по СТП с показателями тренировочной нагрузки позволили определить параметры объема и интенсивности нагрузки и их оптимальное сочетание в учебно-тренировочных занятиях. Наибольшее количество элементов (1126,7±77,3), комбинаций (25,0±2,6) и интенсивность работы в видах многоборья зафиксировано у гимнасток.

Детальный анализ материалов исследования, показателей тренировочной

нагрузки в предсоревновательных и соревновательном микроциклах (рис.3), а также результаты завершающих контрольных испытаний по СФП и СТП позволили выявить допущенные ошибки в разработанной тренерским советом плана ПСС:

- достоверно низкий уровень спортивно-технического мастерства гимнасток в видах многоборья обусловлен невысоким объемом (на 19,5%) и интенсивностью (на 12,9%) тренировочной нагрузки в предсоревновательных микроциклах;

- основной причиной невысокой оценки на бревне является низкий уровень координационных способностей (6,3±0,35 балла), силовых возможностей (6,75±0,43 балла) и специальной выносливости (6,95±0,55 балл);

- в малом количестве соревновательных комбинаций и в программах «ударного» (на 14,6%) и «модельного» (на 17,0%) микроциклов;

- в планировании и распределении средств подготовки в «модельном» микроцикле, в соответствии с графиком, временем проведения и техническими требованиями предстоящего соревнования;

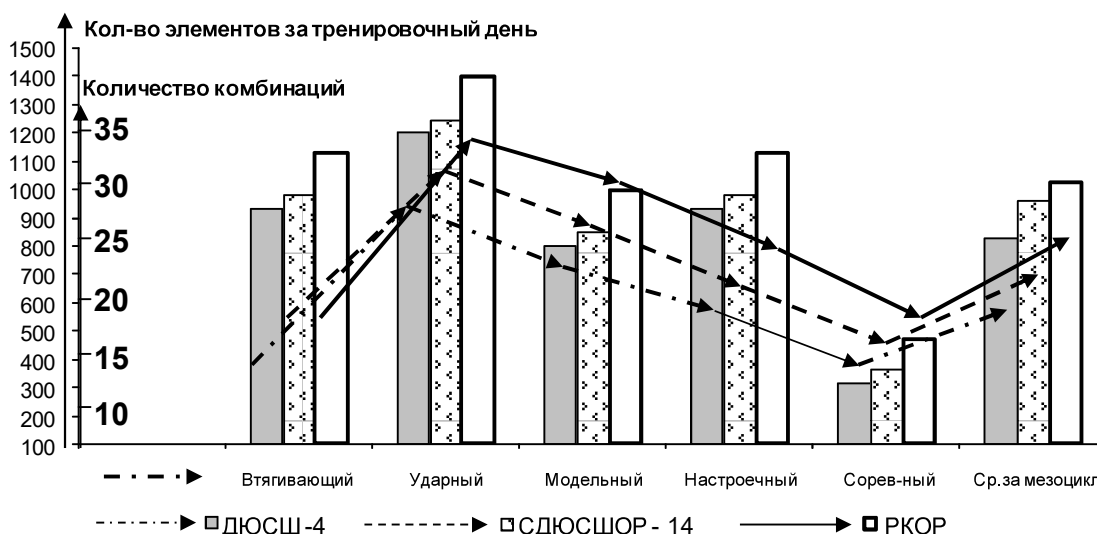


Рис. 3. Параметры тренировочной нагрузки в микроциклах юных гимнасток.

- отсутствие ежедневного контроля над стабильным выполнением комбинаций и упражнений специально-физической подготовленности со стороны тренера и тренерского совета.

Рекомендации ведущих специалистов в области теории и методики спортивной гимнастики и материалы предварительного эксперимента позволили разработать комплексную программу соревновательного мезоцикла юных гимнасток.

При формировании комплексной программы особое внимание было уделено: - определению наиболее значимых факторов тренировочной нагрузки и их распределение в учебно-тренировочных занятиях в предсоревновательном, соревновательном и восстановительном микроциклах;

- формированию структуры и целевой направленности учебно-тренировочных занятий, микро- и соревновательного мезоцикла;

- количеству и качеству стабильно выполняемых комбинаций в «ударном» и «модельном» микроциклах;

- планированию и распределению средств подготовки «модельного» микроцикла в соответствии с графиком, временем проведения и техническими требованиями предстоящего соревнования.

- определению контрольных нормативов, разработке подводяще-развивающих комплексов СФП избирательной направленности и подготовительных упражнений по СТП в видах многоборья.

Рекомендации ведущих специалистов теории и методики спортивной гимнастики и материалы предварительного эксперимента позволили разработать комплексную программу соревновательного мезоцикла юных гимнасток.

При формировании комплексной программы особое внимание было уделено: - определению значимых факторов тренировочной нагрузки и их распределение в учебно-тренировочных занятиях предсоревновательных, соревновательном и восстановительном микроциклах;

- формированию структуры и целевой направленности учебно-тренировочных занятий, микро- и соревновательного мезоцикла;

- количеству и качеству стабильно выполняемых комбинаций в «ударном» и «модельном» микроциклах;

- планированию и распределению средств подготовки «модельного» микроцикла, в соответствии с графиком, временем проведения и техническими требованиями предстоящего соревнования.

#### Литература:

1. Гончарова О.В. Методика развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста. Автореф. дисс. канд. пед. наук. –Т., 2007.
2. Лебедев Н.И. Этапный педагогический контроль подготовленности перспективных гимнастов: Автореф. канд. дисс. – М., 1991.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: ФиС, 2008.
4. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. – Фергана, 2014.
5. Ханкельдиев Ш.Х. Спортивная тренировка. Учебно-методическое пособие. – Фергана, 2016.

(Рецензент: Ш.Ханкельдиев, доктор педагогических наук, профессор).