

## 10-12 YOSH GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH AHAMIYATI

**Abdullayev Nuritdin Mashrabayevich**

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati va jismoniy madaniyat katta o'qituvchisi

E-mail: [abdullayevn@gmail.com](mailto:abdullayevn@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14611261>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada 10-12 yoshli gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirishda individual ta'lim rejasi asosida mashq qilgan gimnastikachilar kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarni ancha samarali rivojlantirganlar. Ushbu tadqiqot, yosh gimnastikachilar uchun ta'lim jarayonida individual yondashuvning ahamiyatini amaliyotda qo'llash imkoniyatlarini kengaytiradi.

**Kalit so'zlar:** 10-12 yoshli gimnastikachilar, individual ta'lim rejasi, jismoniy sifatlari, kuch, chidamlilik, tezlik, gimnastika.

## ЗНАЧИМОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ 10-12 ЮНЫХ ГИМНАСТОК

**Абдуллаев Нуритдин Машрабаевич**

Старший преподаватель спортивной деятельности и физической культуры

Наманганского государственного университета

e-mail: [abdullayevn@gmail.com](mailto:abdullayevn@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье при совершенствовании физических качеств гимнастов 10-12 лет гимнасты, занимавшиеся на основе индивидуального плана обучения, более эффективно развивали такие физические качества, как сила, выносливость, скорость и гибкость. Данное исследование расширяет возможности практического применения важности индивидуального подхода в тренировочном процессе юных гимнасток.

**Ключевые слова:** гимнасты 10-12 лет, индивидуальный план тренировок, физические качества, сила, выносливость, скорость, гимнастика.

## THE IMPORTANCE OF IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF 10-12 YEAR OLD GYMNASTICS

**Abdullayev Nuritdin Mashrabayevich**

Namangan State University Senior Lecturer in Sports Activities and Physical Culture

**Abstract:** This article shows that gymnasts who trained based on an individual training plan in improving the physical qualities of 10-12 year old gymnasts developed physical qualities such as strength, endurance, speed and flexibility more effectively. This study expands the possibilities of practical application of the importance of an individual approach in the training process for young gymnasts.

**Keywords:** 10-12 year old gymnasts, individual training plan, physical, qualities, strength, endurance, speed, gymnastics.

## MAVZUNING DOLZARBLIGI

Gimnastika sporti kichik yoshdagi bolalar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. 10-12 yoshli bolalarda kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlari aynan shu yoshda jadal rivojlanadi, bu esa kelajakdagi sport natijalari uchun asos yaratadi. Shu nuqtai nazardan, ta'lim jarayonida individual yondashuvni qo'llash sportchilarning

rivojlanishini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan 2020-yil 24-noyabrdagi PF-6099-sonli “Yoshlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish va jismoniy tarbiya va sport tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida yosh sportchilarning jismoniy va ruhiy salohiyatini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilgan. Ushbu qaror asosida sport turlari, jumladan gimnastika uchun metodik va pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish zarurati yanada oshgan.

### ASOSIY QISM

Hozirgi kunda ko‘plab umumiy gimnastika mashg‘ulotlari barcha ishtirokchilar uchun bir xil dasturlarni qo‘llash orqali amalga oshiriladi. Bu esa har bir bolaning jismoniy va psixologik o‘ziga xosliklarini hisobga olish imkoniyatini cheklaydi. Bunda har bir yosh sportchining individual ehtiyojlari va rivojlanish darajasiga mos ravishda mashg‘ulot rejalari tuzish muhim ahamiyat kasb etadi. Shunday qilib, 10-12 yoshli gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish uchun individual ta’lim rejalari qanchalik zarur ekanligi savol tug‘iladi.

Tadqiqot savoli va gipoteza: Mazkur tadqiqotning asosiy savoli – individual ta’lim rejalari yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini yaxshilashda umumiy dasturlarga qaraganda qanchalik samarali. Gipotezaga ko‘ra, individual yondashuv asosida tuzilgan ta’lim rejalari yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini (kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlik) ancha samarali takomillashtiradi.

Ushbu tadqiqotda 10-12 yoshli gimnastikachilar ishtirok etgan bo‘lib, ikkita guruhga ajratildi. Birinchi guruh umumiy ta’lim dasturi asosida mashq qildi, ikkinchi guruh esa individual ta’lim rejalari asosida shug‘ullandi. Har bir sportchining individual yondashuviga mos ravishda o‘quv dasturi tuzilib, ularning kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatleri rivojlantirildi.

Yosh gimnastikachilar (10-12 yosh) uchun individual ta’lim rejasi quyidagi jadval ko‘rinishida tuzilishi mumkin. Jadvalda har bir gimnastikachining jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar, ularning maqsadi va davomiyligi ko‘rsatilgan.

**1-jadval. Yosh gimnastikachilar (10-12 yosh) uchun individual ta’lim rejasi**

Mashg‘ulotlar	Maqsad	Davomiyligi (daqiq)	Harakatlar
Kuch mashg‘ulotlari	Muskul kuchini oshirish	30	Faqat kuchga mo‘ljallangan mashqlar
Chidamlilik mashg‘ulotlari	Jismoniy chidamlilikni oshirish	20	Uzoq masofaga yugurish, yurish
Tezlik mashg‘ulotlari	Tezlikni rivojlantirish	20	Qisqa masofalarda yugurish, sprint
Moslashuvchanlik mashg‘ulotlari	Moslashuvchanlikni oshirish	15	Cho‘zilish, gymnastika pozitsiyalari
Texnik tayyorgarlik	Gimnastika elementlarini o‘zlashtirish	30	Har xil gymnastika elementlari
O‘yinlar va mashg‘ulotlar	Motivatsiya va jamoaviy ruhni oshirish	25	O‘yinlar, jamoaviy mashg‘ulotlar

**2-jadval. Umumiy mashg'ulotlar jadvali (haftasiga 3 marotaba)**

Kun	Mashg'ulot turi	Mashg'ulot muddati
Dushanba	Kuch va chidamlilik	90 daqiqa
Chorshanba	Tezlik va moslashuvchanlik	90 daqiqa
Juma	Texnik tayyorgarlik va o'yinlar	90 daqiqa

Eslatmalar:

- Har bir mashg'ulot oldidan issiqlik mashqlari (10-15 daqiqa) o'tkazilishi kerak.
- Har bir mashg'ulotdan keyin cho'zilish mashqlari (5-10 daqiqa) o'tkazilishi zarur.
- Individual yondashuvni amalga oshirish uchun har bir gimnastikachining shaxsiy xususiyatlari va jismoniy holati e'tiborga olinishi zarur.

Ushbu jadvalni har bir gimnastikachining shaxsiy ehtiyojlariga qarab o'zgartirish mumkin.

Mashg'ulotlar muddati 3 oy bo'lib, har haftada 3 marta mashg'ulotlar o'tkazildi. Individual ta'lim rejaları yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi, salomatlik holati va texnik tayyorgarligiga asoslanib ishlab chiqildi.

Baholash usullari sifatida bir qator maxsus testlar o'tkazildi: kuchni baholash uchun gimnastika elementlari, chidamlilikni aniqlash uchun uzoq masofalarga yugurish, tezlikni o'lchash uchun qisqa masofalarga yugurish sinovlari o'tkazildi, moslashuvchanlikni aniqlash uchun esa maxsus cho'zilish mashqlari o'tkazildi. Har ikki guruh uchun tadqiqot boshlanishida va yakunida natijalar qayd etildi.

Statistik tahlilda Student - T usuli qo'llanilib, ikki guruhning o'rtacha ko'rsatkichlari taqqoslandi. Bu usul orqali har bir jismoniy sifat bo'yicha natijalar o'zaro qiyoslandi. Bunda individual yondashuvning samaradorligi va umumiy dasturlarga nisbatan ustunligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, individual ta'lim rejasi asosida mashq qilgan gimnastikachilar umumiy dastur asosida shug'ullangan tengdoshlariga nisbatan jismoniy sifatlar bo'yicha ancha yuqori natijalarga erishdilar. Bu natijalar har bir sportchining shaxsiy ehtiyojlariga moslashtirilgan mashg'ulotlarning jismoniy rivojlanishda muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalar davomida individual ta'lim rejaları asosida mashq qilgan gimnastikachilar va umumiy dasturlar asosida mashq qilgan tengdoshlari o'rtasida sezilarli farqlar kuzatildi. Har bir jismoniy sifat bo'yicha natijalar keltirilgan bo'lib, kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlik ko'rsatkichlari alohida baholandi. Individual ta'lim rejaları asosida shug'ullangan bolalar kuchni rivojlantirish bo'yicha ancha yuqori ko'rsatkichlarga erishdilar. Ular gimnastika elementlarini bajarishda barqarorroq va tezroq bo'ldilar. Chidamlilik sinovlari ham individual yondashuvning afzalligini ko'rsatdi, uzoq masofalarga yugurish natijalarida bu guruh yuqori natijalarni qayd etdi.

Tezlik va moslashuvchanlik ko'rsatkichlari ham individual yondashuvning samaradorligini tasdiqladi. Tezlik sinovlarida qisqa masofalarga yugurish bo'yicha bu guruhda tezroq natijalar qayd etilgan. Moslashuvchanlikni aniqlash uchun o'tkazilgan cho'zilish mashqlarida esa bolalar o'z harakatlarini kengroq va erkinroq amalga oshira olganliklari aniqlandi. Ushbu natijalar shuni ko'rsatdiki, individual yondashuv har bir bolaning shaxsiy xususiyatlari va ehtiyojlariga moslashgan bo'lib, ularning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Statistik tahlil natijalari ham ikki guruh o'rtasida sezilarli farqlarni aniqladi. Student - T usuli orqali o'tkazilgan tahlillar natijasida har bir jismoniy sifat bo'yicha o'rtacha natijalar

o'rtasidagi farqlar statistik jihatdan sezilarli ekanligi tasdiqlandi.

**3-jadval. Yosh gimnastikachilarning (10-12 yosh) tajribadan keyin bo'lgan jismoniy sifatlari ko'rsatkichlari**

№	Sinov turlari	Sinaluvchilar Soni	Tajriba	Nazorat	t	P
1	Yuqori startdan yugurush (30m)	19-n	5,7 ± 0,09 6,4 ± 0,06	6,3 ± 0,05 6,8 ± 0,04	1,23 1,02	>0.05 >0.05
2	3x10 mokisimon yugurish	19-n	7,7 ± 0,15 7,9 ± 0,16	8,3 ± 0,06 9,0 ± 0,07	1,23 1,02	>0.05 >0.05
3	Arg'amchidan sakrash (30 soniya)	19-n	38,3 ± 1,46 45,5 ± 1,19	32,6 ± 0,71 39,2 ± 0,84	1,38 1,25	>0.05 >0.05
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	19-n	143,4 ± 0,72 133,5 ± 1,63	137,3 ± 0,77 126,6 ± 1,66	2,43 2,04	>0.05 >0.05
5	150 gr koptokni uloqtirish (sm)	19-n	26,7 ± 0,51 23,2 ± 0,49	22,5 ± 0,34 18,8 ± 0,33	1,79 0,94	>0.05 >0.05

Ushbu natijalar yosh gimnastikachilar uchun individual ta'lim rejaları asosida mashq qilish jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatadi. Individual yondashuv bolalarning o'ziga xos xususiyatlari va rivojlanish darajasiga moslashganligi tufayli ular sportda yuqori natijalarga erishishi mumkin.

**XULOSA**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 10-12 yoshli gimnastikachilar uchun individual ta'lim rejasi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda umumiy dasturlarga qaraganda ancha samarali. Ayniqsa, kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlik kabi sifatlarni individual yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulotlar orqali sezilarli darajada oshdi. Bunday rejalar bolalarning individual ehtiyojlarini va rivojlanish darajasini hisobga olish imkonini beradi, bu esa har bir sportchining o'z imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga yordam beradi.

Shuningdek, ushbu yondashuv O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-sonli qarorida belgilangan maqsad va vazifalarga ham mos keladi. Qarorda sportchilarning jismoniy va psixologik salohiyatini oshirish uchun zamonaviy metodikalar va individual yondashuvlardan foydalanish zarurligi qayd etilgan. Ushbu tadqiqot natijalari gimnastikani rivojlantirishda individual ta'lim rejasining afzalliklarini yanada ochib beradi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan 2020-yil 24-noyabrdagi PF-6099-sonli "Yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish va jismoniy tarbiya va sport tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori
2. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. the importance of general physical fitness in increasing the efficiency of sports training in private schools //international journal of science and technology. – 2024. – C. 755-759.
3. Makhmudovich, G. A. (2024). methods of monitoring the physical development of high school students through gymnastics. international journal of science and technology, 735-739.
4. Makhmudovich, G. A. (2024). Movement skills of young gymnasts and the laws of its formation. international journal of science and technology, 751-754.