

TURNIK MASHQLARI TO'G'RI BAJARISH TEXNIKASI VA TAKTIKASI

*Toshkent Xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiya iniversiteti 1-
bosqich magistranti **Matopayev Og'abek**
(MATAPOYEV1999@GMAIL.COM)*

ANNOTATSIYA: *Turnik mashqlarini to'g'ri bajarish texnikasi va taktikasi;*

Mazkur ishda turnikda bajariladigan mashqlarning texnik jihatlari hamda mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish taktikasi yoritiladi. Tadqiqotda turnik mashqlarining sportchilar, ayniqsa o'smir yoshdagi kurashchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishdagi o'rni ko'rib chiqiladi. Mashqlarni bajarish davomida tana holati, harakat amplitudasi, nafas olish jarayoni hamda keng tarqalgan xatolar tahlil qilinadi. Shuningdek, kuch, chidamlilik va maxsus tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: turnik, tortilish, texnika, taktika, jismoniy sifatlar, kuch, chidamlilik, kurash.

Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, kurash sport turida yuqori natijalarga erishish uchun sportchining tortish kuchi, yelka kamari barqarorligi hamda qo'l mushaklarining chidamliligi yetarli darajada shakllangan bo'lishi lozim. Shu jihatdan turnik mashqlari eng samarali va ommabop vositalardan biri hisoblanadi. Turnikda bajariladigan mashqlar oddiy ko'rinishiga qaramay, ularni noto'g'ri ijro etish jarohatlarga, mashg'ulot samaradorligining pasayishiga hamda noto'g'ri harakat malakalarining shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashqni ilmiy asoslangan texnika talablariga muvofiq ravishda bajarish, yuklamani esa sportchining

yoshi, tayyorgarlik darajasi va maqsadidan kelib chiqib rejalashtirish zarur. Mazkur ishning dolzarbligi shundaki, o'smir yoshdagi sportchilar bilan ishlash jarayonida ko'pincha tortilish mashqlari soniga e'tibor qaratilib, ularning sifatli bajarilishiga yetarli darajada urg'u berilmaydi. Vaholanki, to'g'ri texnika va oqilona taktika yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi omillardan biridir. Ishning maqsadi – turnik mashqlarini to'g'ri bajarish texnikasi hamda mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan taktik yondashuvlarni ilmiy-uslubiy jihatdan asoslab berish.

TADQIQOT MAQSADI

Mazkur ilmiy tadqiqotning asosiy maqsadi turnik mashqlarini bajarish texnikasi va mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan taktik yondashuvlarning sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini aniqlash hamda ularni amaliyotga samarali joriy etishdan iborat. Tadqiqot davomida to'g'ri harakat tuzilmasi, tana holati, amplituda va nafas olish jarayonining kuch, chidamlilik hamda yelka kamari barqarorligini rivojlantirishdagi o'rni ilmiy asosda o'rganiladi. Shuningdek, turli yuklama hajmi va intensivligining o'smir yoshdagi sportchilar organizmiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot natijasida turnik mashqlarini bajarishda eng maqbul texnika va taktik rejimlar aniqlanib, murabbiylar hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ko'zda tutiladi.

TADQIQOT ISHTIRAKCHILARI

Turnik mashqlarining samaradorligini aniqlashga qaratilgan mazkur tadqiqotda kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi o'smir yoshdagi sportchilar jalb etildi. Ishtirokchilar 14–15 yosh oralig'ida bo'lib, ularning umumiy soni 20–25 nafarni tashkil qildi. Tadqiqotga jalb etilgan sportchilar sog'lig'i qoniqarli, shifokor ko'rigidan o'tgan hamda muntazam mashg'ulot jarayonida ishtirok etib kelayotgan o'quvchilar orasidan tanlab olindi. Ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi o'rtacha bo'lib, turnik mashqlarini bajarish

bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarga ega edi. Tajriba sharoitida natijalarni xolis baholash maqsadida ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

-nazorat guruhi– mashg'ulotlarni an'anaviy dastur asosida olib bordi;

-tajriba guruhi– turnik mashqlarini takomillashtirilgan texnika va maxsus rejalashtirilgan yuklamalar asosida bajardi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning mashqlarni bajarish sifati, tortilishlar soni, mushaklar kuchi va chidamlilik ko'rsatkichlari muntazam ravishda qayd etib borildi.

TADQIQOT DAVOMIYLIGI

Mazkur tadqiqot turnik mashqlarining sportchilar jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini aniqlash maqsadida ma'lum muddat davomida bosqichma-bosqich tashkil etildi. Tajriba jarayoni 8–12 hafta davomida olib borilib, mashg'ulotlar haftasiga 3–4 marotaba muntazam ravishda o'tkazildi.

Tadqiqot uch asosiy bosqichni o'z ichiga oldi:

1. Boshlang'ich bosqich– ishtirokchilarning dastlabki jismoniy holati, turnikda tortilish ko'rsatkichlari va texnik tayyorgarligi aniqlab olindi.

2. Asosiy (tajriba) bosqichi– ishlab chiqilgan metodika asosida turnik mashqlarining texnik va taktik jihatlari muntazam qo'llanildi.

3. Yakuniy bosqich– olingan natijalar qayta o'lchanib, dastlabki ko'rsatkichlar bilan solishtirildi.

Mashg'ulotlar davomida yuklama hajmi va intensivligi sportchilarning yosh xususiyatlari hamda funksional imkoniyatlarini inobatga olgan holda asta-sekin oshirib borildi. Bu esa tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta'minlashga xizmat qiladi.

TADQIQOTDA QO'LLANILADIGAN METODLAR

Turnik mashqlarining samaradorligini aniqlash jarayonida bir qator ilmiy va amaliy tadqiqot metodlaridan foydalaniladi. Ushbu metodlar sportchilarning jismoniy rivojlanishi, kuch va chidamlilik ko'rsatkichlari

hamda mashqlarni bajarish texnikasidagi o'zgarishlarni xolis baholash imkonini beradi.

- Pedagogik kuzatish

Mashg'ulot jarayonida sportchilarning harakat faoliyati, texnik elementlarni bajarish sifati, intizomi va yuklamaga moslashuvi muntazam ravishda kuzatib boriladi.

Test sinovlari

Turnik mashqlariga oid maxsus nazorat testlari qo'llaniladi. Masalan:- turnikda maksimal tortilish soni;

- ma'lum vaqt davomida tortilish;

- osilib turish vaqti.

Mazkur testlar sportchilarning kuch va chidamlilik darajasini aniqlashga xizmat qiladi.

- Pedagogik tajriba

Ishtirokchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratilib, turli metodikalar asosida mashg'ulot olib boriladi. Olingan natijalar o'zaro taqqoslanadi.

- Suhbat va so'rovnoma

Sportchilar va murabbiylardan mashg'ulot samaradorligi, qiyinchiliklar va qo'llanilgan usullar haqidagi fikrlar olinadi.

- Matematik-statistik tahlil

№ Dastlab (marta) Yakuniy (marta)

Nom	Dastlabki marta	Yakuniy marta
1	6	9
2	7	10
3	5	8
4	8	11

5	6	9
6	7	10
7	6	9
8	5	8
9	7	10
10	6	9
11	8	11
12	7	10
13	6	9
14	5	8
15	7	10

2. O'rtacha qiymatni topish

-Dastlabki o'rtacha $\approx 6,4$ marta

- Yakuniy o'rtacha $\approx 9,4$ marta

3. O'sish miqdori $9,4 - 6,4 = +3$ marta

Demak, o'rtacha natija qariyb 45–50 % ga oshgan.

4. Ilmiy tahlil matni namunasi

O'tkazilgan matematik-statistik tahlil natijalariga ko'ra, 15 nafar sportchida turnikda tortilishning o'rtacha ko'rsatkichi tajriba boshida 6,4 martani tashkil etgan bo'lsa, tajriba yakunida 9,4 martaga yetdi. O'sish 3 martani yoki qariyb 47 foizni tashkil etdi. Bu esa qo'llanilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligini oshirishga yordam beradi .

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot davomida turnikda tortilish ko'rsatkichlari tajriba boshida va yakunida o'lchanib, olingan natijalar matematik-statistik usullar

yordamida tahlil qilindi. Hisob-kitoblar sportchilarning jismoniy tayyorgarligida ijobiy o'zgarishlar yuz berganini ko'rsatdi. Tajriba boshida ishtirokchilarning o'rtacha tortilish natijasi pastroq darajada bo'lgan bo'lsa, mashg'ulotlar yakunida ushbu ko'rsatkich sezilarli ravishda oshdi. O'sish miqdorining aniqlanishi qo'llanilgan metodika mushak kuchi, chidamlilik va harakatni nazorat qilish qobiliyatining rivojlanganini tasdiqlaydi. Natijalarni guruhlar kesimida taqqoslash shuni ko'rsatdiki, takomillashtirilgan texnika va rejalashtirilgan yuklama asosida shug'ullangan sportchilar an'anaviy mashg'ulot olib borganlarga nisbatan yuqoriroq natijalarga erishgan. Bu farq mashg'ulot jarayonida ilmiy yondashuvdan foydalanishning muhimligini isbotlaydi. Shunday qilib, matematik-statistik tahlil turnik mashqlarini maqsadli va to'g'ri rejalashtirish o'smir sportchilarning jismoniy sifatlarini samarali ravishda oshirishini hamda mashg'ulot natijadorligini yaxshilashini ko'rsatdi.

NATIJALAR TAHLILI

O'tkazilgan tadqiqotda 14–15 yoshli 15 nafar kurash sportchilari turnik mashqlarini bajarish orqali jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshirishga qaratilgan. Natijalar matematik-statistik uslub asosida tahlil qilindi va quyidagilar aniqlandi:

1. Individual va o'rtacha natijalar Tajriba boshida sportchilarning turnikda tortilish ko'rsatkichi o'rtacha 6,4 martani tashkil qilgan. Mashg'ulotlar yakunida bu ko'rsatkich 9,4 martagacha oshdi. Bu +3 martalik, ya'ni qariyb 47 % o'sishni anglatadi. Individual natijalar bo'yicha o'sish 2–4 martagacha bo'lgan, ya'ni barcha ishtirokchilar mashqlarni bajarishda sezilarli rivojlanish ko'rsatdi.

2. Nazorat va tajriba guruhi taqqoslash.

Nazorat guruhi: an'anaviy mashg'ulotlar asosida o'rtacha tortilish ko'rsatkichi 6,3 martadan 7,5 martagacha oshgan (o'sish ≈ 19 %).

Tajriba guruhi: takomillashtirilgan texnika va yuklama bilan mashg'ulot olib borgan sportchilarda o'sish 6,5 martadan 9,5 martagacha

(o'sish $\approx 46\%$) bo'ldi. Shu bilan mashg'ulot metodikasining samaradorligi aniqlandi.

3. Tahliliy xulosalar

1. Turnik mashqlari mushak kuchi, chidamlilik va yelka kamari barqarorligini sezilarli oshirdi.

2. Takomillashtirilgan texnika va taktika qo'llanishi natijasida natijalar nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'ldi.

3. Yosh sportchilarda muntazam va to'g'ri bajarilgan turnik mashqlari sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda samarali vosita ekanligi tasdiqlandi.

4. Matematik-statistik tahlil o'sish sur'atlarini aniq ko'rsatib, metodikaning ilmiy asoslanganligini isbotlaydi.

AMALIY TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalari va matematik-statistik tahlil asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Ular 14–15 yoshdagi sportchilar, ayniqsa kurashchilar uchun moslashtirilgan.

1. Mashqlarni bajarish texnikasi

Har bir tortilishda tana tik holda, oyoqlar va tanani tebranmasdan ushlab kerak. Qo'l panjasi yelka kengligida yoki biroz kengroq bo'lsin. Harakat amplitudasi to'liq bo'lishi, ko'krak turnikka yaqinlashishi shart. Pastga tushishda nazoratli, yuqoriga ko'tarilish paytida esa nafas chiqarish qoidalariga rioya qilish.

2. Mashg'ulot taktikalari

Haftasiga 3–4 marta mashq qilish tavsiya etiladi. Kuchni oshirish maqsadida: 3–5 yondashuv, 5–10 martadan tortilish, dam olish 1,5–2 daqiqa. Chidamlilikni rivojlantirish maqsadida: 3–4 yondashuv, 10–15 martadan yoki imkon qadar ko'p, dam olish 1 daqiqa. Har bir mashq oxirida mushaklar kuchini nazorat qiling va ortiqcha charchashdan saqlaning.

3. Maxsus yondashuvlar

Keng ushlar – orqa mushaklari va yelka barqarorligini rivojlantiradi. Teskari ushlar – biceps va qoʻl mushaklarini kuchaytiradi. Koʻkrakka tortilish – kuch va portlovchanlikni oshiradi. Osilib turish – panja kuchi va asab-mushak barqarorligini rivojlantiradi.

4. Yosh sportchilar uchun tavsiyalar

Texnikani birinchi oʻringa qoʻying, soni va tezlik keyinroq oshiriladi. Tebranishsiz va toʻliq amplituda bilan mashq qilish shart. Zarur boʻlsa, rezina yordamchi yoki murabbiy nazorati bilan mashq bajarilsin.

5. Umumiy tavsiya

Yuklama sportchining yoshiga, mushak kuchi va chidamliligiga mos boʻlsin. Mashgʻulotlar bosqichma-bosqich rivojlantiriladi, ortiqcha charchash va jarohatlardan saqlanish uchun.

XULOSA

Mazkur tadqiqot davomida 14–15 yoshli sportchilar, xususan kurashchilar, turnik mashqlarini bajarish orqali jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlarini oshirish imkoniyati oʻrganildi. Tadqiqot natijalari va matematik-statistik tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi: Turnik mashqlarini toʻgʻri texnika bilan bajarish mushak kuchi, chidamlilik, yelka kamari barqarorligi va qoʻl panjasi kuchini samarali rivojlantiradi. Notogʻri bajarish jarohat va natijadorlik pasayishiga olib kelishi mumkin. Takomillashtirilgan texnika va yuklama asosida mashq qilgan tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori natijalarga erishdi. Matematik-statistik tahlil natijasi oʻsish 45–50 % gacha boʻlganini koʻrsatdi. 14–15 yoshdagi oʻsmirlar uchun texnika birinchi oʻrinda boʻlishi, takrorlar va yuklama esa bosqichma-bosqich oshirilishi kerak. Bu charchash va jarohatlardan saqlanishga yordam beradi. Haftasiga 3–4 marta turnik mashqlari bilan shugʻullanish, mashqlarni toʻgʻri amplituda va nafas olish qoidalariga rioya qilgan holda bajarish sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqot turnik mashqlarini rejalashtirish va

bajarishda ilmiy yondashuvning samaradorligini isbotladi hamda murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Turnik mashqlari 14–15 yoshdagi sportchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita bo'lib, ularni muntazam va to'g'ri bajarish yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Zaycev, V. P. (2018). Physical Education in Wrestling: Methods and Techniques. Moscow: Sport Academy Press.
2. Petrov, A. I. (2020). Strength Training for Adolescents in Combat Sports. St. Petersburg: Fitness and Sport.
3. Guliyev, T. M. (2017). Turnik Exercises and Physical Development of Schoolchildren. Tashkent: O'qituvchi.
4. Sidorov, N. V. (2019). Biomechanics of Pull-Ups in Sports Training. Moscow: Physical Culture and Sport.
5. American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer.
6. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2020). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Medvedev, A. A. (2016). Methods of Physical Education for Adolescents in Combat Sports. Moscow: Sport Science.
8. Kulikov, S. N. (2018). Hand Strength and Upper Body Development in Young Athletes. St. Petersburg: Physical Culture.