

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI
O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSITUTI

SUZISH VA ESHKAK ESHISH KAFEDRASI.

Qalandarova Umida

13-15 yoshli sinxron suzuvchilarda koordinatsiya
qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta`lim yo`nalishi 5810200 "sport faoliyati" (faoliyat turlari bo`yicha)

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ish korib chiqildi va himoyaga qo`yildi
“Suzish va eshkak eshish” kafedrası
mudiri, dotsent V.M. Korbut
" _____ " _____ 2011r.

Ilmiy rahbar
_____ p.f.n.Krasnova G.M.

Toshkent-2011

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. 1. Adabiyotlar sharxi.....	5
1.1. Koordinatsiya qobilyatlari tavsifi.....	5
1.2. Koordinatsiya qobilyatlari namoyon bo`lishiga ta`sir qiluvchi omillar.....	6
1.3. Koordinatsiya qobilyatlari rivojlanishining vazifasi.....	7
1.4. Koordinatsiya qobilyatlari tarbiyalashning vazifasi.....	9
1.5. Koordinatsiya qobilyatlari tarbiyalashning uslubi va uslubiy yondashuvlar...	11
1.6. Harakatlarning kuch aniqligining vaqti, mukammallashtirishning uslubi.....	14
1.7. Chaqqonlik sinxron suzishda koordinatsiya qobilyatlari majmualari namoyon bo`lishi sifatida	19
1.8. Sinxron suzish bilan shug`ullanuvchi sportchilarda egiluvchanlikni rivojlanishining fazilati.....	21
II BOB. Tekshirishning vazifasi va maqsadi, tekshiriluvchining tavsifi va tekshirishlar uyushtirishning uslubi va uslubiyati.....	23
III BOB. Mashqlar yillik tsiklda sinxronchilarda koordinatsiya qobilyatlar dinamikasi.....	27
Hulosalar.....	32
Amaliy tavsiyalar.....	33
Adabiyotlar ro`yhati.....	35

Kirish.

Koordinatsiya qobiliyati insonning ijobiy hislatlarini aniqlashda turli murakkablikdagi koordinatsiya jarayonlarini aniqlashda muhim rol o`ynaydi.

Dolzarbligi.

Koordinatsiya qobiliyatining rivojlanishida asosiy faktorlardan biri sinxron suzishda sport mahoratining ta`minlanishini yuqori darajada olib borishdir. Harakatlar koordinatsiyasi sinxron suzishda keskin ravishda harakat malakasi kamayadi va murakkablashadi.

Natijalarning o`lishi yangi muhit, izlanish va o`yinlar sportchidan yangi uslublarni talab qiladi. Asosiy omillardan biri koordinatsiya qobiliyatlarining rivojlanishini va uslub jarayon natijasida qisqa muddat ichida yuqori natijalarga erishiladi.

Natijalarning o`lishi yosh sportchilardan yangi usullarni, jarayon va ish uslublarini izlanishni talab qiladi. Ko`p yillik tayyorgarliklar va yuqori darajadagi sportchini tayyorlash jarayoni bu murakkab jarayon bo`lib, yutuqlar natijasi qator faktorlar evaziga bo`ladi. Bunday faktorlardan biri koordinatsiya qobiliyatlarining rivojlanishidir, samaradorlik jarayonni topish, qisqa vaqt ichida yuqori natijalarga erishish mumkin. Jismoniy sifatlar, shu jumladan koordinatsiya harakatlari, organizmning yosh xususiyatlarini rivojlanishiga bog`liq. Mushaklardagi harakatlanish turli yoshlarda turlicha rivojlanadi, 8-10 yoshlarda katta natijalarga erishiladi. Bu yoshda koordinatsiya harakati yuqori maktab yoshidagilarga nisbatan 2 baravar samarali ravishda rivojlanadi. mushaklar bog`lanishi katta cho`ziluvchanlikka ega .

Shuning uchun yosh sinxronchilarda koordinatsiya harakatining rivojlanishi muhim o`rin egallaydi va o`quv mashq jarayonining ahamiyatli vazifalardan biridir.

Koordinatsiya harakati nafaqat sinxron suzish bilan bog`langan, balki umuman hayoti faoliyati uchun ham, harqanday jismoniy faoliyatining poydevori asosi hisoblanadi.

Gipoteza. Boshqa jismoniy sifatlar rivojlanishiga yo`naltirilgan ish bilan qo`shib olib borishda, koordinatsiya harakatlari rivojlanishiga mahsus mashqalar majmuasi sportchilarda texnik mahoratning asta-sekin o`shishini va barqarorlikka erishishni ta`minlashni nazarda tutadi.

Tadqiqotlar obyekti quyidagilardan iborat: yosh sinxronchi qizlar bilan o`quv-mashq jarayonidir.

Tadqiqot buyumlari quyidagilardan iborat: koordinatsiya harakatlarining rivojlanishi uchun mahsus manba va uslublardan foydalaniladi.

Ishning maqsadi: 13-15 yoshli sinxron suzuvchilarning 1 yillik mashg`ulot davomida koordinatsiya qobiliyatlari rivojlanishida chaqqonlikni oshirish.

Ishning amaliy ahamiyati shundan iboratki, ishlab chiqilgan koordinatsiya qobilaytalarini rivojlantirishning uslubi 13-15 yoshli sinxronchi qizlar bilan ishlashda trenerlar foydalanishi mumkin va uni tatbiq etish mashqlarning yillik tsiklida jismoniy va texnikaviy vazifani yechish va mashq vaqtini optimal foydalanib epchillikni samarali rivojlanish imkonini beradi.

I BOB.

Adabiyotlar sharxi.

1.1.Koordinatsiya qobilyatlariga tavsif.

Harakat koordinatsiya qobilyatlari deganda quyidagi qobilyatlar tushuniladi, ya'ni tezlik, aniqlik, maqsad sari intilish, tejamkorlik, topqirlik va hokazo harakat masalalarini yechishda yordam beradi. (murakkab va to'satdan). Qator qobilyatlarini birlashtirib, koordinatsiya harakatlariga taaluqlilarini 3 guruhga ajratish mumkin:

1-guruh. Qobilyatlilarni aniqlash, vaqtli va dinamik harakat parametrlarini boshqarish.

2-guruh. Qobilyatlar statistik va dinamik tenglikni qo'llab quvvatlaydi.

3-guruh. Qobilyatlar harakatlarini mushaklar taranglashuvisiz bajaradi.

Kordinatsiya qobilyatlarining 1-guruhiga kiruvchilari "kenglik hissiyoti", "vaqt hissiyoti", "mushak hissiyoti"ga bog'liq.

2-guruhga kiruvchi koordinatsiya qobilyatlar tanasining doimiy holati, tengligi statistik holatlariga bog'liq.

3-guruhga kiruvchi koordinatsiya qobilyatini tonik va koordinatsiya taranglikka ajratish mumkin. 1-holatda mushaklarning ko'proq tarangligi holatini ushlab turishini ta'minlaydi. 2-holatda mushaklar tarangligisiz mushaklarning qisqarishi turli mushaklar guruhining faoliyati ya'ni mushak antogonisti bo'shashi, aniq texnikaning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Asosiy koordinatsiya qobilaytlar.

- Harkatning har hil parametrlari differentsiya qilinganga qobilyati.
- Makonga mo'ljalga olish qobilayti.
- Muvozanat qobilayti.
- Harakatlarni o'zlashtirish qobilayti.
- Harakatlar (koombinatsiyalashgan) qo'shilish qobilayti.

- Nooddiy qo'yilgan vazifalarga va o'zgaruvchanlikka moslashish qobiliyati.
- mashqlarni berilgan ritmda bajara olish qobiliyati
- Topshirilgan ritmda topshiriqlarni bajarish qobilayti.
- Umuman vaziyat o'zgarib borishini va ularning bajarilish sharoiti, harakatlarning har hil belgilarini oldindan sezish qobilayti.
- Mushaklarni oqilona zaiflashishi qobilayti.

1.2.Koordinatsiya qobilyatlarning to'g'ri riviojlanishiga to'sqinlik qiluvchi faktorlar.

Koordinatsiya qobilaytlarning shaklannishi bir qator faktorlarga asoslanadi:

- Kishi faoliyati,harakatlar faoliyatining aniqligiga.
- Analizatorlar qobiliyati va ayniqsa harakatlanuvchanligiga.
- Xarakatlarning murakkabligiga.
- Jismoniy qobilyatilar rivojlanishining boshqa darajalari.(tezlik qobiliyati, dinamik kuch,egiluvchanlik va boshqalar)
- Mardlik va jasurlik.
- Yosh hususiyatlari.
- Shug'ullanuvchilarning umumiy tayyorgarligi (harakat variantlarining ko'nikma va malakalari)

Koordinatsiya qobilyatilar kuchning aniqligi, fazoviy va vaqtli parametrlarga bog'liq, markaziy va periferik qatorlar matorikasi (impulslar harakati markaziy nerv sistemasi), yosh hususiyatlari faoliyatiga qarab harkterlanadi.

4-6 yoshli bolalar koordinatsiyasi past darajali,simmetrik harakatlar turg'unmasligi bilan izoxlanadi,harakat malakalariga ularni yo'naltirish holatida shakllantiriladi.

7-8 yoshda harakatlantiruvchi koordintasiya ritmililik va tezlik parametrlari nobarqarorlikni harakterlaydi.

11 yoshdan 13-14 yoshgacha mushaklar zo`riqishining diferensiyasi ortadi, harakat tempi yaxshilanadi. 13-14 yoshdagi o`smirlar murakkab koordinatsiya harakatlarni yuqori sur`at bilan bajaradilar, sensamator sistemani rivojlanishini tugaydi, barcha tahlil qiluvchi tizimlar o`zaro hamkorligida maksimal darajada erishiladi va erkin harakatlarning asosiy mehanizmlari shakllanishi bilan yakunlanadi.

14-15-yoshda fazoviy analiz va koordinatsiya harakatlar ancha pasayishi kuzatiladi. 16-17 yoshda esa koordinatsiya harakatlari rivojlanishi davom etib, kattalarnikiga yetadi, mushaklarga zo`r berish differensiyasi optimal darajada bo`ladi.

Yangi harakatlantiruvchi dasturni ishlab chiqishga bolaning harakatlantiruvchi koordinatsiya qobiliyati antogenik rivojlanishida 11-12 yoshda o`zining maksimum darajasiga erishiladi. Bu yosh xususiyati ko`pgina muallif tomonidan aniqlangan. O`gil bolalarning koordinatsiya qobiliyatlari yosh jixatdan qizlarga nisbatan ancha yuqori.

1.3.Koordinatsiya qobiliyatlari rivojlanishining vazifalari.

Koordinatsiya qobiliyatlarni tarbiyalashda 2 guruh maqsadlari ko`rib chiqildi: a) har tomonlama b) rivojlanishga alohida yo`naltirilgan holda.

Birinchi guruh. Asosan bog`cha yoshidagilarda hal qilinadi va o`quvchilar jismoniy tarbiyasining bazalarida olib boriladi. Bu yerda erishilgan koordinatsiya qobiliyatlar rivojlanishining umumiy darajasi kelgusida harakatlantiruvchi faoliyatni mukammalashtirish uchun keng zamin yaratadi. Bunda o`rta maktblarda jismoniy tarbiyaga ayniqsa katta ahmiyat beriladi. Maktab dasturida yangi harakatlarni keng ko`lamda shakllantirish, ko`nikma va malakalarni rivojlantirish nazarda tutiladi. Koordinatsiya qobiliyatlarini oshirish, gimnastik mashqlarda, uzoqqa irg`itish, nishonga olish, harakatli va sport o`yinlari orqali bajariladi.

Koordinatsiya qobiliyatlarining rivojlanishi asosan sport mashg'ulotlari va jismoniy tayyorgarliklarda amlga oshiriladi. Birinchidan-tanlangan sport turi.

Ikkinchidan-tanlangan kasbga qarab. Sport turlarida harakatlar texnikasining o'zi musobaqalar predmeti bo'lib hisoblanadi (sport va badiiy gimnastika, konkilarda figurali uchish, suvga sakrash va boshqalar) yanada ko'proq harakatlarning murakkablashtiruvchi yangi shakllarning paydo bo'lish qobiliyati birinchi darajali ahamiyatga egadir, shuningdek amplitudani differensiya qilish va tananing har hil qismlari bilan harakatlar bajarish vaqti, mushaklarning har hil guruhlar bilan mushak taranglashuvi ahamiyatlidir.

Qobiliyatining o'zi sport turlari va yakka kurashda musobaqalar borish bo'yicha harakatlar shaklining tez va maqsadga muvofiq o'zgartirishni talab qiladi, shuningdek quyidagi sport turlarida: chang'ida tezlik tushishi, tog' va suvga tushish. Bu yerda harakatlar vaziyatida ataylab to'siq kiritiladi, u harakatni darhol o'zgartirishga yoki bir hil aniq koordinatsiya harakatlari bilan boshqasiga o'zgartirishga majbur qiladi.

Qayd etilgan sport turlarida mumkin bo'lgan darajasini mukamallashtiradi, o'ziga hos sport ixtisoslashtirishga javob beradigan koordinatsiya qobiliyatiiga yetkazishga intiladilar.

Koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalash professional-amaliy jismoniy tayyorlashga va qat'iy ixtisoslashtirilgan harakterga ega. Ilmiy texnika taraqqiyoti munosabati bilan ilmiy-professional faoliyatining yangidan vujudga kelayotgani va mavjud ko'pgina turlari mushak zo'r berishiga talay sarf talab qilmaydi, biroq insonning markaziy asab tizimiga oshirilgan talabni da'vo qiladi, ayniqsa kurash, harakatlantiruvchi vazifalarga, harakatning koordinatsiya mexanizmlariga va boshqalarga.

Insonning "inson mashina" tizimga qo'shilishi olingan ahborotni qisqa oraliq vaqtda qayta ishlash vaziyatni tez idrok qilishning zaruriy shartini qo'yadi va vaqtning umumiy tahliligiga kuch, vaqt, makon parametrlari bo'yicha juda kichik harakatlarni ham qo'yadi. Shundan kelib chiqib koordinatsiya qobiliyatlarini

rivojlantirish bo'yicha professional-amaliy jismoniy tayyorgarlikning quyidagi vazifalari aniqlanadi:

- 1) Tananing harakat qismlari bilan harakatni muvofiqlashtirish qobiliyatini yaxshilash (asosan assimetrik va professional faoliyatda o'xshash ishchi harakatlar bilan)
- 2) oyoq qo'llarning asosiysi hisoblanmagan koordinatsion harakatlarini rivojlantirish
- 3) Makon, vaqt va kuch parametrlari bilan harakatni mutanoblashtirish qobiliyatini rivojlantirish.

Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilishi bo'yicha jismoniy tarbiyaning vazifalarini yechish eng avvalo bolalar bilan mashg'ulotlarda (maktab yoshidagilar bilan), o'quvchilar bilan va boshqa shug'ullanuvchilar bilan shug'ullanganda, shunga olib keladiki ular:

- birmuncha tezroq, yuqori malakali ravishda turli harakatlarni egallaydilar;
- doimiy ravishda harakat malakalarini oshirib boradilar, bu esa keyinchalik yanada murakkab koordinatsiya harakatlari malakasini (mehnat, sport) bajarishni yengillashtiradi.
- o'zining energetik resurslarini harakat faoliyati davomida tejab foydalanadi;
- yangi va hilmahil harakatlar shaklida mukammallashtirilgandan qoniqishni his etadi;

1.4. Koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalash omillari.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyoti koordinatsiya qobiliyatiga ta'sir ko'rsatishi uchun ulkan arsenal vositasiga ega.

Koordinatsiya qobiliyatini tarbiyalashning asosiy vositasi quyidagicha:

Jismoniy mashqning koordinatsion murakkablikni oshirilishi va yangi elementlardan tashkil topgan mashqlarning mazmuni. Koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalashning asosiy omillaridan biri-jismoniy mashqlarni yuqori va murakkab

koordinatsiya holatda bajarishdir. Jismoniy mashqlarning murakkabligini fazoviy vaqtli dinamik parametriga ega bo'lgan jismoniy mashqlar evaziga oshirish mumkin, tashqi omillar hisobiga harakatli mashqlar bajarish, snaryadlar joylashishi tartibi ularning og'irligiga va balandligiga va b.q.; harakat malakalarini oshirib, yurishni sakrash bilan almashtirish, yugurish va narsalarni ilish, ma'lum vaqt ichida signal bo'yicha mashqlarni bajarish.

Koordinatsiya qobiliyatining rivojlanishining keng ko'lamda va taaluqli guruhi o'z ichiga umumiy tayyorgarlik gimnastik mashqlarning dinamik karakteri bir vaqtida asosiy muskullar guruhini o'z ichiga oladi. Bu mashqlar buyum va buyumlarsiz (to'p, gimnastik tayoqchalar, arqon va b.q.), oddiy va murakkab mashqlar turli sharoitlarda, tananing turli holatlarida va turli tomonlarida: akrobatik elementlar (umbaloq oshish, har hil dumalash), muvozanat mashqlarida bajariladi.

Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlanishiga harakatlarni to'g'ri bajarish: yugurish, turli hil sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, chuqurlikka, tayanib sakrash), uloqtirish, sudralishlar katta ta'sir ko'rsatadi.

Qobiliyatlarni tez va maqsad sari samarali rivojlantirish uchun ko'proq harakatli va sport o'yinlari, yakkakurash, lijada uchish, tog' lija sport turlari ahamiyatlidir.

Asosiy guruhni alohida psixologik funksiyalarni ta'minlash, ularni harakatlarini bajarish uchun yo'naltirilgan mashqlar tashkil etadi. Bu mashqlar fazoviy sezgilarni, vaqtni, muskulning charchashini kuchaytiradi.

Koordinatsiya harakatlarini rivojlantirish uchun alohida mashqlar ishlab chiqilib, bunda tanlangan sport turi va kasbi hisobga olingan. Bu koordinatsiya mashqlari sport turi va mehnat qobiliyatiiga qarab texno-taktik holatlarni o'z ichiga oladi.

Sport amaliyotida bunday omillar 2 ta guruhda ko'riladi:

A) Yo'naltirilgan yangi yoki o'sha sport turi bo'yicha yangi harakatlarni o'zlashtirish;

B) Koordinatsiya qobiliyatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan aniq sport turlari bo'yicha (masalan, basketbolda alohida qiyin sharoitlarda: ilishda va safdoshiga to'pni oshirishda yoki gimnastik skameykadan sakrab o'tishda, gimnastik matrasda

ketma-ket bir nechta umbaloq oshishlarni bajarishda, to'pni sherigidan olib savatga solishda va b.q.)

Koordinatsiya qobilyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar qachonki avtomatik ravishda bajarilsagina samaraliroq bo'ladi. Koordinatsiya qobilyatlari rivojlanishining doimiy harakati vaqtida ta'minlanmasa ular o'z qiymatini yo'qotadi.

Koordinatsiya mashqalarni bajarishni mashg'ulotning birinchi asosiy qismida o'tkazish kerak, chunki bu harakatlar tez charchatib qo'yadi.

1.5. Koordinatsiya qobilyatlarini aniqlash metodikasi.

Koordinatsiya qobilyatlarini tarbiyalashda quyidagi asosiy metodik tavsiyalardan foydalaniladi:

1. Turli yangi harakatlarni asta-sekin oshirib, koordinatsiya murakkabligigacha oshiriladi. Bu tavsiya jismoniy tarbiya bazasini kengaytirishda keng qo'llaniladi, shuningdek birinchi sport etaplarida foydalaniladi. Bu yangi mashqlarni bajaruvchi nafaqat o'zining harakatlarini tajribasini oshiradi, balki yangi koordinatsiya harakat formalarini rivojlantiradi. Katta harakatlanuvchi tajribaga tayangan holda (harakat malakalari ortiqchasi bilan) inson onsonlik bilan va tezroq to'satdan sodir bo'lgan harakatlarni bajara oladi.
2. Qobilyatini tarbiyalashda to'satdan turli holatlarda harakatlanish malakasini o'zgartirish mumkin. Bu metodik yondashish jismoniy tarbiya bazasiga katta yordam beradi, ya'ni, sport o'yinlari va ko'p kurashda yordam beradi.
3. Fazoviy, vaqtinchalik va kuchlilik harakatlari harakatlarni sezish va tasavvur qilishni kuchaytiradi. Bu metodik qabul turi sport turlarida (sport gimnastikasi, sport o'yinlari boshqalarda) va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikda keng qo'llaniladi.
4. Mushaklarning maqsadga muvofiq bo'lmagan kuchlanishni yengish. Gap shundaki mushaklarning toliqishi ya'ni zo'riqishi diskoordinatsiya harakatlarini

chaqiradi, bunda albatta kuch va tezlik kamayib boradi, vaqtdan oldin toliqish yuzaga keladi.

Mushaklardagi toliqish 2 ta formada namoyon bo`ladi (tonik va koordinatsiya).

1. Tonik toliqish (mushak tonusi tinch holatda ham ko`tarilgan). Bu toliqish mushaklarning zo`riqishidan hosil bo`lib, doimiy bo`lishi mumkin.

Buni barqaror etish uchun quyidagilardan foydalanish kerak:

- a) cho`zilishga mos mashqlar;
 - b) Tinch holatda qol va oyoq uchlarini silkitish;
 - c) Suzish;
 - d) Massaj, issiq muolajalar.
2. Koordinatsiya kuchlanishi (mushaklarning to`liq bo`lmagan holdagi bo`shashish yoki asta-sekin bo`shashish)

Koordinatsiya toliqishni oldini olish uchun quyidagi **usullardan** foydalanish mumkin:

- a) Shug`ullanuvchi sportchilar jismoniy tarbiya jarayonida bo`shashishning zarur momentlarini shakllantirish kerak. Bo`shashish momentlari birga o`rgatilayotgan harakatlar tuzilishiga kiritilishi kerak. Shu bilan birga bunga alohida o`rgatish kerak. Albatta bu kerak bo`lmagan mashqlarning oldini olishga yordam beradi.
- b) Mashg`ulot davomida albatta bo`shashish uchun alohida mashqlardan foydalanish kerak, shug`ullanuvchilarda zo`riqish va bo`shashish muskullar strukturasida seziladi. Bunga quyidagi mashqlar kiradi, bir muskul guruhi bo`shashib boshqasi esa zo`riqadi, zo`riqishdan asta-sekin muskullar guruhi bo`shashiga o`tadi, bajarilayotgan harakatlar batamom bo`shashishga olib keladi.

Koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportda quyidagi metodlardan foydalaniladi:

- 1) standart takroriy mashqlar;

- 2) mashqalar varianti;
- 3) o`yin shaklida;
- 4) musobaqa tartibda;

Yangi murakkab harakatlarni bajarishda standart-takroriy uslubdan foydalaniladi. chunki bu harakatlarni ko`pmarotaba takrorlash va standartga mos sharoitda takrorlash kerak.

Variant mashqlar uslubi o`zining hilma-hilligi bilan keng qo`llaniladi. Uni 2 uslubga ajratishadi: talabchanlik va talbchan bo`lmagan uslublar. Birinchisiga ya`ni talabchanlik uslubiga turli uslubiy usullar kiradi:

- murakkab mashqlar alohida harakatlanishni bajarishni talab qiladi (kuchning o`zgarishi, masalan uzunlikka sakrashda yoki balandlikka sakrashda bor kuch bilan, yarim kuch bilan, tezlikni signalga qarab o`zgartirib borish)
- dastlabki va so`ngi holatni o`zgarishi (o`tirib yugurish, yotish, dastlabki holatda to`p bilan mashq bajarish: turgan holda, o`tirib, yarim o`tirib oxirgi holatda-to`pni yuqoriga otib dastlabki holatda turib,o`tirib ilib va aksincha)
- harakatlar bajarilish usullarini o`zgarishi (yuz bilan oldinga, orqa bilan, yon bosh bilan harakat tomon yugurish uzunlikka va chuqurlikka sakrash, orqa bilan yoki yon bosh bilan harakat tomon sakrash va boshqalar.)
- “oynasimon” harakatlarning bajarilishi (oyoq bilan itarilib uzunlikka va yugurib kelib sakrash, sport snaryadlarini uloqtirish)
- vestibulyar apparat ta`sir ko`rsatgandan keyin o`zlashtirilgan harakatlantiruvchi harakatlarni bajarish (masalan,umbaloq oshishdan so`ng darhol muvozanatni tiklovchi mashqlar)
- ko`zoynakda yoki ko`zlar yumuq holatda mashq bajarish (masalan, muvozanat uchun mashqlar, gimnastik tayoqchalar bilan, to`pni olib yurish va uni halqaga tashlash)

Tabiiy muhitning o`zgacha sharoitlar foydalanish bilan bog`langan qat`iy reglamentatsiya qilinmagan o`zgartirishning uslubiy usullari

(,masalan,yugurish,o`nqir-cho`nqir joylar bo`ylab chang`ida uchish), to`siqlar erkin harakatlar usuli bilan bartaraf qilish, sheriklar hamkorligida qat`iy reglamentlashtirilgan hujumkor taktika texnika harakatlarni guruhli va yakka tartibda olish.

Koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalashning samarali uslubi muayyan harakatlantiruvchi ta`sir ko`rsatishlar belgilangan vaqtda yoki muayyan shartlar yoki mashqlar bajarishni nazarda tutuvchi qo`shimcha topshiriqlar va ularsiz o`yin uslubi samaralidir. Masalan, “Bekinmachoq” o`yinini o`tkazish vaqtida tananing muayyan uchaskasida tushirish yoki voleybol koptogi yordami bilan dog` tushirish yoxud 3 daqiqa ichida “dog`” tushirish mumkin bo`lishi mumkinligi to`g`risida vazifa qo`yiladi.

Qo`shimcha topshiriqsiz o`yinga oid uslubi shu bilan harakterlanadiki, yuzaga kelagan vaziyatni hususiy tahliliga tayanib, vujudga keluvchi harakatlantiruvchi vazifani mustaqil yechishi kerak.

1.6. Harakatlar aniqligini makon, vaqt va kuch bo`yicha mukamallashtirish uslubi.

Harakatlar aniqligini takomillashtirish uslubi,harakatlar bajarilishiga yo`naltirilgan, baholash, undan tashqari fazoviy, vaqt va kuchga bo`lgan o`lchovlarni umumlashtirishga qaratilgan. Bu qobiliytlar asosan sezuvchanlikka asoslangan. Modomiki harakatlantiruvchi sezgi va idrok qilish harakatlarini boshqarish uchun eng katta ahmiyatga ega. Shuningdek insonning qobiliyatiiga ham bog`liq. Harakatlarda o`zgarishni farqini idrok qilish qobiliyatidan iborat.

Jismoniy mashqlarning har bir turida va sportning har bir turida mushak-harakatlantiruvchi sezgi va idrok o`ziga hos harkterga ega. Mashq jarayonida voleybol, basketbolchilarda- “koptok sezgisi”, suzuvchi, yuguruvchilarda – “vaqt sezgisi”, bokschi, fextovalchilarda “masofa sezgisi” deb olgan ixtisoslantirilgan

idrok hosil bo`ladi. Bundan shunday hulosalar kelib chiqadiki, harakatlarning kuch va vaqt, makon aniqligi mukammallashtirish idrok etish bilan bog`langan.

Harakatlar rivojlanishi aniq bajarilishiga qobiliyati eng avvalo koordinatsiya murakkablik ularni muntazam oshirish vaqtida umumiy va tayyorgarlik mashqlari yordamida erishiladi. Ularga misol tariqasida izchil harakatlar yoki ayni bir vaqtda aniq tiklanishga topshiriq bo`lishi mumkin uloqtirishlar uzoqligi, yugurib kelishi bilan yoki joydan turib sakrashning uzoqligi, makon parametrlarini aniq baholashga mashq, topshirilgan vaqtda yugurish yoki yurish, predmetlarsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish va hokazo. Koordinatsiya harakatining ancha yuqori darajasi mushak zo`r berishlar va makon, vaqt topshiriladigan harakatlar mutanosibligiga ixtisoslashtirilgan mashqlar tufayli erishiladi

Uslub sifatida quyidagilar foydalaniladi:

- topshiriqlar bo`yicha ularni tiklash va zo`r berishlar va makon, vaqt o`lchamini shug`ullanuvchilar o`z-o`zini baholash, ko`rsatkichlarni eslab qolishlarida ko`rsatma berish bilan, mushaklarga zo`r berish va makon, vaqt bo`yicha keyin aniq o`lchash bilan mashqni qayta-qayta bajarish uslubi;

- “kontras topshiriqlar” uslubi;

- “topshiriqlarni yaqinlashtiruvchi” uslubi;

Qayd qilingan barcha nuslublar texnika vositasi yordamida olingan harakatlar bajarilishining parametrlari to`g`risidagi obyektiv shoshilinch axborotni shug`ullanuvchilar solishtirishlarga asoslanadi. Obyektiv ma`lumotlar bilan subyektiv sezgilar farqini anglash harakatlar bilan ko`proq aniq boshqarishning imkoniyat tug`iladi va shu tufayli sensorli sezgirlik oshadi. Topshiriqni o`zlashtirish uchun eng qiyin bo`lgan Kuch, vaqt va makonga aniq vazifalarni differensiyalash. Shuning uchun ularni yaqinlashtiruvchi topshiriqlar uslubi bo`yicha oqilona qo`llash maqsadga muvofiqdir.

“Kontrasli topshiriq” uslubining mohiyati keskin farqlanuvchi biror-bir parametr bo`yicha mashqlar navbatma-navbat bosqichdan iborat. Masalan makon parametri bo`yicha 4 va 2m bilan, 4 va 6m bilan halqaga koptokni galma-galdan tashlash;

maksimal masofaga joydan turib sakrash va uning yarmiga 90 va 45 ° holatida qoʻl bilan tutib turish. Koʻrsatilgan uslub boʻyicha nisbatan qoʻpol aniq differensiyalashtirish talab qilinadi.

“Yaqinlashtirilgan topshiriqlar” uslubiga tegishlisi shundaki, unda bu yerda differentsiyalashtirish zarur. Misollar: 90 va 75, 90 va 80 va boshqalarda qoʻlda burchak holatini qabul qilish; 140 va 160, 140 va 170 smga (yopiq va ochiq koʻzlar bilan) joyda turib uzunlikka sakrash.

Biroq professional faoliyat va sportning qator turlarida nafaqat harakatlar aniq makon faqat talab qilinadi, ammo yuqori darajada rivojlangan makon sezgisi harakatining makon sharoitini aniq baholash ham (yakkakurash oʻyinlari va boshqalarda sportchilar oʻzaro hamkorlikda masofaga toʻsiqlar hajmi) va ularni harakat bilan aniq solishtirish. “Makon sezgisini” rivojlantirish uchun yuqorida tasvirlangan “yaqinlashtirilgan topshiriqlar” va “kontraktli topshiriq” samaralidir.

Suvga sakrash, konkida figurali uchish, sport gimnastikasini nisbatan standart sharoitlarda bajariladigan harakatlar makon aniqligini mukammallashtirish asosan quyidagicha uslubiy yoʻnalishlar boʻyicha amalga oshiriladi:

a) sport texnika mahoratini oqilona texnik topshiriqlar bilan tiklanishini mukammallashtirish.

b) parametrlar oʻzgarishining topshirilgani bilan bajariladigan harakatlarning aniqligini mukammallashtirish; Masalan, umbaloq oshish oldidan uchishning balandligi yoki burusda silkinish vaqtida darajalarning muayyan sonida siltash amplitudasini oshirish; Bu topshiriqlar differensiyalashtirilgan harakterga ega. Harakatlar kuchi aniqligini mukammallashtirishda har hil harakatlarda va har hil mushaklar guruhlarini bilan mushak taranglashish darajasi differensiyalashtirish va qobiliyatlarni baholashni rivojlantirilishi nazarda tutiladi. Qoʻl panjasini diametrini rivojlantirish izometrik taranglashishi, tenzometrik koʻrsatma bilan snaryadlarda mashq, har hil vazminlashtirishlar bilan mashq vosita sifatida foydalaniladi. Mushak zoʻr berishni boshqarish qobiliyatini mukammallashtirish uchun takroriy urinishlarda zoʻr berishni kamaytirish yoki minimal koʻpaytirish koʻrsatmasi bilan yoki mushak zoʻr

berishining muayyan miqdorini qayta-qayta tiklash topshiriqlari qo'llaniladi. Topshirilgan parametrlarni tiklash vaqtidagi kuch aniqligining darajasi harakterlidir.

Topshiriqlar misolida: maksimaldan 25 va 50% teng panja diametrida zo'r berishning minimal o'zgarishi qayta tiklanishi mushak taranglashining miqdorini baholashda zo'r berishning eng qiyini taranglashishning maksimalidan 25% va o'rtacha 50% maksimal taanglashish va eng maksimal taranglashishi 75% dan ko'p

Harakatlar vaqti aniqligini mukamallashtirish "vaqt sezgisini" rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Vaqtni sezish bu vaqtning parametrini nafis qobilyati demakdir, talabchanlik bilan topshirilgan vaqtda o'zining harkatini taqsimlash imkoniyatini yaratadi. Harakatlar vaqt aniqligini mukammallashtirish mikrintervallar vaqti- 1; 0,5; 0,3; 0,2; 0,1s va boshqalar (elektronli pribordan foydalanish) va makrintervallar vaqti- 5, 10, 20s (sekundomerdan tekshirish uchun foydalanish) topshiriq qo'llaniladi.

Mikrintervalning vaqtini tiklash juda yuqori darajagacha to m/sek (soniyaning mingdan bir ulushi) gacha mahsus mashq jarayonida o'stirish mumkin. Bu malakani futbolchilar bilan, yuguruv- sprintlar bilan maxsus eksperimentda aniqlangan.

Muvozanatning statistik dinamikasini mukammallashtirish uchun uslubiy usullar har hil turdagi musobaqalar uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalaniladi:

a) POZNOSTATIK muvozanat uchun:

- gavdaning turishini saqlash vaqtini uzaytirish;
- ko'rish analizatorini chiqarish, bu harakatlantiruvchi anlizatorga qo'shimcha;
- talab ko'rsatish;
- tayanch maydonini kichraytirish;
- harakatlar hamrohini joriy qilish;
- qarshi ta'sir ko'rsatishni yaratish (juftlik harakatda);

b) Dinamik muvozzant uchun:

- o`zgaruvchan tashqi sharoitlar bilan mashq (relyef,zamin, trssa, qoplama, o`rnashgan joy,ob-havo);

- vestibulyar apparatining mashq qilishi uchun mashq;

Koordinatsiya qobilyatlarini rivojlantirish tizimlilik prinsipiga talabchanlik bilan rioya qilinishi talab qiladi. Mashg`ulotlar o`rtasida oqlanmagam tanaffusga yo`l qo`yish mumkin emas, chunki bu ularning zaiflashishlarida va taranglashuviga nafis differensiyalashtirishni mushak sezgilarini yo`qoloshiga olib keladi.

“Koordinatsiyaga” mashg`ulotlar vaqtida umumiy ko`rsatma quyidagi holatlarda kelib chiqishi kerak:

- a) yaxshi ruhiy jismoniy holatda shug`ullanishi kerak;
- b) yuklama ancha toliqishga sabab bo`lmasligi kerak. Chunki toliqish vaqtida (jismoniy va ruhiy) mushaklarni sezgilari aniqligi kuchi pasayadi. Bunday holatda esa koordinatsion qobilyat yomon takomillashadi.
- c) Koordinatsion qobilyat mashqning alohida mashg`ulot tuzilishida asosiy qismning boshida rejalashtirish ma`qul;
- d) Ayrim mashqlarni takrorlashlar o`rtasidagi masofa ish qobilyatini tiklash uchun yetarli bo`lishi kerak;
- e) Koordinatsion qobilyatlarning har hil turlarini tarbiyalash boshqa harakatlantiruvchi qobilyatlar bilan mustahkam aloqada ro`y berishi kerak;

1.7. Epchillik sinxron suzishda majmuali koordinatsionning namoyon bo`lishi sifatida.

Hozirgi zamon sharoitida aqlga to`g`ri kelmaydigan, kutilmagan vaziyatlarda amalga oshiriladigan faoliyat hajmi ancha ko`paymoqda. Bu esa harakatlarning dinamik aniqligi va ularning oqilona biomehanikligi, vaqtincha makon e`tibor o`zgarishi va qobilaylatni to`plash, epchillik ro`y berishini talab qiladi. Bu sifat yoki qobilyatlarning hammasi jismoniy tarbiya nazariyasida o`zgaruvchan sharoitlarda harakatlantiruvchi vazifani muvofaqqiyatli yechish, yangi harakatlantiruvchi ta`sir ko`rsatishi eng ko`p oqilona yani maqsadga muvofiq tez insonning qobilyatiga epchillik tushunchasi bilan bog`laydi.

Epchillik- murakkab majmuali harakatlantiruvchi sifatdir, uning rivojlanish darajasi ko`pgina omillar bilan aniqlanadi. Plastikli qobiqning asab jarayonlari deb ataladigan va yuqori rivojlanish mushak sezgisi eng ko`p ahamiyatga ega. Boshqalarga qarshilik ko`rsatishlar va bir ko`rsatmadan tez o`sish va koordinatsiya aloqalari tez vujudga kelishi bilan bog`liq bo`ladi. Epchillik asosini koordinatsiya qobilyati tashkil etadi.

Bo`g`imlarda past harakatchanlik tezlik va kuch qobilyatlarining rivojlanish darajasini to`xtatadi. Ba`zi bir ta`sir ko`rsatish harakatni deavtomatlashtirish, ularning to`g`riligini buzishi mumkin. Shu munosabat bilan avtomatlashtirilgan harakatlar to`satdan buzilishiga javob berish samarali harakatlantiruvchi tuzatish va tez o`zgartirish kiritish zaruriyati kuzatiladi. Agarda sportchi qizda epchillik yaxshi rivojlangan bo`lsa u holda sportchi qiz sport natijasini yomonlashtirmaydi va holatni to`g`rilaydi.

Sinxron suzishda qizlarda epchillik yetarli darajada rivojlangan bo`lsa suv makonida o`zining harakatini nazorat qiladi; sinxron suzishni murakkab koordinatsiya unsurlarini tez o`zlashtiradi; akrobatik unsurlar, aylanma harakatning va figuraning vintli bog`lamasi hisoblanadi. Epchillikni o`lchaydigan mashqni

o`zlashtirishga sarflanadigan vaqt, uning aniq bajarilishi, topshiriqning murakkabligini hisoblaydilar.

Epchillikni rivojlantirishga yo`naltirilgan sinxron suzishda boshlang`ich mashqning asosiy vazifasi murakkab harakatlantiruvchi ta`sir ko`rsatishi va kelgusida ularni birlashtirish uchun harakatlar va har hil harakterli unsurlarni o`rganish va tanlash; bog`lamlar, kaskadi figuralar, suvda koledoskopda ko`rinadigan tizilishni qo`llab quvvatlash.

Epchillikni rivojlantirishning eng ko`p tarqalgan vositasi:

- Gimnastika, akrobatika (badiiy va sport) unsurlarini egallash; sport va harakatlantiruvchi o`yinlar; horeografik mashqlar, suvga sakrash, batuteda sakrash. Bajaruvchidan aniqlik va diqqatni jalb qiluvchi yangilikning ko`rilgan umumrivojlantiruvchi mahsus mashqlar uchun quyidagilardan foydalanish maqsadga muvofiqdir;

- pedagog bilan bir vaqtning o`zida ko`zguli mashqlar bajarish (xoregrafik ekzersiz);

- har hil o`ng chap tomonlarga pozitsiv va alohida figuralar bajarish;

- har hil tomonlarga- ichkari, tashqariga pozitsivlar va alohida figuralar bajarish (aniq va yopiq tomonlarga aylantiruvchi harakat);

- o`ng va chap oyoqlar bilan navbatma-navbat alohida figuralar bajarish (flamingo);

- bitta pozitsiyadan boshqasiga o`tish vaqtida qo`llarda assimetrik ishi;

- erkin kompozitsiyalar va figuralar bajarilishining maromi va suratini o`zgarishi;

Sinxronistik koordinatsiya qobiliyatlarini mukammalashtirish uchun tashqi makon mo`ljalsiz figuralar bajarilishidan foydalaniladi.

1.8. Sinxron suzish bilan shug`ullanuvchi qizlarda egiluvchanlikning rivojlantirishning o`ziga hos xususiyati.

Egiluvchanlik- bu katta amplituda bilan harakatni boshqarish qobiliyatidir. Egiluvchanlik termini tananing barcha bo`g`imlarida harakatchanlikning jami turiga eng maqbulidir. Tadbiquan esa alohida bo`g`imlarga aniqroq gapirganda “harakatchanlik” “epchillik” emas, masalan, “oyoq bo`gimlarida, tos-son suyagida yoki yelkada harakatchanlik”. Yaxshi egiluvchanlik jismoniy mashqlar bajarish vaqtida samarali zo`r berishni ko`paytiradi, harakatlar tejamkorligini va erkin tezlikni ta`minlaydi. Yetarlicha rivojlanmagan egiluvchanlik koordinatsiya harakatlarini qiyinlashtiradi, chunki tananing ayrim zvenolarni o`zgartirishni chegaralaydi.

Sinxron suzishda egiluvchanlik rivojlanishiga alohida etibor qaratiladi. Sportchilarning yaxshi rivojlangan egiluvchanligi bajaruvchi mahoratning umumiy mukammallashtirishiga, erkin kompozitsiyalar bajarishda bemalollik va ifodali erishishga, sinxron suzish mashqlarini erkin va majburiy oqilona texnikani egallashga ko`maklashadi.

Faol(hususiylar mushaklarning zo`r berishidan) va passiv(ichki mushak ta`sirida namoyon bo`lishida) egiluvchanlik farq qiladi.

Faol egiluvchanlikda muvofiq mushaklar jismoniy faolligi hisobidan katta amplituda bilan bajariladi.

Passiv egiluvchanlik tashqi cho`ziladigan kuch ta`siri ostida o`sha harakatni bajarilishi tushuniladi: sherigining zo`r berishi, tashqi vaznlilik, mahsus moslamalar va hokazolar.

Egiluvchanlikni namoyon bo`lish usuli bo`yicha statistik va dinamikka ajratiladi. Dinamik egiluvchanlik harakatlarda namoyon bo`ladi, statistik esa gavdaning vaziyatida.

Egiluvchanlik rivojlanishi uchun harakatning katta (kattalashtirilgan) amplitudasi bilan mashq qo`llaydilar.

Sinxron suzishda harakatning amplitudasini ko`paytirishga yordam beruvchi sheriklar bilan passiv mashq amaliyot qilinadi. Odatdagidek bunday topshriq og`riq sezishlar paydo bo`lgunga qadar bajaradilar. Amaliyot ko`rsatadiki, bunday mashq zarur, biroq jarohatdan qolish uchun harakatlarda ehtiyotkorliliga rioya qilishlari lozim.

Passiv mashqlar sheriklari tug`diridagan harakatlarga qarshilik ko`rsatishda foydalaniladi, modomiki bu harakat ko`p variantli bo`lishi mumkin. Shuningdek suvda va quruqlikda hilma hil vazminlashtirishlar qo`llanilishi mumkin. Keyingisi havf sizlik qoidalariga rioya qilish sharti bilan.

II BOB.

Tadqiqot vazifalarini, uslublarini tashkillashtirish.

Ko`zlangan maqsadga erishish uchun quyidagi tadqiqot vazifalaridan foydalaniladi:

- 1) Tadqiqot mavzusi bo`yicha ilmiy adabiyotlarni o`rganib chiqish;
- 2) Sinxron suzuvchilarda koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda dastlabki holatni aniqlash.
- 3) Yosh sinxron suzuvchilarda koordinatsiya harakatlarni rivojlantirishda o`quv qo`llanmalarini ishlab chiqish;
- 4) Bir yil mashg`ulot mobaynida 13-15 yoshli sinxron suzuvchilarning koordinatsiya harakatlarini rivojlantirishda dinamikani kuzatish;

Tadqiqotlar uslubi.

Oldimizga qo`yilgan maqsadga erishishda quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalaniladi:

- 1) Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili;
- 2) Pedagogik kuzatuvlar;
- 3) Pedagogik nazorat sinovi;
- 4) Matematik-statistika uslublari.

Adabiyotlar sharxi.

Adabiyotlar shahrini o`rganish va tahlil qilishda koordinatsiya harakatlar rivojlanishiga asosiy diqqat qaratiladi, ayniqsa sinxron suzuvchi sportchilarda.

Pedagogik nazorat.

Kontrol mashqlar ko`pincha etap bilan test o`tkazib tekshirilgan. Bunda sinxron suzuvchilardagi chaqqonlik va aniq koordinatsiya harakatlar yil davomida mashg`ulotlarda rivojlantirilib boriladi.

Tadqiqotlarni tashkillashtirish.

Sinov Toshkent shahri “Suv sport saroyi” da o`tkazildi. Tadqiqotda 6-7 yil davomida sport mahoratiga ega bo`lgan 13-15 yoshli 10 ta sportchilar ishtirok etishdi.

Hamma sportchilar bir hil sport malakasiga ega. 2 ta guruh ham 1ta murrabiyda shug`ullanganlar. Tadqiqot 1 yil mashg`ulot davomida olib borildi. Yil shartli ravishda 2 etapga bo`lingan:

1) Kuzgi (oktyabr 2009y)

2) Bahorgi (may 2010y)

Koordinatsiya harakatlarni rivojlantirish uchun tajriba guruhida quruqlikda raqs harakatlari,akrobatika,gimnastika mashqlari qo`llanildi. sinxron suzishdagi erkin dastur va majburiy figuradagi mashqlar ayniqsa suvda mo`ljalgacha olish va koordinatsiya harakatlarni rivojlanishiga ko`maklashadi.

O`quv mashg`ulotlarida koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalash maqsadida ular uchun noodatiy,yangi sharoitlar yaratildi:asosiy yo`nalish o`zgardi,odatiy harakatlarning shakllari vaqti-vaqti bilan o`zgardi, kuch mashqlarni bajarish vaqtida cho`ziluvchanlik mashqlari ham qo`llanildi.

Kundalik sharoit o`zgartirildi sinxronchi qizlarning majburlab vujudga keluvchi qiyinchiliklar bartaraf etish kerak bo`ldi. Masalan, statistik muvozanatga mashqlarda muvozanatga mashqni mutlaqo sustkashlik bilan bajardilar. Ularni maksimumigacha yetkazib, aylanma harakatlar miqdorini oshirdilar,tayanch maydonini kattalashtiruvdilar yoki kichraytirdilar, qolganlari uslub bo`yicha.

Tajriba guruhi rivojlantiruvchi tartibda ishlab chiqqan uslub bo`yicha egalladi. Mashg`ulotlar kunora o`tkazildi,mashqlar galma-gal kunora berildi(1 kun kompleks, 1 kun mahsus yo`nalish bo`yicha). Har bir mashg`ulot uchun o`rtacha 25-30 daq. vaqt sarflandi. Koordinatsiya

mashg'ulotlarni rivojlantirish uchun suvdayam quruqlikdayam bir hil harakatlar bajarildi.

Nazorat guruhida kordinatsiya harakatlari egiluvchanlik mashqlarini bajarishda boshqa jismoniy sifatlarini rivojlanishini BO`SMi uchun dasturiga asosan o`zaro qo`shib olib boriladi.

Harakat sifatlarini testlash.

Adabiyot manbalarini tahlil qilish natijasida (Lya 1989,1998) quyidagi testlar orqali koordinatsiya qobilyatilarini quyidagi turlari aniqlandi:

-muvozanatni saqlash qobilyati;

-o`zaro harakatlarni moslashtirish qobilyati;

1-test "Laylak" testi

2-test "Qo'llarga tayanib o'tirib turish"

Bitta to`la bajarilgan mashq uchun bitta ochko yoziladi,mashqning har bir to`rt fazasida ochko tashkil etiladi. Birinchi bosqichda sportchi qizlarga harakatlar koordinatsiyasiga test taklif qilindi:sakrab chiqish, 12,5metr ko`krakda kroll usulida suzish bilan nafas olishni ushlab turish, 2 винта (720`).

Tajribaning so`ngida:12,5 metr suv ostida brass usuli bilan suzib o`tish, bosh bilan qalqib chiqish, погружение, всплывание в группировке головой по направлению движения, проплывание 12,5 м в позиции "фламинго" с четырехкратной сменой ноги; группировка, вертикаль. Ballarda baholandi.

Sinxron suzishda koordinatsiya qobilyatilar orqali mashqni erkin, oddiy, nafis shuningdek, aniq va tejamli bajarish qobilyatii sportchida paydo bo`ladi.

Koordinatsiya qobilyati egiluvchanlik bilan chambarchas bo`g`liq holda rivojlanadi. Shu munosabati bilan ishimizda egiluvchanlikka tegishli testlardan foydalanildi.

Egiluvchanlikni aniqlash uchun quyidagi testdan foydalandik:

Nazorat mashqlar tizimi yordamida biz egiluvchanlikka bosqichma-bosqich test o'tkazdik:

1. “Qo'llarni aylantirib o'tqazish” yelka b'g'imlarida harakatchanlikni aniqlashga imkon beradi. Qol panjalari o'rtasidagi masofa o'lchanadi, unda sportchilarni oldinga orqaga burishga qodir bo'ldi.
2. Tos-son bo'g'imini harakatchanligini aniqlash testi. Qiyalikda skameykada tik turib oldinga egilib skameykagacha bo'lgan masofa va barmoqlarning uchi o'rtasidagi masofa ro'yxatga olinadi.
3. Boldir-panja bo'g'im harakatlarini aniqlash testi. Oyoq kafti qayrilishida harakatchanlik, katta barmoqning uchidan polgacha bo'lgan masofa ro'yxatdan o'tkaziladi.

Matematik-statistik uslublar.

Tadqiqot natijalari umumiy qabul qilingan metodlari asosida (1) quyidagi formada_____:

$$\bar{X} = \frac{\sum V}{N} ;$$

Bunda

$\sum$ belgi;

V-tadqiqotlardan olingan variantlar soni;

N-variantlar

III BOB.

Mashqlarning yillik tsiklida sinxronchi qizlarda koordinatsiya qobilyatlari dinamikasi.

Koordinatsiyani takomillashtirishning asosiy vazifasi (harakatlantiruvchi mahoratni va ko`nikmalarni o`zlashtirish fondi) uning asosida koordinatsiya qobilyatlari har tomonlama rivojlanishiga erishish.

Koordinatsiya nafis harakatlantiruvchi differensirovkani vujudga kelishiga ko`maklashuvchi bo`g`im mushak rivojlanishisiz aql bavor qilmaydi.

Harakatlantiruvchi koordinatsiya qobilyatlari tarbiyalashning vositalari sifatida har hil jismoniy mashq prinsipida foydalanilgan edi. Har qanday yangi harakatlantiruvchi ta`sir qilishning texnikasini o`zlashtirish jarayonini bartaraf etish qiyinchilik tug`diradi.

Biroq ta`sir qilish odat bo`lib qoladi va yanada ko`proq ular bilan bog`langan ko`nikma mustahkamlanadi va shuning uchun koordinatsiya qobilyatlari rivojlanishini kamroq rag`batlantiradi. Bizning uslubimizda biz har bir mashg`ulotda yangilikdan foydalanishga harakat qildik. Tajriba boshida ikki guruhda ahamiyat bir hil darajada bo`lgan edi.

1 va 2-jadval bo`yicha korinib turibdiki egiluvchanlik rivojlanishini harakterlovchi barcha testlarda bo`yicha tajriba guruhda natijalarning o`sishi kuzatiladi:

Haraktchanlik boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo`g`imida 1,3sm tashkil etdi; harakatchanlik va yelka bo`g`imlarida ancha o`sish ro`y berdi 8sm; oldinga engashib testni bajarishda egiluvchanlik namoyon bo`lishining integral ko`rsatkichi bo`lib xizmat qiladi 3sm.ni tashkil etdi. Tajriba guruhida koordinatsiya harakatini testlarida shuningdek bir oyoqda muvozanatga “Laylak” mashqida 0,6sek. tashkil etdi. “O`tirib tayanib yotib turish” 0,9sek.ni tashkil etdi, harakat kombinatsiyasida 1,4 ball.

Nazorat guruhida kuzatilgan ko'rsatkichlar osish kuzatildi, biroq u qadar katta emas.

Boldir va tovon suyagini biriktiruvchi harakatchanlik bo'g'imda 0sm.ni tashkil etdi va o'sha darjada qoldi 6 sm; yelka harakatchanligida 3sm.; oldinga egilish testida 1sm.da qoldi.

Nazorat guruhida koordinatsiya harakatidagi testlarda shuningdek ko'rsatkichlar siljishi unchalik katta bo'lmaganligi kuzatildi. Chunonchi, «Laylak» testida 0,2sek. ni tashkil etdi.; "O'tirib tayanib yotib turish" 6sek.ni tashkil etdi,kombinatsiya harakatlarida 0,5 ballga yetdi.

3-jadval bo'yicha tekshirishlar boshida nisbatan ikki guruhda foizli o'zgarishlar ko'rinadi.

**Nisbatan boshlang'ich darajaning 2 guruhda % ko'rsatkichlarning
o'zgarishi.**

Nº	Testlar	Tajriba guruh	Nazorat guruh
1	Yelka bo'g'im (sm)	21	8
2	Tovon bo'gimi (sm)	20	0
3	Tos – son bo'gimi (sm)	18	6
4	«Laylak» sek.	19	6
5	«Qo'llarga tayanib o'tirib yotish» sek	14	10

Tadqiqotdagi koordinatsion harakatlarning o'zgarish dinamikasi (X).

	Testlar	“Laylak” (Sek)			«Qo'llarga tayanib o'tirib yotish»			Harakatlar kombinatsiyasi (ball)		
		Tadqiqot dan oldin	Tadqiqot dan keyin	Mutloq	Tadqiqot dan oldin	Tadqiqot dan keyin	Mutloq	Tadqiqot dan oldin	Tadqiqot dan keyin	Mutloq
1	Tajriba guruh	3,2	3,8	0,6	6,2	7,1	0,9	6,5	7,9	1,4
2	Nazorat guruh	3,3	3,5	0,2	6,2	6,8	0,6	6,6	7,1	0,5

Tadqiqotdagi egiluvchanlik harakatlarning o'zgarish dinamikasi (X).

	Testlar	Yelka bo'g'imi (sm)			Tovon bo'gimi (sm)			Tos – son bo'gimi (sm)		
		Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin	Mutloq	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin	Mutloq	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin	Mutloq
1	Tajriba guruh	37	29	8	6,3	5,0	1,3	17	20	3
2	Nazorat guruh	36	33	3	6,0	6,0	0	16	17	1

HULOSA.

1. Yosh sinxron suzuvchilar bilan dastlabki tayyorgalik bosqichida asosiy sharoitlardan biri bo`lib, ularning umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarligini o`zaro mutanosibligi kuzatildi, bunda egiluvchanlik va koordinatsiya harakatlari asosiy komponentlari bo`lib hisoblanadi.
2. Tekshirish vaqtida natijalar shuni ko`rsatdiki tajriba guruhida tekshirilgan koordinatsiya harakatlar va barcha tekshirish bo`g`imlarida egiluvchanlikni rivojlanish dinamikasi ijobiy tomondan kuzatildi.
3. Pedagogik tajriba jarayonida koordinatsiya harakatlarga yo`naltirilgan uslubiy usul va vosita uslublarning majmualari to`plamlar, vositalar yosh sinxronchilarning harakatlar tayyorgarligi darajasini yetarlicha oshirish imkon beradi.

AMALIY TAVSIYALAR.

Koordinatsiya qobilyati muvofaqqiyatli rivojlanishi uchun birinchi galda harakatlantiruvchi harakatlarning keng doirasini o`rgatmoq kerak. Buning uchun ular bilan mashg`ulotlarda nooddiy yoki ko`pchiligi yangilikda hilma hil mashqni qo`llash zarur. Ulardan eng yirik guruhli umumtayyorgarlik koordinatsiya mashqlaridir. Bu yoshda ko`p e`tibor umumrivojlantiruvchi mashqqa qaratiladi. Koordinatsiya qobilyatini rivojlanishiga asos uchun N.V.Xomyakovaning uslubini qabul qilish zarur. O`zining uslubida u boshlang`ich bosqichda matorli assimetriyani barham berishga qaratilgan mahsus mashqlar o`rgatishdir, bu binobarin kelgusida ko`proq yuqori darajalarga erishishga imkon tug`diradi va koordinatsiya qobilyatlari ko`proq to`la namoyon bo`lishi va suzuvchilarning garmonik rivojlanishiga ko`maklashgan bo`ladi.

Shuningdek, L.P. Matveevning (1991), uslubini koordinatsiya qobilyatlarini tarbiyalashga ikki chiziq bo`yicha rivojlantirishni taklif qiladi:

- Birinchi chiziq yangi harakatlantiruvchi harakat shakllarining boshlang`ich bosqichida ular vujudga keladilar, to`sqinlikni bartaraf etishda ishlab chiqadigan yangi harakatlantiruvchi harakatlarni o`rganib olish jarayonida bevosita realizatsiya qilinadi.
- Ikkinchi chiziq harakatlantiruvchi koordinatsiya qobilyatlarini tarbiyalashning uslubida koordinatsiya harakatlarga qo`shimcha talabning ko`rsatuvchi odatdagidan tashqari harakatlar bajarish omilini kiritish bilan karakterlanadi.

Koordinatsiya qobilyatlari rivojlanishining sifatida o`yin uchun belgilangan va musobaqalashuvi uslublardan foydalandi.

Sinxronchi qizlar mashq qilish jarayonida foydalaniladigan eng ko`p tarqalgan mashqni keltiramiz:

- Qo`llar bilan aylanma va silkish harakatlari (maksimal amplituda bilan);

- **Gimnastika tayoqchasi bilan oldinga-orqaga qo'llarni burish;**
- **Gavdani aylantirish va burilish engashishlar;**
- **Beli bukish;**
- **To'g'ri va bukilgan oyoq bilan silkitish mashqi;**

— **выпады и пружинистые приседания; гимнастические шпагаты (на полу или наклонной скамейке, с упором на гимнастическую стенку);**

— **вращения голеностопных суставов, подъемы и опускания на голеностопах.**

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Абсалямов Т.М. - Научное обеспечение подготовки пловцов, ФиС, М. 1983
2. Ашмарин Б.А., Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. ФиС, М. 1978
3. Булгакова Н.Ж.- Спортивное плавание. М. ФиС. 1996.
4. Вайцеховский С.М, Платонов В.И Тренировка пловцов высокого класса. ФиС, М. 1985
5. Вайцеховский С.М Физическая подготовка пловца. М. ФиС. 1976
6. Викулов А.Д Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учебных. заведений.-М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,2003
7. Завадовская Е.Н.,Конов С.П. Методические указания и упражнения для развития специальных качеств прыгунов в воду. Ташкент. 1991
8. Зенов Б.Д., Кошкин И.М.,Войцеховский С.М Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде, ФиС. Москва 1986
9. Зуев Е.И Волшебная сила растяжки. М. Спорт. 1990
10. Каунсилмен Д Спортивное плавание. ФиС, М. 1985
11. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231с.
12. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.:Полымя, 1989. – 159 с.:ил.
13. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000. – 24 с.
14. Макаренко Л.П. Юный пловец. ФиС, М. 1983
15. Макарова М.В. Конов С.П. Нетрадиционные методы развития гибкости. Ташкент. 1991
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. ФиС. 1977

17. Матвеев Л.П. Теория методика физической культуры. Учеб.для ин-ов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 549 с.
18. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
19. Озолин Н.Г.- Настольная книга тренера – наука побеждать. Москва. 2003
20. Платонов В.Н Плавание. Киев. 2000 г.
21. Трещева О.Л., Панова Е.В. Методика развития гибкости у юных пловцов с помощью статических упражнений растягивающего характера. Статья в журнале Детский тренер № 5 2005 г.