

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

АШИРМЕТОВА ЗИЛАЙХО

**ЁШ БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ КООРДИНАЦИОН
ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ**

Таълим йўналиши: 5810200 - Спорт фаолияти
(бадий гимнастика бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бадий гимнастика кафедрасида кўриб
чиқилди ва тасдиқланди

Кафедра мудири

_____ п.ф.н. ЭШТАЕВ А.К.

«_____» _____ 2013 йил

Илмий раҳбар

_____ АЛИМОВА Т.В.

ТОШКЕНТ - 2013

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I БОБ. ЭПЧИЛЛИК ВА КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРНИ МАШҚЛАРИНИ АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ОРҚАЛИ ЎРГАНИБ ЧИҚИШ	6
1.1 Координацион қобилиятларни тарбиялаш	6
1.2 Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва уни гимнастик машқлар техникасига таъсири	16
1.3 Махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш таснифи	23
II БОБ. ТАДҚИҚОТНИГ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛИЙ ИШЛАРИ	30
2.1 Тадқиқотнинг вазифалари	30
2.2 Тадқиқотнинг услублари	30
2.3 Тадқиқотнинг ташкил қилиш	31
III БОБ. КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	32
3.1 мураккаб координацияли ҳаракат талаб қиладиган машқларни ўргатиш	32
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	44
ХУЛОСА	45
АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ	46

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш фондини ташкил этиш тўғрисида”ги Фармонининг қабул қилиниши мамлакат ҳукуматининг ўсиб келаётган авлод ва унинг жисмоний ривожланиши ҳақида қайғуришининг яна бир исботидир. Бизнинг фикримизча, Фармон болалар ўртасида машҳур ва севимли бўлган спорт турларининг ривожланиши учун кенг имкониятларни очиб беради. Бу спорт турларининг барча ёшдаги ўқувчилар ўртасида машҳур бўлишига ёрдам беради. Халқ ва спорт таълими тизимига эрта спорт билан шуғулланиш орқали иқтидорли ёшларни намоён қилиш имкониятини берадиган мезонларни киритади.

Ҳозирги вақтда эпчиллик ва координацион қобилиятлари машқларини такомиллаштириш ва уни ривожлантириш масалаларига бағишланган бир қатор илмий ишлар ва мақолалар мавжуд. Лекин бу ишларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, мазкур ишларнинг кўпчилигида машқларни бажариш техникасининг умумий ҳолатини тасвирлаш билан чекланган, ўқитиш услуби эса тавсиялар шаклида баён этилган ва уларнинг алоҳида томонлари кўриб чиқилган.

Тадқиқотнинг мақсади: мураккаб координацияли спорт турларида алгоритмик шаклдаги кўрсатмалар услубиятидан ҳамда ноанъанавий машғулот воситаларидан фойдаланган ҳолда асосланган дастурни қўллаш асосида эпчиллик ва координацион қобилиятлари машқларини ўргатиш жараёнини такомиллаштириш.

Тадқиқотнинг вазифалари: мураккаб координацияли ҳаракат талаб қилинадиган спорт турларида эпчиллик ва координацион қобилиятлар машқларини ўргатиш бўйича комплекс дастурларнинг самарадорлигини асослаб бериш.

Бадийий гимнастиканинг спорт турлари бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари тренерларининг ҳамда умумтаълим мактаблари ўқитувчиларининг ишида нафақат ҳаракатни ўзлаштириш жараёнини ўргатиш ва назорат қилиш, балки машғулотларнинг ноанъанавий воситаларидан самарали фойдаланиш имкониятини берадиган алгоритмик шаклдаги кўрсатмалар услубини амалий жиҳатдан қўллаш масаласи очик қолмоқда. Кўриб чиқиляётган ишлар ўз моҳияти жиҳатидан турлича малакага эга бўлган спортсменларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда машғулот воситаларини ҳамда ёндоштирувчи-ривожлантирувчи машқларни таснифлаш ва танлашга йўналтирилган.

Эпчиллик ва координацион қобилиятларда болалар ва ўсмирларни ривожлантириш ва соғломлаштириш воситаси сифатида фойдаланиш масалалари кам ўрганилган масалалар сифатида қолмоқда. Улардан болалар спорт мактабларида фойдаланиш мақсадга мувофиқлиги бир неча ишларда ўз ифодасини топган, аммо муаллифлар ўқитиш жараёни схемасини ўз ишларида тақлиф қилмаганлар.

Юқоридагиларни умумлаштирган ҳолда, хулоса қилиш мумкинки, ҳозирги вақтга қадар барқарор ҳаракат кўникмаларини шакллантирадиган ва кейинчалик

эпчиллик ва координацион қобилиятлар машқларини каби ўта мураккаб машқларни бажаришни ўзлаштиришга имконият беради.

I БОБ. ЭПЧИЛЛИК ВА КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРИ МАШҚЛАРИНИ АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ОРҚАЛИ ЎРГАНИБ ЧИҚИШ

1.1. Координацион қобилиятларни тарбиялаш

Бадий гимнастикада, жумладан, янги элементларни ўзлаштиришда, координацион қобилият ҳам долзарб омиллардан биридир.

Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш бадий гимнастикачилар координацион қобилиятларини ўрганиш масалалари А.А.Анищенко, М.Д.Журавина, С.И.Ляссатович, А.Минаева каби тадқиқотчилар ишларида ўз аксини топган.

Н.А.Бернштейн, А.С.Жуков, В.И.Ляхларнинг тадқиқотларида координацион қобилиятни қисман акс эттирувчи ритмни хис қилиш ва уни ўзлаштириш масалалари аҳамиятли муаммо сифатида ўрганилган.

Қайд этилган адабиётлар таҳлили шундан дарак берадики, болаларнинг кичик ёшдан бошлаб юксак спорт натижаларига эришиб келаётганлиги уларнинг ҳаракат имкониятлари улкан эканлигини исботлайди. Ана вазиятни эътиборга олган ҳолда кўпгина мутахассислар жисмоний сифатларни ривожлантириш суръати болаликдан бошлаб жадаллаштирилиши лозимлигига аҳамият қаратишади. Яна бошқа бир гуруҳ олимлар кичик мактаб ёшидаги болаларда барча сифатларни бир маромда тарбиялаш зарурлигига эътибор қаратиш билан бир қаторда, 6-7 ёшда ҳаракат тезлиги, эгилувчанлик, эпчиллик ва статик кучни, 8-9 ёшли болаларда эса тезкорлик, эпчиллик, статик кучни ривожлантиришга урғу бериш муҳимлигини таъкидлайдилар. Диққатни тортадиган жойи шундаки, кўпгина тадқиқотлар жисмоний тайёргарликнинг асосий таркиби ва фундаментал ўзгариши айнан дастлабки тайёргарлик босқичида амалга ошишини исботлайди.

Жисмоний тарбия ва спорт инсонни жисмоний ривожланиши, унинг онтогенетик тараққиётида жисмоний сифатлари, морфофункционал ва психологик имкониятларининг ўзгариш қонуниятлари билан боғлиқдир.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёни турли малакали спортчиларни тайёрлаш тизимининг устивор ва ажралмас қисмига мансубдир. Кўпгина тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ушбу сифатларни ривожлантириш самарадорлиги ҳаракат малакаларига ўргатиш муддати ва шу малакаларни ўзлаштириш суръатини белгилайди.

Сўнгги йилларда гимнастик элементларнинг мураккаблашиб бориши ёш бадий гимнастикачилар жисмоний сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш масаласига алоҳида эътибор қаратмоқда.

Гимнастик машқларга дастлабки ўргатиш жараёнида болалар тренерлари, аксарият ҳолларда, айрим муаммоларга дуч келиши кузатилиб туради. Жумладан, ҳатто энг оддий гимнастик элемент техникасига ўргатишда муайян жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига таянилади. Аммо кўпинча шу сифатларнинг ривожланганлик даражаси гимнастик элементларни самарали ўзлаштириш имконини бермайди. Шундай вазиятларда одатда икки йўналишда ташкил этиладиган махсус машғулотдан фойдаланиш тавсия этилади. Ушбу

турдаги машғулотларнинг йўналишларидан бири – бу ҳаракат қобилиятини шакллантириш, иккинчиси – ҳаракат кўникмаларини тарбиялаш. Қайд этилган вазифаларни алоҳида мустақил ва биргаликда ҳал этиш мумкинлигидан қатъий назар мувофиқ жисмоний сифатларни ҳам бир йўла ривожлантириш зарур бўлади. Бинобарин, замонавий гимнастик машқларни самарали ўзлаштириш устивор жиҳатдан ихтисослаштирилган жисмоний тайёргарликка боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнини ўз ичига олади.

Мутахассис-олимларнинг фикрига кўра, дастлабки тайёргарлик босқичида шуғулланаётган ёш бадий гимнастикачиларда шу ёшда қулай кечадиган жисмоний сифатларни, жумладан, тезкорлик-куч, эгилувчанлик, чаққонлик ва алоҳида координацион сифатларни ривожлантирмоқ лозим.

Ушбу жисмоний сифатларни ривожлантиришда қайси бирига устунлик билан ёндошиш масаласида мутахассислар фикри турлича. Бир гуруҳ мутахассислар тезкорлик, куч-тезкорлик сифатлари ва координацион қобилиятга урғу бериш лозимлигини таъкидлайдилар. Улар шу сифатларга устунлик берилишини болаларнинг ёш хусусиятига мутаносиб эканлиги билан изоҳлайдилар. Бошқа бир гуруҳ олимлар жисмоний сифатлар ўртасидаги узвий боғлиқликни эътиборга олган ҳолда, мазкур ёшдаги болаларда барча сифатларни баровар ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратадилар.

Шу билан бир қаторда ёш бадий гимнастикачилар жисмоний тайёргарлигининг асосий жисмоний сифатларини турли йўналишда, жумладан гимнастик элементларга мос йўналишда ўрганиш бўйича ўтказиладиган тадқиқотлар деярли йўқ эканлиги кузатилади.

Куч ва куч-тезкорлик сифатларини тарбиялаш. Замонавий спорт тренировкаи амалиётида куч сифати беқиёс аҳамиятга эгадир. Спортчи қандай ҳаракат (чопиш, сакраш, ўтириш, осилиш, улоқтириш, гимнастик снарядларда машқ бажариш ва ҳ.к.) қилмасин шу ҳаракатнинг самарадорлиги куч билан боғлиқдир. Қолаверса куч техник-тактик ва психологик тайёргарлик жараёнида асосий омил бўлиб хизмат қилади. Н.А.Минаева Ю.В.Менхинларнинг ишларида ёш бадий гимнастикачиларнинг куч тайёргарлиги билан мураккаб гимнастик элементларни ўзлаштириш ўртасида узвий боғлиқлик борлиги эътироф этилган.

Айрим тадқиқотчилар тарбиялаш мушкулроқ бўлган нисбий кучни техник натижаларга ижобий таъсир этишини аниқлаганлар. Л.П.Волковнинг таъкидлашича, ёш улғайган сари нисбий кучнинг ривожланиши сусайиш билан изоҳланади. Лекин, бу ҳолат ўзга жисмоний сифатларнинг (шу жумладан ўзга куч сифатларини ҳам) максимал шакланганлиги билан бартараф этилиши мумкин.

Е.Ю.Розин кучнинг интеграл кўрсаткичи билан техник маҳорат ўртасида узвий боғлиқлик мавжуд эканлигини таъкидлайди.

И.М.Колотилова, Ю.В.Менхин, Е.Ю.Розин, А.Г.Трифонов ларнинг тадқиқотларига кўра, бадий гимнастикачиларда нисбий кучни юқори турғунлик доирасида намоён бўлиши кузатилаган.

Аксарият мутахассисларнинг эътироф этишича, куч тайёргарлигига болалик ва ўсмирлик ёшдан бошлаб эътибор қаратиш лозим. В.М.Волков,

В.П.Филин, М.Я.Набатникова ларнинг маълумотларига мувофиқ, болаликдан бошлаб нафақат умумий куч тайёргарлигини шакллантириш даркор, балки махсус куч сифатларини ҳам ривожлантириш мақсадга мувофиқдир.

А.П.Волков таклифига кўра куч тайёргарлигига кичик ёшдаги ўқувчилар машғулотларда ҳам урғу бериш лозим, лекин бундай ёндошув умумий жисмоний тайёргарлик доирасидан чиқиб кетмаслиги маъқул.

Айрим олимлар кучни ривожлантиришнинг энг қулай даври 7-9 ва 13-17 ёшларга тўғри келиши керак деб таъкидлайдилар.

Қайд этилган маълумотлардан кўриниб турибдики, куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқларни табақалаштирилган тарзда болалар ва ўсмирлар машғулотларида тўла-тўқис қўллаш мумкин. Шу билан бир қаторда эътиборли жойи шундаки, 6-9 ёшли бадий гимнастикачи ўғил болаларда куч сифатларини қайси тартиб ва йўналишда ривожлантириш зарурлиги етарли даражада исбот қилинмаган.

Кўпчилик олимлар, тезкорлик-куч қобилиятларини ўрганиш натижасида уларни шиддатли ўсиши 9-10 ёшдан бошланиб, 13-14 ёшгача давом этади деган хулосага келишган.

Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларида тезкорлик-куч қобилиятлари муайян ҳаракат малакаларини ижро этишда максимал мушак кучини қисқа вақт оралиғида намоён бўлиши билан изоҳланади.

Жисмоний тайёргарлик шакллантириш доирасида тезкорлик сифатини ривожлантириш алоҳида аҳамиятга эгадир. Чунки айнан ҳаракат тезкорлиги нафақат бадий гимнастикачиларда юқори спорт натижаларига эришиш имкониятини яратади, балки бундай йўналишда кечадиган жараён бошқа спорт турларида ўз ифодасини топади. Қатор мутахассисларнинг фикр билдиришича, тезкорлик сифатини ривожланишнинг энг қулай даври 9-13 ёшга тўғри келар экан. Тезкорлик сифатининг салмоғи куч ва тезкорлик-куч сифатларига боғлиқдир. Бинобарин, шуғулланаётган болаларда ушбу сифатнинг етарли даражада шаклланимаганлиги келажакда уни тиклаш имконини бермайди.

Маълумки, ҳаракат тезлигини ривожлантириш самарали воситалардан бири югуришдир. А.П.Волков ва В.П.Филинлар максимал ва максималга яқин тезкорликни ривожлантириш учун 20 м дан 60 м гача югуриш воситасини таклиф этадилар. Лекин, бундай машқлар Н.Г.Озолиннинг таъкидлашича, ҳажм жиҳатидан кўп бўлиши тавсия этилмайди. Айрим тадқиқотчилар максимал тезликда югуриш болалар организмга ҳар доим ҳам ижобий таъсир этавермайди деган хулосага келишган.

Кўпгина мутахассислар тезкорликка оид машқлар ўз амплитудаси ва моҳияти жиҳатларидан ўргатилаётган ҳаракат малакасига яқин, турдош бўлгани мақсадга мувофиқдир дейдилар. Уларнинг фикрига кўра, бу борада ўргатилаётган ҳаракат техникасига яқин ёки мос ҳаракатли ўйинларни қўллаш мумкин.

Ёш спортчиларни тайёрлашда чидамкорлик сифати ҳам ўзига хос, ўта муҳим хусусиятга эгадир.

Спорт бадий гимнастикасида, масалан, махсус куч чидамкорлиги устивор аҳамият касб этади. Ю.В.Менхин, В.М.Смолевский ва Ю.Г.Гавердовскийларнинг

таърифлашича, чидамкорлик – бу гимнастик кўпкураш машқларини кўп марта такрорлаш натижасида вужудга келадиган толиқиш аломатларига қарши таъсир кўрсатувчи сифатдир. Айрим тадқиқотларда куч чидамкорлиги ва аста кечадиган кучни гимнастик машқларни муваффақиятли ижро этишдаги аҳамияти исботлаб берилган.

Сўнгги йилларда бадий гимнастиканинг борган сари “ёшариб” бораётганлиги туфайли эркин гимнастик комбинацияларда статик элементлар ўз ўрнини йўқотиб бормоқда.

Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин, В.М.Смолевский, Ю.Г.Гавердовский ларнинг назарига биноан, бундай элементларнинг йўқолиб бориши ёш бадий гимнастикачиларнинг статик элементларни маҳорат билан ижро этиш кўникмасига эга бўлмаганидан, улар жисмонан етук эмаслигидан деб изоҳланади. Тажриба шуни кўрсатадики, бадий гимнастикада тренерлар аксарият ҳолларда статик машқларга ўргатишни спорт усталигига номзод дастури бўйича шуғулланиш даврида бошлайдилар. Аммо юқорида таъкидланганидек, куч тайёргарлиги, шу жумладан, статик куч машқларига ҳам, болалик ёшдан эътибор қаратиш зарур. Ушбу мутахассис-олимларнинг фикрига мувофиқ, болалик ёшидаги бадий гимнастикачилар ҳам мураккаб статик элементларни муваффақиятли ўзлаштиришлари мумкин. Ю.В.Менхиннинг тадқиқотлари шуни кўрсатадики, бадий гимнастика билан 2-3 йил шуғуллангандан сўнг ва етарли жисмоний тайёргарликка эришгандан кейин статик машқларга ўргатиш ижобий натижа беради. Бунинг учун ёш бадий гимнастикачилар даставвал эришган етарли махсус жисмоний тайёргарликка эга бўлишлари лозим.

Юқорида зикр этилган муаллифлар фикрларидан шу келиб чиқадики, иқтидорли ёш бадий гимнастикачиларни тайёрлаш ва келажакда гимнастик кўпкураш машқларини муваффақиятли ижро этишда муҳим бўлган махсус чидамкорликни мукамал шакллантириш учун 6-9 ёшли гуруҳда шуғулланувчи болаларда умумий чидамкорликни ривожлантириш зарурдир.

Эгилувчанликни ва бўғимлар қайишқоқлигини тарбиялаш. Эгилувчанлик ва бўғимлар қайишқоқлиги спорт бадий гимнастикасида устивор аҳамиятга моликдир. Бадий гимнастикада деярли барча машқлар максимал амплитудада ижро этилади, бинобарин, мазкур зарурият эгилувчанлик ва қайишқоқлик қанчалик муҳим эканлигидан далолат беради. Айнан ушбу сифатлар гимнастик машқлар техникасини самарали ўзлаштириш, жисмоний сифатларни тежамли ижро этиш ва юксак спорт натижаларига эришиш истиқболини таъминлайди. Кўп сонли манбаларга асосан эгилувчанлик ва бўғимлар қайишқоқлигини унумли ривожлантиришнинг устивор услуби – бу мушакларни «чўзиш» ва «бўшаштириш» машқларини сурункасига қайтаришдан иборат. Бундай машқларга фаол ва пассив эгилувчанликка оид ҳаракатлар, максимал амплитуда ва тезликда ижро этиладиган ёйсимон ҳаракатлар мисол бўлиши мумкин. Таъкидлаш жоизки, мазкур машқларни қўллашда, болаларнинг жисмоний ва морфофункционал имкониятлар эътиборга олиниши лозим.

Эгилувчанлик ва бўғимлар қайишқоқлигини тарбиялашда секин-асталик, изчиллик, кетма-кетлик, мутаносиблик тамойилларига амал қилиш машғулотлар

самарасини белгилайди.

1.2. Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва уни гимнастик машқлар техникасига таъсири

Кўп йиллик мусобақа амалиётида спорт натижаларининг ўсишини таъминлаш дастлабки тайёргарлик босқичида олиб бориладиган ўқув-тренировка машғулоти самарадорлигини ошириш зарурлигига эътибор қаратади. Кейинги босқичларда ёш бадий гимнастикачилар тайёргарлик жараёнини бошқариш юксак спорт маҳорати талаблари доирасида амалга оширилиши даркор. Бунинг учун максимал спорт натижаларини кўрсатиш мумкин бўлган ёш давригача ҳаракат қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган услуб ва воситалардан унумли фойдаланиш лозим бўлади.

Замонавий бадий гимнастикада ўргатилиши зарур бўлган ҳаракат малакаларига хос жисмоний сифатларни қисқа муддат ичида ривожлантириш имкониятини яратувчи услуб ва воситалар қўлланилади. Бу эса ўз навбатида гимнастик снарядларда ижро этиладиган машқларни тезроқ ўзлаштириш ва бу масалага кўпроқ вақт ажратишни тақозо этади.

Бадий гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги уларнинг жисмоний сифатларига асосланади. Агар бадий гимнастиканинг жисмоний имконияти гимнастик элемент техникаси талабларига жавоб бермаса, бирорта машқни маромида бажариш мумкин бўлмайди. Боз устига, техник маҳоратни такомиллаштириш нуқтаи назаридан кучга оид тайёрлов машқлари тарбияланаётган сифатни юксак даражада шаклланишини таъминлаши керак. Бу борада бадий гимнастикачиларга махсус йўналтирилган машғулотлар аз қотади. Айниқса, мусобақа даврида бадий гимнастикачилар учун ўрганилаётган элементларга хос сифатларни шакллантириш муҳим аҳамиятга эгадир. Бинобарин, шундай экан, ҳар бир муайян вазиятда ҳаракат малакасига ўргатиш жараёни ўзига хос хусусиятларга эга бўлиши зарур.

Ю.В.Менхиннинг таъкидлашича, гимнастик снарядларда муайян мураккаб мазмунга эга элементларни ижро этиш ҳаракат анализаторига, жумладан, бадий гимнастиканинг мушак кучланишига хос қобилият шаклланган бўлиши талаб қилинади. Ўта аҳамиятли жойи шундаки, бадий гимнастиканинг куч ва тезкорлик сифатлари шундай шаклланиши муҳимки улар ўз моҳияти билан ўрганилаётган элемент координациясига мос ва аниқ меъёрланган бўлиши зарур.

Ҳаракатли санъат даражасида ижро этиш зарур бўлган спорт турларида (спорт бадий гимнастикаси, бадий бадий гимнастика, акробатика, фигурали учиш, сувга сакраш ва ҳ.к) ҳаракат техникаси ҳал қилувчи омил бўлиб ҳисобланади. Лекин, барибир ушбу спорт турларида юксак натижаларга эришиш ижро этиладиган ҳаракатларга мос жисмоний сифатларсиз амалга ошмайди.

А.Я.Арқаев, А.П.Волков, А.П.Матвеев, В.Н.Платоновларнинг тадқиқотларига биноан юксак махсус жисмоний тайёргарлик ва уни ижро этиладиган элементлар техникасига мутаносиб бўлиши спорт маҳоратининг ўсишида ўта долзарб аҳамият касб этади. Қатор хорижий тадқиқотчилар, юксак

спорт натижаларига эришишда жисмоний сифатларни муайян спорт ихтисослиги (тури) хусусиятларига мос келиши ҳал қилувчи ролни ўйнайди.

Талайгина муаллифларнинг фикрига кўра жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқларни танлашда мушаклар кучи топографияси ва мусобақа машқлари хусусияти эътиборга олинishi даркор. Ю.В. Верхошанский ўз тадқиқотларига асосланиб, техник маҳоратнинг шаклланиши жисмоний тайёргарликнинг ўсишига асосланиши лозим деган фикрни илгари суради. Айрим тадқиқотлар натижалари жисмоний сифатлар даражаси билан турли спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш ўртасида узвий боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлайди.

Бир гуруҳ олимларнинг фикрига мувофиқ, ҳатто янги ҳаракатларга ўргатишда ҳам мувофиқ мазмун ва амплитудага хос мушак кучланишини таъминловчи машқларни танлаш ўта долзарб аҳамиятга эгадир. Борган сари чуқурлашиб борадиган спорт ихтисослиги ҳаракат малакаларини такомиллаштиришнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш билан бирикиб кетишини талаб қилади. Мазкур боғлиқликни таъкидлаган ҳолда, баъзи муаллифлар ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантиришда жисмоний сифатларнинг боғлиқлиги ва устиворлигини таъминлаш зарурлигига эътибор қаратадилар.

Ҳаракат малакаларини шакллантиришдан аввал шу малака ва кўникмаларни ижро этишга ёндоштирувчи жисмоний сифатлар ривожлантирилиши лозим. Л.П.Волков, П.К.Петров, В.П.Филин, А.М.Шлеминлар ўз тадқиқотларига асосланган ҳолда ҳаракат малакаларини самарали такомиллаштириш учун муносиб жисмоний сифатларни тарбиялашга устивор аҳамият бериш зарурлигини эътироф этадилар. Л.П.Волков ва В.П.Филинлар тренировка жараёнининг самарадорлигини баҳолашда нафақат жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси эътиборга олинishi, балки шу сифатларни муайян вазиятларда самарали ижро этиш қобилиятига асосланиш ҳам муҳим деган ғояни илгари сурадилар.

А.М.Шлеминнинг тадқиқотлари эса, асосий жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси билан бадий гимнастикага ўргатиш жараёни ўртасида чамбарчас боғлиқлик борлигига аҳамият қаратади. Турли ўқув йилларида олинган техник ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари жисмоний тайёргарликни ҳар бир спортчи техник натижасига тўғридан-тўғри таъсир этиши аниқланган. Агар биринчи ўқув (ўргатиш) йилида бундай ҳолат кескинлик билан намоён бўлмасада, иккинчи ва учинчи ўқув йилларидан бошлаб мазкур боғлиқлик тўла-тўқис ўз ифодасини топар экан. Юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган текширилувчилар гимнастик машқлар техникасини тез ва муваффақият билан ўзлаштиришлари қайд этилган.

Спортга оид илмий-услубий адабиётларда яна шундай маълумотлар учрайдики, турли снарядларда ижро этиладиган гимнастик машқлар техникаси мувофиқ мушаклар фаолиятига хос жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига боғлиқ экан. Ю.В.Менхин, В.М.Смолевский ва Ю.К.Гавердовскийлар ёш бадий гимнастикачиларни брусъда ижро этадиган машқлар натижаси

елканинг ёзувчи кучи ($r=0,85$), тирсакнинг букувчи кучи ($r=0,67$), гавда ($r=0,87$) ва оёқни сон қисмлари кучи ($r=0,82$) билан узвий боғлиқ эканлигини таъкидлайдилар. Е.Ю.Розиннинг тадқиқотлари эса гимнастик кўпкурашнинг алоҳида турларида ижро этиладиган спорт-техник кўрсаткичлари ва кучни интеграл кўрсаткичлари ўртасида боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлайди.

Кўпгина тадқиқотчилар спорт бадиий гимнастикасида тезкорлик-куч тайёргарлигининг устивор аҳамиятини қайд этиш билан бирга, шу тайёргарликни машқлар техникасига тўғридан-тўғри боғлиқлигини очиб берганлар. Тезкорлик-куч сифатларини тадқиқот остига олган Ю.В.Менхин шу сифатларни ривожланиш даражаси бадиий гимнастикада аксарият учрайдиган ёйсимон ҳаракат сифатига таъсир этади деб фикр билдирган. Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилинларнинг катта ёшдаги бадиий гимнастикачилар устида олиб борган тадқиқотлари ва А.П.Алябышев, А.Г.Карнеева, И.М.Колотилова, Е.Ю.Розинларнинг кичик ёшдаги бадиий гимнастикачиларни кузатиш натижалари тезкорлик-куч тайёргарлиги ва машқлар ижро этиш ўртасида зич боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлаб берган.

Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, жисмоний сифатларни ривожлантириш, бир томондан, мураккаб кенгқамровчи жараён бўлса, иккинчи томондан бадиий гимнастикачи спорт маҳоратининг таркибий қисми ва уни шакллантиришда пойдевор бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун масала фақат жисмоний сифатларни ривожлантиришда эмас, балки ушбу сифатларни ўрганилаётган машқлар техникаси хос тарзда шакллантириш зарурлигидадир. Бу жараёнга ижодий ёндошиш, жумладан ўрганиладиган янги машқ ёки элементларга мос бўлган услуб ва воситаларни танлай билаш тақозо этилади. Бинобарин, хулоса қилиш мумкинки бадиий гимнастикачилар жисмоний тайёргарлиги уларнинг техник маҳоратини асосий пойдевори бўлиб ҳисобланади.

1.3. Махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш таснифи

Кўп йиллик мусобақа амалиётида спорт натижаларининг ўсишини таъминлаш учун дастлабки тайёргарлик босқичида олиб бориладиган ўқув-тренировка машғулоти самарадорлигини ошириш зарур. Кейинги босқичларда ёш бадиий гимнастикачиларнинг тайёргарлик жараёнини бошқариш юксак спорт маҳорати талаблари доирасида амалга оширилиши даркор. Бунинг учун максимал спорт натижаларини кўрсатиш мумкин бўлган ёш давригача ҳаракат қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган услуб ва воситалардан унумли фойдаланиш лозим бўлади.

Замонавий бадиий гимнастикада ўргатилиши зарур бўлган ҳаракат малакаларига хос жисмоний сифатларни қисқа муддат ичида ривожлантириш имкониятини яратувчи услуб ва воситалар қўлланилади. Бу эса ўз навбатида бадиий гимнастика снарядларда ижро этиладиган машқларни тезроқ ўзлаштириш ва бу масалага кўпроқ вақт ажратишни тақозо этади.

Бадиий гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги уларнинг жисмоний

сифатларига асосланади. Агар бадиий гимнастикачининг жисмоний имконияти гимнастик элемент техникаси талабларига жавоб бермаса, бирорта машқни маромида бажариш мумкин бўлмайди. Айниқса мусобақа даврида бадиий гимнастикачилар учун ўрганилаётган элементларга хос сифатларни шакллантириш ухим аҳамиятга эгадир. Бинобарин, шундай экан, ҳар бир муайян вазиятда ҳаракат малакасига ўргатиш жараёни ўзига хос хусусиятга эга бўлиши зарур.

Ю.В.менхиннинг таъкидлашича, бадиий гимнастика снарядларида мураккаб муайян мураккаб мазмунга эга элементларни иэро этиш учун ҳаракат анализаторига, жумладан, бадиий гимнастикачининг мушак кучланишига хос қобилият шаклланган бўлиши талаб қилинади. Ўта аҳамиятли жойи шундаки, бадиий гимнастикачининг куч ва тезкорлик сифатлари улар ўз моҳияти билан ўрганилаётган элемент координациясига мос ва аниқ меъёрланган бўлиши зарур.

Ҳаракатли санъат даражасида ижро этиш – зарур бўлган спорт турларида (спорт бадиий гимнастикаси, бадиий бадиий гимнастика, акробатика, фигурали учиш, сувга сакраш ва х.к.) ҳаракат техникаси ҳал қилувчи омил бўлиб ҳисобланади. Лекин, барибир, ушбу спорт турларида юксак натижаларга эришиш ижро этиладиган ҳаракатларга мос жисмоний сифатларсиз амалга ошмайди.

Талайгина муаллифларнинг фикрига кўра, жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқларни танлашда мушаклар кучи типографияси ва мусобақа машқлари хусусияти эътиборга олинishi даркор. Ю.В.Менхин ўз тадқиқотларига асосланиб, техник маҳоратнинг шаклланиши жисмоний тайёргарликнинг ўсишига асосланиши лозим деган фикрни илгари суради. Айрим тадқиқотлар натижалари жисмоний сифатлар даражаси билан ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақаларда мувоффақиятли иштирок этиш ўртасида узвий боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлайди.

Бир гуруҳ олимларнинг фикрига мувофиқ ҳатто янги ҳаракатларга ўргатишда ҳам мувофиқ мазмун ва амплитудадаги хос ушак кучланишини чуқурлашиб борадиган спорт ихтисослиги ҳаракат малакаларини такомиллаштиришнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш билан бирикиб кетишини талаб қилади. Мазкур боғлиқликни таъкидлаган ҳолда баъзи муаллифлар ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантиришда жисмоний сифатларнинг боғлиқлиги ва устиворлигини таъминлаш зарурлигига эътиборни қаратадилар.

Ҳаракат малакаларини шакллантиришда аввал шу малака ва кўникмаларни намоён этишга ёндоштирувчи жисмоний сифатлар ривожлантирилиши лозим.

П.К.петров тадқиқотларида эса асосий жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси билан бадиий гимнастикага ўргатиш жараёни ўртасида чамбарчас боғлиқлик борлигига аҳамият қаратилади. Турли ўқув йилларида олинган техник ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари асосида жисмоний тайёргарликнинг ҳар бир спортчи тхник натижасига тўғридан-тўғри таъсир этиши аниқланган. Агар биринчи ўқув (ўрганиш) йилида бундай ҳолат

кескинлик билан намоён бўламаса, иккинчи ва учинчи ўқув йилларидан бошлаб мазкур боғлиқлик тўла тўқис ўз ифодасини топар экан. Юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган текширувчиларнинг гимнастик машқлар техникасини тез ва мувоффақият билан ўзлаштиришлари қайд этилган.

Спортга оид илмий услубий адабиётларда яна шундай маълумотлар учрайдики, турли снарядларда ижро этиладиган гимнастик машқлар техникаси мувофиқ мушаклар фаолиятига хос жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига боғлиқ экан. Ю.В.Менхин, В.М.Смолевский ва Ю.К.Гавердовскийлар ёш бадиий гимнастикачиларнинг брусъяда ижро этадиган машқлар натижаси елканинг ёзувчи кучи, тирсакнинг букувчи кучи, гавда ва оёқнинг сон қисмлари кучи билан узвий боғлиқ эканлигини таъкидлайдилар. М.Л.Журавин, П.К.Петров тадқиқотлари эса гимнастик кўпкурашнинг алоҳида турларида ижро этиладиган спорт-техник кўрсаткичлари ва кучнинг интеграл кўрсаткичлари ўртасида боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлайди.

Кўпгина тадқиқотчилар спорт бадиий гимнастикасида тезкорлик куч тайёргарлигининг устувор ахамиятини қайд этиш билан бирга, шу таёргарликнинг машқлар техникасига тўғридан-тўғри боғлиқлигини очиб берганлар. Тезкорлик-куч сифатларини тадқиқот остига олган Ю.В.Минхин шу сифатларнинг ривожланиш даражаси бадиий гимнастикада аксарият учрайдиган ёйсимон ҳаракат сифатига таъсир этади деб фикр билдирган.

Адабиётлар тахлили шуни кўрсатадики, жисмоний сифатларни ривожлантириш, бир томондан, мураккаб, кенг қамровчи жараён бўлса, иккинчи томондан бадиий гимнастикачи спорт маҳоратининг таркибий қисми ва уни шакллантиришда пойдевор бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун масала фақат жисмоний сифатларни ривожлантиришда эмас, балки ушбу сифатларни ўрганилаётган машқлар техникасига мос тарзда шакллантириш зарурлигидадир. Бу жараёнга ижодий ёндошиш, жумладан, ўрганиладиган янги машқ ёки элементларга мос бўлган услуб ва воситаларни танлай билиш тақозо этилади. Бинобарин, ҳулоса қилиш мумкинки, бадиий гимнастикачилар жисмоний тайёргарлиги уларнинг техник маҳорати учун асосий пойдевор бўлиб ҳисобланади.

Боб бўйича ҳулосалар

Замонавий илмий адабиётларда координатсион қобилиятларни такомиллаштириш тўғрисидаги муаммолар кенг очиб берилган. Лекин муаллифлар бу борада бир фикрга келишгани йўқ.

Бир қатор олимларнинг фикрига кўра координатсион қобилиятларни энг яхши даври кичик ёшдаги (6-7 ёш) болаларга тўғри келади.

Координатсион қобилиятларни ҳар хил йўналишини ривожлантириш болаларни синсетив даврларга тўри келиши керак. Ҳамма муаллифлар қўлланадиган воситаларни услубларини ва координатсион қобилиятларини такомиллаштиришда бир фикрга келишган. Болаларни координатсион қобилиятларини ривожлантиришда уларни физик хусусиятларини ва уларни психологик тайёргарлиги билан боғланган.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1. Тадқиқот вазифалари

Таdqиқотнинг вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиб чиқиш
2. Координацион қобилиятларни текшириш учун тестларни аниқлаш
3. Тавсия қилинган машқларни таdqиқот орқали амалий аҳамиятини кўриб чиқиш.

2.2. Тадқиқот услублари

- 2.1. Илмий услубий адабиётларни таҳлили
- 2.2. Педагогик кузатишлар
- 2.3. Педагогик тажриба
- 2.4. Педагогик тестлаш
- 2.5. Математик – статистик услублари

2.2.1. Илмий – услубий адабиётларнинг таҳлили.

Илғор тажрибаларни умумлаштириш мақсадида, биз ёш бадий гимнастикачиларда эпчиллик ва координацион қобилиятларни ривожлантириш масаласини илмий - услубий адабиётлар орқали ўрганиб чиқдик.

Ёш бадий гимнастикачиларда эпчиллик ва координацион қобилиятларни ривожлантириш асосий ўрин эгаллайди. Адабиётлар таҳлили орқали ҳам биз ёш бадий гимнастикачиларда эпчиллик ва координацион қобилиятларни ривожлантириш услубиётини, воситаларини кўриб чиқдик.

2.2.2. Педагогик кузатишлар.

Педагогик кузатишлар 2011 йилнинг сентябр ойидан 2012 йилнинг май ойига қадар 18-сонли мактабда ёш бадий гимнастикачиларнинг машғулотида олиб борилди.

2.2.3. Педагогик тажриба.

Тажрибанинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда, педагогик тажриба 9 ойга мўлжалланди. Дастлаб ёш бадий гимнастикачиларни машғулотида эпчиллик ва координацион қобилиятларни ривожлантириш учун тузилган мажмуаларни машғулот жараёнига киритилиб жорий ва оралиқ назорат ўтказилиб таъсирини кўриб чиқиб солиштириш таҳлили ўтказилди.

2.2.4. Педагогик тестлаш

Бу усул орқали сифатни даражасини ва уни ривожланиш динамикасини аниқлаб бориш.

2.2.4. Математик-статистика услублари.

Маълумотларни статистик ишлаб чиқиш қуйидаги кўрсаткичларни ҳисоблашда тугалланади: ($\bar{X}$) ўртача арифметик, (σ) ўртача квадратик четланиш.

2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш

Тадқиқотни биринчи босқичида - ишни асосий шакллари режалаштириш кўзда тутилган. Илмий адабиётларни таҳлоил қилиш асосий мажмуаларни ва керакли услубларни координатин қобилиятларини ривожлантириш учун саралаш. Назорат тестларини аниқлаш ва ривожланиш даражасини кўриб чиқиш.

Иккинчи босқичда - ривожланиш динамикаини кўриб чиқиб таҳлил қилиш.

Тадқиқотда 6 – 7 ёшли 12та қиз бола бадий гимнастикачилар қатнашдилар. Тадқиқот 10-сон БЎСМда ўтказилди.

III БОБ. КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Мураккаб координацияли ҳаракат талаб қиладиган машқларини ўргатиш

Координацион қобилиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш борасида жуда кўп ишлар ёзилган. Баъзи бир мутахасислар координацион қобилиятларни мактабгача ёш болаларни ривожлантириш керак деб фикрлашади. Бошқа мутахасислар эса энг яхши ривожланадиган давр 7-10 ёшгача. Бу ёшда координацион ҳаракатлар ва эпчиллик қобилиятларни энг юқори ривожланиш темпини кўрсатишмоқда. Координацион қобилиятларни ривожлантиришда ўрта мактаб ёшидаги болаларни бир системага келтирилмаган ва олимларнинг фикри билан такидланади. Мисол: Лях В.И. ўз ишларида 11-14 ёшли болалар ўртача ривожланиш кейин эса ривожланиш битта даражада туриб қолганлиги аниқланди. бу эса морфофункционал системасини ўзгаришлиги ва уни жинс ривожланишига боғлиқ. Ўғил болаларда 14-15 ёшда, қиз болаларда 15-10 ёшда координацион қобилиятларни ривожланиши, ўсиши кўринаяпти. Асосан эпчилли ва координацион қобилиятлар спорт ўйинлар турларида ва бадий гимнастика турларида ривожланиш темплари кўриниб турибди. Юқорида айтиб ўтилган фикрларга кўра бизларни тақиқотимиз 6-9 ёшли бадий гимнастикачиларни координацион қобилиятларини ривожланишини кўриб чиқдик ва 17-18 ёшдаги қизларда ҳаракатлар структураси такомиллаштирилган даврида кўриб чиқилиб ва бир-бири билан ривожланиш темпини кўриб чиқди.

Координацион қобилиятларни ўртача кўрсаткичларини таҳлил қилганда анқликка улоқтириш пайтида 17-18 ёшли бадий гимнастикачи қизлар энг юқори натижалар кўрсатди. Энг юқори ўсиш темпи 6-7 -8 ёшгача қизлар, 27,7 %, 10-11 ёшдаги қизларни ўсиш фоизи 6,4 %ни рсатди. 17-18 ёшдаги қизлар 28,3 %ни кўрсатдилар.

Катта ёшдаги қизларда балистик ассиметрияси ёш қизларга қараганда кўрсаткичлари фоиз бўйича фарқ қиладди. Ҳаракатни эслаб қолиш ўсиши 6-10 ёшгача ўсиши кўринмоқда. 10-11 ёшдаги қизларда пасайиши 19,5%гача аниқланди. координацион қобилиятларни тезкорлик куч билан бажарадиган машқларда ҳаракат тезлиги, ҳаракат сезиши ва кўтарилиш аниқланди. ҳаракат тезлиги 17%га кўтарилиши, ҳаракат сезгирлиги 42%га, уунликка сакраш 24,7 %га кўтарилди. Энг юқори ўсиш қўлҳаракати юқорига қилиб бурилиб сарқшда 10-11 ёшли қизларда 30%гача кўтарилди. 6-7 ёшдаги қизларни 10 ёшгача энг яхши ривожланиш ҳаракатдаги мўлжални аниқлаш шу даврга тўғри келмоқда. 17-18 ёшдаги қзларда ўзгариш кўринмади. Сакраш координацион қобилияти энг катта ўсиши 10-11 ёшгача аниқланди. 17-18 ёшдаги қизларда аксинча пасайиши 50%гача аниқланди. шундай қилиб, кўриб чиқилган координацион қобилиятларни машқларни қобилиятларини ривожланиши 17-18 ёшгача ривожланиши кетмоқда. Фақатгина 10-11 ёшдаги қизларда аниқликни текширганда ривожланиш кўрсатилмади. Лекин бу ёшда тезкор-куч билан бажариладиган координацион машқлари энг юқори натижа кўрсатишди. Бу эса қизларни ривожланиш энг юқори даврига келганлиги билан боғланган.

Координацион қобилиятларни ўртача кўрсаткичи

Кўрсаткичлари	Ёш			
	6 - 7	8 - 9	10 - 11	17 -18
Динамик мувозанат сақлаш (сек)	3,8	3,4	3,1	2,8
Статик мувозанат сақлаш (сек)	6,0	6,3	6,5	6,7
Сакраш координацияси (см)	2,7	2,8	3,2	1,3
Ўнг қўл билан улоқтириш (марта)	4,4	6,1	5,9	7,7
Чап қўл билан улоқтириш(марта)	3,7	4,7	4,4	5,7
Бурилиш билан сакраш (градус)	264	253	295	335
Юқорига сакраш (см)	26,3	27,9	40,1	54,2
Харакат тезлиги (марта)	51,3	55,7	57,8	70,1
Узунликка сакраш (см)	110	113	131	174

Мусобақалаш машқларини мазмуни

Буюмсиз

1. Мусозанат сақлашни иккита тури хар хил оёқда.
2. Арабски ҳолатида бурилиш.
3. Бошқа оёқда бурилиш.
4. Иккита ҳар хил сакраш (чап ва ўнг оёқ билан)
5. Эгилувчанликка машқ
6. Гавда билан тўлқинсимон
7. Акробатика машқлари
8. Б гуруҳидан битта машқ
9. Рақс қадамлари

Арғамча

А гуруҳидан 4 та машқ

1. 2 та қадамлаб ҳаракатланиш
2. 2та айлантириш
3. улоқтириш ва арғамчани учларини илиш
4. акробатика машғулоти
5. Б гуруҳига машқ

Обруч

Агуруҳга 4 та элемент

1. Б гуруҳидан битта машқ
2. Танадан ағанаб ўтиш
3. Юқорига улоқтириб ушлаб ҳаракатга ўтиб кетиш
4. Улоқтириб ҳавода илиш
5. полда обручни айлантириб обручни орасидан ўтиб кетиш

6. Акробатика машғулоти

Копток

А гуруҳига 4та машқ

1. Коптокни танадан думалатиш
2. Б гуруҳидан битта машғулот
3. Коптокни ерга уриб сакратиб ҳаракатланиш
4. Тўлқинсимон копток билан машқ бажариш
5. бир қўл билан улоқтириб бир қўл билан илиб олиш
6. Акробатика ашқлари

Булава

1. А гуруҳига 4 та машқ (бурилишлар, мувозанат сақлаш, сакраш, эгилувчанликка машқ). Буларнинг ичида тегирмон машқлари ва битта булавани улоқтириш.
2. Б гуруҳидан машғулот
3. Тегирмон машқини бошқа тури
4. 2 та булавани улоқтириб илиш
5. Ассиметрия машқлари
6. Битта булавани баланд улоқтириб иккинчисини айлантириш машғулот ва булавани ушлаш жойидан илиш
7. Жанглирование машқи
8. Акробатика машғулот

Тасма

1. А гуруҳидан 4 та машқ (бурилишлар, мувозанат сақлаш, сакраш, эгилувчанликка машқ). Улар ичида илон изини ижро этиш, бурмани ижро этиш, улоқтириб илиш
2. Б гуруҳидан машғулот
3. Тасмани баланд улоқтириб илиш
4. Лентани ҳаракатини устидан машқ бажариш
5. Тасма билан саккиз рақамини ясаш
6. Илон изини ва спирал машғулотини бошқа турлари.
7. Акробатика машғулот

Машғулотнинг мазмуни (биринчи йил шуғулланувчилар учундарс мазмуни)

Тайёргарлик қисм

- 1-2 дақиқа юришда машқ бажариш
- 3-4 дақиқа югуриш машқлари
- 5-10 дақиқа рақс қадамлари ва хореография машқлари
- 11-20 дақиқа эгилувчанлик ва умумривожлантирувчи машқлари

Аосий қисм

21-30 дақиқа сакраш машқларини ўргатиш ва такомиллаштириш (15 та сакраш)

31-40 дақиқа мувозанат сақлаш ва бурилишларни асбобларсиз ўргатиш (8 та машқ бажарилди)

41-50 дақиқа мусобақалаш машқ мажмуасини такомиллаштириш ва

ўргатилган машқларни бир-бирига бириктирилишини бажариш (6 марта бажарилди)

51-60 дақиқа арғамча билан мувозанат сақлаш, бурилишлар ва сакрашлар машғулоти ўргатиш (6 марта бажарилди)

61-70 дақиқа монепуляция машқларини такомиллаштириш (8 марта)

Якуний қисм

7-10 дақиқа эгилувчанликка машқ, кучларни ривожлантириш учун машқ, ҳаракатли ўйинлар, бўшашиш машқлари, координация қобилиятлари учун машқ

1. Д.Х. А.Т

1- ўнг оёқ олдинга, ўнг қўл ёнга, чап қўл елкага

2- ўнг оёқ ёнга, ўнг қўл елкага, чап қўл олдинга

3- ўнг оёқ букилган, ўнг қўл юқорига, чап қўл елкага

4- А.Т.

2. Д.Х.А.Т.

1- ўнг оёқ олдинга, ўнг қўл ёнга, чап қўл олдинга

2- ўнг оёқ ёнга, ўнг қўл елкага, чап қўл белга

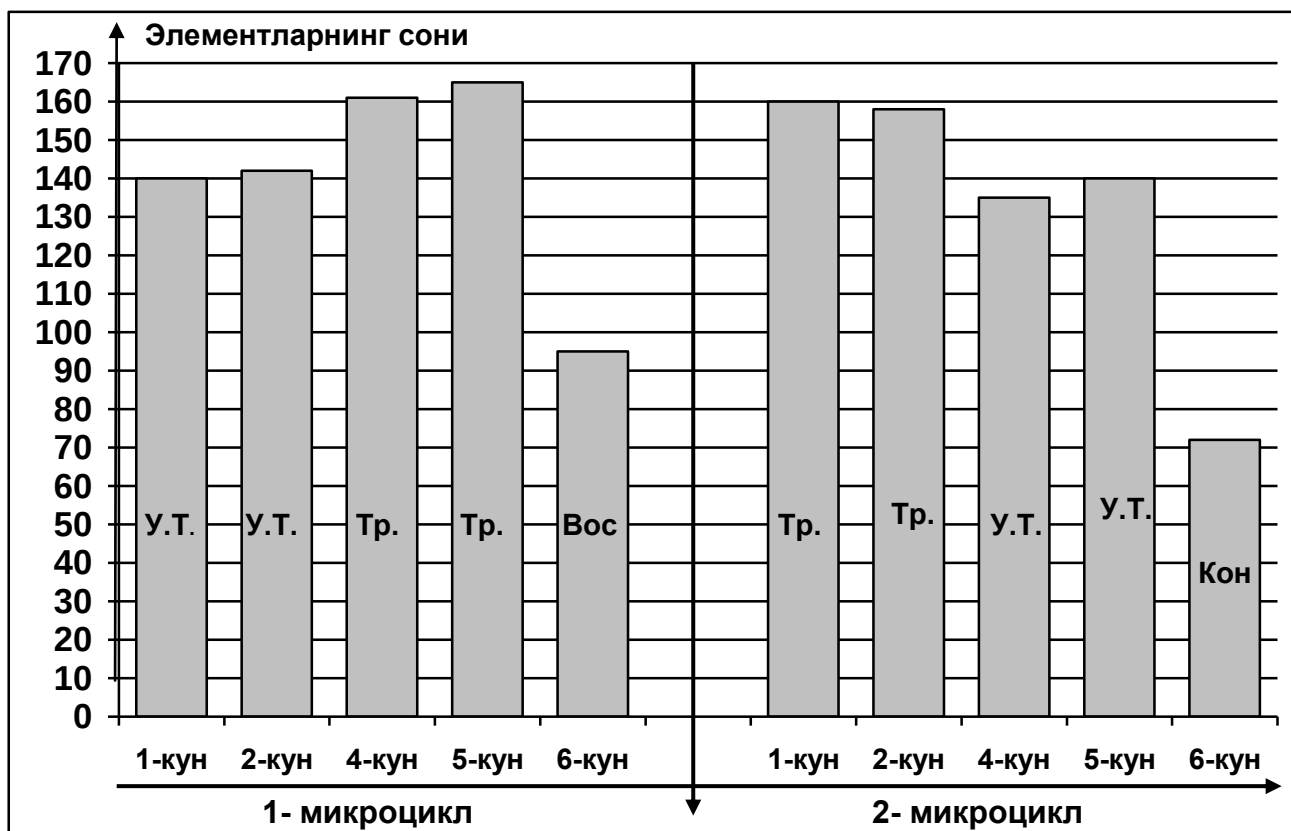
3- ўнг оёқ букилган, ўнг қўл юқорига, чап қўл ёнга

4- А.Т.

5-8 шунинг ўзи фақат чап оёқда

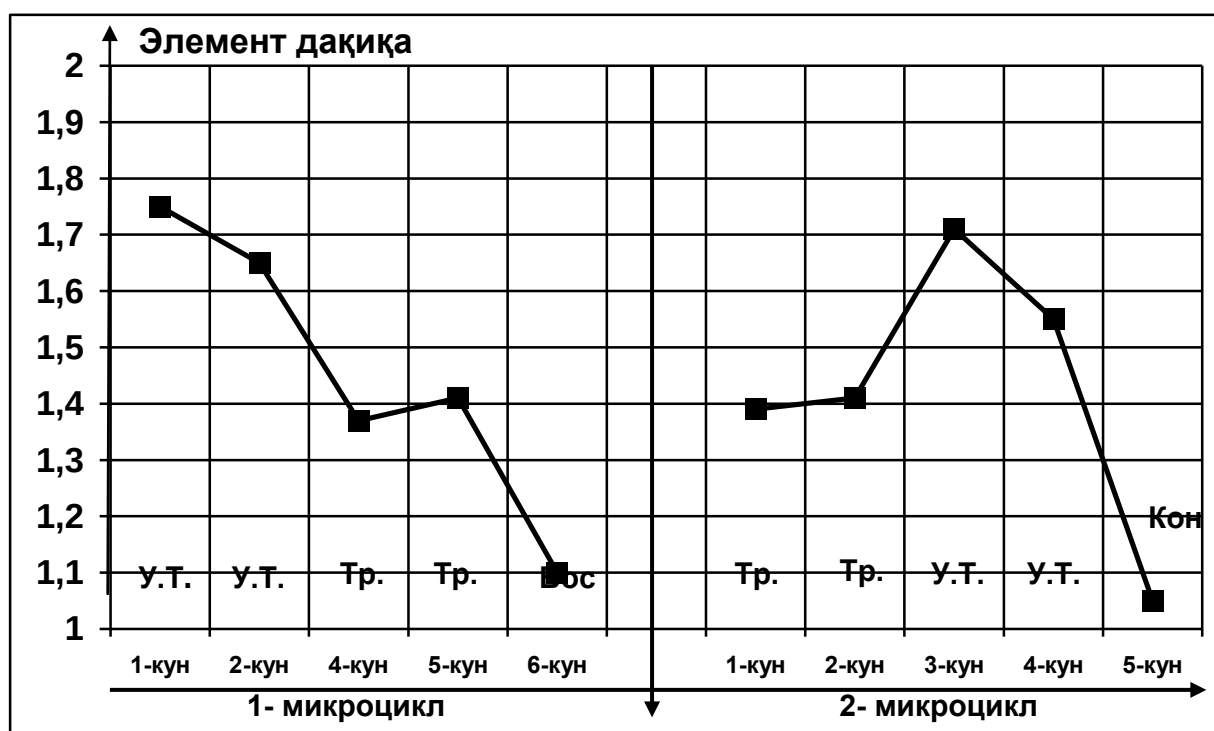
3.2. Ҳар хил машғулот юкламаларини вариантларини қўллашда координацион қобилиятларни ўсиш динамикаси

Маълумки, ўқув тренировка жараёнида самарали танланган варианти қўйилган мақсад ва вазифаларни ечишга ҳал қилади. Бизлар ўтказган педагогик тадқиқотимизда машғулотларни йўналишини тартибга солиб машғулот юкламаларини ва машқларни жадаллигини аниқлаб режалаштирдик. Педагогик тажрибамиз иккита микроцикл орқали ташкил қилинган



1-расм. Иккита назарий микроциклни тренировка машғулоти юкламаларини динамикаси

1-микроцикл 2 ўқув тренировка машғулотида ва 2 тренировка машғулотида ва 1 тикланувчи машғулотида иборат эди. Асосий диққат статик мувозанат сақлашга, сакраш координация қобилиятларига ва ритмик қобилиятини ривожлантиришга қаратилган эди. Иккинчи микроцикл иккита тренировка машғулотида, иккита ўқув тренировка машғулотида ва битта назорат машғулотида ташкил қилинган. Асосий вақт динамик мусозанат сақлаш қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган эди. Микроциклдаги дарслар ҳаракат кўникмаларини ўргатиш ёки такомиллаштиришга қаратилган эди. Биринчи расмда кўрсатилган юкламани миқдорини ўқув тренировка дарсига нисбатан пастроқ. Бу ўз вақтида дам олиш вақтини оширишга талаб қилмоқда. Биринчи микроциклда ўқув машғулотларни кўпроқ берилганида. Иккинчи микроциклда эса уни мустахкамлашга олдинга ўрганган машқларни ва уни такомиллаштиришга қаратилган эди.



2-расм. Микроциклдаги юкламаларни хажми динамикаси

Душанба ва сешанба кунлари энг юқори кўрсаткичлар аниқланди. Биринчи микроцикл (1,7+1,25 эл.мин) пайшанба жума кунларига 2 микроциклида (1,6+0,15, эл.мин).

2-жадвал

Координацион қобилиятларни ривожланиш динамикаси

Кўрсаткичлар	Тадқиқот гуруҳи	Назорат гуруҳи	Рo
Статик мувозанат сақлаш	11,9	9,3	>0,05
Динамик мувозанат сақлаш	8,8	2,3	<0,01
Сакраш координацияси	28,3	12,6	<0,01
Бурилиш билан сакраш	7,6	-0,4	<0,01
Координацион машқлар	20,1	8,2	>0,05
Харакат сезгилари	-0,8	26,6	<0,01
Ўнг қўл билан улоқтириш	19,3	5,1	>0,05
Чап қўл билан улоқтириш	14,5	1,9	<0,05
Харакат тезлиги	9,2	4,7	<0,05

Мезоциклни тугаши назорат машқи билан тугайди ва микроциклни натижаси тавсия қилган дастурни самарадорлигини исботлайди. Тавсия қилган дастуримиз координацион қобилиятларни ривожлантиришга ва ҳаракат атиёғарлигини оширишга қаратилган эди (1-2 жадвал).

Координацион қобилиятларни кўшиш динамикасини таҳлил қилинганда

хар хил ёшларда ўзгаришлар кўриняпти. 6-7 ёшли қизларда бир хил тестларни кўрсатгичлари 8-9 ёшли қизлар билан бир-бири билан фарқлиги кўриниб турибди. Қиз болаларни организмини ривожланишига координацион қобилиятларни ўсиши хар хил динамикасида ўзгаришлар кўринмоқда.

10 – 11 ёшларда асосан 17-18 ёшли қизларда координацион қобилиятларини кўрсатгичлари сал пасайиши аниқланди. Шунини хулоса қилиш мумкинки юкламаларни ва тренировка жаарёнига йўналтирилган машқларни ишлатилса координацион қобилиятларни ривожлантиришга ёрдам беради. Бу эса ўз вақтида ёш бадий гимнастикачиларни машқларни ўзлаштиришда ва техник тайёргарлигини даражасини юқори сифатида бажаришга имконият беради.

ХУЛОСА

1. Координацион қобилиятларни ривожланиши хар хил ёшларда индивидуал тарифда ривожланади. Булар нерв системасини ва уни тайёргарлик даражасига боғлиқ. 6-9 ёшли бадий гимнастикачиларда координацион қобилиятларни динамикаси тез ўсиши аниқланди. 10-11 ёшда айниқса 17-18 ёшдаги бадий гимнастикачиларни ўсиш динамикаси анча пастроқ аниқланди.

2. Тернировка машқлари бир хил тарзда ишлатилди. Лекин координацион қобилиятларни шу машқлар орқали ўсиши хар хил самарасини кўрсатди.

3. Тадқиқот орқали машғулот юкламаларини хажми жаддалик билан бажарилса кўрсатгичлар ўсиши кўринмоқда.

4. Тренировка юкламалари катта хажмда ўтказилса, статик мувозанат сақлаш қобилиятларини ва ҳаракат тезлигини оширади

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Ёш бадий гимнастикачиларни координцион қобилиятларини ривожлантиришда шуғулланувчиларни индивидуал хусусиятларини аҳамиятга бериб тренировка машғулотларини тузиш лозим. Битта гуруҳдаги шуғулланувчилар битта машғулотни бир хил бажариши мумкин лекин бералиётган юкламаларни ва жаддалигини жисмоний тайёргарлигига қараб бериш лозим.

2. Бошланғич даврда координацион қобилиятларни ривожлантирадиган машқларни дарс жараёнида 10-15 дақиқадан ошиши керак эмас. Ўргатилган ҳаракатларни аниқ бажаришга аҳамият бериш керак. Битта машқни иккинчи машқни бажарилиши орасидаги дам олиш вақтини қисқа бўлиши керак. Бу эса ёш болаларни психологик хусусиятларига катта таъсир кўрсатади.

3. Статик ва динамик мувоанат сақлаш машқларида 10-12 марта такрорлаш мумкин. Орасидаги миқдори 12-15 дақиқа бўлиши лозим. Координацион қобилиятларни тезкорлик куч билан бажариладиган машқларни кетма-кет бажарилиши 10-12 дақиқа бажарилиши лозим.

АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

1. Каримов. И. Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т: Шарқ, нашриёт-матбаа концернининг Бош таҳририяти. 1997. -378 б.
2. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида // Ишонч . 1999, - 29 май.
3. «Соғлом авлод» давлат дастури тўғрисида // Маърифат. 2000. – 19 февраль.
4. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида: (Янги таҳрири) // Халқ сўзи. 2000 .- 21 июнь.
5. Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида // Халқ сўзи . 2002, - 29 октябрь.
6. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Дис. ... докт. пед. наук. - М.: 1991. – 182 с.
7. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов Ш.А. Научно-технологические основы подготовки юных спортсменов на начальном этапе обучения // Фан-спорта. - Т., 2005. - №1. - С.6-8.
8. Алябышев А.П. Стандартная программа определения способностей детей к сложно координационным движениям на этапе начальной спортивной подготовки.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск: 1986. – 20с.
9. Алябышев А.П., Карпеев А.Г. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной ориентации детей на занятия гимнастикой // Вопросы подготовки спортивных резервов: Сб. науч. трудов. - Омск, 1986. – С. 4-7.
10. Анализ нетрадиционных технологий обучения в учреждениях среднего профессионального образования // Новые исследования в профессиональном образовании: Сб. науч. трудов. - Москва-Ноябрьск, 1999. – С. 29-30.
11. Анищенко А.А. Развитие координации движений у юных гимнастов на этапе отбора и начальной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л.: 1987. – 22с.
12. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны).: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб.: 1994. - 24 с.

13. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов// Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. – М.: ФиС, 2004. – 326 с.
14. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. Учеб. пособие. - Киев: Выща школа, 1988. - 128 с.
15. Болобан В. Н. Анализ техники акробатических упражнений. Метод. рекомендации. - Киев: УГУФВС, 1994. - 32 с.
16. Бондаревский Е.Я., Стародубцев М.Б., Кочарян Ю.Ю. Методология построения должных норм физической подготовленности. Метод. рекоменд. - М.: ВНИИФК, 1983. - 36 с.
17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 330 с.
18. Коряк Ю.А., Колпакова Г.И. Скоростно-силовые свойства нервно-мышечного аппарата // Бадий гимнастика: Ежегодник. - М.: 1983. – вып.1. - с. 25-27.
19. Кравчук А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: Лекция. - Омск: ОГИФК, 1983. - 23с.
20. Кравчук А.И. Система отбора в гимнастике. Учеб. пособие. – Омск: ОГИФК, 1984.- 48с.
21. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Монография. - Новосибирск: НГПУ, 1998. - 136с.
22. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. В 2-х т. – Ставрополь: 1994. - 405 с.
23. Кулькова И.В. Построение тренировочного процесса гимнастов на этапе начальной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук. – М.: 1991. –198 с.
24. Лях В.И. Координационные способности школьников // Теория и практика физической культуры. – М., 2000. - №1. – С. 24.
25. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике – М.: ФиС, 1989. – 224с.
26. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная бадий гимнастика: Учеб. для ин-тов физ. культ. – Киев: 1999. – 462 с.
27. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. Учеб. пособие. – Т.: ЎзДЖТИ, 2006. - 210 б.
28. Умаров Д.Х. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш бадий гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш

технологияси // Фан-спортга. - Т., 2007. - №2. - Б.10-14.

29. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учеб. пособие. – Т.: УзГИФК, 2004. -154 с.

30. Умаров М.Н, Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квалификации. // Фан спортга. – Т., 2004. -№1. - С. 35.

31. Фёдоров А.И., Шарманова С.Б., Сиротин О.А., Медведев Н.В. Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты (Сообщение первое) // Теория и практика физической культуры. – М., 1997. - № 9. - С. 25-36.

32. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2003. - 480 с.

33. Художественная бадий гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. / под общей ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: 2003. - 384 с.

34. Эштаев А.К. Бадий гимнастика дарси: Ўқув қўлланма. - Т.: 2004. – 120 б.

35. Юный гимнаст. / под ред. А.М. Шлемина. – М.: ФиС, 1973. – 276 с.

36. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. –Т.: Издательство Литературного Фонда Союза Писателей Узбекистана, 2005. – 207 с.

37. Якубова Н.Х. Стоечная подготовка и методика её совершенствования в сложно координационных видах спорта.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- Т.: УзГИФК. 2000. – 25 с.