

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

ASHIRMETOVA ZULAYXO

**YOSH BADIY GIMNASTIKACHILARNI
KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH
USULLARI**

Ta’lim yo‘nalishi: 5810200 - Sport faoliyati
(badiiy gimnastika bo‘yicha)

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Badiiy gimnastika kafedrasida ko‘rib
chiqildi va tasdiqlandi
Kafedra mudiri

_____ p.f.n. ESHTAEV A.K.
«_____» _____ 2015 yil

Ilmiy rahbar

ALIMOVA T.V.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. EPCHILLIK VA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI MASHQLARINI ADABIYOTLAR TAHLILI ORQALI O‘RGANIB CHIQISH	6
1.1 Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash	6
1.2 Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va uni gimnastik mashqlar texnikasiga ta’siri	16
1.3 Maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirish tasnifi	23
II BOB. TADQIQOTNIG VAZIFALARI, USULLARI VA TASHKILIY ISHLARI	30
2.1 Tadqiqotning vazifalari	30
2.2 Tadqiqotning uslublari	30
2.3 Tadqiqotning tashkil qilish	31
III BOB. KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH	32
3.1 murakkab koordinatsiyali harakat talab qiladigan mashqlarni o‘rgatish	32
AMALIY TAVSIYALAR	44
XULOSA	45
ADABIYOTLAR RO‘YXATI	46

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish fondini tashkil etish to‘g‘risida”gi Farmonining qabul qilinishi mamlakat hukumatining o‘tib kelayotgan avlod va uning jismoniy rivojlanishi haqida qayg‘urishining yana bir isbotidir. Bizning fikrimizcha, Farmon bolalar o‘rtasida mashhur va sevimli bo‘lgan sport turlarining rivojlanishi uchun keng imkoniyatlarni ochib beradi. Bu sport turlarining barcha yoshdagi o‘quvchilar o‘rtasida mashhur bo‘lishiga yordam beradi. Xalq va sport ta’limi tizimiga erta sport bilan shug‘ullanish orqali iqtidorli yoshlarni namoyon qilish imkoniyatini beradigan mezonlarni kiritadi.

Hozirgi vaqtda epchillik va koordinatsion qobiliyatlari mashqlarini takomillashtirish va uni rivojlantirish masalalariga bag‘ishlangan bir qator ilmiy ishlar va maqolalar mavjud. Lekin bu ishlarning tahlili shuni ko‘rsatadiki, mazkur ishlarning ko‘pchiligida mashqlarni bajarish texnikasining umumiy holatini tasvirlash bilan cheklangan, o‘qitish uslubi esa tavsiyalar shaklida bayon etilgan va ularning alohida tomonlari ko‘rib chiqilgan.

Tadqiqotning maqsadi: murakkab koordinatsiyali sport turlarida algoritmik shakldagi ko‘rsatmalar uslubiyatidan hamda noan’anaviy mashg‘ulot vositalaridan foydalangan holda asoslangan dasturni qo‘llash asosida epchillik va koordinatsion qobiliyatlari mashqlarini o‘rgatish jarayonini takomillashtirish.

Tadqiqotning vazifalari: murakkab koordinatsiyali harakat talab qilinadigan sport turlarida epchillik va koordinatsion qobiliyatlar mashqlarini o‘rgatish bo‘yicha kompleks dasturlarning samaradorligini asoslab berish.

Badiiy gimnastikaning sport turlari bo‘yicha bolalar va o‘smirlar sport maktablari trenerlarining hamda umumta’lim maktablari o‘qituvchilarining ishida nafaqat harakatni o‘zlashtirish jarayonini o‘rgatish va nazorat qilish, balki mashg‘ulotlarning noan’anaviy vositalaridan samarali foydalanish imkoniyatini beradigan algoritmik shakldagi ko‘rsatmalar uslubini amaliy jihatdan qo‘llash masalasi ochiq qolmoqda. Ko‘rib chiqilayotgan ishlar o‘z mohiyati jihatidan turlicha malakaga ega bo‘lgan sportsmenlarning jismoniy va funksional

tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashgʻulot vositalarini hamda yondoshiruvchi-rivojlantiruvchi mashqlarni tasniflash va tanlashga yoʻnaltirilgan.

Epchillik va koordinatsion qobiliyatlarda bolalar va oʻsmirlarni rivojlantirish va sogʻlomlashtirish vositasi sifatida foydalanish masalalari kam oʻrganilgan masalalar sifatida qolmoqda. Ulardan bolalar sport maktablarida foydalanish maqsadga muvofiqligi bir necha ishlarda oʻz ifodasini topgan, ammo mualliflar oʻqitish jarayoni sxemasini oʻz ishlarida taklif qilmaganlar.

YUqoridagilarni umumlashtirgan holda, xulosa qilish mumkinki, hozirgi vaqtga qadar barqaror harakat koʻnikmalarini shakllantiradigan va keyinchalik epchillik va koordinatsion qobiliyatlar mashqlarini kabi oʻta murakkab mashqlarni bajarishni oʻzlashtirishga imkoniyat beradi.

I BOB. EPCHILLIK VA KOORDINATSION QOBILIYATLARI MASHQLARINI ADABIYOTLAR TAHLILI ORQALI O‘RGANIB CHIQISH

1.1. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash

Badiiy gimnastikada, jumladan, yangi elementlarni o‘zlashtirishda, koordinatsion qobiliyat ham dolzarb omillardan biridir.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh badiiy gimnastikachilar koordinatsion qobiliyatlarini o‘rganish masalalari A.A.Animchenko, M.D.Juravina, S.I.Lyassatovich, A.Minaeva kabi tadqiqotchilar ishlarida o‘z aksini topgan.

N.A.Bernshteyn, A.S.Jukov, V.I.Lyaxlarning tadqiqotlarida koordinatsion qobiliyatni qisman aks ettiruvchi ritmni xis qilish va uni o‘zlashtirish masalalari ahamiyatli muammo sifatida o‘rganilgan.

Qayd etilgan adabiyotlar tahlili shundan darak beradiki, bolalarning kichik yoshdan boshlab yuksak sport natijalariga erishib kelayotganligi ularning harakat imkoniyatlari ulkan ekanligini isbotlaydi. Ana vaziyatni e’tiborga olgan holda ko‘pgina mutaxassislar jismoniy sifatlarni rivojlantirish sur’ati bolalikdan boshlab jadallashtirilishi lozimligiga ahamiyat qaratishadi. Yana boshqa bir guruh olimlar kichik maktab yoshidagi bolalarda barcha sifatlarni bir maromda tarbiyalash zarurligiga e’tibor qaratish bilan bir qatorda, 6-7 yoshda harakat tezligi, egiluvchanlik, epchillik va statik kuchni, 8-9 yoshli bolalarda esa tezkorlik, epchillik, statik kuchni rivojlantirishga urg‘u berish muhimligini ta’kidlaydilar. Diqqatni tortadigan joyi shundaki, ko‘pgina tadqiqotlar jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibi va fundamental o‘zgarishi aynan dastlabki tayyorgarlik bosqichida amalga oshishini isbotlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport insonni jismoniy rivojlanishi, uning ontogenetik taraqqiyotida jismoniy sifatlari, morfofunktsional va psixologik imkoniyatlarining o‘zgarish qonuniyatlari bilan bog‘liqdir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni turli malakali sportchilarni

tayyorlash tizimining ustivor va ajralmas qismiga mansubdir. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu sifatlarni rivojlantirish samaradorligi harakat malakalariga o'rgatish muddati va shu malakalarni o'zlashtirish sur'atini belgilaydi.

So'nggi yillarda gimnastik elementlarning murakkablashib borishi yosh badiiy gimnastikachilar jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish masalasiga alohida e'tibor qaratmoqda.

Gimnastik mashqlarga dastlabki o'rgatish jarayonida bolalar trenerlari, aksariyat hollarda, ayrim muammolarga duch kelishi kuzatilib turadi. Jumladan, hatto eng oddiy gimnastik element texnikasiga o'rgatishda muayyan jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga tayaniladi. Ammo ko'pincha shu sifatlarning rivojlanganlik darajasi gimnastik elementlarni samarali o'zlashtirish imkonini bermaydi. SHunday vaziyatlarda odatda ikki yo'nalishda tashkil etiladigan maxsus mashg'ulotdan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu turdagi mashg'ulotlarning yo'nalishlaridan biri – bu harakat qobiliyatini shakllantirish, ikkinchisi – harakat ko'nikmalarini tarbiyalash. Qayd etilgan vazifalarni alohida mustaqil va birgalikda hal etish mumkinligidan qat'iy nazar muvofiq jismoniy sifatlarni ham bir yo'la rivojlantirish zarur bo'ladi. Binobarin, zamonaviy gimnastik mashqlarni samarali o'zlashtirish ustivor jihatdan ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikka bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini o'z ichiga oladi.

Mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan yosh badiiy gimnastikachilarda shu yoshda qulay kechadigan jismoniy sifatlarni, jumladan, tezkorlik-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va alohida koordinatsion sifatlarni rivojlantirmoq lozim.

Ushbu jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qaysi biriga ustunlik bilan yondoshish masalasida mutaxassislar fikri turlicha. Bir guruh mutaxassislar tezkorlik, kuch-tezkorlik sifatlari va koordinatsion qobiliyatga urg'u berish lozimligini ta'kidlaydilar. Ular shu sifatlarga ustunlik berilishini bolalarning

yosh xususiyatiga mutanosib ekanligi bilan izohlaydilar. Boshqa bir guruh olimlar jismoniy sifatlarni o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni e'tiborga olgan holda, mazkur yoshdagi bolalarda barcha sifatlarni barovar rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadilar.

SHu bilan bir qatorda yosh badiiy gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligining asosiy jismoniy sifatlarini turli yo'nalishda, jumladan gimnastik elementlarga mos yo'nalishda o'rganish bo'yicha o'tkaziladigan tadqiqotlar deyarli yo'q ekanligi kuzatildi.

Kuch va kuch-tezkorlik sifatlarini tarbiyalash. Zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida kuch sifati beqiyos ahamiyatga egadir. Sportchi qanday harakat (chopish, sakrash, o'tirish, osilish, uloqtirish, gimnastik snaryadlarda mashq bajarish va h.k.) qilmasin shu harakatning samaradorligi kuch bilan bog'liqdir. Qolaversa kuch texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik jarayonida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. N.A.Minaeva YU.V.Menxinlarning ishlarida yosh badiiy gimnastikachilarning kuch tayyorgarligi bilan murakkab gimnastik elementlarni o'zlashtirish o'rtasida uzviy bog'liqlik borligi e'tirof etishgan.

Ayrim tadqiqotchilar tarbiyalash mushkulroq bo'lgan nisbiy kuchni texnik natijalarga ijobiy ta'sir etishini aniqlaganlar. L.P.Volkovning ta'kidlashicha, yosh ulg'aygan sari nisbiy kuchning rivojlanishi susayish bilan izohlanadi. Lekin, bu holat o'zga jismoniy sifatlarning (shu jumladan o'zga kuch sifatlarini ham) maksimal shakllanganligi bilan bartaraf etilishi mumkin.

E.YU.Rozin kuchning integral ko'rsatgichi bilan texnik mahorat o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud ekanligini ta'kidlaydi.

I.M.Kolotilova, YU.V.Menxin, E.YU.Rozin, A.G.Trifonov larning tadqiqotlariga ko'ra, badiiy gimnastikachilarda nisbiy kuchni yuqori turg'unlik doirasida namoyon bo'lishi kuzatilgan.

Aksariyat mutaxassislarning e'tirof etishicha, kuch tayyorgarligiga bolalik va o'smirlik yoshdan boshlab e'tibor qaratish lozim. V.M.Volkov, V.P.Filin, M.YA.Nabatnikova larning ma'lumotlariga muvofiq, bolalikdan boshlab nafaqat umumiy kuch tayyorgarligini shakllantirish darkor, balki

maxsus kuch sifatlarini ham rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

L.P.Volkov taklifiga ko'ra kuch tayyorgarligiga kichik yoshdagi o'quvchilar mashg'ulotlarda ham urg'u berish lozim, lekin bunday yondoshuv umumiy jismoniy tayyorgarlik doirasidan chiqib ketmasligi ma'qul.

Ayrim olimlar kuchni rivojlantirishning eng qulay davri 7-9 va 13-17 yoshlarga to'g'ri kelishi kerak deb ta'kidlaydilar.

Qayd etilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tabaqalashtirilgan tarzda bolalar va o'smirlar mashg'ulotlarida to'la-to'kis qo'llash mumkin. SHu bilan bir qatorda e'tiborli joyi shundaki, 6-9 yoshli badiiy gimnastikachi o'g'il bolalarda kuch sifatlarini qaysi tartib va yo'nalishda rivojlantirish zarurligi etarli darajada isbot qilinmagan.

Ko'pchilik olimlar, tezkorlik-kuch qobiliyatlarini o'rganish natijasida ularni shiddatli o'sishi 9-10 yoshdan boshlanib, 13-14 yoshgacha davom etadi degan xulosaga kelishgan.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida tezkorlik-kuch qobiliyatlari muayyan harakat malakalarini ijro etishda maksimal mushak kuchini qisqa vaqt oralig'ida namoyon bo'lishi bilan izohlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik shakllantirish doirasida tezkorlik sifatini rivojlantirish alohida ahamiyatga egadir. CHunki aynan harakat tezkorligi nafaqat badiiy gimnastikachilarda yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini yaratadi, balki bunday yo'nalishda kechadigan jarayon boshqa sport turlarida o'z ifodasini topadi. Qator mutaxassislarning fikr bildirishicha, tezkorlik sifatini rivojlanishning eng qulay davri 9-13 yoshga to'g'ri kelar ekan. Tezkorlik sifatining salmog'i kuch va tezkorlik-kuch sifatlariga bog'liqdir. Binobarin, shug'ullanayotgan bolalarda ushbu sifatning etarli darajada shakllanmaganligi kelajakda uni tiklash imkonini bermaydi.

Ma'lumki, harakat tezligini rivojlantirish samarali vositalardan biri yugurishdir. L.P.Volkov va V.P.Filinlar maksimal va maksimalga yaqin tezkorlikni rivojlantirish uchun 20 m dan 60 m gacha yugurish vositasini taklif

etadilar. Lekin, bunday mashqlar N.G.Ozolinning ta'kidlashicha, hajm jihatidan ko'p bo'lishi tavsiya etilmaydi. Ayrim tadqiqotchilar maksimal tezlikda yugurish bolalar organizmiga har doim ham ijobiy ta'sir etavermaydi degan xulosaga kelishgan.

Ko'pgina mutaxassislar tezkorlikka oid mashqlar o'z amplitudasi va mohiyati jihatlaridan o'rgatilayotgan harakat malakasiga yaqin, turdosh bo'lgani maqsadga muvofiqdir deyдилar. Ularning fikriga ko'ra, bu borada o'rgatilayotgan harakat texnikasiga yaqin yoki mos harakatli o'yinlarni qo'llash mumkin.

YOsh sportchilarni tayyorlashda chidamkorlik sifati ham o'ziga xos, o'ta muhim xususiyatga egadir.

Sport badiiy gimnastikasida, masalan, maxsus kuch chidamkorligi ustivor ahamiyat kasb etadi. YU.V.Menxin, V.M.Smolevskiy va YU.G.Gaverdovskiylarning ta'riflashicha, chidamkorlik – bu gimnastik ko'pkurash mashqlarini ko'p marta takrorlash natijasida vujudga keladigan toliqish alomatlariga qarshi ta'sir ko'rsatuvchi sifatdir. Ayrim tadqiqotlarda kuch chidamkorligi va asta kechadigan kuchni gimnastik mashqlarni muvaffaqiyatli ijro etishdagi ahamiyati isbotlab berilgan.

So'nggi yillarda badiiy gimnastikaning borgan sari “yosharib” borayotganligi tufayli erkin gimnastik kombinatsiyalarda statik elementlar o'z o'rini yo'qotib bormoqda.

L.YA.Arkaev, N.G.Suchilin, V.M.Smolevskiy, YU.G.Gaverdovskiy larning nazariga binoan, bunday elementlarning yo'qolib borishi yosh badiiy gimnastikachilarning statik elementlarni mahorat bilan ijro etish ko'nikmasiga ega bo'lmaganidan, ular jismonan etuk emasligidan deb izohlanadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastikada trenerlar aksariyat xollarda statik mashqlarga o'rgatishni sport ustaligiga nomzod dasturi bo'yicha shug'ullanish davrida boshlaydilar. Ammo yuqorida ta'kidlanganidek, kuch tayyorgarligi, shu jumladan, statik kuch mashqlariga ham, bolalik yoshdan e'tibor qaratish zarur. Ushbu mutaxassis-olimlarning fikriga muvofiq, bolalik yoshidagi badiiy

gimnastikachilar ham murakkab statik elementlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishlari mumkin. YU.V.Menxinning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastika bilan 2-3 yil shug'ullangandan so'ng va etarli jismoniy tayyorgarlikka erishgandan keyin statik mashqlarga o'rgatish ijobiy natija beradi. Buning uchun yosh badiiy gimnastikachilar dastavval erishgan etarli maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari lozim.

YUqorida zikr etilgan mualliflar fikrlaridan shu kelib chiqadiki, iqtidorli yosh badiiy gimnastikachilarni tayyorlash va kelajakda gimnastik ko'pkurash mashqlarini muvaffaqiyatli ijro etishda muhim bo'lgan maxsus chidamkorlikni mukammal shakllantirish uchun 6-9 yoshli guruhda shug'ullanuvchi bolalarda umumiy chidamkorlikni rivojlantirish zarurdir.

Egiluvchanlikni va bo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalash.

Egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligi sport badiiy gimnastikasida ustivor ahamiyatga molikdir. Badiiy gimnastikada deyarli barcha mashqlar maksimal amplitudada ijro etiladi, binobarin, mazkur zaruriyat egiluvchanlik va qayishqoqlik qanchalik muhim ekanligidan dalolat beradi. Aynan ushbu sifatlar gimnastik mashqlar texnikasini samarali o'zlashtirish, jismoniy sifatlarni tejamli ijro etish va yuksak sport natijalariga erishish istiqbolini ta'minlaydi. Ko'p sonli manbalarga asosan egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligini unumli rivojlantirishning ustivor uslubi – bu mushaklarni «cho'zish» va «bo'shashtirish» mashqlarini surunkasiga qaytarishdan iborat. Bunday mashqlarga faol va passiv egiluvchanlikka oid harakatlar, maksimal amplituda va tezlikda ijro etiladigan yoysimon harakatlar misol bo'lishi mumkin. Ta'kidlash joizki, mazkur mashqlarni qo'llashda, bolalarning jismoniy va morfofunktsional imkoniyatlar e'tiborga olinishi lozim.

Egiluvchanlik va bo'g'imlar qayishqoqligini tarbiyalashda sekin-astalik, izchillik, ketma-ketlik, mutanosiblik tamoyillariga amal qilish mashg'ulotlar samarasini belgilaydi.

1.2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va uni gimnastik mashqlar texnikasiga ta'siri

Ko'p yillik musobaqa amaliyotida sport natijalarining o'sishini ta'minlash dastlabki tayyorgarlik bosqichida olib boriladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligini oshirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Keyingi bosqichlarda yosh badiiy gimnastikachilar tayyorgarlik jarayonini boshqarish yuksak sport mahorati talablari doirasida amalga oshirilishi darkor. Buning uchun maksimal sport natijalarini ko'rsatish mumkin bo'lgan yosh davrigacha harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan uslub va vositalardan unumli foydalanish lozim bo'ladi.

Zamonaviy badiiy gimnastikada o'rgatilishi zarur bo'lgan harakat malakalariga xos jismoniy sifatlarni qisqa muddat ichida rivojlantirish imkoniyatini yaratuvchi uslub va vositalar qo'llaniladi. Bu esa o'z navbatida gimnastik snaryadlarda ijro etiladigan mashqlarni tezroq o'zlashtirish va bu masalaga ko'proq vaqt ajratishni taqozo etadi.

Badiiy gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi ularning jismoniy sifatlariga asoslanadi. Agar badiiy gimnastikachining jismoniy imkoniyati gimnastik element texnikasi talablariga javob bermasa, birorta mashqni maromida bajarish mumkin bo'lmaydi. Boz ustiga, texnik mahoratni takomillashtirish nuqtai nazaridan kuchga oid tayyorlov mashqlari tarbiyalanayotgan sifatni yuksak darajada shakllanishini ta'minlashi kerak. Bu borada badiiy gimnastikachilarga maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar az qotadi. Ayniqsa, musobaqa davrida badiiy gimnastikachilar uchun o'rganilayotgan elementlarga xos sifatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga egadir. Binobarin, shunday ekan, har bir muayyan vaziyatda harakat malakasiga o'rgatish jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lishi zarur.

YU.V.Menxinning ta'kidlashicha, gimnastik snaryadlarda muayyan murakkab mazmunga ega elementlarni ijro etish harakat analizatoriga, jumladan, badiiy gimnastikachining mushak kuchlanishiga xos qobiliyat shakllangan bo'lishi talab qilinadi. O'ta ahamiyatli joyi shundaki, badiiy gimnastikachining

kuch va tezkorlik sifatlari shunday shakllanishi muhimki ular o'z mohiyati bilan o'rganilayotgan element koordinatsiyasiga mos va aniq me'yorlangan bo'lishi zarur.

Harakatli san'at darajasida ijro etish zarur bo'lgan sport turlarida (sport badiiy gimnastikasi, badiiy badiiy gimnastika, akrobatika, figurali uchish, suvga sakrash va h.k) harakat texnikasi hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Lekin, baribir ushbu sport turlarida yuksak natijalarga erishish ijro etiladigan harakatlarga mos jismoniy sifatlarsiz amalga oshmaydi.

L.YA.Arkaev, L.P.Volkov, L.P.Matveev, V.N.Platonovlarning tadqiqotlariga binoan yuksak maxsus jismoniy tayyorgarlik va uni ijro etiladigan elementlar texnikasiga mutanosib bo'lishi sport mahoratining o'sishida o'ta dolzarb ahamiyat kasb etadi. Qator xorijiy tadqiqotchilar, yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy sifatlarni muayyan sport ixtisosligi (turi) xususiyatlariga mos kelishi hal qiluvchi rolni o'ynaydi.

Talaygina mualliflarning fikriga ko'ra jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tanlashda mushaklar kuchi topografiyasi va musobaqa mashqlari xususiyati e'tiborga olinishi darkor. YU.V. Verxoshanskiy o'z tadqiqotlariga asoslanib, texnik mahoratning shakllanishi jismoniy tayyorgarlikning o'sishiga asoslanishi lozim degan fikrni ilgari suradi. Ayrim tadqiqotlar natijalari jismoniy sifatlar darajasi bilan turli sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud ekanligini isbotlaydi.

Bir guruh olimlarning fikriga muvofiq, hatto yangi harakatlarga o'rgatishda ham muvofiq mazmun va amplitudaga xos mushak kuchlanishini ta'minlovchi mashqlarni tanlash o'ta dolzarb ahamiyatga egadir. Borgan sari chuqurlashib boradigan sport ixtisosligi harakat malakalarini takomillashtirishning jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birikib ketishini talab qiladi. Mazkur bog'liqlikni ta'kidlagan holda, ba'zi mualliflar harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirishda jismoniy sifatlarning bog'liqligi va ustivorligini ta'minlash zarurligiga e'tibor qaratadilar.

Harakat malakalarini shakllantirishdan avval shu malaka va ko'nikmalarni ijro etishga yondostiruvchi jismoniy sifatlar rivojlantirilishi lozim. L.P.Volkov, P.K.Petrov, V.P.Filin, A.M.SHleminlar o'z tadqiqotlariga asoslangan holda harakat malakalarini samarali takomillashtirish uchun munosib jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ustivor ahamiyat berish zarurligini e'tirof etadilar. L.P.Volkov va V.P.Filinlar trenirovka jarayonining samaradorligini baholashda nafaqat jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi e'tiborga olinishi, balki shu sifatlarni muayyan vaziyatlarda samarali ijro etish qobiliyatiga asoslanish ham muhim degan g'oyani ilgari suradilar.

A.M.SHleminning tadqiqotlari esa, asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi bilan badiiy gimnastikaga o'rgatish jarayoni o'rtasida chambarchas bog'liqlik borligiga ahamiyat qaratadi. Turli o'quv yillarida olingan texnik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlikni har bir sportchi texnik natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etishi aniqlangan. Agar birinchi o'quv (o'rgatish) yilida bunday holat keskinlik bilan namoyon bo'lmasada, ikkinchi va uchinchi o'quv yillaridan boshlab mazkur bog'liqlik to'la-to'kis o'z ifodasini topar ekan. YUqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan tekshiriluvchilar gimnastik mashqlar texnikasini tez va muvaffaqiyat bilan o'zlashtirishlari qayd etilgan.

Sportga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda yana shunday ma'lumotlar uchraydiki, turli snaryadlarda ijro etiladigan gimnastik mashqlar texnikasi muvofiq mushaklar faoliyatiga xos jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liq ekan. YU.V.Menxin, V.M.Smolevskiy va YU.K.Gaverdovskiylar yosh badiiy gimnastikachilarni brusyada ijro etadigan mashqlar natijasi elkaning yozuvchi kuchi ($r=0,85$), tirsakning bukuvchi kuchi ($r=0,67$), gavda ($r=0,87$) va oyoqni son qismlari kuchi ($r=0,82$) bilan uzviy bog'liq ekanligini ta'kidlaydilar. E.YU.Rozinning tadqiqotlari esa gimnastik ko'pkurashning alohida turlarida ijro etiladigan sport-texnik ko'rsatkichlari va kuchni integral ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liqlik mavjud ekanligin isbotlaydi.

Ko'pgina tadqiqotchilar sport badiiy gimnastikasida tezkorlik-kuch

tayyorgarligining ustivor ahamiyatini qayd etish bilan birga, shu tayyorgarlikni mashqlar texnikasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqligini ochib berganlar. Tezkorlik-kuch sifatlarini tadqiqot ostiga olgan YU.V.Menxin shu sifatlarni rivojlanish darajasi badiiy gimnastikada aksariyat uchraydigan yoysimon harakat sifatiga ta’sir etadi deb fikr bildirgan. L.YA.Arkaev, N.G.Suchilinlarning katta yoshdagi badiiy gimnastikachilar ustida olib borgan tadqiqotlari va A.P.Alyabyshev, A.G.Karneeva, I.M.Kolotilova, E.YU.Rozinlarning kichik yoshdagi badiiy gimnastikachilarni kuzatish natijalari tezkorlik-kuch tayyorgarligi va mashqlar ijro etish o‘rtasida zich bog‘liqlik mavjud ekanligini isbotlab bergan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bir tomondan, murakkab kengqamrovchi jarayon bo‘lsa, ikkinchi tomondan badiiy gimnastikachi sport mahoratining tarkibiy qismi va uni shakllantirishda poydevor bo‘lib xizmat qiladi. SHuning uchun masala faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishda emas, balki ushbu sifatlarni o‘rganilayotgan mashqlar texnikasi xos tarzda shakllantirish zarurligidadir. Bu jarayonga ijodiy yondoshish, jumladan o‘rganiladigan yangi mashq yoki elementlarga mos bo‘lgan uslub va vositalarni tanlay bilash taqozo etiladi. Binobarin, xulosa qilish mumkinki badiiy gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligi ularning texnik mahoratini asosiy poydevori bo‘lib hisoblanadi.

1.3. Maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirish tasnifi

Ko'p yillik musobaqa amaliyotida sport natijalarining o'sishini ta'minlash uchun dastlabki tayyorgarlik bosqichida olib boriladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligini oshirish zarur. Keyingi bosqichlarda yosh badiiy gimnastikachilarning tayyorgarlik jarayonini boshqarish yuksak sport mahorati talablari doirasida amalga oshirilishi darkor. Buning uchun maksimal sport natijalarini ko'rsatish mumkin bo'lgan yosh davrigacha harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan uslub va vositalardan unumli foydalanish lozim bo'ladi.

Zamonaviy badiiy gimnastikada o'rgatilishi zarur bo'lgan harakat malakalariga xos jismoniy sifatlarni qisqa muddat ichida rivojlantirish imkoniyatini yaratuvchi uslub va vositalar qo'llaniladi. Bu esa o'z navbatida badiiy gimnastika snaryadlaridagi etiladigan mashqlarni tezroq o'zlashtirish va bu masalaga ko'proq vaqt ajratishni taqozo etadi.

Badiiy gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi ularning jismoniy sifatlariga asoslanadi. Agar badiiy gimnastikachining jismoniy imkoniyati gimnastik element texnikasi talablariga javob bermasa, birorta mashqni maromida bajarish mumkin bo'lmaydi. Ayniqsa musobaqa davrida badiiy gimnastikachilar uchun o'rganilayotgan elementlarga xos sifatlarni shakllantirish uxi ahamiyatga egadir. Binobarin, shunday ekan, har bir muayyan vaziyatda harakat malakasiga o'rgatish jarayoni o'ziga xos xususiyatga ega bo'lishi zarur.

YU.V. menxinning ta'kidlashicha, badiiy gimnastika snaryadlarida murakkab muayyan murakkab mazmunga ega elementlarni iero etish uchun xarakat analizatoriga, jumladan, badiiy gimnastikachining mushak kuchlanishiga xos qobiliyat shakllangan bo'lishi talab qilinadi. O'ta ahamiyatli joyi shundaki, badiiy gimnastikachining kuch va tezkorlik sifatlari ular o'z mohiyati bilan o'rgailayotgan element koordinatsiyasiga mos va aniq me'yorlangan bo'lishi zarur.

Harakatli san'at darajasida ijro etish – zarur bo'lgan sport turlarida (sport badiiy gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, figurali uchish, suvga sakrash va x.k.) harakat texnikasi hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Lekin, baribir, ushbu sport turlarida yuksak natijalarga erishish ijro etiladigan harakatlarga mos jismoniy sifatlarsiz amalga oshmaydi.

Talaygina mualliflarning fikriga ko'ra, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tanlashda mushaklar kuchi tipografiyasi va musobaqa mashqlari xususiyati e'tiborga olinishi darkor. YU.V.Menxin o'z tadqiqotlariga asoslanib, texnik mahoratning shakllanishi jismoniy tayyorgarlikning o'sishiga asoslanishi lozim degan fikrni ilgari suradi. Ayrim tadqiqotlar natijalari jismoniy sifatlarning darajasi bilan har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirok etish o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud ekanligini isbotlaydi.

Bir guruh olimlarning fikriga muvofiq hatto yangi harakatlarga o'rgatishda ham muvofiq mazmun va amplitudadagi xos ushak kuchlanishini chuqurlashib boradigan sport ixtisosligi harakat malakalarini takomillashtirishning jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birikib ketishini talab qiladi. Mazkur bog'liqlikni ta'kidlagan holda ba'zi mualliflar harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirishda jismoniy sifatlarning bog'liqligi va ustivorligini ta'minlash zarurligiga e'tiborni qaratadilar.

Harakat malakalarini shakllantirishda avval shu malaka va ko'nikmalarni namoyon etishga yondoshtiruvchi jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi lozim.

P.K.petrov tadqiqotlarida esa asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi bilan badiiy gimnastikaga o'rgatish jarayoni o'rtasida chambarchas bog'liqlik borligiga ahamiyat qaratiladi. Turli o'quv yillarida olingan texnik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida jismoniy tayyorgarlikning har bir sportchi texnik natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etishi aniqlangan. Agar birinchi o'quv (o'rganish) yilida bunday xolat keskinlik bilan namoyon bo'lmasa, ikkinchi va uchinchi o'quv yillaridan boshlab mazkur bog'liqlik to'la to'kis o'z ifodasini topar ekan. YUqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan

tekshiruvchilarning gimnastik mashqlar texnikasini tez va muvoffaqiyat bilan o'zlashtirishlari qayd etilgan.

Sportga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarda yana shunday ma'lumotlar uchraydiki, turli snaryadlarda ijro etiladigan gimnastik mashqlar texnikasi muvofiq mushaklar faoliyatiga xos jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liq ekan. YU.V.Menxin, V.M.Smolevskiy va YU.K.Gavardovskiylar yosh badiiy gimnastikachilarning brusyada ijro etadigan mashqlar natijasi elkaning yozuvchi kuchi, tirsakning bukuvchi kuchi, gavda va oyoqning son qismlari kuchi bilan uzviy bog'liq ekanligini ta'kidlaydilar. M.L.Juravin, P.K.Petrov tadqiqotlari esa gimnastik ko'pkurashning aloxida turlarida ijro etiladigan sport-texnik ko'rsatkichlari va kuchning integral ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liqlik mavjud ekanligini isbotlaydi.

Ko'pgina tadqiqotchilar sport badiiy gimnastikasida tezkorlik kuch tayyorgarligining ustuvor ahamiyatini qayd etish bilan birga, shu tayorgarlikning mashqlar texnikasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligini ochib berganlar. Tezkorlik-kuch sifatlarini tadqiqot ostiga olgan YU.V.Minxin shu sifatlarning rivojlanish darajasi badiiy gimnastikada aksariyat uchraydigan yoysimon xarakter sifatiga ta'sir etadi deb fikr bildirgan.

Adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bir tomondan, murakkab, keng qamrovchi jarayon bo'lsa, ikkinchi tomondan badiiy gimnastikachi sport maxoratining tarkibiy qismi va uni shakllantirishda poydevor bo'lib xizmat qiladi. SHuning uchun masala faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishda emas, balki ushbu sifatlarni o'rganilayotgan mashqlar texnikasiga mos tarzda shakllantirish zarurligidadir. Bu jarayonga ijodiy yondoshish, jumladan, o'rganiladigan yangi mashq yoki elementlarga mos bo'lgan uslub va vositalarni tanlay bilish taqozo etiladi. Binobarin, xulosa qilish mumkinki, badiiy gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligi ularning texnik maxorati uchun asosiy poydevor bo'lib xisoblanadi.

Bob bo'yicha xulosalar

Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish to'g'risidagi muammolar keng ochib berilgan. Lekin mualliflar bu borada bir fikrga kelishgani yo'q.

Bir qator olimlarning fikriga ko'ra koordinatsion qobiliyatlarni eng yaxshi davri kichik yoshdagi (6-7 yosh) bolalarga to'g'ri keladi.

Koordinatsion qobiliyatlarni xar xil yo'nalishini rivojlantirish bolalarni sinsetiv davrlarga to'ri kelishi kerak. Xamma mualliflar qo'llanadigan vositalarni uslublarini va koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirishda bir fikrga kelishgan. Bolalarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda ularni fizik xususiyatlarini va ularni psixologik tayyorgarligi bilan bog'langan.

II BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL QILINISHI

2.1. Tadqiqot vazifalari

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganib chiqish
2. Koordinatsion qobiliyatlarni tekshirish uchun testlarni aniqlash
3. Tavsiya qilingan mashqlarni tadqiqot orqali amaliy ahamiyatini ko'rib chiqish.

2.2. Tadqiqot uslublari

- 2.1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlili
- 2.2. Pedagogik kuzatishlar
- 2.3. Pedagogik tajriba
- 2.4. Pedagogik testlash
- 2.5. Matematik – statistik uslublari

2.2.1. Ilmiy – uslubiy adabiyotlarning tahlili.

Ilg'or tajribalarni umumlashtirish maqsadida, biz yosh badiiy gimnastikachilarda epchillik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish masalasini ilmiy - uslubiy adabiyotlar orqali o'rganib chiqdik.

YOsh badiiy gimnastikachilarda epchillik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish asosiy o'rin egallaydi. Adabiyotlar tahlili orqali ham biz yosh badiiy gimnastikachilarda epchillik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uslubiyotini, vositalarini ko'rib chiqdik.

2.2.2. Pedagogik kuzatishlar.

Pedagogik kuzatishlar 2011 yilning sentyabr oyidan 2012 yilning may oyiga qadar 18-sonli maktabda yosh badiiy gimnastikachilarning mashg'ulotlarida olib borildi.

2.2.3. Pedagogik tajriba.

Tajribaning maqsadidan kelib chiqqan holda, pedagogik tajriba 9 oyga mo'ljallandi. Dastlab yosh badiiy gimnastikachilarni mashg'ulotiga epchillik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun tuzilgan majmualarni mashg'ulot jarayoniga kiritilib joriy va oraliq nazorat o'tkazilib ta'sirini ko'rib chiqib solishtirish tahlili o'tkazildi.

2.2.4. Pedagogik testlash

Bu usul orqali sifatni darajasini va uni rivojlanish dinamikasini aniqlab borish.

2.2.4. Matematik-statistika uslublari.

Ma'lumotlarni statistik ishlab chiqish quyidagi ko'rsatgichlarni hisoblashda tugallanadi: ($\bar{X}$) o'rtacha arifmetik, (σ) o'rtacha kvadratik chetlanish.

2.3. Tadqiqotni tashkil qilish

Tadqiqotni birinchi bosqichida - ishni asosiy shakllarini rejalashtirish ko'zda tutilgan. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish asosiy majmualarni va kerakli uslublarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun saralash. Nazorat testlarini aniqlash va rivojlanish darajasini ko'rib chiqish.

Ikkinchi bosqichda - rivojlanish dinamikaini ko'rib chiqib tahlil qilish.

Tadqiqotda 6 – 7 yoshli 12ta qiz bola badiiy gimnastikachilar qatnashdilar. Tadqiqot 10-son BO'SMda o'tkazildi.

III BOB. KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH

Murakkab koordinatsiyali harakat talab qiladigan mashqlarini o'rgatish

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish borasida juda ko'p ishlar yozilgan. Ba'zi bir mutaxassislar koordinatsion qobiliyatlarni maktabgacha yosh bolalarni rivojlantirish kerak deb fikrlashadi. Boshqa mutaxassislar esa eng yaxshi rivojlanadigan davr 7-10 yoshgacha. Bu yoshda koordinatsion harakatlar va epchillik qobiliyatlarni eng yuqori rivojlanish tempini ko'rsatishmoqda. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda o'rta maktab yoshidagi bolalarni bir sistemaga keltirilmagan va olimlarning fikri bilan takidlanadi. Misol: Lyax V.I. o'z ishlarida 11-14 yoshli bolalar o'rtacha rivojlanish keyin esa rivojlanish bitta darajada turib qolganligi aniqlandi. bu esa morfofunktsional sistemasini o'zgarishligi va uni jins rivojlanishiga bog'liq. O'g'il bolalarda 14-15 yoshda, qiz bolalarda 15-10 yoshda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlanishi, o'sishi ko'rinayapti. Asosan epchilli va koordinatsion qobiliyatlar sport o'yinlar turlarida va badiiy gimnastika turlarida rivojlanish templari ko'rinib turibdi. YUqorida aytib o'tilgan fikrlarga ko'ra bizlarni taqiqotimiz 6-9 yoshli badiiy gimnastikachilarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanishini ko'rib chiqdik va 17-18 yoshdagi qizlarda harakatlar strukturasi takomillashtirilgan davrida ko'rib chiqilib va bir-biri bilan rivojlanish tempini ko'rib chiqdi.

Koordinatsion qobiliyatlarni o'rtacha ko'rsatgichlarini tahlil qilganda anqlikka uloqtirish paytida 17-18 yoshli badiiy gimnastikachi qizlar eng yuqori natijalar ko'rsatdi. Eng yuqori o'sish tempi 6-7 -8 yoshgacha qizlar, 27,7 %, 10-11 yoshdagi qizlarni o'sish foizi 6,4 %ni rsatdi. 17-18 yoshdagi qizlar 28,3 %ni ko'rsatdilar.

Katta yoshdagi qizlarda balistik assimetriyasi yosh qizlarga qaraganda ko'rsatgichlari foiz bo'yicha farq qiladi. Harakatni eslab qolish o'sishi 6-10 yoshgacha o'sishi ko'rinmoqda. 10-11 yoshdagi qizlarda pasayishi 19,5%gacha

aniqlandi. koordinatsion qobiliyatlarni tezkorlik kuch bilan bajaradigan mashqlarda harakat tezligi, harakat sezishi va ko'tarilish aniqlandi. harakat tezligi 17%ga ko'tarilishi, harakat sezgirligi 42%ga, uunlikka sakrash 24,7 %ga ko'tarildi. Eng yuqori o'sish qo'lharakati yuqoriga qilib burilib sarkshda 10-11 yoshli qizlarda 30%gacha ko'tarildi. 6-7 yoshdagi qizlarni 10 yoshgacha eng yaxshi rivojlanish harakatdagi mo'ljalni aniqlash shu davrga to'g'ri kelmoqda. 17-18 yoshdagi qzlarda o'zgarish ko'rinmadi. Sakrash koordinatsion qobiliyati eng katta o'sishi 10-11 yoshgacha aniqlandi. 17-18 yoshdagi qizlarda aksincha pasayishi 50%gacha aniqlandi. shunday qilib, ko'rib chiqilgan koordinatsion qobiliyatlarni mashqlarni qobiliyatlarini rivojlanishi 17-18 yoshgacha rivojlanishi ketmoqda. Faqatgina 10-11 yoshdagi qizlarda aniqlikni tekshirganda rivojlanish ko'rsatilmadi. Lekin bu yoshda tezkor-kuch bilan bajariladigan koordinatsion mashqlari eng yuqori natija ko'rsatishdi. Bu esa qizlarni rivojlanish eng yuqori davriga kelganligi bilan bog'langan.

1-jadval

Koordinatsion qobiliyatlarni o'rtacha ko'rsatgichi

Ko'rsatgichlari	YOsh			
	6 - 7	8 - 9	10 - 11	17 -18
Dinamik muvozanat saqlash (sek)	3,8	3,4	3,1	2,8
Statik muvozanat saqlash (sek)	6,0	6,3	6,5	6,7
Sakrash koordinatsiyasi (sm)	2,7	2,8	3,2	1,3
O'ng qo'l bilan uloqtirish (marta)	4,4	6,1	5,9	7,7
CHap qo'l bilan uloqtirish(marta)	3,7	4,7	4,4	5,7
Burilish bilan sakrash (gradus)	264	253	295	335
YUqoriga sakrash (sm)	26,3	27,9	40,1	54,2
Xarakat tezligi (marta)	51,3	55,7	57,8	70,1
Uzunlikka sakrash (sm)	110	113	131	174

Musobaqalash mashqlarini mazmuni

Buyumsiz

1. Musozanat saqlashni ikkita turi xar xil oyoqda.
2. Arabski holatida burilish.
3. Boshqa oyoqda burilish.
4. Ikkita har xil sakrash (chap va o'ng oyoq bilan)
5. Egiluvchanlikka mashq
6. Gavda bilan to'liqsimon
7. Akrobatika mashqlari
8. B guruhidan bitta mashq
9. Raqs qadamlari

Arg'amcha

A guruhidan 4 ta mashq

1. 2 ta qadamlab xarakatlanish
2. 2ta aylantirish
3. uloqtirish va arg'amchani uchlarini ilish
4. akrobatika mashg'uloti
5. B guruhiga mashq

Obruch

Aguruhga 4 ta element

1. B guruhidan bitta mashq
2. Tanadan ag'anab o'tish
3. YUqoriga uloqtirib ushlab xarakatga o'tib ketish
4. Uloqtirib xavoda ilish
5. polda obruchni aylantirib obruchni orasidan o'tib ketish
6. Akrobatika mashg'uloti

Koptok

A guruhiga 4ta mashq

1. Koptokni tanadan dumalatish
2. B guruhidan bitta mashg'ulot

3. Koptokni erga urib sakratib harakatlanish
4. To‘lqinsimon koptok bilan mashq bajarish
5. bir qo‘l bilan uloqtirib bir qo‘l bilan ilib olish
6. Akrobatika ashqlari

Bulava

1. A guruhiga 4 ta mashq (burilishlar, muvozanat saqlash, sakrash, egiluvchanlikka mashq). Bularning ichida tegirmon mashqlari va bitta bulavani uloqtirish.
2. B guruxidan mashg‘ulot
3. Tegirmon mashqini boshqa turi
4. 2 ta bulavani uloqtirib ilish
5. Assimetriya mashqlari
6. Bitta bulavani baland uloqtirib ikkinchisini aylantirish mashg‘uloti va bulavani ushlash joyidan ilish
7. Janglirovanie mashqi
8. Akrobatika mashg‘uloti

Tasma

1. A guruhidan 4 ta mashq (burilishlar, muvozanat saqlash, sakrash, egiluvchanlikka mashq). Ular ichida ilon izini ijro etish, burmani ijro etish, uloqtirib ilish
2. B guruhidan mashg‘ulot
3. Tasmani baland uloqtirib ilish
4. Lentani xarakatini ustidan mashq bajarish
5. Tasma bilan sakkiz raqamini yasash
6. Ilon izini va spiral mashg‘ulotini boshqa turlari.
7. Akrobatika mashg‘uloti

Mashg'ulotning mazmuni (birinchi yil shug'ullanuvchilar uchundars mazmuni)

Tayyorgarlik qism

1-2 daqiqa yurishda mashq bajarish

3-4 daqiqa yugurish mashqlari

5-10 daqiqa raqs qadamlari va xoreografiya mashqlari

11-20 daqiqa egiluvchanlik va umumrivojlantiruvchi mashqlari

Aosiy qism

21-30 daqiqa sakrash mashqlarini o'rgatish va takomillashtirish (15 ta sakrash)

31-40 daqiqa muvozanat saqlash va burilishlarni asboblarsiz o'rgatish (8 ta mashq bajarildi)

41-50 daqiqa musobaqalash mashq majmuasini takomillashtirish va o'rgatilgan mashqlarni bir-biriga biriktirilishini bajarish (6 marta bajarildi)

51-60 daqiqa arg'amcha bilan muvozanat saqlash, burilishlar va sakrashlar mashg'ulotini o'rgatish (6 marta bajarildi)

61-70 daqiqa monepulyasiya mashqlarini takomillashtirish (8 marta)

YAkuniy qism

7-10 daqiqa egiluvchanlikka mashq, kuchlarni rivojlantirish uchun mashq, xarakatli o'yinlar, bo'shashish mashqlari, koordinatsiya qobiliyatlari uchun mashq

1. D.H. A.T

1- o'ng oyoq oldinga, o'ng qo'l yonga, chap qo'l elkaga

2- o'ng oyoq yonga, o'ng qo'l elkaga, chap qo'l oldinga

3- o'ng oyoq bukilgan, o'ng qo'lyuqoriga, chap qo'l elkaga

4- A.T.

2. D.H.A.T.

1- o'ng oyoq oldinga, o'ng qo'l yonga, chap qo'l oldinga

2- o'ng oyoq yonga, o'ng qo'l elkaga, chap qo'l belga

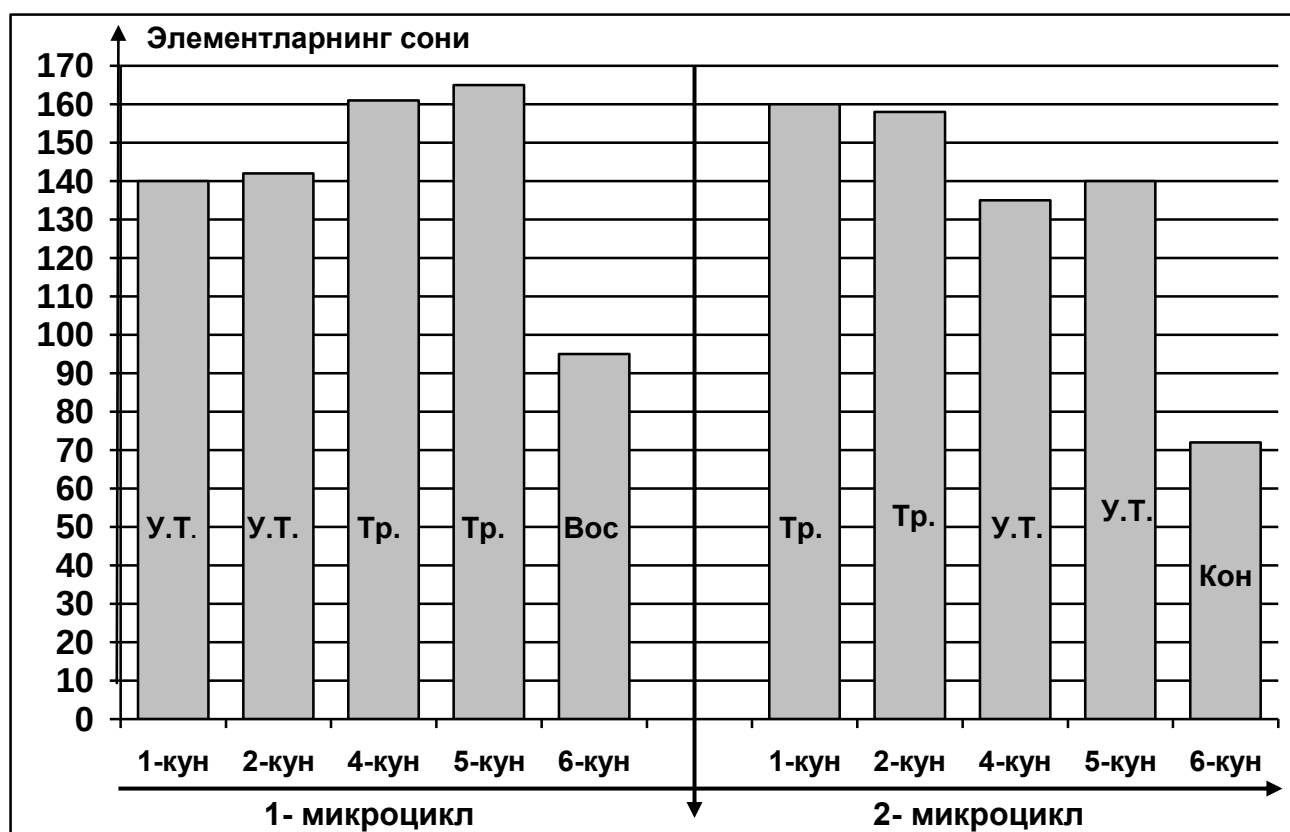
3- o'ng oyoq bukilgan, o'ng qo'lyuqoriga, chap qo'lyonga

4- A.T.

5-8 shuning o'zi faqat chap oyoqda

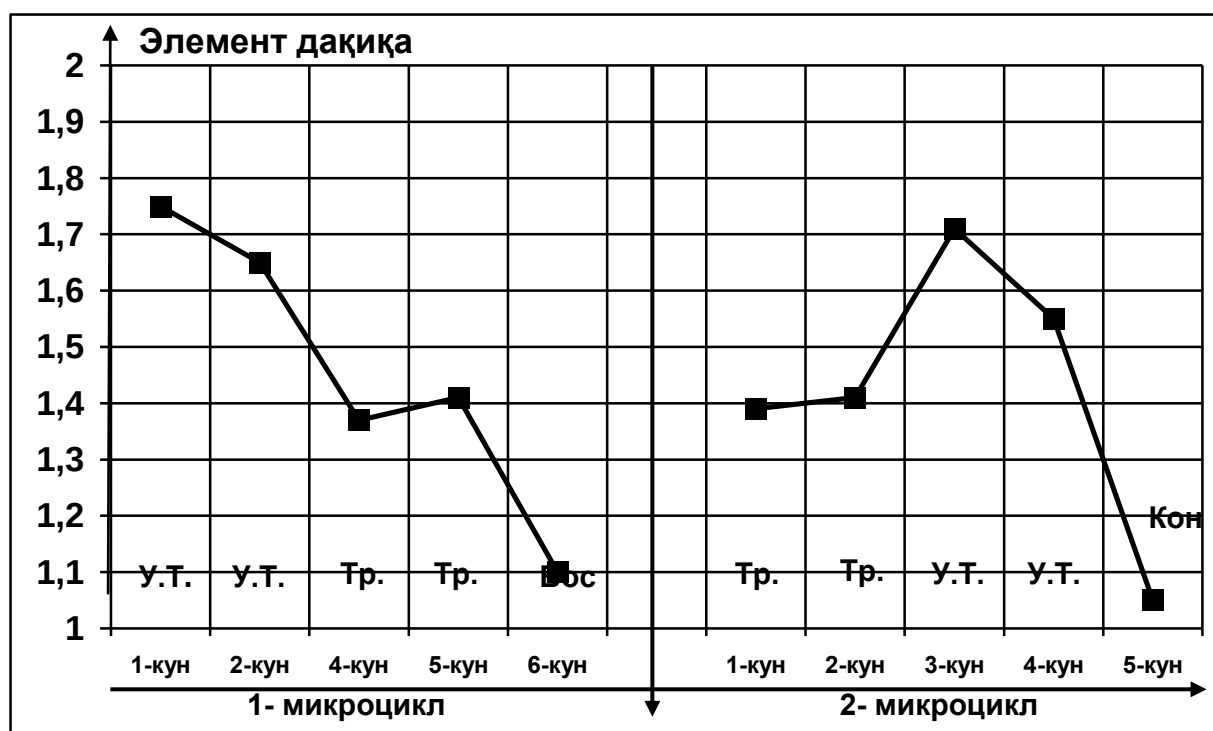
3.2.Har xil mashg'ulot yuklamalarini variantlarini qo'llashda koordinatsion qobiliyatlarni o'sish dinamikasi

Ma'lumki, o'quv trenirovka jarayonida samarali tanlangan varianti qo'yilgan maqsad va vazifalarni echishga hal qiladi. Bizlar o'tkazgan pedagogik tadqiqotimizda mashg'ulotlarni yo'nalishini tartibga solib mashg'ulot yuklamalarini va mashqlarni jadalligini aniqlab rejalashtirdik. Pedagogik tajribamiz ikkita mikrotsikl orqali tashkil qilingan



*1-rasm. Ikkita nazariy mikrotsiklni trenirovka mashg'ulotini
yuklamalarini dinamikasi*

1-mikrotsikl 2 o'quv trenirovka mashg'ulotidan va 2 trenirovka ashg'ulotidan va 1 tiklanuvchi mashg'ulotdan iborat edi. Asosiy diqqat statik muvozanat saqlashga, sakrash koordinatsiya qobiliyatlariga va ritmik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan edi. Ikkinchi mikrotsikl ikkita trenirovka mashg'ulotidan, ikkita o'quv trenirovka mashg'ulotidan va bitta nazorat mashg'ulotidan tashkil qilingan. Asosiy vaqt dinamik musozanat saqlash qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan edi. Mikrotsikldagi darslar harakat ko'nikmalarini o'rgatish yoki takomillashtirishga qaratilgan edi. Birinchi rasmda ko'rsatilgan yuklamani miqdorini o'quv trenirovka darsiga nisbatan pastroq. Bu o'z vaqtida dam olish vaqtini oshirishga talab qilmoqda. Birinchi mikrotsiklda o'quv mashg'ulotlarni ko'proq berilganida. Ikkinchi mikrotsiklda esa uni mustaxkamlashga oldinga o'rgangan mashqlarni va uni takomillashtirishga qaratilgan edi.



2-rasm. Mikrotsikldagi yuklamalarni xajmi dinamikasi

Dushanba va seshanba kunlari eng yuqori ko'rsatgichlar aniqlandi. Birinchi mikrotsikl (1,7+-1,25 el.min) payshanba juma kunlariga 2 mikrotsiklda (1,6+-0,15, el.min).

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlanish dinamikasi

<i>Ko'rsatgichlar</i>	<i>Tadqiqot guruhi</i>	<i>Nazorat guruhi</i>	<i>Ro</i>
Statik muvozanat saqlash	11,9	9,3	>0,05
Dinamik muvozanat saqlash	8,8	2,3	<0,01
Sakrash koordinatsiyasi	28,3	12,6	<0,01
Burilish bilan sakrash	7,6	-0,4	<0,01
Koordinatsion mashqlar	20,1	8,2	>0,05
Xarakat sezgilari	-0,8	26,6	<0,01
O'ng qo'l bilan uloqtirish	19,3	5,1	>0,05
CHap qo'l bilan uloqtirish	14,5	1,9	<0,05
Harakat tezligi	9,2	4,7	<0,05

Mezotsiklni tugashi nazorat mashqi bilan tugaydi va mikrotsiklni natijasi tavsiya qilgan dasturni samaradorligini isbotlaydi. Tavsiya qilgan dasturimiz koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga va xarakat atyyorgarligini oshirishga qaratilgan edi (1-2 jadval).

Koordinatsion qobiliyatlarni qo'shish dinamikasini taxlil qilinganda xar xil yoshlarda o'zgarishlar ko'rinyapti. 6-7 yoshli qizlarda bir xil testlarni ko'rsatgichlari 8-9 yoshli qizlar bilan bir-biri bilan farqliligi ko'rinib turibdi. Qiz bolalarni organizmini rivojlanishiga koordinatsion qobiliyatlarni o'sishi xar xil dinamikasida o'zgarishlar ko'rinmoqda.

10 – 11 yoshlarda asosan 17-18 yoshli qizlarda koordinatsion qobiliyatlarini ko'rsatgichlari sal pasayishi aniqlandi. SHuni xulosa qilish mumkinki yuklamalarni va trenirovka jaaryoniga yo'naltirilgan mashqlarni ishlatilsa koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa o'z

vaqtida yosh badiiy gimnastikachilarni mashqlarni o'zlashtirishda va texnik tayyorgarligini darajasini yuqori sifatida bajarishga imkoniyat beradi.

X U L O S A

1. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlanishi har xil yoshlarda individual tarifda rivojlanadi. Bular nerv sistemasini va uni tayyorgarlik darajasiga bog'liq. 6-9 yoshli badiiy gimnastikachilarda koordinatsion qobiliyatlarni dinamikasi tez o'sishi aniqlandi. 10-11 yoshda ayniqsa 17-18 yoshdagi badiiy gimnastikachilarni o'sish dinamikasi ancha pastroq aniqlandi.

2. Ternirovka mashqlari bir xil tarzda ishlatildi. Lekin koordinatsion qobiliyatlarni shu mashqlar orqali o'sishi xar xil samarasini ko'rsatdi.

3. Tadqiqot orqali mashg'ulot yuklamalarini xajmi jaddalik bilan bajarilsa ko'rsatgichlar o'sishi ko'rinmoqda.

4. Trenirovka yuklamalari katta xajmda o'tkazilsa, statik muvozanat saqlash qobiliyatlarini va xarakat tezligini oshiradi

AMALIY TAVSIYALAR

1. YOsh badiiy gimnastikachilarni koordinsion qobiliyatlarini rivojlantirishda shug‘ullanuvchilarni individual xususiyatlarini ahamiyatga berib trenirovka mashg‘ulotlarini tuzish lozim. Bitta guruhdagi shug‘ullanuvchilar bitta mashg‘ulotni bir xil bajarishi mumkin lekin beraliyotgan yuklamalarni va jaddaligini jismoniy tayyorgarligiga qarab berish lozim.

2. Boshlang‘ich davrda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiradigan mashqlarni dars jarayonida 10-15 daqiqadan oshishi kerak emas. O‘rgatilgan xarakatlarni aniq bajarishga ahamiyat berish kerak. Bitta mashqni ikkinchi mashqni bajarilishi orasidagi dam olish vaqtini qisqa bo‘lishi kerak. Bu esa yosh bolalarni psixologik xususiyatlariga katta ta’sir ko‘rsatadi.

3. Statik va dinamik muvoanat saqlash mashqlarida 10-12 marta takrorlash mumkin. Orasidagi miqdori 12-15 daqiqa bo‘lishi lozim. Koordinatsion qobiliyatlarni tezkorlik kuch bilan bajariladigan mashqlarni ketma-ket bajarilishi 10-12 daqiqa bajarilishi lozim.

ADABIYOTLAR RUYXATI

1. Karimov. I. Barkamol avlod-O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T: SHarq, nashriyot-matbaa konsernining Bosh tahririyati. 1997. - 378 b.
2. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida // Ishonch . 1999, - 29 may.
3. «Sog'lom avlod» davlat dasturi to'g'risida // Ma'rifat. 2000. – 19 fevral.
4. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida: (YAngi tahriri) // Xalq so'zi. 2000 .- 21 iyun.
5. O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida // Xalq so'zi . 2002, - 29 oktyabr.
6. Ayrapetyans L.R. Pedagogicheskie osnovy planirovaniya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti v sportivnykh igrax: Dis. ... dokt. ped. nauk. - M.: 1991. – 182 s.
7. Ayrapetyans L.R., Pulatov SH.A. Nauchno-texnologicheskie osnovy podgotovki yunых sportsmenov na nachalnom etape obucheniya // Fan-sportga. - T., 2005. - №1. - S.6-8.
8. Alyabyishev A.P. Standartnaya programma opredeleniya sposobnostey detey k slojno koordinatsionnym dvizheniyam na etape nachalnoy sportivnoy podgotovki.: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – Omsk: 1986. – 20s.
9. Alyabyishev A.P., Karpeev A.G. Organizatsionno-metodicheskie osnovy fizkulturno-sportivnoy orientatsii detey na zanyatiya gimnastikoy // Voprosy podgotovki sportivnykh rezervov: Sb. nauch. trudov. - Omsk, 1986. – S. 4-7.
10. Analiz netraditsionnykh texnologiy obucheniya v uchrejdeniyax srednego professionalnogo obrazovaniya // Новые issledovaniya v

professionalnom obrazovanii: Sb. nauch. trudov. - Moskva-Noyabrsk, 1999. – S. 29-30.

11. Анищенко А.А. Razvitie koordinatsii dvizheniy u yunых gymnastov na etape otbora i nachalnoy podgotovki: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – L.: 1987. – 22s.

12. Arkaev L.YA. Integralnaya podgotovka gymnastov (na primere sbornoй komанды strany): Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. - SPb.: 1994. - 24 s.

13. Arkaev L.YA., Suchilin N.G. Kak gotovit chempionov// Teoriya i texnologiya podgotovki gymnastov vysshey kvalifikatsii. – M.: FiS, 2004. – 326 s.

14. Boloban V.N. Sportivnaya akrobatika. Ucheb. posobie. - Kiev: Vyща shkola, 1988. - 128 s.

15. Boloban V. N. Analiz texniki akrobaticheskix uprajneniy. Metod. rekomendatsii. - Kiev: UGUFVS, 1994. - 32 s.

16. Bondarevskiy E.YA., Starodubsev M.B., Kocharyan YU.YU. Metodologiya postroeniya doljnyx norm fizicheskoy podgotovlennosti. Metod. rekomend. - M.: VNIIFK, 1983. - 36 s.

17. Verxoshanskiy YU.V. Osnovy spetsialnoy podgotovki sportsmenov. - M.: FiS, 1988. - 330 s.

18. Koryak YU.A., Kolpakova G.I. Skorostno-silovые svoystva nervno-myshhechnogo apparata // Badiй gymnastika: Ejegodnik. - M.: 1983. – вып.1. - s. 25-27.

19. Kravchuk A.I. Nachalnaya texnicheskaya podgotovka yunых gymnastov: Leksiya. - Omsk: OGIFK, 1983. - 23s.

20. Kravchuk A.I. Sistema otbora v gymnastike. Ucheb. posobie. – Omsk: OGIFK, 1984.- 48s.

21. Kravchuk A.I. Fizicheskoe vospitanie detey rannego i doshkolnogo vozrasta: Monografiya. - Novosibirsk: NGPU, 1998. - 136s.

22. Курьис V.N. Teoriya i metodika obucheniya прыжкам na dorozhke. V 2-x t. – Stavropol: 1994. - 405 s.
23. Kulkova I.V. Postroenie trenirovochnogo protsessa gimnastov na etape nachalnoy podgotovki: Dis. ... kand. ped. nauk. – M.: 1991. –198 s.
24. Lyax V.I. Koordinatsionnye sposobnosti shkolnikov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – M., 2000. - №1. – S. 24.
25. Menxin YU.V. Fizicheskaya podgotovka v gimnastike – M.: FiS, 1989. – 224s.
26. Smolevskiy V.M., Gaverdovskiy YU.K. Sportivnaya badiiy gimnastika: Ucheb. dlya in-tov fiz. kult. – Kiev: 1999. – 462 s.
27. Umarov D.X., Umarov M.N., Eshtaev A.K. Ozdorovitelno-razvivayushchie vidy osnovnoy gimnastiki. Ucheb. posobie. – T.: O‘zDJTI, 2006. - 210 b.
28. Umarov D.X. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi // Fan-sportga. - T., 2007. -№2. - B.10-14.
29. Umarov M.N., Eshtaev A.K. Planirovanie i raspredelenie sredstv trenirovki gimnastov na nachalnom etape podgotovki. Ucheb. posobie. – T.: UzGIFK, 2004. -154 s.
30. Umarov M.N, Eshtaev A.K. Razrabotka modelnykh karakteristik gimnastov vysokoy kvalifikatsii. // Fan sportga. – T., 2004. -№1. - S. 35.
31. Fyodorov A.I., SHarmanova S.B., Sirotin O.A., Medvedev N.V. Kompleksnyy kontrol i upravlenie v sporte: teoretiko-metodicheskie, texnicheskie i informatsionnye aspekty (Soobshenie pervoe) // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – M., 1997. - № 9. - S. 25-36.
32. Xolodov J.K., Kuznetsov B.C. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy. - M.: Akademiya, 2003. - 480 s.
33. Xudojestvennaya badiiy gimnastika. Uchebnik dlya trenerov,

prepodavateley i studentov institutov fizicheskoy kul'tury. / pod obshchey red. prof. L.A. Karpenko. – M.: 2003. - 384 s.

34. Eshtaev A.K. Badiiy gimnastika darsi: O'quv qo'llanma. - T.: 2004. – 120 b.

35. YUныy gimnast. / pod red. A.M. SHlemina. – M.: FiS, 1973. – 276 s.

36. YUnusova YU.M. Osnovy metodiki fizicheskoy kul'tury. –T.: Izdatel'stvo Literaturnogo Fonda Soyuza Pisateley Uzbekistana, 2005. – 207 s.

37. YAkubova N.X. Stoechnaya podgotovka i metodika eyo sovershenstvovaniya v slojno koordinatsionnykh vidax sporta.: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk.- T.: UzGIFK. 2000. – 25 s.