BADIIY GIMNASTIKA BILAN SHUGULLANUVCHI QIZLARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Kishbarova Gulmira Ziyodulla qizi - Guliston davlat pedagogika insituti,
Tabiiy fanlar fakulteti XQS yo‘nalishi 35-22 guruhi talabasi
kishbarovagulmira06@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi 5-7 yoshli qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish usulini o‘rganish va tahlil qilish hamda badiiy gimnastikachi qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasi o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish, mashqlar texnikasi, tayyorgarlik davri, jismoniy mashqlar, oyoq kuchi.

Dolzarbligi. Hozirgi kunda zamonaviy sportning o‘ziga xos xususiyatlaridan biri uning sezilarli yosharishi va sport yutuqlarining barqaror o‘sishidir. Shu sababli yangi usullar, vositalar, ta‘lim texnologiyalarini yaratish zarurati paydo bo‘ldi. Biroq natijalarning uzluksiz o‘sishi yosh gimnastikachilar bilan ishlashning yangi shakllari, vositalari, usullarini izlashni talab qiladi. Bu omillardan biri koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va minimal vaqt ichida eng yuqori natijaga erishish mumkin bo‘lgan samaraliroq usullar, vositalar, usullarni aniqlashdir. So‘nggi yillarda badiiy gimnastika bilan shug‘ullanish yoshi keskin kamayganligi munosabati bilan 5-7 yoshli yosh gimnastikachilar ko‘pkurashning uch-to‘rt turi bo‘yicha musobaqa dasturini yakunlashlari kerak. Bir yoki ikki yil ichida qizlarga bir vaqtning o‘zida ikkita qo‘lda turli xil narsalar bilan mashqlarni o‘rgatish kerak bo‘ladi, ular bir-biridan ko‘p xususiyatlari, egalik qilish texnikasi bilan farqlanadi. Shuning uchun ham koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish katta ahamiyatga ega va o‘quv jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Badiiy gimnastika buyumlarida bajariladigan mashqlar majmuasini ishlab chiqish asosida 5-7 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishdan iborat.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqotni olib borish uchun adabiyot ma‘lumotlarini nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, so‘rovnoma, pedagogik kuzatishlar, nazorat sinovlari hamda ma‘lumotlarni matematik - statistik qayta ishlash usullari qo‘llanildi. O‘rganilayotgan muammo bo‘yicha tadqiqotda to‘plangan tajribani o‘rganish maqsadida adabiyot ma‘lumotlarini nazariy tahlil qilish va umumlashtirish amalga oshirildi.

Badiiy gimnastika buyumlari yordamida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlardan foydalanish amaliyotini o‘rganish uchun keng qamrovli so‘rovnoma ishlab chiqilgan bo‘lib, unda: birinchidan,

koordinatsionqobiliyatining paydo bo‘lish yoshi va rivojlanish davri ko‘rsatilgan, ikkinchidan, mutaxassislar koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar paytida buyumlardan foydalanadimi, uchinchidan, badiiy gimnastikaning qaysi buyumlaridan foydalaniladi.

So‘rovnomada ko‘p yillik ish tajribasiga ega badiiy gimnastika murabbiylari istirok etdi. Kuzatishlar 5-7 yoshli sportchilar mashqlar texnikasini takomillashtirish uchun eng mos elementlar kombinasiyasini aniqlash maqsadida o‘tkazildi. Tadqiqotni tashkil etish Tajribada 5-7 yoshli badiiy gimnastika bilan shug‘ullanadigan qizlar ishtirok etdi. Ikkita guruh tuzildi: Tajriba va nazorat guruhi - har bir guruhda 15 nafardan sportchilar ishtirok etishdi. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan majmualarda bir yoki bir vaqtning o‘zida 2 ta buyumda turli qo‘llarda ishlatildi. Birinchi majmuada tayyorgarlik davrida buyumsiz koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlarni o‘z ichiga oladi. Majmua mashg‘ulotning tayyorgarlik qismiga kiritildi. Ishning asosiy shakllari guruh mashg‘ulotlari bo‘lib, badiiy gimnastika dasturining bajarilishini sarhisob qilish musobaqa mashg‘ulotlari va nazorat me‘yorlarini topshirish orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari koordinatsiyani rivojlantirish mashqlari, boshqa sport turlarining elementlari (tez yugurish, uzunlikka sakrash, raqs mashqlari), badiiy gimnastikaga xos bo‘lgan jismoniy mashqlar ham qo‘llaniladi. Bular orqa va qorin mushaklari uchun mashqlar, oyoq kuchi, tezlik-kuch mashqlari, skameykada turli xil sakrashlardir.

30 m yugurish nazorat testida umumiy jismoniy tayyorgarligini o‘rganish maqsadida nazorat va tajriba guruh qizlarining tezligi aniqlandi. Qizlarning nazorat guruhi natijalari 6,7 ± 0,3 sek, tajriba guruhi 6,2 ± 0,2 sek, tajriba guruh qizlari pedagogik tajriba oxirida yuqori natijalarni ko‘rsatdi. Shuningdek, qizlarning tajriba guruhida

arqon bilan sakrash‖ testida natija 10 soniyada 8,5 ± 0,5 marta, nazorat guruhida esa 4,5 ± 0,5 marta. Yosh gimnastikachilarning moslashuvchanligini aniqlash uchun

Ko‘prik nazorat sinovi tik turgan holatdan o‘tkazildi, qo‘llar va oyoqlar orasidagi masofa sm bilan o‘lchandi. Eksperimental guruh qizlari 15,7 ± 0,5 sm, nazorat guruhi 24,2 ± 0,2 sm natijani ko‘rsatdilar.

Badiiy gimnastikachi qizlarni pedagogik tajriba davomida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanganlik darajalarini tekshirish natijalari Pedagogik tadqiqotlar yakunida biz yosh badiiy gimnastikachi qizlarning koordinatsion qobiyatlarini rivojlanganligini aniqlash maqsadida nazorat va tajriba guruhidagi qizlardan ikki oyoqda arqondan sakrash, arqonni otib ilib olish, halqani bir qo‘lda otib ilib olish bo‘yicha natijalarni oldik.

Tadqiqot natijasida olingan ma‘lumotlar asosida tajriba guruh gimnastikachilari asosan texnikaning asosiy elementini buzmaydigan kichik xatolarga yo‘l qo‘yishdi. Buyumlar bilan barcha nazorat mashqlarida tajriba guruh qizlari nazorat guruhidagi qizlarga qaraganda yuqori natijalarni ko‘rsatdilar. Pedagogik tajribamiz davomida ishlab chiqilgan metodika 5-7 yoshli qizlarning harakatlarini koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishni takomillashtirdi va buyumlar bilan mashqlarni samarali o‘rganishga yordam berdi.

Anketa so‘roviga ko‘ra, barcha mutaxassislar u yoki bu darajada koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun badiiy gimnastika buyumlaridan foydalanishni muhim deb bilishlari, lekin koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda bir nechta buyumlardan foydalanishni samarali deb bilishlari aniqlandi. Pedagogik kuzatish jarayonida yosh gimnastikachilarning jismoniy holati tahlili darsda to‘g‘ri yuklamani tanlash maqsadida o‘tkazildi. Buyumlar bilan barcha nazorat mashqlarida tajriba guruhi qizlari nazorat guruhidagi qizlarga qaraganda yuqori natijalarni ko‘rsatdilar. Pedagogik tajriba jarayonida ishlab chiqilgan metodika 5-7 yoshli qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishni takomillashtirdi va yosh badiiy gimnastikachilarni buyumlar bilan mashqlarni samarali tayyorlashga yordam berdi. Malakaning o‘sishi bilan yosh badiiy gimnastikachilar tomonidan bajariladigan elementlar murakkab va xilma-xil bo‘lib boradi va ularni bajarish texnikasi buyumlarda ishlashga xalaqit bermasligi kerak. Badiiy gimnastika bo‘yicha musobaqa qoidalariga ko‘ra, mos keladigan qiyinchilik darajasi ma‘lum bir qiyinchilik darajasiga ega bo‘lishi kerak. Zamonaviy badiiy gimnastikaning xalqaro musobaqalar qoidalarining doimiy o‘zgarishi bilan bog‘liq xususiyatlarga yo‘naltirilganligi nuqtai nazaridan, mashqlarni bajarishning murakkabligi va sifatiga qo‘yiladigan talablarni hisobga olgan holda, koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish masalasi muhim ahamiyat kasb etadi. Badiiy gimnastikachilarning mashg‘ulotlar jarayonida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Badiiy gimnastikachilarning yoshini hisobga olib mashg‘ulotlar jarayonida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida etibor berish lozim. Badiiy gimnastikachilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashg‘ulotlar jarayonida turli uslublarda foydalanish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Badiiy gimnastikchilarning koordinatsion qobiliyatlarnini rivojlantirish uchun pedagogik tajriba mashg‘ulotlarida umumjismoniy va maxsus jismoniy mashqlarni qo‘shib olib borish yaxshi samara beradi. Shug‘ullanuvchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda yo‘l qo‘yilgan xatolarni har bir mashg‘ulot jarayonida bartaraf etib borish lozim. Badiiy gimnastikachilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarga koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni

muntazam bajarish badiiy gimnastikachilarda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanishiga yordam beradi.

Xulosa. Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni o‘rganib chiqib, biz quyidagi xulosalar chiqarishimiz mumkin, koordinatsion qobiliyatlari - bu turli xil koordinatsion murakkabligidagi vosita muammolarini hal qilish jarayonida o‘zini namoyon qiladigan va vosita harakatlarini boshqarish va ularni tartibga solishning muvaffaqiyatini belgilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Lyax V. I. Maktab o‘quvchilarining koordinatsion qobiliyati. M.: Polimya, 1999 yil.159 p.

2. Lyax V. I. Koordinatsion qobiliyati va vosita ko‘nikmalari o‘rtasidagi munosabatlar: Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. 1991. № 3, s. 31-33.

3. Xasanova N.R. Xayitmetov I.S. Fetxulova N.X.Badiiy Gimnastika. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O‘quv-uslubiy qo‘llanma –T.: Fan va texnologiya T:-2018. 67-81 betlar

4. Xaytmetov I.S Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarini o‘tkazish uslubiyoti. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T.: Fan va texnologiya, 2016-y 130 bet.