

5-7 YOSHLI QIZLARDA BUYUMLAR BILAN BAJARILADIGAN BADIY GIMNASTIKADA VOSITALARI ORQALI KORDINATSION QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISH

Botirova Sayyora Nurullayevna

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti

Annotatsiya: *Ushbu tezisdagi 5-7 yoshli qizlarda buyumlar bilan bajariladigan badiiy gimnastikada vositalari orqali kordinatsion qobiliyatni rivojlantirishning samaradorligi bo'yicha tadqiqot maqsati, dolzarbligi, obyekt hamda tavsiyalar berib o'tilgan. Bugungi kunda O'zbekistonda katta e'tibor qaratilayotgan badiiy gimnastika sport turini 5-7 yoshli qizaloqlarda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida to'garaklar jarayonida ularning kordinatsion qobiliyatlarini buyumlar bilan bajariladigan badiiy gimnastika vositalari orqali rivojlantirish borasida olib borilgan ishlar to'g'risida ma'lumot berib o'tilgan.*

Kalit so'z: *kordinatsion qobiliyatni, gimnastika vositalari, yosh fiziologiyasi, jismoniy rivojlanish, o'quv mashqi, musobaqa, texnika.*

Tadqiqotning dolzarbligi. So'nggi yillarda o'zbek gimnastikachilarning sezilarli darajada jahon sahnasida yutuqlarga erishib kelmoqda. Jumladan Rozeto-deli-Abrussi shahridagi "Summer trophy" turnirida 24 ta medalni qo'lga kiritishdi. 2023-yil Ruminiyada badiiy gimnastika bo'yicha o'smirlar o'rtasidagi jahon chempionatida Anastasiya Saranseva va Mishel Nesterova bronza medallarini qo'lga kiritdi. O'zbekistonlik 41 yoshli gimnastikasi Oksana Chusovitina "Shuhrat" zaliga qayd etilgandi. Chusovitina "Shuhrat" zaliga faoliyatini yakunlamasdan avval kiritilgan ilk gimnastikachi ayol hisoblanadi..

Biroq, natijalarning zichligi shunchalik kattaki, sport mahoratini oshirish, uning ishonchligi va barqarorligini oshirish uchun gimnastikachilarning uzoq muddatli mashg'ulotlarning barcha bosqichlarida kordinatsion qobiliyatlari bilan ishlashga texnik tayyorgarligini oshirish muammosi dolzarbligicha qolmoqda.

Shu bilan birga, yosh gimnastikachilarni predmetli tayyorlash bilan bog'liq ko'plab masalalar hali badiiy gimnastika nazariyasida ham, amaliyotida ham o'z yechimini topgani yo'q. Ilmiy manbalarda asosiy e'tibor o'quv-mashq guruhlari va sportni yaxshilash guruhlari gimnastikachilari tomonidan buyumlar bilan mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan. Ixtisoslashgan adabiyotlarda gimnastikachilarning buyumlar bilan ishlashi uchun zarur bo'lgan harakatni muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni aniqlash va

ularning musobaqa mashqlarini bajarish sifatiga ta'sirini aniqlash muammosi hali ham yechimi topilmagan.

Ma'lumki, gimnastikachilarni tayyorlashning uzoq muddatli tizimida dastlabki tayyorgarlik bosqichi katta ahamiyatga ega. Aynan shu bosqichda 5-7 yoshli qiz sportchilarning kordinatsion qobiliyatini rivojlantirish mexanizmlarini maqsadli takomillashtirish zarur, uzoq muddatli raqobat amaliyotida ularning natijalarining yanada o'sishini ta'minlashning eng muhim sharti bo'lgan ob'ektlarni o'zlashtirish texnikasi asoslarini yaratish.

Agar gimnastikachilarning uzoq muddatli tayyorgarligini uzviy pedagogik jarayon deb hisoblasak, u holda eng yuqori sport natijalari bosqichida ob'ektlar bilan muvaffaqiyatli ishlashning gimnastikachining dastlabki mashg'ulotlar davomida olgan bilim, ko'nikma va malakalari sifatiga ma'lum darajada bog'liqligi kuzatish mumkin. Birinchidan, bu yosh davri kordinatsion qobiliyatlarni rivojlanishi uchun sezgir, ikkinchidan, erta sport ixtisosligi har tomonlama jismoniy va texnik tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Shunday qilib, tadqiqotning muammosi yosh gimnastikachilarni buyumlar yordamida mashqlarni bajarishga asosiy tayyorgarlik usullarini takomillashtirish zarurati bo'lib, undan keyingi uzoq muddatli musobaqa faoliyatining muvaffaqiyati bog'liq.

Tadqiqotning maqsadi 5-7 yoshli gimnastikachilarni buyumlar bilan mashqlarni o'rganishga tayyorlash metodikasini ishlab chiqish va eksperimental asoslashdan iborat.

Tadqiqot ob'ekti - badiiy gimnastika bo'yicha sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridagi o'quv va o'quv jarayoni.

Tadqiqot mavzusi 5-7 yoshli qizlarni badiiy gimnastikada buyumlar bilan mashq qilishni samarali o'rgatish sharti sifatida muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyasi.

Tadqiqot maqsadlari:

1. Turli yoshdagi va malakali gimnastikachilarning musobaqaviy faoliyat sharoitida buyumlar bilan mashqlar bajarishdagi xatolar soni, xarakteri va nisbatlarini tahlil qilish.

2. 5-7 yoshli gimnastikachilarga koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish va buyumlar bilan mashqlar bajarish texnikasini o'rgatishning eksperimental usulini ishlab chiqish.

3. Eksperimental metodikaning maxsus muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish darajasiga, musobaqa mashqlarining asosiy elementlarini buyumlar bilan bajarish sifatiga va gimnastikachilarning musobaqa faoliyati samaradorligiga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot gipotezasi. Yosh gimnastikachilarni buyumlar bilan mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatish quyidagi usul yordamida samarali bo'ladi:

- buyumlar bilan musobaqa mashg'ulotlarining asosiy elementlarini o'rgatishdan oldin, asosan umumiy jismoniy tayyorgarlik yordamida maxsus muvofiqlashtirish qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish amalga oshirilsa va mashg'ulotlar bilan parallel ravishda - maxsus jismoniy tayyorgarlik yordamida;
- umumiy jismoniy, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikning barcha mashqlari gimnastikachilar tomonidan tayanch-harakat tizimining yetakchi va nodominant tomonida bajarilganda.

Ishning ilmiy yangiligi shundan iboratki:

- turli yoshdagi va malakali gimnastikachilarning musobaqa sharoitida buyumlar bilan mashqlarni bajarishda eng ko'p yo'l qo'yadigan xatolarini va ularning o'zaro bog'liqligini tasniflash;
- gimnastikachilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlari aniqlandi, bu asosan moslamalar bilan raqobatbardosh mashqlarni bajarish sifatini ta'minlash;
- moslamalar bilan raqobat mashqlarining asosiy elementlarini bajarishning standart texnikasi belgilari va har bir element uchun mos keladigan xato shkalasi ishlab chiqish;
- umumiy jismoniy tayyorgarlik va musobaqa mashg'ulotlarining asosiy elementlarini bajarish texnikasi ustida ishlash orqali maxsus muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish mexanizmlarini maqsadli, izchil va o'zaro bog'liq holda takomillashtirishga asoslangan yosh gimnastikachilarni buyumlar bilan mashqlar bajarishga tayyorlash metodikasi ishlab chiqildi.

Ishning nazariy ahamiyati shundan iboratki, tadqiqot natijalari yosh gimnastikachilarni buyumlar bilan mashqlar bajarishga tayyorlash muammosi, uning xususiyatlari va mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida uni hal qilish yo'llari haqidagi tushunchalarni kengaytiradi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati 5-7 yoshli gimnastikachilarni buyumlar bilan mashqlar bajarishga tayyorlash metodikasini ishlab chiqishda va uni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari o'quv va o'quv jarayonida qo'llash bo'yicha amaliy tavsiyalar berishdan iborat. Tadqiqot natijalari Toshkent shaxridagi sport va o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari gimnastikachilarini tayyorlash amaliyotiga joriy etildi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi va asosliligi ishning maqsad va vazifalariga adekvat bo'lgan tadqiqot usullari majmuasidan foydalanish, gipotezani eksperimental tekshirish, eksperimentning etarli davomiyligi va matematik statistika usullarini to'g'ri qo'llash orqali ta'minlandi.

XULOSA

1. Adabiy manbalar va hujjatli materiallarni tahlil qilish natijasida gimnastikachilarni buyumlar bilan mashqlar bajarishga tayyorlashning eng muhim bosqichi dastlabki tayyorgarlik bosqichi ekanligi aniqlandi. Ta'lim va tarbiya jarayonida muhim o'rinni muvofiqlashtirish qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish egallashi kerak. Bu, birinchidan, sport turining o'ziga xos xususiyatlari, ikkinchidan, badiiy gimnastika bilan shug'ullanish uchun optimal yoshning muvofiqlashtirish qobiliyatlari rivojlanishining sezgir davriga to'g'ri kelishi, uchinchidan, sport natijalarining rivojlanish darajasiga bog'liqligi bilan bog'liq. muvofiqlashtirish qobiliyatlari. Dastlabki tayyorgarlik guruhlaridan gimnastikachilarni buyumlar bilan mashq bajarishga tayyorlash usullarini takomillashtirishga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar o'tkazilmagan.

2. Maxsus muvofiqlashtirish qobiliyatlari aniqlandi, ularning maqsadli rivojlanishi gimnastikachilarning buyumlar bilan muvaffaqiyatli ishlashi uchun zarurdir. Bular: statik va dinamik muvozanat, vosita harakatini qayta tashkil etish qobiliyati, tayanch-harakat tizimining o'ng va chap qismlari ishini muvofiqlashtirish qobiliyati, ritmni takrorlash qobiliyati, fazoda harakat qilish qobiliyati, aniqlik. vosita reaksiyalarining, harakat parametrlarini farqlash qobiliyati.

3. Mashqlarni bajarishda gimnastikachilar tomonidan yo'l qo'yilgan buyumlar xatolarining tasnifi ishlab chiqildi. Ob'ektning barcha xatolari, ularning paydo bo'lish sabablarini hisobga olgan holda, quyidagilarga bo'linadi:

- muvofiqlashtirish xarakteridagi xatolar;
- texnik xarakterdagi xatolar.

4. Turli yoshdagi va malakali gimnastikachilarning musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatish natijasida quyidagilar aniqlandi:

- barcha gimnastikachilar uchun buyumdagi xatolar soni tanadagi xatolar sonidan oshib ketadi;
- muvofiqlashtirish mavzusidagi xatolar soni texnik mavzudagi xatolar sonidan oshib ketgan;
- gimnastikachilarning yoshi va malakasining oshishi bilan tana va buyum xatolari, shuningdek muvofiqlashtirish va texnik buyumlar xatolari o'rtasidagi foiz nisbati bir xil bo'lib qolmoqda.

5. 5-7 yoshli gimnastikachilarga koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish va buyumlar bilan mashqlar bajarish texnikasini o'rgatishning eksperimental usuli ishlab chiqilgan. Metodikaning o'ziga xos xususiyati, asosan, umumiy jismoniy tayyorgarlik yordamida maxsus muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish mexanizmlarini maqsadli takomillashtirishdadir. Ob'ektlar bilan

musobaqa mashqlarining asosiy elementlarini bajarish texnikasini shakllantirish test mashqlarida natijalarning ishonchli yuqori o'sishini o'rnatgandan so'ng boshlanadi.

7. Formativ eksperimentni o'tkazish natijasida amaliyotda keng qo'llaniladigan tajribaga nisbatan eksperimental texnikadan foydalanishning yuqori samaradorligi isbotlandi.

Amaliy tavsiyalar

Tadqiqotning ijobiy natijalari amaliyotda foydalanish uchun quyidagilarni tavsiya qilish imkonini beradi:

1. Musobaqa mashqlarini buyumlar bilan bajarish sifatini oshirish uchun dastlabki tayyorgarlik guruhleri gimnastikachilarida quyidagi muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadga muvofiq: dinamik va statik muvozanatni saqlash, harakat reaksiyalarining aniqligiga, harakat parametrlarini farqlash, qayta qurish, vosita harakatlari, fazoda o'zlarini yo'naltirish va ritmni ko'paytirish, mushak-skelet tizimining o'ng va chap tomonlarini ishini muvofiqlashtirish.

2. Gimnastikachilarning maxsus koordinatsion qobiliyatlari rivojlanishini nazorat qilish uchun quyidagi nazorat mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

- "botqoqdagi eron" (statik muvozanat);
- "chiziq bo'ylab yurish" (dinamik muvozanat);
- predmetni ko'tarib yugurish (motor harakatini qayta tartibga solish qobiliyati);
- "to'qnashuvlar ustidan yugurish" (ritmni takrorlash qobiliyati);
- "quvnoq aylanma top" (fazoda harakat qilish qobiliyati);
- kinematometriya (harakat parametrlarini farqlash qobiliyati).

3. Musobaqa mashqlarini buymlar bilan bajarish sifatini nazorat qilganda, murabbiy xatolarning quyidagi tasnifiga e'tibor qaratishi mumkin: a) tanadagi xatolar; b) mavzudagi xatolar;

- muvofiqlashtirish xarakteridagi xatolar;
- texnik xarakterdagi xatolar.

4. Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida muvofiqlashtirish qobiliyatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun quyidagi mashqlardan foydalanish maqbuldir:

- ikki oyoqda arqon bilan sakrash;
- ikki buklangan sakrash arqonini bir qo'l bilan uloqtirish;
- halqani bir qo'l bilan lateral tekislikka tashlash;
- halqani ko'krak bo'ylab qo'ldan qo'lga aylantirish.

5. Yosh gimnastikachilarga birinchi navbatda maxsus muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalangan holda buyumlar bilan mashqlar bajarish texnikasini o'rgatishni boshlash maqsadga muvofiqdir. Natijalarning ishonchli o'sishi kuzatilsa, badiiy gimnastika uchun xos bo'lgan buyumlar bilan maxsus jismoniy tarbiya mashqlarini o'quv va o'quv jarayoniga bosqichma-bosqich joriy etish, shuningdek, musobaqa mashqlarining asosiy elementlarini buyumlar bilan bajarish texnikasi ustida ishlashni boshlash kerak.

6. Gimnastikachilar mashqlarni bajarayotganda, tayanch-harakat apparatining o'ng va chap tomoniga bir xil yuk berish kerak.

7. Gimnastikachilarni tayyorlash metodikasi gimnastikachilarning idrok qilish mexanizmlarini va diqqatni taqsimlash va almashtirish qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlarni o'z ichiga olishi kerak. Tayanch-harakat apparatining o'ng va chap tomoni bilan bir vaqtda gimnastikachilar tomonidan bajariladigan badiiy gimnastikaga xos bo'lgan moslamalar bilan to'g'ri bellashuv mashqlari elementlarini o'quv dasturiga kiritish ularni rivojlantirish vositalaridan biridir. Ob'yekt bilan ishlash simmetrik yoki assimetrik bo'lishi mumkin.

8. Buyumni yanada muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun gimnastikachilar aniq harakatlarni bajarishning mohiyatini va ularni boshqarish usullarini tushunishlari kerak. Shuning uchun yosh gimnastikachilar bilan o'quv va o'quv mashg'ulotlarida ta'lim faoliyati nazariyasiga asoslangan o'qitishning asosiy yondashuvlarini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Oddiy harakatlarni bajarishda gimnastikachilar harakat darajasi va tana qismining harakati, yo'nalishning o'zgarishi va yakuniy natija o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntirishlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абзалов Р.А. Размышления о физкультурологии // Теория и практика физической культуры, 1999. № 8. - С. 11-14.

2. Анисимов Е.А., Макаров А.А. Исследование функциональной симметрии кинестизического анализатора // Теория и практика физической культуры. 1981. - № 12. - С. 21-22.

3. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. М., 1967. 475 с.

4. Балабанова Е.С. Методика подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами: Сб. науч. работ. Вып. VII ч. II / Отв. ред. Н.М. Голева. Белгород.: Изд-во БелГУ, 2004.-С. 308 - 311.

5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. -Киев: Здоровье, 1987.- 224 с.



6. Батурин К.А., Юсупова Л.А. Физиологическая характеристика художественной гимнастики: Метод, разработ. Минск: ВГИФК. - 1984. - 61 с.

7. Беклемишева А.С. Структура бросковых действий с мячом в художественной гимнастике и методика их совершенствования.: Дис. канд.пед.наук. -М., 2002. С.117-119.

8. Васильченко И.С. Развитие психомоторных и познавательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию: Дис.канд.пед.наук. Краснодар, 2000. - С. 14-27,111-133.

9. Гимнастика с методикой преподавания / Под ред. Н.К. Меньшикова -М.: Просвещение, 1990. С. 177-183.