

*Eshpo'latova Dilnoza Mamaniyoz qizi*

*NavDPI "Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrası tayanch doktoranti*

## YOSH GIMNASTIKACHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATINI MAXSUS JISMONIY MASHQLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH

**PEZIOME:**Maqolada bolalarning jismoniy tarbiyasida yangi pedagogik uslubiyatlarni, texnologiyalarni va yondashuvlarni ishlab chiqish ustivor yo'nalish, sportchilar mahoratining osishi, tayyorgarlikning yangi samarali uslub va vositalarini ishlab chiqishga qaratilgan.

**PEZIOME:**В данной статье представлено приоритетные задачи, как новых педагогические методы, технологий и под-ходов в физическом воспитание детей. Посвящается разработкам новых эффективных методов и средств для специальной физической подготовки юных гимнастов.

**SUMMARY:**This article presents the priority tasks as new pedagogical methods, technologies and approaches in the physical education of children. Dedicated to the development of new effective methods and means for special physical training of young gymnasts.

**Tayanch so'zlar:** gimnastika, mashg'ulot, maxsus jismoniy mashqlar, dastur, murabbiy, ixtissoslashtirilgan, sport natija, yuklama, uslub.

**Ключевые слова:** гимнастика, секция, специальная физическая упражнения, программа, тренер, специализированный, спортивные достижения, нагрузка, метод.

**Key words:** gymnastics, section, special physical exercise, program, coach, specialized, sports achievements, load, method.

Ko'pchilik mamlakatlarda badiiy gimnastika sport turi ijtimoiy ahamiyatgaega bo'lib, ularda bolalarni har tomonlama rivojlantirish, normal hayotfaoliyati uchun qulay sharoitlarni yaratish maqsadiga qaratilgan milliy ta'lim tizimi mavjud. So'nggi yillarda amalga oshirilgan ilmiytadqiqotlar, kam harakatchan turmush tarzi tufayli rivojlanishida, jumladankordinatsion qobiliyatlarining rivojlanishida ortda qolayotgan bolalar soni ortib borayotganligi haqida dalolat beradi.

Shu tufayli, bolalarning jismoniy tarbiyasida yangi pedagogik uslubiyatlarni, texnologiyalarni vayondashuvlarni ishlab chiqish ustivor yo'nalish bo'lib qolmoqda. Jismoniy tarbiya uslubiyatidagi kamchiliklar, yosh gimnastikachilar harakatrejimining noratsional tashkil qilinishi olimlar tomonidan sohasining dolzarb muammosi sifatida qaralmoqda. Turli mamlakatlarning badiiy gimnastika sport turining tarbiyaning mazmunini, shakllarini, vositalari va usullarini aniqlash bilan bog'liq umumiy muammolarni xal qilishga qaratilgan. Yosh gimnastikachilarning jismoniy tarbiyasi umumiy ta'lim-tarbiyatizimida alohida o'rin tutadi, uning asosiy vazifasi – bolalarni barkamol rivojlanishini ta'minlash, sog'lom, jismonan rivojlangan va mukammal bolani tarbiyalash hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida" gi O'RQ-394-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustivor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi PF-4947-son Farmoni, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasidavlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlarito'g'risida" gi "PF-5368-son Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli boshqame'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish belgilangan. Statik va dinamik muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantirish, yosh gimnastikachilarda koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish uchun maxsus jismoniy mashqlarni mashg'ulotlarda qo'llash, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh chegaralari, jismoniy tayyorgarlikni oshirishning ilmiy-uslubiy jihatlari, yosh gimnastikachilarning koordinatsion

qobiliyatini rivojlantirish masalalari yuzasidan respublikamiz va boshqa chet el olimlari tadqiqotlar olib borganlar. Mavjud ilmiy-metodik manbalarning tahlil etishda, gimnastika mashg'ulotlarida tanlangan maxsus jismoniy mashqlar orqali yosh gimnastikachilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda, mashqlar majmuasini jismoniy tarbiya darslarida to'g'ri qo'llash va me'yorlarini taqsimlash uslublari o'rganilmagan. Koordinatsion qobiliyati rivojlanishdan ortda qolayotgan yosh gimnastikachilar uchun maxsus jismoniy mashqlar va me'yorlarini ishlab chiqish asosiy maqsadlarimizdan xisoblanadi. Yosh gimnastikachilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va muvozanat saqlash qobiliyati darajalarini aniqlash; muvozanat saqlash qobiliyati rivojlanishdan ortda qolayotgan yosh gimnastikachilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash; muvozanat saqlash qobiliyati rivojlanishdan yosh gimnastikachilar uchun maxsus jismoniy mashqlar majmuasi va me'yorlarini ishlab chiqish; koordinatsion qobiliyati rivojlanishdan yosh gimnastikachilarda maxsus jismoniy mashqlarni qo'llash samaradorligini tajribada asoslab berish muxim vazifalaridan biridir. Tadqiqotimizning ob'yekti sifatida yosh gimnastikachilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoni olingan.

Predmeti sifatida esa yosh gimnastikachilar koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning tashkiliy-uslubiy asoslari olingan.

Tadqiqotning usullari ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, pedagogik testlash, pulsometriya, antropometriya, mashg'ulot jarayonining tahlili, pedagogik tajriba, matematik statistika usullari.

Tadqiqotimizning ilmiy yangiligiliklari yosh gimnastikachilarning jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasi va muvozanat saqlash qobiliyatining rivojlanishdan ortda qolish (past, o'rta va yuqori) darajalari aniqlash; muvozanat saqlash qobiliyati rivojlanishdan sust yosh gimnastikachilarda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikning yoshga xos nazorat mashqlari ishlab chiqish; muvozanat saqlash qobiliyati rivojlanishdan mashqlarni yaxshi o'zlashtira olmayotgan yosh gimnastikachilarning statik va dinamik muvozanat saqlash qobiliyatlarini yaxshilovchi maxsus jismoniy mashqlar majmuasi va me'yorlari ishlab chiqish; koordinatsion qobiliyati rivojlanishdan ortda qolayotgan yosh gimnastikachilarda muvozanat saqlash qobiliyatini (statik va dinamik) yaxshilovchi maxsus jismoniy mashqlardan jismoniy tayyorgarlikni takomillashtiruvchi vosita sifatida maqsadli foydalanishga yo'naltirilgan va uslubiy yondashuv (frontal, guruhli va individual) ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundaki, tadqiqot jarayonida olingan ma'lumotlar koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh gimnastikachilarning jismoniy tarbiya mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va o'tkazish, muvozanat saqlash qobiliyati rivojlanishdan ortda qolayotgan bolalarning harakat faolligini oshirish muammolariga taalluqli gimnastika maktablarida gimnastika sport turining mazmunini boyitadi hamda kengaytiradi. Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, ular muvozanat saqlash qobiliyati rivojlantirishda yosh gimnastikachilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarni takomillashtirish, maxsus jismoniy mashqlar bilan uzoq vaqt shug'ullanishni tashkil qilish, o'quv qo'llanmalar ishlab chiqish va gimnastika maktablaridagi gimnastika murabbiylarining kasbiy faoliyati davomida kasbiy kompetentligini rivojlantirish uchun xizmat qiladi.

#### Адабиётлар:

1. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник /Л.А.Карпенко, И.А.Винер, Р.Н.Терехина Подред. проф. Л. А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
2. Правила по художественной гимнастике (2017- 2020 г.).
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб.пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба.– М.: Сов. спорт, 2014. – 264 с.
4. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - «физ. культура»/авт.



И.А.Винер-Усманова [и др.];Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. – М.: Человек, 2014. – 200 с.

5. Шарипова Д.Д., Адилова Н.М, Кавилова З.Ш. Валиология. – Т., 2016.
6. Эштаев А.Г., Умаров М.Н., Тўйчиев З.Ў. Гимнастика назарясивауслугияти. – Т., 2017. 3-78-бетлар.