ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 6 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1371-1376

ЁШ БАДИИЙ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Нозима Рахматовна Хасанова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, катта ўқитувчи

ШахнозаТахировна Усмонова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, ўқитувчи

Рисолат Арслоновна Ниязбекова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, ўқитувчи

Илмира Раматовна Саидова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, ўқитувчи

АННОТАЦИЯ

Мақолада ёш бадиий гимнастикачи қизларнинг жисмоний юклама ҳажми ва интенсивлигини оширмасдан бадиий гимнастика машғулотлар самарадорлигини оширишда оптималлаштириш усуллари муҳокама қилинади. Тадқиқот натижалари координацион қобилияти икки тўп машқлари бажариш кўрсаткичлари ёрдамида таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: ёш бадиий гимнастикачи қизлар,координацион қобилияти, жисмоний юклама,икки тўп усули машқлари.

ABSTRACT

The article discusses the ways to increase the effectiveness of rhythmic gymnastics without increasing the volume and intensity of physical activity of young gymnasts. The research results were analyzed using indicators of coordination abilities fulfillment in exercises with two balls.

Keywords: young gymnasts, coordination abilities, physical activity, exercises with the method of two balls.

КИРИШ

Бадиий гимнастикачи қизларни техник тайёрлаш мураккаб координацион ҳаракатлардан иборат бўлиб, бир вақтда мусиқий оханг билан гимнастик анжомлардан фойдаланиб машқлар бажарилади. Спортнинг ўзига хос

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1371-1376

хусусияти ёш спортчиларга координацион қобилиятини ривожлантиришда юқори талабларни қўяди [1,5].

Ҳозирги пайтда жисмоний юклама ҳажми ва интенсивлигини оширмасдан бадиий гимнастика машғулотлар самарадорлигини ошириш усулларини оптималлаштириш масалалари долзарб ҳисобланади. Ушбу муаммони ҳал қилишда икки хил машқ усулни қўллаш ва унумли фойдаланиш асосида 7-8 ёшдаги қизларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришни оптималлаштириш мумкин[3,4].

Тадқиқотнинг мақсади – икки хил машқ усулни қўллаш асосида 6-8 ёшли бадиий гимнастика қизларнинг координацион қобилиятини такомиллаштириш.

Тадқиқотнинг вазифалари.

1.Бадиий гимнастикачиларнинг ўнг ва чап қўл билан спорт анжомлари билан ишлаш малакаларини қиёсий таҳлилини ўтказиш натижасида координацион қобилиятларининг ривожланиш даражасини асослаш.

2.Ёш гимнастикачиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган иккита тўп билан машқ бажариш усулини ишлаб чиқиш.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Тадқиқотлар БЎСМ №41 сонли спорт турларига ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактабида ўтказилди. Тажрибада 6-8 ёшли 20 та гимнастикачи қизлар қатнашди шундан, 10 қиз - анъанавий усул бўйича [2], 10 нафар қиз эса маълум дастурларда тажриба машғулотлари утказилди. Гимастикачиларнинг координацион қобилият даражаси спортда умумий қабул қилинган ўқув ва бадиий гимнастика бўйича синама талабларига мувофиқ аниқланди [3]: ҳалқани қўлда айлантириш; визуал бошқарувсиз тескари айлантириш (уринишлар сони бештадан хатосиз қилинган); 15 сонияда оёқ тўпни остига ирғитиш (навбат билан ўнг қўл ўнг остида оёқ, чап қўл чап оёқ остида, марта);тўп икки қўлда айлантириш (максимал - 10 марта, сон); тўпни отиш ва ушлаш (максимал - 10 марта, сон); уч марта умболоқ ошгандан кейин мувозанатлашиш (максимал 10 с); маълум вақтда оддий ҳаракатларга таъсирини аниқлаш; ҳаракатларнинг сон кўрсаткичларини ортиши (хатолик %); вақтни узайтириш (хато, п.). Назорат ва тажриба гуруҳлари натижаларини таққослашлар шуни хулоса қилиш мумкинки, ўрганилган спортчилар гуруҳларида ўртача статистик кўрсаткичлар бўйича тенг бўлди. Ҳалқани айлантиришда ҳеч бир гимнастикачи ҳалқани максимал 10 сониягача ушлаб

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1371-1376

турмади. 1 дан 8 сониягдаги ушбу машқ болалар учун одатий бўлмаган ҳолда олинган натижалар бир хил эмаслиги аниқланди. Назорат гуруҳидаги кўрсаткичи ўнг ва чап қўл билан мос равишда 36,0% ва 49,3% ни ташкил этди. Тажрибаал гуруҳларда бу кўрсаткичлар 36,6% ва 53,8% гача бўлиши аниқланди.

НАТИЖАЛАР ВА МУҲОКАМА

Гимнастикачиларга ҳалқани тескари айлантиришни визуал курмасдан бажариш қийин эди. Уч ҳолатда ҳам гимнастикачилар ушбу синамани 5 та уринишсиз (икки марта ўнг қўл билан ва бир марта чап билан) биринчи мартада бажара олмадилар. Уч нафар спортчи максимал даражага чиқишга муваффақ бўлди.Улардан иккитаси ўнг қўли билан ва битта спортчи чап қўли билан куриб туриш назоратисиз бешта тескари айлантиришни ижро етди. Назорат гуруҳидаги ўнг ва чап қўл билан ўртача кўрсаткичлар 2,3 ± 1,49 марта ва 2,5 ± 1,43 мартани ташкил этди. Тажриба гуруҳда - ўнг ва чап қўл навбати билан ўртача кўрсаткичлар 2,6 ± 1,43 марта ва 2,0 ± 0,67 марта тенг бўлди.

15 сонияда оёқ остига тўпни ирғитиш вазифасида тўпни қайси оёқ билан ва қайси қўл билан ирғитишда қизлар доимо чалкашиб кетишди.Ҳар қайси гурухларда ҳам гимнастикачилари 15 сонияда керакли 12 марта такрорий машқларни хатосиз бажара олмадилар.Гимнастикачиларнинг ўртача натижалари назорат гуруҳида 6,5 мартада (максимал 9 марта,В = 19,5%), тажрибада 6,9 мартада (максимал 10 марта, В = 29,3%) ташкил этди.

Тўпни икки қўлда айлантириб уйнаш машқларида қизлар тўпни икки қўлда текис бир томонга, иккинчисига кетма-кет беш маротаба яхшироқ бажаришди. Назорат ва тажриба гуруҳларида ўртача натижа мос равишда кўрсаткичлар 3,1 (максимал 5 марта, В = 38,6%) ва 2,9 га тенг бўлди. Бу ўртача кўрсаткичлар максимал 5 марта, В = 41,3% га тўғри келади.Тўпни улоқтириш ва ушлаш учун бажарилган машқ натижалари турлича бўлди.Ўнг ва чап қўл билан 1 дан 8 мартали машқларда чап қўлнинг ўртача кўрсаткичи 5 мартага етмайди, бу чап қўл билан тўпни ушлаб бажаришда кўникмалари етарли даражада такомил этмаганлигини кўрсатади.

Гимнастикачиларни 2 сонияда "анжомларни ушлаш" оддий ҳаракатни вақтини аниқлаш бўйича тестда яхши натижаларга(В-10,5% ва 8,9%) эришишди. Бадиий гимнастикада анжомларни ушлаш учун тезкорликни талаб қиладиган кўплаб машқлар мавжуд. Энг яхши натижа 14 см ни ташкил етди, бу сонияларга утказилса 0,168 с га тўғри келади.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1371-1376

Жисмоний машқ ҳаракатнинг куч кўрсаткичларини аниқлаш тестлар анча қийин бўлиб чиқди, бу ерда қўлнинг кучини 50% аниқлаш керак эди, хатолик фоизларда ҳисоблаб чиқилди.Хар бир спортчининг алоҳида кўрсаткичлари бир-биридан жуда фарқ қилади: ҳар иккала гуруҳда 60 дан 87% гача бўлган ўзгарувчанлик коэффициенти билан 0 дан 50% гача бўлганлиги аниқланди.Назорат гурухидаги гимнастикачилар 30 сония вақт оралиғи давомидаги синамада хар хил натижаларни кўрсатди ва олиб борилган тажриба натижаларнинг хатоси аниқланди. Гимнастикачилар учта умбалоқ ташлаш машқларини 6,0 сониядан сўнг назорат ва тажриба гуруҳлари ўртача даражага мос келадиган доимий яхши натижаларга эришдилар.

Ўтказилган тажрибалардан хулоса қилиш мумкинки, гимнастикачиларнинг координацион қобилиятлари даражаси ўртача кўрсаткичга мос келади, аммо индивидуал кўрсаткичлар ўзаро фарқ қилади. Ўнг қўл билан ўтказилган тест натижалари кўп ҳолларда ўртача даражага тўғри келади, чап қўл натижалари эса етарлича малака шаклланмаганлигини кўрсатди. Бу айниқса, тўпни улоқтириш ва ушлаш, ҳалқани билагига айлантириш машқларида яққол намоён бўлди. Ёш спортчиларни оддий машқларни бажариш кўникмалари ривожланган, аммо маълум вақт оралиғида мушаклар ҳаракатларидаги тезкорлик билан машқларни бажаришни такомиллаштириш зарурлигини кўрсатди.

ХУЛОСА

Ўтказилган тажрибалардан хулоса қилиш мумкинки, гимнастикачиларнинг координацион қобилият даражаси ўртача кўрсаткичга мос келади, аммо ўзаро индивидуал кўрсаткичлари жуда фарқ қилди. Ўнг қўл билан ўтказилган тест натижалари кўп ҳолларда ўртача даражага тўғри келади, чап қўл натижалари ўнг қўлга нисбатан кўрсаткичлар пастроқ бўлиши аниқланди. Бу, айниқса, тўпни улоқтириш ва ушлашда яққол намоён бўлди, бу ерда ўнг қўл билан ишлаганда гуруҳларда ўртача натижалар 6,1-6,2 марта, чап қўл билан 4,8-4,9 марта; ҳалқани қўлда мувозанатлашда: ўнг билан 6.0-6.1 с., чап билан еса 4.3-4.4 с. Га тенг бўлди.

Ёш спортчиларда оддий машқларни хатосиз бажариш яхши ривожланган, аммо мушак ҳаракатларининг ҳиссий намоён бўлиши ва вақт оралиғини идрок етиш яхшилаш кераклиги маълум бўлди.

Икки тўп билан машқ мажмуалари хилма-хил бўлиб, ўнг ва чап қўллар билан бир хил интенсивликда бажариш лозим шунингдек, нафақат ўрганилган

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1371-1376

элементларни, балки янги машқларини ҳам ўз ичига жамлаган бўлиб, улар машқларни бажаришнинг мураккаблигини англатади.

Бадиий гимнастикачиларнинг машқлар бир вақтнинг ўзида икки қўл билан бажариш ва ўзлаштириш малака даражаси турлича бўлди.

Педагогик тажриба натижасида гимнастикачиларнинг назорат ва тажриба гуруҳларида координацион қобилиятларини ривожлантириш даражаси яхшиланди. Кейинчалик назорат ва тажриба гуруҳларда аксарият кўрсаткичлар (ўндан саккизтаси) назорат гуруҳига (ўндан биттаси) нисбатан статистик жиҳатдан сезиларли ўзгаришлар кузатилди.

Шундай қилиб, ўрганиш давомида олинган маълумотлар координацион қобилиятини яхшилаш учун 7-8 ёшдаги болалар учун иккита тўпда машқларини бажариш бўйича ишлаб чиқилган тажриба усулилар асосида самарали натижага эришиш мумкинлигини аниқланди.

REFERENCES

1. Аверкович, Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович. -М.: Изд-во ВНИИФК, 2001. -17с.
2.Ботяев, В.Л. Теория и практика физической культуры / В.Л. Ботяев. –М., 2012. – 61с.
3. Бернштейн,Н.А.О ловкости и её развитии.-М.: Физкультура и спорт, 2010. –25с.
4. Farkhodovich, I. B. (2020). Development of balance in young kayakers in the initial stage of training. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, *8*(2), 66-70.
5. Жумаев, А. Т. (2020). Янги даврда спортнинг ижтимоийлаштирувчи мавкеи. *Мугаллим уэм узликсиз билимлендириу,(1)*, 159-164.
6. Ишонкулов, М. У., & Жумаев, А. Т. (2020). Таълим жараёнида замонавий педагогик технологиялардан фойдаланиш. *Педагогика ва психологияда инноваъщялар,(2)*, *584588*.
7. Solizhonovich, M. R., Turdievich, Z. A., Bahromovich, J. A., & Erkinovna, K. M. (2020). Features and application of the cluster method of its organizations in lessons in secondary school and higher pedagogical institutions. *International Journal on Integrated Education*, *3*(3), 90-94.
8. Қораев, С. Б. (2021). Профессионал таълимда касбий амалий машғулотлар мазмуни ва уни такомиллаштириш йўллари. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1573-1581.
9. Qorayev, S. B., & Janbayeva, M. S. (2021). Boshlang'ich sinf o'qish darslarida sinfdan tashqari ishlarni tashkil etish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4).

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1371-1376

10. Adbujalilova, S. A., & Koraev, S. B. (2020). Талабалар илмий дунёқарашини шакллантиришда педагогик технологияларнинг ўрни. *Academic research in educational sciences*, (4).
11. Мафтуна, Қ., & Самариддин, Қ. (2020). Бошланғич таълимда ўқувчиларнинг ўқув-билиш компетенцияларини шакллантириш. *Academic research in educational sciences*, (4).
12. Raxmanova, M. Q. (2020). Yoshlarda ijtimoiy-ma'naviy faollikni oshirishga bo'lgan ehtiyojlarni shakllantirish. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
13. Rakhmanova, M. K. (2017). Socialization and Categorization of Education content. *Eastern European Scientific Journal*, (5).
14. Ёқубова, Д. Т. (2021). Сурхондарё вилоятида ингичка толали пахтадан юқори ҳосил олиш агротехникасининг ривожланишда мс истоминнинг фаолияти. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1802-1810.
15. Солиев, И. Р., Давидова, К. Р., Мийлиқулова, Ш. С. Қ., & Азамова, Г. Э. (2021). Енгил атлетика спорт турида машғулот ва мусобақа жараёнини бошқариш тизимининг таҳлили. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
16. Azimov, Z. N. (2020). Research Of Training Loads On The Simulator" Concept-2. *The Preparation Of Youth In Academic Rowing. The American Journal of Applied sciences*, *2*(11), 104-109.
17. Miryunusovna, Z. G. (2020). Selecting criterias of talented preschool children for the forming of sports reserve in swimming. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, *8*(2).
18. Matnazarov, X. Y. (2020). Influencing factors for selecting effectiveness of talented swimmers on swimming sports. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, *8*(3), 41-44.
19. Шукурова, С. С., Пулатова, М. Д., & Серебряков, В. В. (2021). Изменения показателей макроэлементов в крови у футболистов после физической нагрузки. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
20. Хайдаров, М., Алламуратов, М., & Хайруллаева, Н. (2021). Сравнительная оценка физического состояния подростков 11-16 лет с нарушением интеллекта. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
21. Шукурова, С. С., Сейдалиева, Л. Д., & Шарипова, С. Н. (2021). Анализ гемодинамики игроков во время тренировочного процесса. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).