

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11253852>

SPORT BILAN SHUG‘ULLANUVCHI BOLALARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI O‘STIRISHNING YOSHGA OID JINSIY VA INDIVIDUAL XUSUSIYATLARI

Asatillayev Jahongir Nematjon o‘g‘li
O‘zDJTSU. Chirchiq

Haydarov Shohruh To‘lqin o‘g‘li
O‘zDJTSU. Chirchiq

Saidmurodov Samandar Abdumalik o‘g‘li
Alfraganus university

***Annotatsiya:** Antropometrik metodlar asosida badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi bolalarning vestibulyar apparatining rivojlanishi ba’zi parametrlarining funksional holatini, 6-7 yoshli gimnastikachilarning jismoniy rivojlanish darajasini tadqiq etib mashg‘ulotlar jarayonida respirator va fiziologik o‘zgarishlarni o‘rganish masalasi yoritilgan.*

***Kalit so‘zlar:** sport, fiziologiya, fiziologik o‘zgarishlar, pedagogika, tadqiqot, vestibulyar apparatining rivojlanishi.*

Tadqiqotning maqsad va vazifalari. Tadqiqotning maqsadi gimnastika sporti bo‘yicha yuqori malakali sportchilarning sport natijalarini yaxshilash. Belgilangan maqsaddan kelib chiqib, tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat.

- 1) Yoshga oid turli davrlarda koordinatsion qobiliyatlarni o‘sishi turli vaqtlarda va turli yo‘nalishda kechishi aniqlash;
- 2) Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish vositalarini aniqlash;
- 3) Koordinatsion qobiliyatlarni o‘stirish metodlarini ishlab chiqish;

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

Yoshga oid turli davrlarda koordinatsion qobiliyatlarni o‘sishi turli vaqtlarda va turli yo‘nalishda kechishi aniqlangan. Biroq, koordinatsion qobiliyatlarni turli ko‘rsatkichlari 7 yoshdan 11-12 yoshgacha eng jadal o‘sadi, 12-13 yoshli o‘g‘il bolalarda siklik, asiklik, ballistik lokomotsiyalardagi koordinatsion qobiliyatlarni absolyut ko‘rsatkichlari ortadi (bu konditsion qobiliyatlarni parallel o‘sishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin).

Fazoda chamalash qobiliyati 13 dan 16 yoshgacha (ayniqsa, o'g'il bolalarda) kuzatiladi. Muvozanatni ushlab turish qobiliyati qiz bolalarda 13 yoshgacha, o'g'il bolalarda esa 14 yoshgacha sensitiv davrlarga ega. Qiz bolalarda 11 yoshdan keyin va o'g'il bolalarda 13 yoshdan keyin ritm qobiliyatining o'sish sur'ati talabalik yoshiga qadar keskin sekinlashadi.

Qiz bolalarda harakatlarni qayta o'zgartirish qobiliyati 11-12 yoshdan keyin kamayadi. O'g'il bolalarda esa ushbu qobiliyat butun o'qish davomida asta-sekin yaxshilanadi.

Boshqalardan farq qilib, o'g'il bolalarda 7 dan 10 yoshgacha muskullarni bo'shashtirish qobiliyati jiddiy tarzda o'zgarmaydi. 10 dan 11 yoshgacha keskin yaxshilanish aniqlangan. So'ngra, 12 dan 14 yoshgacha ushbu ko'rsatkichni birmuncha barqarorlashadi, 14 dan 15 yoshgacha yana yaxshilanadi. Qiz bolalarda mazkur qobiliyatni shunga o'xshash o'zgarishini aniqlaganlar. 15 yoshga kelib, o'spirinlar va qizlarda muskullarni bo'shashtirish qobiliyati katta odam darajasiga etadi.

Oddiy va murakkab sharoitlarda javob berish tezligi qiz bolalarda 13 ga kelib, o'g'il bolalarda 14 yoshga kelib kuchayadi. Shuni ta'kidlash lozimki, maktab yoshining barcha davrlarida, qiz bolalar ham, o'g'il bolalar ham Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish darajasida individual xususiyatlarga ega. Bu irsiy omillarga xam bog'liqdir. O'smirlik yoshida koordinatsion imkoniyatlar jiddiy ravishda yomonlashadi, keyinchalik esa, avval –stabillashadi, 40-50 yoshdan boshlab yomonlashadi.

Koordinatsion qobiliyatlarni o'stirish metodlari

Harakat faoliyatiga asoslangan qat'iy belgilangan (yoki qisqacha - mashqlar metodi) mashqlarni aytish mumkin. Ta'sirotlarni standartizatsiya yoki o'zgarish belgilariga ko'ra standart-qaytariluvchi va variativ mashqlarga ajratiladi. Birinchilari, koordinatsion jihatdan yangi, etarlicha murakkab bo'lgan harakatlanuvchi harakatlarni yaxshilab o'rganish jarayonida Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun ishlatiladi. Bu harakatlarni nisbatan standart sharoitlarda bir necha marta qaytargandan so'nggina o'zlashtirish mumkin. Ikkinchilari, ko'plab tadqiqotchilar va amaliyotchilarning fikriga ko'ra, umuman Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning asosan metodlari hisoblanadi. Ular to'g'risida batafsil to'xtab o'tamiz.

Koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish uchun variativ (o'zgaruvchan) mashqlar metodlarini ikkita asosiy variantda berish mumkin: qat'iy belgilangan (reglamentlangan) va qat'iy reglamentlanmagan o'zgaruvchan metodlar.

Qat'iy belgilangan (reglamentlangan) metodlarga 3 guruh uslublarni (albatta, shartli ravishda) kiritish mumkin:

1-guruh–odatiy harakatlanuvchi harakatlarni alohida xarakteristikalarini yoki barcha shakllarini qat’iy belgilangan o‘zgarishi usullari:

a) harakatlar yo‘nalishini o‘zgarishi (harakat yo‘nalishini o‘zgartirib to‘pni o‘yinga kiritish yoki yugurish, “slalom” mashqida chang‘ida uchish, “o‘nqir-cho‘nqirlikda poyga” o‘ynab sakrash va sh.k.);

b) kuch komponentlarini o‘zgarishi; turli og‘irlikdagi snaryadlardan foydalanib uzoqlikka va nishonga uloqtirishlarni navbatlashtirish; joyidan turib bor kuchi bilan, yarim kuch bilan, uchdan bir kuch bilan uzunlik yoki yuqoriga sakrash va sh.k.);

v) harakatlarning tezligi yoki sur‘atini o‘zgartirish (oddiy, tezashtirilgan va sekinlashtirilgan sur‘atda umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish; yugurib kelib uzunlikka yoki to‘siq orqali yuqori tezlikda sakrash; noodatiy sur‘atda - tezashtirilgan va sekinlashtirilgan sur‘atda savatga tashlash va sh.k.);

g) harakatlar ritmini o‘zgarishi (yugurib kelish uzunlikka yoki balandlikka sakrash, basketbolda yoki qo‘l to‘pida koptokcha yoki nayzani uloqtirganda otish uchun qadam tashlash va b.);

d) boshlang‘ich holatni o‘zgarishi (turgan, yotgan, o‘tirgan, tizzani bukkan holatlarda umumrivojlantiruvchi va maxsus-tayyorlov mashqlarini bajarish; yarim o‘tirgan holatdan, yotganda tayanchdan va sh.k. harakat yo‘nalishi bo‘yicha yuz bilan oldinga, orqa bilan, yon bilan yugurish; orqa yoki yon bilan turgan holda sakrash yo‘nalishi bo‘yicha uzunlikka yoki chuqurlikka sakrash va sh.k.);

y) oxirgi holatni o‘zgarishi (variatsiyalanishi) (turgan boshlang‘ich holatdan yuqoriga otish, o‘tirib - tutib olish; o‘tirgan boshlang‘ich holatdan yuqoriga otish, turib - tutib olish; yotgan boshlang‘ich holatdan yuqoriga otish, o‘tirib yoki turib - tutib olish va sh.k.);

j) mashq bajarilayotgan fazodagi chegaralarni o‘zgartirish (kichraytirilgan maydonchalardagi o‘yin mashqlari, kichraytirilgan doiradan disk otish, yadro uloqtirish; kichraytirilgan tayanchda muvozanatda turib mashq bajarish va sh.k.);

z) harakatlarni bajarish usulini o‘zgarishi (sakrash texnikasining turli variantlaridan foydalanib balandlikka va uzunlikka sakrash; to‘pni qabul qilib olish usulini maqsadga yo‘naltirgan holda o‘zgartirganda to‘pni otish yoki uzatish texnikasini takomillashtirish va sh.k.).

2-guruh -odatdagi harakatlanuvchi harakatlarni noodatiy birga qo‘shib bajarish usullari:

a) odatdagi harakatlarni qo‘shimcha harakatlar bilan murakkablashtirish (to‘pni oldin chapak chalib, aylanib, aylanib sakrab keyin ushlab olish; erga tushishdan oldin qo‘shimcha aylanib, qo‘lni ko‘tarib chapak chalish, qo‘lni oldinga aylantirish bilan tayanch sakrashlar va b.: bir vaqtni o‘zida qo‘llarni harakatlantirib ikki oyoqda sakrab tushish va sh.k.);

b) harakatli harakatlarni kombinatsiyalash (predmetlar bilan yoki predmetlarsiz alohida o'zlashtirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlarni birdan bajariladigan yangi kombinatsiyaga birlashtirish; yaxshi o'zlashtirilgan akrobatika yoki gimnastika elementlarini yangi kombinatsiyaga qo'shishva sh.k.);

v) mashqlarni "ko'zgudagi aks" bo'yicha bajarish (yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrashlarda itariladigan va orqa oyoqlarni almashtirish; "yetakchi bo'lmagan" qo'l bilan snaryad ulotirish; basketbol, qo'l to'pi boshqa oyoq bilan "otish" qadamlarni bajarish; "yetakchi bo'lmagan" qo'l bilan to'pni uzatish, otish va kiritish va sh.k.).

3-guruh–yo'nalish va o'zgarish chegarasini qat'iy belgilaydigan tashqi shartlarni kiritish usuli:

a) harakatlarni zudlik bilan o'zgartirishni talab qiladigan turli signal qo'zg'atuvchilaridan foydalanish (eshitish yoki ko'rish signaliga qarab mashqlarni bajarish tezligi yoki sur'atini o'zgartirish), tovush signaliga qarab hujum qiluvchi harakatlardan himoya harakatlariga bir zumda o'tish, va aksincha, va sh.k.);

b) jonglerlik tipidagi topshiriqlar yordamida harakatlarni qiyinlashtirish (devordan urilib va urilmasdan qaytgan ikkita to'pni ushlab olish va uzatish; bir xil va har xil og'irlikdagi ikkita to'pni ikkita va bitta qo'l bilan jonglyorlash va sh.k.);

v) vestibulyar apparat "qo'zg'atilgandan" keyin o'zlashtirilgan harakat mashqlarini bajarish (vestibulyar apparatga ta'sir qiladigan aylangan, o'mbaloq oshgan zahoti muvozanatni ushlab mashqlari va sh.k.; halqaga tushirish yoki akrobatik o'mbaloq oshish yoki aylangandan keyin to'pni kiritish va sh.k.);

g) tegishli (dozalangan) jismoniy yuklama yoki toliqish fonida harakatlanuvchi harakatlar texnikasini takomillashtirish (chang'i, konkida yurish texnikasini toliqish fonida takomillashtirish; jadal o'yin topshiriqlar seriyasini har biridan so'ng jarima to'plarini bajarish va sh.k.);

d) ko'rishni cheklovchi yoki ko'zni yumgan sharoitlarda mashqlarni bajarish (yaxshi ko'rinmaydigan sharoitlarda yoki maxsus ko'zoynaklarda to'pni o'yinga kiritish, uzatish va halqaga otish, ko'zni yumib umumrivojlantiruvchi va muvozanatda turib mashqlarni bajarish; ko'zni yumgan holda joyidan turib belgilangan masofaga sakrash va belgilangan aniqlikka otish va sh.k.);

y) yakka kurashlar va sport o'yinlariga sherikning oldindan aniq shartlashilgan qarshi harakatini kiritish (vasiydan chap yoki o'ngdagi o'itga fintni ishlab chiqish - faqat "o'ngga o'tish" yoki "otishga - o'tish; sport o'yinlariga oldindan kelishib olingan individual, guruhli yoki jamoaviy hujum yoki himoya qiluvchi taktik harakatlar; yakka kurashlarga oldindan qabul qilingan va kelishib olingan taktikalarni kiritish va sh.k.).

Qat'iy belgilanmagan (reglamentlanmagan) metodlar quyidagi usullarni o'z ichiga oladi:

a) tabiiy muhitning noodatiy sharoitlarini qo'llash bilan bog'liq bo'lgan o'zgarish (kesishgan va notanish joylarda yugurish, chang'ida yurish, velosipedda uchish; qor, muz, o't ustida, o'rmonda yurish va sh.k.; noodatiy sharoitlarda, masalan, taxtali yoki qumli maydonchada, hamda o'rmonda, vaqt-vaqti bilan texnik, texnik-taktik harakatlarni bajarish va voleybol, basketbol, qo'l to'pi, futbol o'yinlarini o'tkazish; noodatiy tayanchli yuzalarda, masalan sakrash, mashqlarini bajarish va sh.k.);

b) trenirovkada noodatiy snaryadlar, inventar, jihozlarni ishlatish bilan bog'liq bo'lgan o'zgarishlar (turli to'plar bilan o'ynashning texnik usullari; to'siq, arqon, rezinka, "devor" orqali yuqoriga sakrash va b.; notanish snaryadlarda gimnastik topshiriqlarni bajarish va sh.k.);

v) raqiblar va sheriklarning qat'iy reglamentlanmagan o'zaro hamkorligi sharoitlarida individual, guruhli va jamoaviy hujum qiluvchi va himoya qiluvchi taktik harakatlanuvchi harakatlarni amalga oshirish. Bu erkin taktik o'zgarish (variatsiyalanish) deyiladi (mustaqil va o'quv-trenirovka jarayonida yuzaga keladigan texnik usullar va taktik o'zaro hamkorlik, kombinatsiyalarni yaxshilab o'rganish; turli raqiblar va sheriklar bilan turli taktik o'zaro hamkorlikni bajarish; kurashda erkin ushlab olish va sh.k.);

g) o'yin va musobaqa metodlarini qo'llash bilan bog'liq bo'lgan o'yindagi o'zgarish. Uni harakatlanish ijodkorligidagi bellashuv deyish mumkin (akrobatlar, gimnastlar, suvga va batutda sakrovchilarda tuziladigan yangi harakatlar va bog'larning originalligida raqobatlashish va b.; "tezliklar o'yini" - fartlek; sport o'yinlarida individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarning yangi variantini yaratish san'atidagi o'yin bahslashuvi; sheriklar bilan shartlashilgan bahslashuv tartibida gimnastik snaryadlardagi mashqlar va sh.k.).

Variatsiyalangan (o'zgaruvchan) mashqlar metodini qo'llaganda quyidagi asosiy qoidalarni hisobga olish zarur:

- harakatlarni boshqarish usuliga o'xshash talablarni qo'yadigan turli jismoniy mashqlarni oz miqdorda qaytarishlarni (8-12) qo'llash;

- ushbu mashqlarni, iloji boricha alohida xarakteristikalar va umuman olganda harakatlantiruvchi harakatlarni, hamda ushbu harakatlarni amalga oshirish sharoitlarini o'zgartirgan holda tez-tez va maqsadga yo'naltirib ko'p martalab qaytarish.

O'zgaruvchan mashqlar metodiga kiradigan metodik usullardan qaysilari o'quvchilarning KQ ni rivojlantirish va takomillashtirish uchun eng samarali hisoblanishi to'g'risida tavsiyalar yo'qdir. Aftidan, usullardan ba'zilar bitta shartga ancha mosdir, boshqalari – boshqalariga. Bu darsda echiladigan masalalar, maktab va o'qituvchining imkoniyatlari, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, jinsi, individual xususiyatlari va boshqa omillarga bog'liq. Biroq, o'quv yili davomida va bolani maktabda o'qigan butun davri davomida o'quv dasturining barcha bo'limlarini

o'zlashtirishida ushbu usullarni har tomonlama va maqsadga qaratilgan holda ishlatilishini ta'minlash muhimdir. Qat'iy reglamentlangan o'zgarish metodlari kichik va o'rta maktab yoshida KQ ni shakllantirishda ko'proq o'rinni egallashi lozim, qat'iy reglamentlanmagan esa – katta maktab yoshida. qat'iy reglamentlanmaganlarni yosh va malakali sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda keng qo'llash kerak.

Koordinatsion qobiliyatlarni namoyon bo'lishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan metodni “yo'naltirilgan bog'liqlik (sopryajeniya) metodi (yoki prinsipi)” deyish mumkin” (V. M. Dyachkov). Koordinatsion qobiliyatlarni va jismoniy qobiliyatlarni, Koordinatsion qobiliyatlarni va texnika fazalari va texnikaviy-taktik harakatlar, texnikaviy va jismoniy tayyorgarlikni yo'naltirilgan holda bog'liqlikda mukammallashtirish, tadqiqotlarni ko'rsatishicha, eng avvalo katta sportda juda istiqbolli hisoblanadi. Ammo, ushbu metod maktab o'quvchilari va yosh sportchilarni jismoniy tarbiyalash amaliyotida etarlicha maqsadga yo'naltirilgan holda ishlatilmaydi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishda o'yin va musobaqa metodlari keng qo'llaniladi. Aslini aytganda, Koordinatsion qobiliyatlarni ni rivojlantirish uchun tavsiya etilgan ko'plab mashqlarni ushbu metodlar bilan o'tkazish mumkin. Maktab o'quvchilarini jismonan tarbiyalashning zamonaviy amaliyotida Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun (ayniqsa, aniq bir sport turiga kiradigan o'ziga xos bo'lgan) ixtisoslashtirilgan vositalar deb ataladigan, metodlar v metodik uslublar yanada keng qo'llanilmoqda. Ularning asosiy vazifasi tegishli ko'rish orqali idrok qilish va tasavvur qilishni ta'minlash; bajarilayotgan harakat aktlarining parametrlari haqida ob'ektiv ma'lumot berish; harakatlarning ayrim parametrlarini ularni bajarish davomida to'g'rilashga yordam berish; harakatlarni boshqarish va regulirovka qilishda ishtirok etadigan barcha sezgi a'zolariga ta'sir qilishdan iborat.

Aytib o'tilgan ixtisoslashtirilgan vositalar va metodlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- sport harakatlari texnikasini tahlil qilish imkoniyatini beradigan videomagnitofon orqali namoyish ko'rsatish vositalari;

- ideomotor mashqlar metodi. Bu metod harakatlarni bajarishdan oldin harakat hislarini hayolan ishlab chiqarish yoki aniq harakat hislarini tiklash va umuman harakatlanuvchi harakatlarni yoki uning alohida xarakteristikalarini idrok etishdan iborat (masalan, fazodagi parametrlar, hal qiluvchi bo'g'inlar, ushbu harakatlarning fazalari);

- mashqlarni ovoz- yoki yorug'lik lideri ostida bajarish imkonini beradigan etakchi bo'lish, tanlab namoyish qilish va chamalash, harakatlarning fazoviy, vaqt va

ritmik xarakteristikalarini tiklash va ularni ko‘rish, eshitish yoki taktil idrok qilishning vositalari va metodik yo‘llari va sh.k.;

- harakatlarning alohida parametrlarini sezish imkoniyatini beradigan maxsus trenajerlarni qo‘llashga asoslangan harakatlarni “hissiyot bilan sezish” (masalan, fazoviy, dinamik, vaqt yoki ularning yig‘indisi).

- harakatlar parametrini avtomatik tarzda qasyd qiladigan va ulardan birining izdan chiqqanligi haqida shoshilinch signal beruvchi texnik qurilmalarni qo‘llashga asoslangan shoshilinch ma’lumotningba’zi metodlari. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning mazkur ixtisoslashtirilgan vositalar va metodlarni asosiylarga bo‘ysunadigan metodlar deb qarash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003. 224 с.

3. Xaydarov, M., Allamuratov, M., & Xayrullaeva, N. (2021). Sravnitel'naya otsenka fizicheskogo sostoyaniya podrostkov 11-16 let s narusheniem intellekta. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1), 287-293.

4. Сафарова ДД, Хайруллаева Н. Особенности возрастного становления детей и подростков 11–16 лет, занимающихся спортом. *Academic research in educational sciences*. 2021;2(4):1825-33.

5. Seydalieva, L. D., & Xayrullaeva, N. D. (2022). Badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi sportchilar organizmida mashg‘ulot jarayonida kardio respirator tizimidagi o‘zgarishlar. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(3), 1248-1256.

6. Seydalieva, L. D., & Xayrullaeva, N. D. (2022). Rivojlanishning boshlang‘ich davridagi 6-7 yoshli gimnastikachi qizlarning vestibulyar apparatining rivojlanishi. *Innovations in Technology and Science Education*, 1(5), 110-119.