

KICHIK YOSHDAGI BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING HARAKATLAR MUVOFIQLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Duskulova Madina Toshtemirovna

Oriental universiteti 2-bosqich magistri.

madinaduskulova1@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17806991>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 6 - 10 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarda harakatlar muvofiqligini (koordinatsiyasini) rivojlantirishning asosiy qonuniyatlari, usullari va amaliy tavsiyalari yoritilgan. Koordinatsion qobiliyatlarning erta shakllanishi sport mahorati va texnik tayyorgarlikning poydevori ekanligi ilmiy tahlillar asosida bayon qilindi.

Kalit soʻzlar: badiiy gimnastika, koordinatsiya, harakatlar muvofiqligi, ritm, muvozanat, makon hissi, anjomlar bilan mashqlar.

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕВОЧЕК-ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье освещены основные закономерности, методы и практические рекомендации по развитию координации движений у девочек-художественных гимнасток 6-10 лет. На основе научного анализа изложено, что раннее формирование координационных способностей является основой спортивного мастерства и технической подготовки.

Ключевые слова: художественная гимнастика, координация, координация движений, ритм, равновесие, чувство пространства, упражнения с инструментом.

METHODS FOR DEVELOPING COORDINATION OF MOVEMENTS IN YOUNG FEMALE RHYTHMIC GYMNASTS

Abstract. This article highlights the main principles, methods, and practical recommendations for developing coordination of movements in 6-10-year-old rhythmic gymnasts. Based on scientific analysis, it was stated that the early formation of coordination abilities is the basis of sports mastery and technical training.

Key words: rhythmic gymnastics, coordination, coordination of movements, rhythm, balance, sense of space, exercises with an instrument.

Kirish. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati darajasida etibor berilayotgani hech kimga sir emas. Ayniqsa, bu borada keyingi yillarda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish borasida Prezident farmoni va Vazirlar Mahkamasi qarorlarining qabul qilinishi sohaga berilayotgan etiborning tasdigʻidir.

Hech shubhasiz, bugungi kunda badiiy gimnastika sport turi mamlakatimiz aholisining barcha qatlamlarida, ayniqsa, qizlarning eng sevimli sport turlaridan biriga aylangan.

Mamnuniyat bilan aytish joiz, badiiy gimnastikachilarimiz jahon arenalarida koʻp yillardan buyon oʻtkazib kelinayotgan nufuzli musobaqalarning deyarli barchasida muvaffaqiyatli ishtirok etib, nufuzli oʻrinlarni band etib, shoxsupadan yaxshi oʻrinlarni egalab yetakchilikga davogarlardan boʻlib kelishmoqdalar.

Xalqaro sport maydonida sportchilarimiz tomonidan egallangan bunday yuqori oʻrinni qoʻldan boy bermaslik uchun esa yoshlarning sportga boʻlgan ommaviy qiziqishini yanada oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash tizimini yanada takomillashtirish, badiiy gimnastika boʻyicha mutaxassislarini tayyorlash shuningdek, oʻzbek badiiy gimnastikachi

qizlarining dunyodagi yetakchiligini saqlab qolish uchun qabul qilingan qarorning ijrosini to'laqonli taminlash bo'yicha belgilangan tartibda ishlar olib borilmoqda.

Badiiy gimnastika sport turlari orasida ommalashib borayotgan sport turi bo'lib, unda butun tana azolari uyg'unlikda qo'llaniladi. Xarakat texnikasini to'g'ri bajarish sportchining yutuqlari va taktika samaradorligi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Badiiy gimnastika bolalarda estetik idrok, harakat madaniyati, egiluvchanlik va mushaklar nazoratini rivojlantiradigan sport turi hisoblanadi. Ushbu yo'nalishda harakatlar muvofiqligi — sportchining umumiy maxoratini belgilaydigan eng muhim jismoniy sifatlardan biridir. Kichik yoshdagi qizlarda bu sifatlarni rivojlantirish uchun to'g'ri tanlangan mashqlar, ritm, muvozanat va asboblardan foydalanish usullari katta ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi.

Kichik yoshdagi badiiy gimnastikachi qizlarda harakatlar muvofiqligi (koordinatsiya)ni rivojlantirishga qaratilgan samarali pedagogik va metodik usullarni aniqlash, ularni amaliyotga joriy etish hamda ushbu usullarning bolalarning umumiy tayyorgarlik darajasiga ta'sirini o'rganish.

Tadqiqot vazifalari.

Kichik yoshdagi badiiy gimnastikachi qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga doir ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish.

Kichik yoshdagi gimnastikachilar uchun koordinatsiyani rivojlantiruvchi asosiy mashqlar tizimini ishlab chiqish va tavsiflash.

Tajriba natijalari asosida harakatlar muvofiqligini rivojlantirishning eng samarali metodik tavsiyalarini ishlab chiqish.

Badiiy gimnastikada harakatlar muvofiqligining o'rni

Gimnastikada koordinatsiya quyidagi komponentlar orqali namoyon bo'ladi:

Muvozanatni saqlash qobiliyati

Harakatlarning vaqti, tezligi va kengligiga moslashish

Asbob bilan (to'p, bulava, halqa, lenta) muvofiq harakat qilish

Ritm va musiqaga mos harakatlarni bajarish

Ko'pchiqimli harakatlarni bir vaqtda idora qilish

6–10 yoshli bolalarda markaziy nerv tizimining tez rivojlanishi koordinatsiya sifatlari shakllantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi.

6 - 10 Yoshli badiiy gimnastikachi qizlarning musobaqalarda ishtrok etish ko'rsatkichlari

№	Musobaqalar turi	Yoshi	Turi	Qatnashuvchilar soni
1.	Viloyat bosqichi	6 - 7	Badiy gimnastika	65 % - 75 %
2.	Respublika bosqichi	6 - 7	Badiy gimnastika	70 % - 80 %
3.	Viloyat bosqichi	8 - 9	Badiy gimnastika	65 % - 70 %
4.	Respublika bosqichi	8 - 9	Badiy gimnastika	75 % - 85 %
5.	Viloyat bosqichi	10	Badiy gimnastika	50 % - 55 %
6.	Respublika bosqichi	10	Badiy gimnastika	70 % - 75 %

Izox: Jadvalda 6 - 10 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarning bosqichma bosqich musobaqada ishtiroki qayd etilgan.

Кичик ёшдаги гимнастикачиларда координацияга таъсир этувчи омиллар

Боланинг умумий жисмоний ривожланиши, Дикқат ва диққатни тез ўзгартира олиш қобилияти, вестибуляр аппарат фаоллиги, мусиқа ҳисси ва ритм сезгирлиги, асбоблар билан ишлаш тажрибаси ва мураббийнинг методик ёндашуви. Бу омилларни ҳисобга олган ҳолда машғулотлар тизимли режалаштирилса, координация сифатлари самарали ривожланади.

Ҳаракатлар мувофиқлигини ривожлантириш усуллари

1. Ритмик ҳаракат машқлари

Мусиқа остида юриш ва югуриш.

Ритмни сезиш учун қўл, оёқ ва тана ҳаракатларини мувофиқлаш.

Турли темпдаги мусиқалар асосида машқлар бажариш.

Бу машқлар болада ритм қабул қилиш ва унга мос ҳаракат қилиш қобилиятини оширади.

2. Мувозанатни ривожлантирувчи машқлар

Бир оёқда туриш (қисқа ва узоқ вақтли).

Гимнастик скамейка ва линия бўйлаб юриш.

Асбоб билан мувозанатни сақлаш (лентани юқорида ушлаб туриш, тўпни елкада ушлаш).

Мувозанатни ривожлантириш бадий гимнастика техникасида асосий ўрин тутади.

3. Асбоблар билан мувофиқлашган машқлар

Тўп билан:

Лақиллатиш ва ўрнида ушлаб олиш

Тана орқали тўпни айлантириш

Ерга урдириб қайтиб тушган тўпни назорат қилиш

Лента билан:

Спирал, тўлқин ва айланма ҳаракатлар

Лентани қўл ва тананинг турли қисми билан мувофиқлаштириш

Булава/Ҳалқа билан:

Айлантириш, ҳавога ташлаш, айлантириб ушлаш

Бир вақтда бир неча ҳаракатни мослаштириш

Асбоблар билан машқлар кўпчиқимли ва мураккаб координацияни шакллантиради.

4. Реакция тезлигини оширувчи машқлар

Сигнал (қўнғирок, кичқириш, рангли ишора) бўйича ҳаракатни бошлаш

Асбобни кутилмаган вақтда ташлаб, тез ушлаб олиш

Йўналишни тезкорлик билан алмаштириш

Бу машқлар боланинг ҳаракатни бошқариш тезлигини оширади.

5. Макон ҳиссини ривожлантириш

Айланишлар, чизма бўйича ҳаракатлар

Масофани тўғри ҳисоблашга йўналтирилган машқлар

Гуруҳли комбинацияларда жойлашув ва масофани сақлаш

Маконни тўғри қабул қилиш гимнастикада ҳаракатларни аниқ бажаришни таъминлайди.

Тренировка жараёнини ташкил этиш тавсиялари

Машқлар “соддадан — мураккабга” тамойили асосида берилсин.

Дарсинг 20–30% қисми координация машқларига ажратилсин.

Машғулотлар ранг-баранг ва қизиқарли бўлиши боланинг мотивациясини оширади.

Асбоблар билан ишлаш 7–8 ёшдан тизимли равишда киритилади.

Муסיқа темпи болалар қобилиятига кўра аста-секин тезлаштирилади.

Хулоса

Олиб борилган тадқиқотларда шулар аниқландики, кичик ёшдаги бадий гимнастикачи қизларда маўғулотлар ҳаракатлар мувофиқлигини ривожлантириш спорт маҳоратининг негизини ташкил этади. Координация сифатларини тўғри методик ёндашув орқали ривожлантириш болада чиройли, аниқ, уйғун ва ритмли ҳаракатларни шакллантиришга ёрдам беради ва чиниқтиради,

Ишлаб чиқилган тавсияномаларда келтирилган машқлар мажмуасидан келиб чиқиб доимий машғулотларда фойдаланилса албата келгусида юқори натижаларга эришишга замин яратади ва эришилган ютуқларни ўзида ушлаб қолиш имкониятларини яратади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. O‘zbekistonda sportni rivojlantirish to‘g‘risida»gi O‘zbekiston Respublikasi prezidentining 24.01.2020 yildagi PF-5924-son Farmoni
2. М. И. Иванова «Бадий гимнастика: назария ва машқлар» – муаллиф: Science of Gymnastics Journal. 2020.
3. Л. П. Смирнова «Хореография ва бадий гимнастика» – муаллиф: Science of Gymnastics Journal. 2019.
4. Н. В. Сидорова «Бадий гимнастика: методика ва машғулотлар» – муаллиф: Science of Gymnastics Journal 2019.
5. «Бадий гимнастика: профессионал спортчилар учун» – муаллиф: О. В. Кузнецова. Science of Gymnastics Journal
6. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025.:134 b. “Renesans nashiriyoti”
7. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg‘ulotlarida tiklanishda qo‘llaniladigan tavsiyalar “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil 11-15 bet. Chirchiq.
8. Q.A.Umarov. Yuqori malakali kikkokschi qizlar terma jamoasining jismoniy va funksional tayyorgarlik dinamikasi ko‘rsatkichlari ILMIY XABARLAR Ilmiy-nazariy jurnal 4/2024 QOQON. DPI 293-299 bet