

6-7 YOSHLI BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING KORDINATSION QOBILYATLARINI RIVIJLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR

Jizzax politexnika instituti "Jismoniy tarbiya" kafedrası

*Assistent **Axmedova D.S.***

Jizzax politexnika instituti Kimyo muhandisligi 701-23 guruh talabasi

Akramova Dilrabo

Annatsiya: *Maqolada 6-7 yoshdagi badiiy gimnastikachi qizlarning chaqqonlik sifatini rivojlantirishda yuzaga keladigan ayrim muammolar hamda uni bartaraf etish uchun qo`llaniladigan vositalardan foydalanishga oid uslubiy tavsiyalar bayon etilgan.*

Kalit so`zlar: *Badiiy gimnastika, jismoniy rivojlanish, yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlar, koordinatsion qobilyat, chaqqonlik.*

Abstract *This article describes some of the problems that arise during the development of dexterity of gymnasts aged 6-7 years, as well as methodological recommendations on the use of means to eliminate it.*

Key words: *rhythmic gymnastics, physical development, age characteristics, physical qualities, coordination abilities, dexterity.*

O'zbekiston musintaqil davlat maqomiga erishgandan so'ng qisqa davr ichida barcha soxalar kabi jismoniy tarbiya xa sportga katta ahaviyat qaratildi[1;2;3].

Xiukunatiriz raxbariyati shaxsan przidentimiz tomonidan hozirgi kiinda jainiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakillantirish ayniqsa xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilannuntazam shug'ilanishlari uchunm zamon talablariga mos shart-sharoit yaratish, yosh qizlarni o'sib rivojlanishi uchun sport bilan shug'ullantirish, ular ichidan iqtidorlilarni tanlab olishda keng ko'lainli ishlar amalga oshirilimoqda, Yurboshimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil PQ-3031-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ananaviy sportni yanada rivojlaitirish to'g'risida"gi, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takoinillashtirish chora-tadbirlari to' grisida"gi PF-5368-sonli farmon va qarorlari shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga oid chiqqan hukamat qaror va farmonlarida belgilargan vazifalar, barcha ta'lim inuassasalarida bugungi kunda eng dolzarb masala xotin-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport harakatini kuchaytirishining nolaviyiligini oshir'ish, sport mashg'ulotlarini yangi dastur va vositalar orqali tashkil qilishga yo'naltirilgan. Mustaqilligimiz tufayli xotin-qizlaini oilada xa jamiyatdagi

mavqeyini yuksaltirish, onalik xa bolalikni muxofaza qilish, sog'lom bolanni dunyoga keltirish va ularni ma'naviyatli insonlar bo'lib voyaga yetishlarida sog'loin turmush tarzda ahainiyatlidir.

Koordinatsiya-bu ishga faqat kerakli mushaklarni zarur tezlik va kuch bilan jalb etgan xolda mushak faoliyatini maqsadga muofiq xolda tashkil eta bilish qobikyati.Koordinatsiya mezoni xarakatlarini zamon va makon mushak xarakatlarini parametirlariga ko'ra aniq bajarishdan iborat.

Chaqqonlik-bu xarakatlarni tezda o'zlashtirish va xarakat faoliyatini vaziyat talablariga binoan o'gartirish qobilyatlaridir.

Koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantirish vositalari

- mushaklarni bo'shashtiriga qaratilgan mashqlar;
- reaksiya tezligiga qaratilgan masgqlar;
- tananing turli qisimlari bilan amalga oshiriladigan xarakatlarni muvoqiyatlashtirishga qaratilgan mashqlar;
- buymlar bilan ishlaydigan mashqlar;
- akrobatik mashqlar;
- g'ayrioddiy xarakatlar bilan boyitilgan o'yinlar;

Koordinatsiya va chaqqonlik rivojlantirish uslublari.

- takroriy;
- o'zgaruvchan;
- g'ayrioddiy boshlang'ich xolatdan;
- oynadagi akasga qarab bajariladigan;

O'yinli va musobaqali.[4] Badiiy gimnastika mashqlari xarakatlarning yaxlitligi,jo'shqinligi va raqas tabiatliligi bilan tavsiflanadi.Ular harakatlarida egiluvchanli va erkinlik va nafosatni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Badiiy gimnastika mashqlari musiqa bilan chambarchas bog'langan, musiqa oxangini farqlash va yodda saqlash, maromoni his qilish qobilyatini rivojlantirishga imkob beradi, asosan voyaga yetmagan qizlar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda foydalinadi.[5] Shuni xulosa qilib aytishimiz mumkinki yosh qizlarimizni koordinatsion qobilyatlarini rivojlantirishda badiiy gimnastika mashqlaridan va vositalaridan foydalanish bevosita bog'liq ekanligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонуни. (2015.04.09.) .Халқ сўзи.-Тошкент,2015 сентябр
2. Ўзбекистон Республикаси Президенти "Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида

"ги Қарори (2017.03. июн). Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўрлами № 23-Тошкент 2017.12 июн.

3. Farhod o'g'li, S. F. (2023). OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA O'QITISHNING PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI. *SCIENCE AND SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD*, 1(2).

4. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5368-сонли қарори.

5. Farhod o'g'li, S. F. (2024). ZAMONAVIY INNOVATSION TA'LIMGA BESH TASHABBUSNING TATBIQ ETILISHI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 2(21), 425-428.

6. Ачилов А.Бадий гимнастика Тошкент-2010 34-бет.

7. Farhod o'g'li, Soliyev Farrux. "ZAMONAVIY INNOVATSION TA'LIMGA BESH TASHABBUSNING TATBIQ ETILISHI." *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH* 2.21 (2024): 425-428.

8. N.N.Umarov. A.K.Eshtayev. G.M.Hasanov. *Gimnastika (yakka kurash, koordinasion va siklik sport turlari)*. Toshkent-2018. 15-bet)