

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

**BOSHLANG'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDAGI 6-7 YOSHLI BADIY
GIMNASTIKACHI QIZLARING KORDINATSION QOBILYATLARINI
RIVIJLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR**

10.53885/edinres.2022.67.30.014

Rahmanov Akmal Azimovich SU

Tursunova Dilshoda Tohirjon qizi magistr NamDU

Namangan davlat universiteti

Annatsiya: Mazkur maqolada 6-7 yoshdagi 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 qobiliyat, chaqqonlik.

**ДЕТИ 6-7 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОБЛЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК**

Рахманова Акмала Фзимовича. М.С

Турсунова Дилшода Тохиржон кызы магистр НамДУ

Наманганский государственный университет

Аннотация: В данной статье изложены некоторые проблемы, возникающие при развитии ловкости гимнасток в возрасте 6-7 лет, а также методические рекомендации по использованию средств для ее устранения.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физическое развитие, возрастные особенности, физические качества, координационные способности, ловкость.

**CHILDREN 6-7 YEARS OLD AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING PROBLEMS OF
THE FORMATION OF COORDINATION ABILITIES OF GYMNASTS**

Rakhmonov Akmal Hoshimovich.

Tursunova Dilshoda Tohirjon kyzy Master of NamDU

Namangan State University

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.

Keywords: 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].

Xiukunatirnez raxbariyati shaxsan przidentimiz tomonidan hozirgi kiinda jainiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakillantirish ayniqsa xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan nuntazam 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 3 iyun 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'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon v a qarorlari shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga oid chiqqan hukamat qaror v a farmonlarida belgilargan vazifalar, barcha ta'lim inuassalarida bugungi kunda eng dolzarb masala xotin-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiya v a sport harakatini kuchaytirishining nolaviyligini 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.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Koordinatsiya-bu ishga faqat kerakli mushaklarni zarur tezlik va kuch bilan jalb etgan xolda mushak faoliyatini maqsadga muvofiq xolda tashkil eta bilish qobikyati.Koordinatsiya mezon 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 mashiqlar;

-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 foydalanadi.[5]

Shuni xulosa qilib aytishimiz mumkinki yosh qizlarimizni koordinatsion qobilyatlarini rivojlantirishda badiiy gimnastika mashiqlaridan va vositalaridan foydalanish bevosita bog'liq ekanligi aniqlandi.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yhati.

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. 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.

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

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

6. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

7. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

8. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

9. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

10. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

11. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

12. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
13. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
14. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
15. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
16. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
17. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
18. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
19. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
20. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 21.
22. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
23. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
24. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
25. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
26. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.