

**GIMNASTIKACHI FAOLIYATIDA MUVOZANAT VA UNING
AHAMIYATI**

Madumarov Johongir

ADPI, Jismoniy madaniyat kafedrası

assistent o'qituvchi

Koordinatsion qobiliyatlar (KQ) harakatning aniq (konkret) harakatlanish masalalarini yechishga mo'ljallangan, alohida elementlari harakatlarini o'zaro moslashtirib yaxlit - ma'noli holatga keltiradigan organizmning xususiyatlaridan iborat. Bu o'zaro moslik harakatlarni yaxshi o'rganganlikda, aniq va tekis bajarishda, ularni zamonaviy ijro etilishida namoyon bo'ladi. KQ hayotiy muhim va zarur bo'lgan harakatlanish malaka va ko'nikmalarini, sport texnikasini o'zlashtirish tezligi va samaradorligini belgilab beradi, shuning bilan birga u yuksak sport natijalarga erishish uchun zamin yaratib beradi. Koordinatsion takomillashtirish, shuningdek yoshlarni zamonaviy ishlab chiqarishning tobora murakkablashib borayotgan shart – sharoitlariga va yuqori hayotiy rivojlanish tempiga tayyorlashga yo'naltirilgan. KQ ning rivojlanganlik va takomillashganlik darajasi individning quyidagi qobiliyatlari bilan aniqlanadi:

- turli signallarga, xususan, harakatdagi obyektga nisbatan tezkor reaksiyasi;
- vaqt chegaralangan (tanqis - limit) vaziyatlarda harakatlanish harakatlarini aniq va tez bajarish;
- harakatning fazoviy, vaqt va kuch parametrlarini tabaqalashtirish (differentsiallashtirish);
- tez o'zgarib turuvchi vaziyatlarga, masalani g'ayri oddiy qo'yilishiga moslashish;
- «vaqtning kerakli momentida» harakatlanuvchi obyektning holatini oldindan ko'ra bilish (bashorat qilish);
- vaqt va fazoda oriyentir ola bilish.

Koordinatsion qobiliyatlar xususiyatlarining umumiy xarakteristikalari mavzusi – jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining, sport trenirovkasi psixologiyasining eng qiziqarli va murakkab mavzularidan biridir. Ushbu muammoga qiziqish 100 yildan buyon ham pasaygan emas, aksincha tobora kuchayib bormoqda.

Ushbu muammoni eng murakkab deyilishiga sabab quyidagicha: «koordinatsion qobiliyatlar» tushunchasi umumiy hamda kundalik turmushda va jismoniy tarbiya bo'yicha adabiyolarda keng tarqalgan biroz torroq «chaqqonlik» tushunchasidan ajralib turadi.

Koordinatsion qobiliyatlar deganda, birinchidan, uni yaxlit harakatlanish aktlari sifatida tashkil etish qobiliyatini, ikkinchidan, o'rganilgan harakat ko'rinishlarini shakl o'zgartirish yoki o'zgarib turuvchi sharoit talablariga mos keladigan bir harakatdan boshqasiga tez o'tish qobiliyatini tushunish kerak. Bu xususiyatlar, ahamiyatga molik darajada, o'zaro mos tushadilar, biroq o'ziga xos xususiyatlarga egadirlar. Yangi kombinatsion harakatlarni muvaffaqiyatli va tez o'zlashtirib olgan, biroq bajarish sharoitlari kutilmaganda o'zgarib qolganda ushbu mashqni sifatli namoyish eta olmagan yosh sportchini tasavvur qilish qiyin emas. Koordinatsion qobiliyatlar – bu harakatlantiruvchi masalalarni aniq, maqsadli, tejamkorlik bilan hal qilish qobiliyatidir.

Koordinatsion qobiliyatlar ixtisoslashgan qabul qilishlar: vaqtni, tempni, rivojlantirilayotgan kuchlanishlarni, tananing va uning qismlarini fazodagi holatini sezishni takomillashtirish bilan chambarchas bog'liq. Aynan shu qobiliyatlar shug'ullanuvchini o'z harakatlarini samarali boshqarish ko'nikmalarini aniqlaydi. Yangi murakkab harakatlarni muntazam va tizimli ravishda o'zlashtirib borish, shuningdek harakatlanish faoliyatini bir onda qayta qurishni talab qiladigan mashqlarni qo'llanishi koordinatsion qobiliyatlarni va chaqqonlikni rivojlantirishga zamin yaratadi. O'zlashtirilgan turli harakatlarning bazasi qanchalik keng bo'lsa, yangi noma'lum harakatlantiruvchi harakatlar yoki ularning murakkab birlashmalari shunchalik tez o'zlashtiriladi. Koordinatsion qobiliyatlar va chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyoti ana shunga asoslangan.

Jismoniy qobiliyatlar deganda o'zaro ta'sirlari organizmning harakatlantiruvchi harakatlarini bajarilish samaradorligini ifodalaydigan organlari va tuzilmalarining nisbatan turg'un (mustahkam) bo'lgan tug'ma (irsiy) va egallangan funksional xususiyatlari tushuniladi. Tug'ma (irsiy) xususiyatlar insonning ijtimoiy - ekologik hayoti muhitidagi mos iste'dodlari bilan aniqlanadi. Shuning bilan birga, bir jismoniy qobiliyat turli istedodlar asosida rivojlanishi mumkin va aksincha, aynan bir istedod asosida turli qobiliyatlar vujudga kelishi va takomillashib borishi mumkin.

Koordinatsion qobiliyatlar va chaqqonlik - eng murakkab, bir-biri bilan bog'liq va ko'p ahamiyatga ega bo'lgan sifatlar. Ular koordinatsiyasi bo'yicha murakkab harakatlarni o'zlashtirish qobiliyati sifatida; fazoviy, vaqt, kuch, berilgan harakatning ritmik xarakteristikalari sifatida; o'zgarib turuvchi vaziyatga mos holda harakatlantiruvchi faoliyatni o'zgartirish qobiliyati sifatida namoyon bo'ladilar.

Gimnastikachilarning nafis chiqishlariga mahliyo bo'lib qaraganda, ularning chaqqonligini va koordinatsion qobiliyatlarini ta'kidlaydi kishi. Basketbolchining o'yinini va koptokni g'ayrioddiy egallashini kuzatganda ham koordinatsion qobiliyatlar va chaqqonlik kuzatiladi. Birinchi holda bu sifatlar gimnastikachini o'z tanasini boshqarishida. Ikkinchi holda esa koptok bilan harakatlarda kuzatiladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda koordinatsion qobiliyatlarga ta'sir ko'rsatadigan bir qator omillar keltirilgan. Koordinatsion qobiliyatlarni namoyon bo'lishi quyidagi omillarga:

- 1) inson tomonidan harakatlarni aniq tahlil qilish qobiliyatiga;
- 2) analizatorlar faoliyatiga va ayniqsa harakatlanish faoliyatiga;
- 3) harakatlantiruvchi topshiriq murakkabligiga;
- 4) boshqa jismoniy qobiliyatlarning (tezkorlik qobiliyati, dinamik kuch, egiluvchanlik va boshqalarni) rivojlanganlik darajasiga;
- 5) dadillik va jasurlikka;
- 6) yoshiga;

7) shug'ullanuvchilarning umumiy tayyorgarlik darajasiga (ya'ni, turli-tuman asosan o'zgarib turuvchi harakatlanish malaka va ko'nikmalari zahirasi) va boshqalarga bog'liq bo'ladi.

Kuch, fazoviy va vaqt parametrlarini boshqarish aniqligi orqali tavsiflanadigan koordinatsion qobiliyatlar motorikani markaziy va periferik zvenolarining murakkab o'zaro munosabatlari bilan ta'minlanadi.

Mutaxassislarning tadqiqotlari koordinatsion qobiliyatlarning quyidagi turlarini: maxsus, ixtisoslashgan va umumiy koordinatsion qobiliyatlarni bir-biridan ajratish imkonini berdi.

Sifat jihatidan va miqdoriy xarakteristikalariga ega bo'lgan to'g'rilikni, tezkorlikni, ratsionallikni va topqirlikni sportchi koordinatsion qobiliyatlarini baholashning bosh mezonini deb hisoblash imkonini berdi. Koordinatsion qobiliyatlarni baholashning hamma mezonlari harakatlanish faolligining turli ko'rinishlarida alohida xususiyatlar bilan namoyon bo'ladi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish o'z tarkibida insonning jismoniy tabiatini takomillashtirishning ayrim o'zaro bog'liq tomonlarini birlashtirgan yaxlit jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash tamoyili mazkur jarayonni boshqarish bo'yicha umumiy holatni ochib beradi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash birligi qonuniyatlariga asoslangan holda o'zining uslubiy talablarini shakllantiradi. Shuning bilan birga, ushbu tamoyillarning ayrim xarakteristikalarida harakatlantiruvchi harakatlarni tashkil etishga xos bo'lgan holatlar mavjud va bu ta'lim va tarbiyaning birligi tamoyilini moddiy asosini aks ettiradi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashning asosiy tamoyillari orasida pedagogik ta'sirlarni maktab o'quvchilarining yoshiga bog'liq xususiyatlariga mos kelishi tamoyili, pedagogik ta'sirlarni rivojlanib boruvchi samarasi tamoyili, o'zaro teng keluvchi ta'sir tamoyili va harakatlantiruvchi vazifalarni yechishning variativligi tamoyili alohida ajralib turadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Eshtayev A.K Chirchiq 2020

2. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. I.I. Morgunova T-2016