BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA BATUTDA SAKROVCHI SPORTCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH
DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN TRAMPOLINE ATHLETES AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Karimov Doniyor Komil o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD)
Mirqobilov Xusanboy Mirqobil o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti magistranti, Sport ustasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida batutda sakrash bilan shug‘ullanuvchi 7–8 yoshli sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning nazariy-metodik asoslari yoritilgan. Harakatlarni muvofiqlashtirish, fazoviy orientatsiya, dinamik muvozanat va vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, maxsus mashqlardan foydalanish, yuklamalarni yosh xususiyatlariga moslashtirish va harakat ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirishning metodik jihatlari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: batutda sakrash, boshlang‘ich tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyatlar, vestibulyar barqarorlik, fazoviy orientatsiya, dinamik muvozanat.

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda sport mahoratini shakllantirishning samarali pedagogik usullarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-uslubiy vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, murakkab koordinatsion sport turlaridan biri batutda sakrashda muvofiqlashtirish qobiliyatlarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan boshlab maqsadli rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, yosh trampolinchilarni koordinatsion tayyorgarligini tashkil etishda mashqlarning murakkablik darajasini bosqichma-bosqich oshirish, harakat faoliyatining o‘zgaruvchan sharoitlarini yaratish hamda sportchilarning anatomik-fiziologik xususiyatlarini alohida hisobga olish zarur. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda metodikasiga oid ilmiy adabiyotlarda koordinatsion qobiliyatlarning mohiyati, tarkibiy tuzilishi, yoshga xos rivojlanish qonuniyatlari va ularni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari keng yoritilgan. Xususan, V.I.Lyaxning ilmiy tadqiqotlarida koordinatsion qobiliyatlarning tasnifi, ularni baholash mezonlari hamda bolalar va o‘smirlarda rivojlantirishning nazariy-metodik asoslari tadqiq etilgan. Muallif koordinatsion qobiliyatlarni harakat faoliyatini samarali boshqarish va tartibga solishni ta’minlovchi muhim omillardan biri sifatida talqin etadi. Shuningdek, mahalliy olimlardan Sh.X.Xankeldiyev, M.N.Umarov, A.K.Eshtayev, L.Z.Xolmurodov, D.K.Karimovlarning ilmiy tadqiqotlarida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini gimnastika vositalari orqali rivojlantirish metodikasi bilan bog‘liq masalalar yoritilgan. Mazkur tadqiqotlarda bolalarning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda akrobatik mashqlardan foydalanish, harakat ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirish hamda koordinatsion tayyorgarlikni takomillashtirishning ilmiy-metodik jihatlariga alohida e’tibor qaratilgan.

Koordinatsion qobiliyatlar – bu insonning muayyan vazifani bajarish uchun tananing turli qismlari harakatlarini o‘zaro muvofiqlashtirish qobiliyatidir. Bolalarning 7–8 yosh davri harakat faoliyati aktiv takomillashadigan, markaziy asab tizimining funksional imkoniyatlari rivojlanadigan hamda yangi harakat ko‘nikmalarini shakllantirish uchun qulay pedagogik sharoitlar yuzaga keladigan bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu yoshda harakatlarning fazoviy, vaqt va kuch parametrlarini farqlash, dinamik va statik muvozanatni saqlash, tashqi ta’sirlarga tezkor javob qaytarish hamda murakkab harakatlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. 7–8 yoshda koordinatsion qobiliyatlar faol rivojlanadi, bu esa koordinatsiyaga oid mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun asos hisoblanadi. Bu yoshdagi

bolalarning bo‘g‘imlari yetarlicha harakatchan bo‘lib, tana tarkibida ko‘p miqdorda tog‘ay to‘qimasi mavjud. Bu egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Reaksiya tezligi va chaqqonlik ham ushbu yosh davrida faol rivojlanadi. Chaqqonlik tanamizdagi markaziy va periferik asab tizimlarining qanchalik yaxshi ishlashiga bog‘liq. Bu bizga harakatlarimizni turli vazifalarga moslashtirishga yordam beradi. Koordinatsion qobiliyatlar esa, o‘z navbatida, turli xil harakatlar qanchalik murakkab bo‘lishidan qat’i nazar, ularni qanchalik muvaffaqiyatli bajara olishimizga ta’sir ko‘rsatadi.

Koordinatsiyaning asosiy jihatlari harakatlarning aniqligi, muvozanat, tashqi ta’sirlarga javob reaksiyasi va mushaklar tonusini boshqarishdan iborat. Yaxshi rivojlangan koordinatsiya sport mashqlari, elementlar va boshqa turli jismoniy hamda harakat faoliyati bilan bog‘liq vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga yordam beradi. Koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo‘lishi bir qancha omillarga, jumladan, harakatlarni tahlil qilish qobiliyati, sensor va harakat tizimlarining faolligi, topshiriqning murakkabligi, boshqa jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi, shuningdek, jasorat, yosh va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liqdir.

Koordinatsion qobiliyatlarni baholash uchun umumiy qabul qilingan quyidagi mezonlar mavjud:

1	Yangi harakat yoki uning kombinatsiyasini o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan vaqt: bu jarayon qanchalik tez amalga oshsa, koordinatsiya darajasi shunchalik yuqori bo‘ladi
2	Harakat faoliyatining o‘zgaruvchan sharoitlariga moslashish tezligi
3	Harakatlar yoki ularning birikmalarining biomexanik jihatdan murakkabligi
4	Harakatlarni texnikaning asosiy parametrlariga muvofiq aniq bajarish
5	Muvozanat buzilganda uni saqlab qolish qobiliyati
6	Harakatlarning tejamkorligi, ya’ni mashqlarni bajarish vaqtida mushaklarni bo‘shashtira olish qobiliyatida namoyon bo‘lishi.

Koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishining yuqori dinamikasi turli yosh davrlarida kuzatiladi: eng yuqori o‘sish sur’atlari bolalik davrida, o‘smirlik davrigacha kuzatiladi, shundan so‘ng biroz pasayish yuz beradi, biroq yoshlik davrida yana yaxshilanish kuzatiladi. Koordinatsion qobiliyatlar fazoviy orientatsiya, muvozanat, reaksiya, harakatlarni differensiallash, ritm, harakatlarni qayta tashkil etish, vestibulyar barqarorlik va mushaklarni ixtiyoriy bo‘shashtirish kabi ko‘plab tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu ko‘nikmalarni rivojlantirish bolalarga o‘zgaruvchan sharoitlarga yaxshiroq moslashish va harakat vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish imkonini beradi. 7–8 yoshli batutda sakrovchi sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini o‘rganish jarayonida eng yaxshi natijalarga erishish uchun har bir sportchiga individual yondashish, tegishli metodik usullar va mashqlarni tanlash zarurligi ma’lum bo‘ldi. Bu yangi koordinatsion jihatdan murakkab elementlarni o‘zlashtirishga sarflanadigan vaqtni sezilarli darajada qisqartirish imkonini beradi. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning asosini tanlangan sport turining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqiladigan jismoniy mashqlar tashkil etadi. Batutda sakrashda murakkab harakatlarni bajarish bilan birga mashqlarni bir-biriga bog‘lab bajarish va tanani boshqara olish qobiliyatiga alohida e’tibor qaratiladi. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun murakkablik va yangilik elementlarini o‘z ichiga olgan turli xil jismoniy mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Harakatlarning bir xil qolipda shakllanishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun mashqlarning fazoviy, vaqt va dinamik xususiyatlarini o‘zgartirib borish muhimdir. Shuningdek, turli harakatlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish, masalan, aylanishdan burilishlarga yoki orqaga aylanishdan keskin oldiga aylanishlarga o‘tishlarni birlashtirish, bundan tashqari mashqlarni belgilangan zonada bajarish juda ham muhimdir. Batutda sakrashda koordinatsiyani rivojlantirish uchun turli metod va mashqlardan foydalanish mumkin. Bularga sakrashlar, aylanishlar, burilishlar, turli xil akrobatik mashqlar, egiluvchanlik, cho‘zilish va bo‘shashtiruvchi mashqlar kiradi. Shuningdek, mashg‘ulotlarga reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlarni, masalan, qo‘shimcha jihoz va

snaryadlarda ishlash va sakrashlarni kiritish mumkin. Ushbu mashqlar mushaklar reaksiyasining tezligi va harakatlar aniqligini rivojlantirishga yordam beradi.

Xulosa. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda xulosa qilib aytsa batutda sakrashda koordinatsiyani rivojlantirishning samarali vositalari tananing turli qismlari harakatlarini o‘zaro muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar, jumladan, muvozanat saqlash va elementlarni bir-biriga bog‘lab bajarishlar hisoblanadi. Ular mashqlarni xilma-xillashtirish va yangi ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Turli akrobatik mashqlar koordinatsiya, kuch va egiluvchanlikni juda yaxshi rivojlantiradi. Ularni bajarish o‘z tanasini yaxshi boshqarishni talab qiladi hamda harakatlarda nafislikni shakllantirishga yordam beradi. Batutda sakrovchi sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini yaxshilash uchun ularga yangi, noodatiy sharoitlarni taklif etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Болобан, В., Терещенко, И., Оцупок, А., Крупеня, С., Левчук, Т., & Коваленко, Я. (2016). Координационная тренировка спортсменов с использованием прыжковых упражнения на батуте.

2. Karimov, D. (2026). Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yoshakrobatlarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati. *Sportda ilmiy tadqiqotlar*, *1*(1), 17-21.

3. Xolmurodov L.Z. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilar koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning modulli texnologiyasi // FarDU. Ilmiy xabarlar. Ilmiy-nazariy Jurnal. Farg‘ona, Volume 30. 2024. - № 4. B. 35-38.

4. Каримов, Д. К. (2021). Педагогическая технология поиска одаренных детей в акробатике. *Fan-Sportga*, (8), 30-32.