



## 10-12 YOSHLI BADIY GIMNASTIKACHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

**Mirzaolimova Shaxloxon  
Mirzaolim qizi**

*Oriental universiteti "Jismoniy adaniyat"  
kafedrası Sport faoliyati yo'nalishi 1-kurs  
magistranti*

Annotatsiya

Mazkur maqolada 10–12 yoshli badiiy gimnastikachilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Ushbu yosh davrining fiziologik va pedagogik xususiyatlari inobatga olingan holda, koordinatsiyani shakllantirishning samarali usullari yoritib berilgan. Jumladan, muvozanatni saqlash, harakat aniqligi, ritmni his qilish va tezkor reaksiyani rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimi ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, maxsus mashqlar va o'yin elementlaridan foydalanish gimnastikachilarning koordinatsion tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

**Kalit so'zlar:** badiiy gimnastika, koordinatsion qobiliyat, 10–12 yosh, muvozanat, harakat aniqligi, ritm, mashg'ulot usullari.

## МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 10–12 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Кафедра «Физическая культура» университета Ориентал  
Магистрант 2 курса направления «Спортивная деятельность»  
**Мирзаолимова Шахлохон Мирзаолим кизи**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются вопросы развития координационных способностей у гимнасток 10–12 лет, занимающихся художественной гимнастикой. С учётом физиологических и педагогических особенностей данного возрастного периода освещены эффективные методы формирования координации. В частности, рассмотрена система тренировок, направленных на развитие равновесия, точности движений, чувства ритма и быстроты реакции. По результатам исследования установлено, что использование специальных упражнений и игровых элементов значительно повышает уровень координационной подготовленности гимнасток.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, координационные способности, 10–12 лет, равновесие, точность движений, ритм, методы тренировки.

## **Kirish**

Badiiy gimnastika zamonaviy sport turlari orasida o'zining nafisligi, estetik jozibadorligi va yuqori darajadagi murakkab texnik harakatlari bilan ajralib turadi. Ushbu sport turida sportchidan nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki harakatlarni aniq, uyg'un va ritm asosida bajarish, ya'ni mukammal koordinatsion qobiliyatlar talab etiladi. Har bir mashq elementining bajarilishi aniqlik, tezkorlik, muvozanat va harakatlar ketma-ketligining to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq bo'lib, bu esa koordinatsiyaning yetuk darajada rivojlangan bo'lishini taqozo etadi.

Koordinatsion qobiliyatlar sportchining murakkab harakat faoliyatini boshqarish, fazoda mo'ljal olish, vaqtni to'g'ri his qilish, kuch va amplitudani moslashtirish hamda turli harakatlarni bir-biri bilan uyg'unlashtirish imkonini beruvchi muhim funksional sifat hisoblanadi. Ayniqsa, badiiy gimnastikada lenta, halqa, to'p, tayoqcha kabi predmetlar bilan bajariladigan mashqlar koordinatsiyaning yuqori darajada rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Shu sababli, ushbu sport turida koordinatsion qobiliyatlar yetakchi o'rin egallaydi.

10–12 yosh davri gimnastikachilar uchun o'ta muhim rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Bu davrda bolalarning markaziy asab tizimi faol rivojlanadi, harakat analizatorlari takomillashadi va yangi harakat ko'nikmalarini tez o'zlashtirish imkoniyati yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, bu yoshda moslashuvchanlik, tezkorlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay sharoit mavjud bo'ladi. Ilmiy manbalarga ko'ra, aynan ushbu davr koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish uchun “sezgir davr” (senzitiv davr) sifatida qaraladi.

Badiiy gimnastikada yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulot jarayoni ilmiy asosda tashkil etilishi, yosh xususiyatlari, individual imkoniyatlar va psixofiziologik holatlar hisobga olinishi zarur. Ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida to'g'ri tanlangan mashqlar tizimi sportchilarning keyingi rivojlanishiga mustahkam zamin yaratadi. Agar ushbu davrda koordinatsion qobiliyatlar yetarli darajada rivojlantirilmasa, keyingi bosqichlarda murakkab texnik elementlarni o'zlashtirish qiyinlashadi va sport natijalari pasayishi mumkin.

Shu bois, 10–12 yoshli badiiy gimnastikachilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish masalasi nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb hisoblanadi. Mazkur yo'nalishda samarali usullarni ishlab chiqish, mashg'ulot jarayoniga zamonaviy pedagogik va metodik yondashuvlarni joriy etish sportchilar tayyorgarligi sifatini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

## **Mavzuning dolzarbligi**

Hozirgi kunda badiiy gimnastika sport turi jadal rivojlanib, unda texnik murakkablik, ijro sifati va estetik talablarga bo'lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Xalqaro va milliy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilardan mukammal koordinatsiya, muvozanatni aniq saqlash, harakatlarni ritm va musiqa bilan uyg'unlashtirish kabi sifatlar talab etilmoqda. Shu sababli, yosh gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish muhim ustuvor yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Ayniqsa, 10–12 yosh davri koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish uchun eng qulay bosqich bo'lib, bu davrda bolalarning asab tizimi yuqori darajada plastiklikka

ega bo'лади. Bu esa murakkab harakatlarni tez o'zlashtirish, yangi ko'nikmalarni samarali egallash va harakatlarni aniqlik bilan bajarish imkonini beradi. Agar aynan shu yosh bosqichida koordinatsion qobiliyatlarga yetarli e'tibor qaratilmasa, keyingi tayyorgarlik bosqichlarida texnik elementlarni mukammal bajarishda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin.

Shu bilan birga, amaliyotda ko'plab mashg'ulot jarayonlarida koordinatsiyani rivojlantirishga yetarlicha ilmiy asoslangan yondashuv qo'llanilmaydi yoki bu jarayon umumiy jismoniy tayyorgarlik doirasida cheklangan holda olib boriladi. Natijada sportchilarning individual imkoniyatlari to'liq ochilmaydi, ularning texnik mahorati va ijro sifati talab darajasiga yetmay qoladi.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundaki, badiiy gimnastikada yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan aynan koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Shu bois, 10–12 yoshli gimnastikachilarda koordinatsiyani rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash, ularni mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish va ilmiy asoslash muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Mazkur tadqiqotning maqsadi — 10–12 yoshli badiiy gimnastikachilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash, ularni ilmiy asoslash hamda mashg'ulot jarayoniga joriy etish orqali sportchilarning texnik tayyorgarligi va umumiy jismoniy rivojlanish darajasini oshirishdan iborat.

**Tadqiqot tashkil etish usullari:** Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatuvlar, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

**Tadqiqot natijalari va ular muhokamasi:** O'tkazilgan tadqiqot jarayonida 10–12 yoshli badiiy gimnastikachilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o'tkazildi. Mashg'ulotlar davomida muvozanatni saqlash, harakat aniqligi, fazoda mo'ljal olish, ritmi his qilish hamda tezkor reaksiya kabi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlarga alohida e'tibor qaratildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus tanlangan mashqlarni muntazam qo'llash gimnastikachilarning koordinatsion tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Xususan, tajriba guruhida muvozanatni saqlash va harakatlarni aniq bajarish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'ldi. Shuningdek, predmetlar bilan ishlashda (lenta, halqa, to'p) aniqlik va harakatlar uyg'unligi oshgani kuzatildi.

Mashg'ulot jarayoniga o'yin elementlari va musiqiy ritm asosidagi mashqlarni kiritish sportchilarning qiziqishini oshirib, ularning harakatlarni tezroq o'zlashtirishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Bu esa koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishiga samarali yordam berdi.

Natijalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, 10–12 yosh davrida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarni xilma-xil, tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, individual yondashuvni qo'llash, yuklama hajmini to'g'ri taqsimlash va mashqlarni murakkablashtirib borish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Shu bilan birga, olingan natijalar ilmiy manbalarda keltirilgan ma'lumotlar bilan mos keladi va koordinatsion qobiliyatlarni aynan shu yosh davrida rivojlantirish eng samarali ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi.

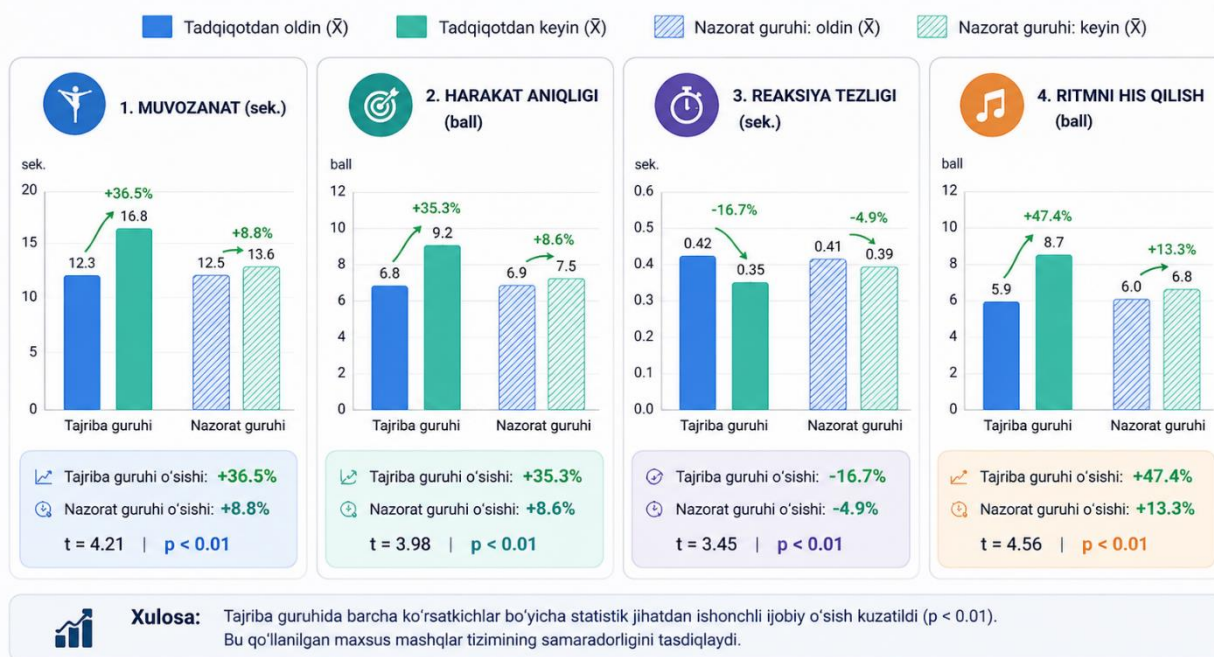
1-jadval.

**Tadqiqot natijalarining matematik-statistik tahlili**

| Ko'rsatkichlar           | Guruh   | Tadqiqotdan oldin ( $\bar{X} \pm m$ ) | Tadqiqotdan keyin ( $\bar{X} \pm m$ ) | O'sish (%) | t    | p     |
|--------------------------|---------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------|------|-------|
| Muvozanat (sek.)         | Tajriba | 12.3 ± 0.5                            | 16.8 ± 0.6                            | 36.5 %     | 4.21 | <0.01 |
|                          | Nazorat | 12.5 ± 0.4                            | 13.6 ± 0.5                            | 8.8 %      | 1.12 | >0.05 |
| Harakat aniqligi (ball)  | Tajriba | 6.8 ± 0.3                             | 9.2 ± 0.4                             | 35.3 %     | 3.98 | <0.01 |
|                          | Nazorat | 6.9 ± 0.3                             | 7.5 ± 0.3                             | 8.6 %      | 1.05 | >0.05 |
| Reaksiya tezligi (sek.)  | Tajriba | 0.42 ± 0.02                           | 0.35 ± 0.01                           | 16.7 %     | 3.45 | <0.01 |
|                          | Nazorat | 0.41 ± 0.02                           | 0.39 ± 0.02                           | 4.9 %      | 0.88 | >0.05 |
| Ritmni his qilish (ball) | Tajriba | 5.9 ± 0.3                             | 8.7 ± 0.4                             | 47.4 %     | 4.56 | <0.01 |
|                          | Nazorat | 6.0 ± 0.2                             | 6.8 ± 0.3                             | 13.3 %     | 1.20 | >0.05 |

**Izoh:** Jadval natijalariga ko'ra, tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli ijobiy o'sish kuzatildi ( $p < 0.01$ ). Bu esa qo'llanilgan maxsus mashqlar tizimining samaradorligini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar kam ahamiyatli bo'lib, statistik ishonchlik darajasiga yetmadi ( $p > 0.05$ ).

**Tadqiqotdan oldin va keyin ko'rsatkichlar tahlili**



**Natijalar tahlili:** O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 10–12 yoshli badiiy gimnastikachilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi yuqori samaradorlikka ega. Matematik-statistik tahlil natijalariga ko'ra, tajriba guruhida barcha asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Xususan, muvozanatni saqlash ko'rsatkichi 36,5% ga oshgan bo'lib, bu gimnastikachilarning statik va dinamik holatlarda tanani boshqarish qobiliyati yaxshilanganini ko'rsatadi. Harakat aniqligi 35,3% ga ortgani esa mashqlarni bajarishda koordinatsiya va nazorat darajasi sezilarli ravishda oshganini bildiradi. Reaksiya tezligining 16,7% ga yaxshilanishi sportchilarning tashqi ta'sirlarga tez va to'g'ri javob qaytarish qobiliyati rivojlanganini ko'rsatadi. Eng yuqori natijalardan biri ritmni his qilish ko'rsatkichida kuzatilib, u 47,4% ga oshgan.

Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar nisbatan kam o'sgan bo'lib, o'zgarishlar statistik jihatdan ishonchsiz ( $p > 0.05$ ) ekanligi aniqlandi. Bu esa an'anaviy mashg'ulotlar bilan solishtirganda maxsus ishlab chiqilgan metodikaning ustunligini ko'rsatadi.

Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda mashg'ulotlarni tizimli tashkil etish, maxsus mashqlar, o'yin elementlari va musiqiy mashqlarni qo'llash yuqori samaradorlik beradi. Shuningdek, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va individual yondashuv asosida olib borish sportchilarning natijalarini yanada yaxshilaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan metodikaning samarali ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi hamda uni badiiy gimnastika mashg'ulot jarayoniga keng joriy etish maqsadga muvofiqligini ko'rsatdi.

### **Xulosa**

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslanib, 10–12 yoshli badiiy gimnastikachilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim va ajralmas qismi ekanligi aniqlandi. Ushbu yosh davri koordinatsiyani shakllantirish uchun eng qulay bosqich bo'lib, mazkur jarayonda to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar yuqori samaradorlik beradi.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus mashqlar tizimi gimnastikachilarning muvozanatni saqlash, harakat aniqligi, ritmni his qilish va tezkor reaksiya kabi ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaganligi isbotlandi. Matematik-statistik tahlillar tajriba guruhida o'zgarishlar ishonchli ( $p < 0.01$ ) ekanligini ko'rsatdi, bu esa ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonida o'yin elementlari, musiqiy mashqlar va individual yondashuvni qo'llash sportchilarning qiziqishini oshirib, ularning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim omil bo'lib xizmat qilishi aniqlandi. Mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish esa yuqori natijalarga erishishda samarali vosita ekanligi bilan ahamiyatlidir.

Xulosa qilib aytganda, 10–12 yoshli badiiy gimnastikachilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashg'ulot usullarini amaliyotga joriy etish sportchilar tayyorgarligi sifatini oshirish, ularning texnik mahoratini takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

**Adabiyotlar ro'yxati**

1. Murodov Kamol Nuritdinovich. Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers and the structure of the training process aimed at the development of power endurance. Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(2): 256-259 <https://ejss.uz>.
2. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. News of the NUUZ, 1(1.8), 150-152.
3. Eshmanova, U. (2024). DEVELOPMENT OF SPEED OF MOVEMENT THROUGH PLAYING BASKETBALL OF STUDENT GIRLS IN PRIMARY TRAINING. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 28-34.
4. Bobur DAVIDOV TALABALIK DAVRIDA O'ZINI O'ZI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI O'ZMU XABARLARI 2024/1/12 67-70 bet
5. Акрамович Болтаев Аъзам; Талабаларнинг олий таълим муассасаларидаги маданий ҳолатга мослашишининг психологик хусусиятлари. 2018-йил 126-129 б. Жисмоний тарбия ва спорт
6. Ма'мурбекова Gulzoroy Azamjonovna, IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS , The multidisciplinary journal of science and technology 2024 volume-4, issue-12, 34-37.
9. Пўлатов Л.А; Ёш таэквондочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришда мусобақалар беллашуви таҳлилининг аҳамияти, fan-sportga, 4,30-33, 2021, научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
10. Abdullayev I. X. Improvement of the special physical training model of greco-roman junior wrestlers //Mental enlightenment scientific-methodological journal. – 2023. – с. 9-20.
11. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.