Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

UDK:796.015.132:422
ORCID:0009-0009-3331-9417

YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI YOSH SPORTCHI QIZLARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Norqulov Shovkat Turg'unbaevich
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, dotsenti
Guliston davlat pedagogika instituti
E-mail: norqulovshovkat86@gmail.com

Annotatsiya. Yengil atletikabilan shug'ullanuvchi sportchi qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida dastur (kompleks mashqlar to'plami) tuzilib, amaliy asoslangan. Ish yengil atletikachilarning individual psixologik xususiyatlariga mos keladigan koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Texnik tayyorgarlik koordinatsion harakatlarni takomillashtirish va turli xil omillarda texnik harakatlarni bajarish barqarorligini oshirish orqali amalga oshiriladi. Ushbu jihatlarning aksariyati, koordinatsion qobiliyatni takomillashtirishdan tashqari, zamonaviy ilmiy adabiyotlarda va amaliyotda murabbiylarning faoliyati keng aks ettirilgan. Shu bilan birga, yengil atletika murakkab-koordinatsion sport turlari sifatida koordinatsion qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish tizimining yaratilishiga muhtoj.

Viloyatlarda faoliyat yurituvchi murabbiylar uchun o'tkazilgan so'rovda yengil atletikada koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish muammosi yetarlicha ishlab chiqilmaganligini ko'rsatdi. Murabbiylar hal qilishi kerak bo'lgan asosiy muammo – bu raqobatbardoshlik yo'qligi, harkat va elementlarni faqat qulay tarafga bajarilishi, hamda o'quv faoliyati samaradorligini oshiradigan vositalarni tanlashdir.

Erta ixtisoslashuv, kompozitsiyalar yoki maktab (majburiy dasturlar) o'zlashtirish muddatlarining qisqarishi va murakkab sport texnikasi tufayli yosh yengil atletikachilarga koordinatsiya qobiliyatini namoyon etish borasida yuqori talablar qo'yiladi. Bu yengil atletikachilarni o'z harakatlarini boshqarishga yaxshiroq va tezroq o'rgatishning yangi usullari va imkoniyatlarini izlashni talab qiladi.

So'nggi yillarda koordinatsiya qobiliyatlarining tarkibiy asoslari bilan bog'liq masalalar bo'yicha nazariy va eksperimental materiallar to'planganiga qaramay, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda individual e'tibor va dasturlarning yetishmasligi hali ham yaxshi o'rganilmagan. Shu munosabat bilan yengil atletika bilan shug'ullanuvchi 9-12 yoshli qizlarning koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi.

Kalit so'zlar: yengil atletikachilar, mashg'ulot jarayoni, koordinatsion qobiliyatlar, psixomotor sifatlar, tezlikdagi ish faoliyatda motor koordinatsiya, aqliy tezkor-chidamkorlik, ish faoliyat sharoitining murakkablashishiga reaksiya, ixtiyoriy mobilizatsiya qobiliyati, o'z faoliyatini ixtiyoriy ravishda korreksiya qilish qobiliyati.

Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Аннатация. Разработана и основана на практике программа (сложный комплекс упражнений) с целью развития координационных способностей спортсменок, занимающихся легкой атлетикой. Работа направлена на развитие координационных навыков, соответствующих индивидуально-психологическим особенностям легкоатлетов. Техническая подготовка осуществляется путем совершенствования координации движений и повышения устойчивости выполнения технических движений при различных факторах. Большинство этих аспектов, помимо улучшения координационных способностей, широко отражены в современной научной литературе и в практике тренеров. В то же время легкая атлетика, как сложный координационный вид спорта, нуждается в создании целенаправленной системы развития координационных навыков.

Опрос, проведенный среди тренеров, работающих в регионах, показал, что проблема развития и совершенствования координационных навыков в легкой атлетике разработана недостаточно. Основная проблема, которую приходится решать тренерам, — отсутствие конкурентоспособности, выполнение движений и элементов только с удобной стороны, подбор средств, повышающих эффективность учебной деятельности.

Ранняя специализация, сокращение сроков освоения программ (обязательных курсов) и сложность спортивной техники предъявляют высокие требования к проявлению координационных способностей у молодых легкоатлетов. Это требует поиска новых методов и возможностей для более быстрого и эффективного обучения легкоатлетов управлению своими движениями.

Несмотря на накопление в последние годы теоретических и экспериментальных данных, касающихся структурных компонентов координационных способностей, вопросы недостаточности индивидуализированного подхода и специализированных программ для их развития остаются недостаточно изученными. В связи с этим разработка программ, направленных на развитие координационных способностей у девочек 9-12 лет, занимающихся легкой атлетикой, представляет собой актуальную научную задачу.

Ключевые слова: Легкая атлетика, тренировочный процесс, координационные способности, психомоторные качества, координация движений при скоростной работе, умственная ловкость-выносливость, реакция на сложность условий труда, способность к произвольной мобилизации, способность к произвольной коррекции своей деятельности.

DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF YOUNG ATHLETES ENGAGED IN ATHLETICS

Annotation. A program (complex set of exercises) was created and based on practice in order to develop the coordination abilities of female athletes engaged in athletics. The work is aimed at the development of coordination skills corresponding to the individual psychological characteristics of track and field athletes. Technical training is carried out by improving coordination movements and increasing the stability of performing technical movements in various factors. Most of these aspects, in addition to the improvement of coordination ability, are widely reflected in modern scientific literature and in the practice of coaches. At the same time, athletics,

as a complex coordination sport, needs the creation of a targeted development system of coordination skills.

The survey conducted for coaches working in the regions showed that the problem of development and improvement of coordination skills in athletics has not been sufficiently developed. The main problem that trainers have to solve is the lack of competitiveness, the implementation of movements and elements only on the convenient side, and the selection of tools that increase the effectiveness of educational activities.

Due to early specialization, compositional or school (compulsory programs) shortening of learning periods and complex sports techniques, high demands are placed on young athletics in terms of coordination ability. This requires looking for new ways and opportunities to train athletes to control their movements better and faster.

Despite the accumulation of theoretical and experimental materials on issues related to the structural foundations of coordination skills in recent years, the lack of individual attention and programs in the development of coordination skills is still not well studied. In this regard, the development of programs aimed at developing the coordination ability of 9-12-year-old girls engaged in athletics is an urgent issue.

Key words: athletics, training process, coordination abilities, psychomotor qualities, motor coordination in high-speed work, mental agility-endurance, reaction to the complexity of working conditions, ability to voluntarily mobilize, ability to voluntarily correct ones activity.

KIRISH. Hozirgi kunda jahonda mashg‘ulotni modernizatsiyalash shaxsni ma’naviy va jismoniy rivojlantirish hamda mashg‘ulot muassasalarida mashg‘ulot jarayonining sifatini oshirishga yo‘naltirilganligi bilan ahamiyatlidir. Albatta, yurtimizda yosh avlodni o‘sib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta e’tibor berilmoqda. Bunga misol qilib O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi 122-son “Sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi, 2021-yil 5-noyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasida 2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII-Paralimpiya o‘yinlari dasturlariga kiritilgan sport turlaridan kelib chiqib sport turlarini yanada takomillashtirish va ommalashtirish to‘g‘risida”gi PQ – 5279 – sonli farmoni, esa o‘rinda raqobat kuchayib borayotgan sharoitda yuqori sport natijalariga erishish engil atletikachilarning sport mahoratini doimiy ravishda oshirishni taqozo etadi. 9-12 yoshli yengil atletikachilar uchun texnik tayyorgarlikning eng istiqbolli yo‘nalishlaridan biri bu koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR: Jismoniy tarbiya va sportda bolalarni yengil atletika turlariga saralash muammolarini o‘rganish uzoq vaqt mustaqil fanga aylantirilgan. Bola yoki o‘smirning imkoniyatlarini bashorat qilishda murabbiy morfologik va funksional tadqiqotlarning zamonaviy usullariga tayanadi, kelajakda muvaffaqiyatli sport ixtisoslashuvi umidi bilan shaxsning rivojlanishi mumkin bo‘lgan modelini yaratadi. Erta sportga yo‘naltirish tizimini takomillashtirish masalalari hozirgi kunda mamlakatimiz hamda, xorijiy mutaxassislarni diqqat-e’tiborini o‘ziga jalb

etmoqda. Mavjud ma'lumotlarga qaramay, iste'dodli bolalarni qidirish doimiy ravishda amalga oshiriladi [4;220 b].

O.V.Goncharova (2018)., V.S.Gurfinkelь., Yu.S.Levik (1995)., L.V.Kapilevich., K.V,Davletyarova., Ye.V.Koshelskaya., Yu.P.Bredixina., V.I.Andreev (2009) olimlarni fikriga ko'ra sportga tanlash masalasi va uning tarkibini tashkil qiluvchi sport mashg'ulotlarni olib borish nazariyasi va uslubiyatida markaziy o'rinda turuvchi masalalardan biri bo'lib, sportga oid fanlar va amaliyot orqali hal qilinuvchi keng miqyosdagi masalalar bilan bog'liq hisoblanadi. Sport bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlab olish juda muhim ijtimoiy-pedagogik vazifa hisoblanadi. Bu masala har bir o'smir yoshning individual intilishlari va tabiiy imkoniyatlariga mos ravishda jismoniy jihatdan taribiyalanishni oqilona rejalashtirish, ma'lum bir sport turi yo'nalishida ulardagi iste'dod, qobiliyatlar tavsiflari yuzaga kelishini baholash orqali ifodalanishini takidlashgan [2;]172 b, 3; 122 b, 4; 220 b].

T.S.To'ychiyevning fikriga ko'ra sport turlariga iqtidorli bolalarni saralash va yo'naltirish, sport zaxiralarini tayyorlash jarayonini optimallashtirishning, tashkili shakillarini hamda o'qitish usullarini takomillashtirish muommosini hal qilish dolzarbligi bilan chambarchas bog'liq bo'lib qolmoqda [7; 1166-1172 b, 8; 168-172 b].

V.Lyaxning (2010) tadqiqot ishlarida bugungi kunda mamlakatimizda bolalarni sportga yo'naltirish hamda sport turlariga saralash nazariyasi va amaliyotiga oid ilmiy tadqiqotlar sur'atini rivojlantirish, bu borada ko'plab ishlarni amalga oshirishga olib kelmoqda, bu esa qobiliyatli bolalarni oqilona saralash zamonaviy sport rivojida istiqbolli yo'nalish ekanligini ko'rsatdi. Bu yo'nalish yuzasidan xorijiy mutaxassislar jumladan Z.Vitkovskiy tomonidan berilgan ma'lumotlarga ko'ra sport turlarining rivojlanishi, qolaversa, bolalarni sport turlariga erta qabul qilinishi, bolalarni sport turlariga saralashni kompyuter texnalogiyalari yordamida amalaga oshirish bundan tashqari tadqiqot natijalarini umumlashtirish, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida iste'dodli sportchilarni saralash uchun ilmiy asoslangan kompyuter dasturlarni yaratish zaruriyati ortib bormoqda [5; 157 b].

Ishning maqsadi: 9-12 yoshli yengil atletikachilarning koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan dasturning samaradorligini aniqlash va sinab ko'rishdir.

NATIJA VA MUHOKAMA: 9-12 yoshli yengil atletikachilarning individual psixologik xususiyatlariga mos keladigan maxsus tayyorgarlik bosqichida koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish dasturini eksperimental asoslashdan iborat.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan dasturning samaradorligini aniqlash va sinab ko'rish uchun pedagogik tajriba o'tkazildi. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish vazifasi sportchilarning standart-takroriy va o'zgaruvchan (variativ) mashqlar va turli xil harakatlar kombinatsiyasi usullaridan foydalangan holda, mashg'ulotlar davomida g'ayrioddiy omillarni kiritish orqali keng bazani (o'rganilgan vosita mahoratini) ta'minlash va koordinatsiya uchun qo'shimcha talablarni qo'yishdan iborat.

Sportchi qizlarning koordinatsion qobiliyatining rivojlanish darajasini kuzatish ikki bosqichda amalga oshirildi: birinchi bosqich tajriba boshida va ikkinchi bosqich tajriba oxirida. 9-12 yoshli engil atletikachilarda psixomotor sifat ko'rsatkichlari asosida koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishining dinamik

darajasini kuzatishlar olib borildi va bu sifatlar ustidan koordinatsion qobiliyatning rivojlanishi ham nazorat qilindi.

Yengil atletikachilarning psixomotor sifatlari bo‘yicha o‘tkazilgan testlar natijasida quyidagi ko‘rsatkichlarda o‘sishi.

1-jadval

YENGIL ATLETIKACHILARNING DASTUR TUGASHIDAN OLDIN VA KEYIN PSIXOMOTOR SIFATLARINING QIYOSIY XUSUSIYATLARI

Ko‘rsatkich	Dasturni qo‘llashdan oldin				Dasturni qo‘llashdan so‘ng				P|
	$\bar{x}$	m	S	V,%	$\bar{x}$	m	S	V,%	
9 yosh									
TIFMK	1,30	0,16	0,69	54,27	2,30	0,16	0,69	30,97	P<0,01
ATCh	3,77	0,31	1,23	3,30	4,30	0,19	0,79	18,17	P>0,05
IFShMR	3,04	0,35	1,41	46,87	3,84	0,29	1,16	30,67	P>0,05
IMQ	2,97	0,29	1,17	39,77	3,84	0,26	0,96	25,57	P<0,05
O‘FIRKQ	3,10	0,27	1,10	35,87	3,97	0,22	0,90	23,17	P<0,05
10 yosh									
TIFMK	1,70	0,09	0,43	26,37	2,70	0,09	0,43	16,77	P<0,01
ATCh	4,04	0,23	0,93	23,57	4,64	0,13	0,59	13,17	P>0,05
IFShMR	4,24	0,26	1,07	25,77	4,64	0,16	0,69	15,47	P>0,05
IMQ	4,44	0,11	0,49	11,57	4,97	0	0	0	P<0,01
O‘FIRKQ	2,64	0,30	1,20	46,27	3,70	0,25	1,00	27,67	P<0,05
11 yosh									
TIFMK	3,64	0,10	0,44	13,27	4,64	0,10	0,46	10,47	P<0,01
ATCh	3,70	0,23	0,93	25,77	4,37	0,11	0,48	11,47	P<0,05
IFShMR	3,30	0,27	1,08	33,37	4,10	0,19	0,80	20,17	P<0,05
IMQ	4,04	0,30	1,19	30,07	4,50	0,19	0,80	18,37	P>0,05
O‘FIRKQ	2,17	0,31	1,23	57,47	3,10	0,27	1,10	35,87	P<0,05
12 yosh									
TIFMK	1,70	0,09	0,43	26,37	1,70	0,09	0,43	26,37	P>0,05
ATCh	4,04	0,23	0,93	23,57	4,64	0,10	0,46	10,47	P<0,05
IFShMR	4,30	0,27	1,08	25,67	4,64	0,10	0,46	10,47	P>0,05
IMQ	4,44	0,11	0,49	11,57	4,57	0,11	0,48	11,07	P>0,05
O‘FIRKQ	2,64	0,30	1,20	46,27	4,37	0,17	0,71	16,77	P<0,01

Izoh: TIFMK – tezlikdagi ish faoliyatda motor koordinatsiya,
ATCh – aqliy tezkor-chidamkorlik,
IFShMR – ish faoliyat sharoitining murakkablashishiga reaksiya,
IMQ – ixtiyoriy mobilizatsiya qobiliyati,
O‘FIRKQ – o‘z faoliyatini ixtiyoriy ravishda korreksiya qilish qobiliyati.

2-jadval

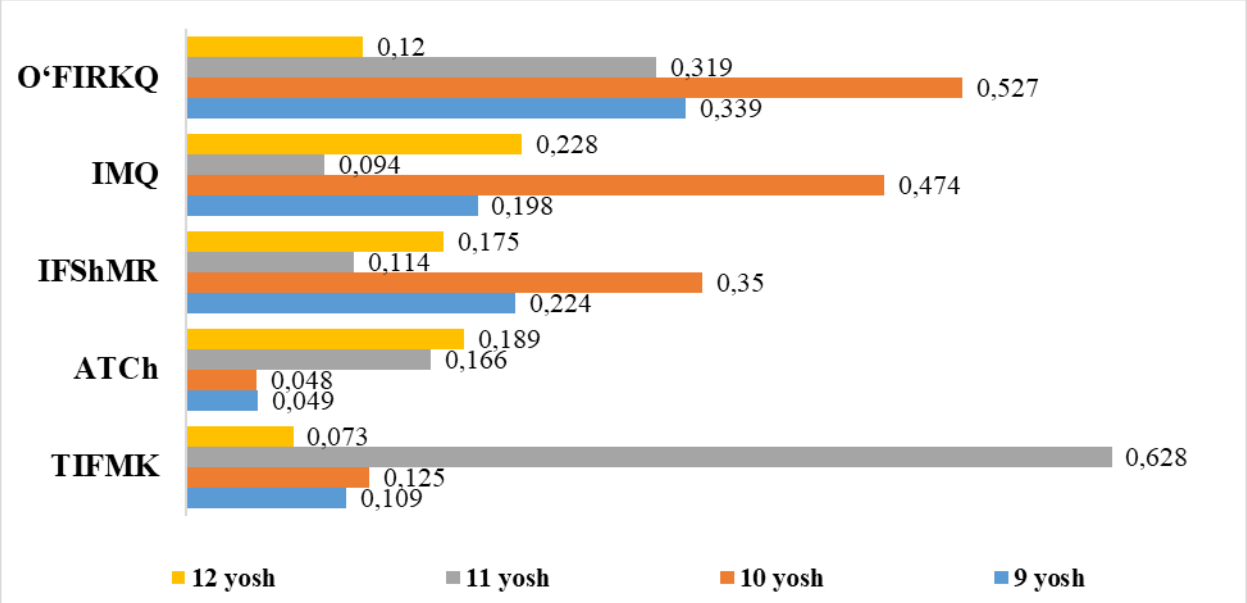
9 yoshli yengil atletikachilar orasida – 3 ta (IFShMR – r=0,224, IMQ – r=0,198 va O‘FIRKQ – r=0,339) sust korrelyatsion bog‘lanishlar; 10 yoshli yengil atletikachilar orasida – 2 ta (IMQ – r=0,474 va O‘FIRKQ – r=0,527) va 1 ta sust (IFShMR – r=0,350)

o'rtacha korrelyatsion bog'lanishlar; 11 yoshli yengil atletikachilar o'rtasida – 1 ta (TIFMK – r=0,628) va 1 ta sust (O'FIRKQ – r=0,319) o'rtacha korrelyatsion bog'lanishlar; 12 yoshli yengil atletikachilar orasida – 3 ta (ATCh – r=0,189, IFShMR – r=0,175 va IMQ – r=0,228) sust korrelyatsion bog'lanishlar. Yengil atletikachilarning qobiliyatlarini baholash uchun psixomotor sifatlarni xarakterlovchi ko'rsatkichlar to'plamidan foydalanish samaradorligini aniqlash uchun ularning sport natijalari bilan bog'liqligi o'rganildi. (*2-jadval*).

O'rganilayotgan parametrlarning korrelyatsion bog'lanishlari tahlili shuni ko'rsatdiki, 9 va 10 yoshli engil atletikachilar guruhlarida sport natijalarining individual ko'rsatkichlar bilan yaqin bog'liqligi aniqlangan. 11 va 12 yoshli yengil atletikachilar orasida bu munosabatlarning zichligi va soni har xil edi.

9-12 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHILARNING PSIXOMOTOR SIFAT KO'RSATKICHLARI VA SPORT NATIJALARI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Ko'rsatkich	Yosh			
	9	10	11	12
tezlikdagi ish faoliyatda motor koordinatsiya	0,109	0,125	0,628	0,073
aqliy tezkor-chidamkorlik	0,049	0,048	0,166	0,189
ish faoliyat sharoitining murakkablashishiga reaksiya	0,224	0,350	0,114	0,175
ixtiyoriy mobilizatsiya qobiliyati	0,198	0,474	0,094	0,228
o'z faoliyatini ixtiyoriy ravishda korreksiya qilish qobiliyati	0,339	0,527	0,319	0,120



4.2-rasm. Psixomotor sifat ko'rsatkichlari bo'yicha testlar natijasida quyidagi korrelyatsiyalar aniqlandi

9–12 yoshdagi yengil atletikachilarning sport natijalariga ta'siridan kelib chiqqan

holda, psixomotor sifat ko‘rsatkichlarini quyidagi kamayib boruvchi qatorlarga ajratish mumkin: O‘FIRKQ, IMQ, TIFMK, IFShMR va ATCh.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, 9–12 yoshli yengil atletikachilarning sport ko‘rsatkichlariga psixomotor sifatlar ko‘rsatkichlari – o‘z faoliyatini ixtiyoriy ravishda korreksiya qilish qobiliyati, ixtiyoriy mobilizatsiya qobiliyati va tezlikdagi ish faoliyatda motor koordinatsiya ta’sir qiladi. Ushbu tadqiqotda taklif etilayotgan ko‘rsatkichlar informatsion bo‘lishi, fazoviy-vaqt harakatlar majmuasini aks ettirishi va raqobat sharoitida yengil atletikachilarning harakatlarini samarali baholash, sportchilarning tayyorgarligi va ko‘rsatkichlarini korreksiyalash imkonini berishi bilan izohlash mumkin.

XULOSA. Koordinatsion qobiliyatlar tarkibi quyidagilarni o‘z ichiga olishi kerak:

• o‘z harakatlarini idrok etish va tahlil qilish;

• tana va uning turli qismlari harakat dinamikasi, vaqti, fazoviy xususiyatlarining o‘zaro murakkab va tasviriy mavjudligi;

• harakat vazifasini tushunish;

• harakatni amalga oshirish rejasini va aniq usulni shakllantirish.

Keyingi tadqiqotlar istiqbollari ishlab chiqilgan dasturni qo‘llashdan keyin

9–12 yoshli yengil atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlarni tahlil qilishga qaratilgan bo‘ladi.

ADABIYOTLAR R O‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasida 2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII-Paralimpiya o‘yinlari dasturlariga kiritilgan sport turlaridan kelib chiqib sport turlarini yanada takomillashtirish va ommalashtirish to‘g‘risida”gi 2021-yil 5-noyabrdagi PQ – 5279 – sonli farmoni \u\u\u.1ex.i2

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi "Sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida" gi 122-son qarori/ \u\u\u.1ex.i2

3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. T.: Ilmiy texnika axborroti-press nashriyoti, 2018. - 172 b.

4. Гурфинкель В.С., Левик Ю.С. Система внутреннего представления и управление движениями. // Вестник РАН, 1995.-122 b.

5. Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В., Кошельская Е.В., Бредихина Ю.П., Андреев В.И., Физиологические методы контроля в спорте / Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009.-220 b.

6. Лях В., Витковский З., Развитие и тренировка координатsionных способностей юных футболистов 11–19 лет. Физиология человека. Москва-2010.-157 b.

7. To‘ychiyev.T.S Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi para dzyudochilarning texnik-taktik usul o‘zining maxsus jismoniy tayyorgarligi. Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi . 2024. 3-son., 1166-1172 –b.

8. To‘ychiyev.T.S. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi para dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili. Xalqaro kurah turlarini rivojlantirish istiqbollari Respublika ilmiy-amaliy anjumani 2024.16.02 168-172 b.