

“ЁШ БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ”

Холмухамедова Муниса Боходир қизи

Тошкент шаҳар Юнусобод тумани 240-мактаби

1-тоифали жисмоний тарбия ўқитувчиси

Вакилова Сурайё Уткуровна

Тошкент шаҳар Юнусобод тумани 240-мактаби

Олий тоифали жисмоний тарбия ўқитувчиси

Аннотация: Мақолада ёш бадий гимнастикачиларини махсус тайёргарлигини хусусиятлари ҳақида ёритилган.

Калит сўзлар. Бадий гимнастика, спорт назарияси, олимпия ўйинлари, спорт мактаби, педагогика.

В статье описано характеристика специальная подготовка юных художественных гимнасток.

Ключевые слова. Художественная гимнастика, теория спорта, Олимпийские игры, спортивная школа, педагогика.

The article describes the characteristics of special training of young rhythmic gymnasts.

Key words: Rhythmic gymnastics, sports theory, Olympic Games, sports school, pedagogy.

Мавзунинг долзарблиги. Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Бугунги кунда Республикамизда хотин-қизлар спортини оммавийлаштириш ва ривожлантиришга, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлашга бўлган эътибор кундан-кунга ортиб бормоқда. “Аҳолини ижтимоий ҳимоя қилиш ва соғлиқни сақлаш тизимини такомиллаштириш, аёлларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини ошириш устувор йўналишлардан бири сифатида белгиланди”.

Юртимиз вакиллари Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришаётгани, дунёда Ўзбекистоннинг обрў-эътибори ва спорт салоҳияти янада ошаётгани, республикамиз худудларида жаҳон андозаларига мос муҳташам спорт иншоотлари барпо этилаётгани, ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида уч босқичдан иборат "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод" ва Универсиада спорт ўйинлари оммалашиб бораётгани, айниқса, эътиборлидир.

Шу билан бирга, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди.

Президентимиз таъкидлаганидек, нимани ўз олдимизга мақсад қилиб қўймайлик, қандай буюк ишларни амалга оширишга интилмайлик, барча олийжаноб ҳаракатларимизнинг негизида, барча эзгу ниятларимизнинг замирида фарзандларимизнинг маънавий жиҳатдан соғлом қилиб ўстириш, уларнинг бахту-саодати, фаровон келажагини кўриш, дунёда ҳеч кимдан кам бўлмайдигин авлодни тарбиялаш орзуси мужассамдир.

Ана шундай муҳим ва келажакни кўра билиб кенг камровли амалга оширилаётган ишлар қаторига аҳолининг барча қатлам ва гуруҳлари, айниқса ёшлар ва ўсмирлар орасида, соғлом турмуш тарзининг назарий асосларини тарғиб қилиш, ўсиб келаётган ёш авлодни ўзлари қизиққан спорт турлари билан шуғулланиши учун яратилган имкониятлардан самарали фойдаланишларини барча йўллар билан қўллаб – қуввалаш биринчи даражали вазифалардан биридир. Шу ўринда ёш қизларни – бўлажак оналарни сиҳат-саломат, маънавияти юксак инсонлар сифатида вояга етиши муҳим масала ҳисобланади. Ёш қизларни спорт билан, жумладан гимнастика ва бадий гимнастика билан, шуғулланиши уларнинг саломатлигига ва жисмоний тўғри ривожланишига ижобий таъсир кўрсатиши ҳеч кимга сир эмас.

Бадий гимнастика билан шуғулланиш давомида ёш қизларни гимнастика соҳасига оид машқларни, жумладан гимнастикада кенг қўлланадиган буюмлар билан бажариладиган машқларни, бажаришни бошланғич ўргатиш муҳим аҳамият касб этади. Ушбу ўринда бундай машқларни бажариш жараёни, тезлиги ва бошқа сиру – синоатларини бажариш малака ва кўникмаларини мукамал ўзлаштириш усуллари ишлаб чиқиш, ҳар томонлама ўрганиш ва тажрибада синовдан ўтказиш ҳамда улар асосида ёш авлодни тарбиялашни ташкил қилиш бугунги кун талаби ҳисобланади. Юқорида баён этилган фикр – мулоҳазалар танланган мавзунинг долзарблигидан далолат беради.

Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари: Бадий гимнастикада ёш қизларни хореография машқлари, шу жумладан бадий гимнастика машқларига ўргатиш муҳимдир. Ҳозирги вақтда машқларни бажаришнинг билим ва кўникмаларини такомиллаштириш, ҳаракат мактаби, пластика, эгилувчанлик ва бошқа сифатларни ривожлантирувчи услубларни ишлаб чиқиш зарур. Ушбу пойдеворни яратиш кейинчалик мураккаб элементларни эгаллаш учун имкон беради.

Бадий гимнастикачи қизларни тренировка фаолияти жараёнида махсус ҳаракат тайёргарлиги оширилса статистик характеристикалари ижобий томонга ўзгаради.

Тадқиқотни ташкиллаштириш:бу махсус ташкил этилган жараён бўлиб, муайян спорт тури машқларини муваффақиятли ўзлаштириш ва сифатли бажариш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришга қаратилгандир.Тадқиқот 2023 йил ноябр ойидан 2024йил февралгача Тошкент шаҳри, Мирзо Улуғбек туман 1-Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби спорт залида ўтказилди. Тадқиқотда ихтисослаштирилган тайёргарлик гуруҳи тарбияланувчилари иштирок этди. Тадқиқот 3 босқичда олиб борилди.

1-босқич ноябр 2024 йил май 2025 йиллар, илмий-услубий адабиётлар таҳлил қилинди. Тадқиқот вазифалари аниқланиб, педагогик кузатувлар олиб борилди, танлаб олинган услублар асосида тузилган дастурлар бўйича асосий тадқиқот ўтказишга тайёрланди. Дастлаб шуғулланувчи қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳолати бўйича бошланғич маълумот олиш учун тестлар ишлаб чиқилди ва назорат меъёрлари ўтказилди.

2-босқич июл- декабрь 2025 йиллар, асосий мақсадимиз ёш гимнастикачиларни арқон билан машқларга ўргатишнинг мажмуавий дастури самарадорлигини педагогик тадқиқот орқали илмий исботлашдан иборат бўлди. Иш мобайнида ёш гимнастикачиларни бошланғич тайёргарлик ҳолатини ва жисмоний тайёргарлигини аниқлашда буюмлар билан бажариладиган машқларнинг бир бирига боғлиқлиги таққосланди.

3-босқич 2019 йил январь-март ойларида олинган натижаларни таҳлил қилиш ва тадқиқот якунлаш. Педагогик тадқиқот жараёнларида ишлаб чиқилган дастур ўқув-машғулот жараёни самарадорлигини оширганлигини кўрсатди.

Тадқиқотда жами 20 та гимнастикачи қизлар қатнашди. Улардан 10 та синалувчи тадқиқот гуруҳига ва 10 та ёш спортчи назорат гуруҳига ажратилди. Тадқиқот бошида ҳар иккала гуруҳнинг жисмоний кўрсаткичлари деярли бир биридан фарқ қилмаслиги аниқланди.

• Математик статистика услублари

Дастлабки ва тажриба маълумотларини ишлаб чиқиш ҳамда таҳлил қилиш учун жисмоний тарбия ва спорт назариясида умумий қабул қилинган математик статистика услубидан фойдаланилди (В.С.Иванов, 1990): ўртача арифметик ($\bar{X}$), ўртача квадрат оғишмаси (σ) ва вариация коэффициенти ($v\%$), текширилувчи гуруҳларда турли хил танланма ўртача қийматларни баҳолаш учун студент t –мезони қўлланилди.

ХУЛОСА.

• Мавжуд илмий – услубий адабиётларда чоп этилган материалларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш бадиий гимнастика билан шуғулланаётган қизларнинг машқлар бажариш ва жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш бўйича янги усулларни қўллашга ва машқ давомида шикастланишни олдини олишга оид аниқ тавсиялар ишлаб чиқилган ишлар кам эканлигини кўрсатди.

• Педагогик тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳларида ўрганилаётган кўрсаткичлар – бажариладиган машқлар ҳамда жисмоний

тайёргарлик кўрсаткичлари натижалари ўртача арифметик қийматлари орасида статистик ишончли фарқ аниқланмади.

• Педагогик тажриба охирига келиб тажриба гуруҳида гимнастикачи қизларнинг ўрганилаётган кўрсаткичлар бўйича тажриба бошига нисбатан статистик ишончли фарқлар аниқланди. Назорат гуруҳида эса худди шу кўрсаткичлар бўйича аниқланмади. Ёш бадиий гимнастикачи қизларни буюм билан бажариладиган машқларни бошланғич ўргатиш жароёнида махсус машқлар мажмуасини машқларга юналтирилиб қўлланилса гимнастикачиларни малакаси кўтарилади.



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Mirziyoyev Sh. M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz / - Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 488 b.
2. Ўзбекистон Республикаси *“Таълим тўғрисида”* ти қонуни. Тошкент., 1997 йил.
3. Ўзбекистон Республикаси *“Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури”* Тошкент., 1997 йил.
4. *“Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”* ти Ўзбекистон Республикаси Қонуни /Янги таҳрири/ 27.06.2000 й. – Т.: 2000 г. 21 с.
5. *“Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш бўйича чоратадбирлар тўғрисида”* ти Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси 271-сонли Қорори / от 27 май 1999 г./ Т.: 1999 й. 14 с.
6. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони *“Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”*, Тошкент, 24.X.2002.