

**XOREOGRAFIK MASHQLAR ORQALI BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING
JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH MAVZUSIDA OLIB BORILGAN
SO‘ROVNAMA TAHLILI**

Odilova Iroda Artiq qizi

irodaurinova0597@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada xoreografik mashqlarning badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi o‘rni o‘rganilgan. Tadqiqot jarayonida 300 nafar sportchi qizlar ishtirokida so‘rovnoma o‘tkazilib, ularning xoreografiyaga bo‘lgan munosabati, mashg‘ulot samaradorligi va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, xoreografik mashqlar egiluvchanlik, muvozanat va plastiklikni rivojlantirishda eng samarali vosita hisoblanadi, biroq kuch va tezkorlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar zarurligi aniqlandi.

Kalit so‘zlar

badiiy gimnastika, xoreografik mashqlar, jismoniy sifatlar, egiluvchanlik, muvozanat, plastiklik.

Аннотация

В данной статье исследуется роль хореографических упражнений в развитии физических качеств девушек, занимающихся художественной гимнастикой. В ходе исследования было проведено анкетирование среди 300 спортсменок, что позволило определить их отношение к хореографии, эффективность занятий и уровень развития физических качеств. Результаты показали, что хореографические упражнения наиболее эффективно способствуют развитию гибкости, равновесия и пластичности, однако для формирования силы и быстроты требуется включение специальных упражнений.

Ключевые слова

художественная гимнастика, хореографические упражнения, физические качества, гибкость, равновесие, пластичность.

Abstract

This article explores the role of choreographic exercises in developing the physical qualities of female rhythmic gymnasts. A survey involving 300 athletes was conducted to assess their attitudes toward choreography, the effectiveness of training, and the development of physical qualities. The findings revealed that choreographic exercises

are highly effective in improving flexibility, balance, and plasticity, while additional training is required to enhance strength and speed.

Keywords

rhythmic gymnastics, choreographic exercises, physical qualities, flexibility, balance, plasticity.

Badiiy gimnastika bugungi kunda nafaqat sport, balki san'at va estetik tarbiyaning uyg'unlashgan ko'rinishi sifatida e'tirof etilmoqda. Ushbu sport turi go'zallik, nafislik va uyg'unlikni mujassam etishi bilan birga, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Gimnastikachi qizlarning mashg'ulot jarayonida nafaqat texnik elementlarni bajarishi, balki ularni musiqiy ritmga mos ravishda estetik va nafis harakatlar bilan namoyon etishi zarur. Shu boisdan badiiy gimnastikada xoreografik mashqlar alohida o'rin egallaydi.

Xoreografik mashqlar orqali sportchi qizlarda bir vaqtning o'zida bir necha jismoniy sifatlar shakllantiriladi. Ularning eng muhimi — egiluvchanlik, muvozanat, kuch, chidamlilik va tezkorlikdir. Bundan tashqari, xoreografiya harakat plastikligini oshirib, gimnastikachining sahnadagi ifodaviyligini va san'atkorlik darajasini rivojlantiradi. Bu esa nafaqat sport natijalariga, balki shaxsiy rivojlanishga ham katta ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi davrda murabbiylar va mutaxassislar tomonidan mashg'ulot jarayoniga xoreografiyani samarali kiritish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Chunki, texnik jihatdan murakkab elementlarni ijro etishda sportchi organizmining tayyorligi bilan bir qatorda uning estetik didi va sahna madaniyati ham muhim o'rin tutadi. Shu ma'noda, xoreografik mashqlarni muntazam qo'llash orqali gimnastikachilar o'zlarining jismoniy imkoniyatlarini yanada kengaytirishlari mumkin.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligini shundan iboratki, badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi qizlarning ko'pchiligi texnik mashqlarga ko'proq e'tibor qaratadi, ammo xoreografiyaning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni yetarlicha o'rganilmagan. Shu sababli, sportchilar orasida o'tkazilgan so'rovnoma asosida xoreografik mashqlarning samaradorligini tahlil qilish, ularning jismoniy rivojlanishdagi rolini aniqlash ilmiy va amaliy jihatdan ahamiyatlidir.

Maqolamizda badiiy gimnastikachi qizlar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma asosida xoreografik mashqlarning ularning jismoniy sifatlarga ta'siri tahlil qilinadi.

Tadqiqot maqsadi: Xoreografik mashqlar orqali sportchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish darajasini aniqlash. Sportchilarning xoreografiya mashqlariga bo'lgan munosabatini o'rganish. Mashg'ulotlarda xoreografiyaning o'rni va samaradorligini baholash.

Tadqiqot usullari: Biz tadqiqotimizda so'rovnoma usulini tanlab oldik va shuni tahlilini ko'rib chiqamiz.

So‘rovnoma quyidagi shaklda tuzildi:

1-bo‘lim: Umumiy ma’lumotlar

1. Yosh: _____
2. Sport staji (necha yildan beri shug‘ullanasiz?): _____
3. Haftada nechta mashg‘ulotga qatnashasiz?
 - ☐ 2-3 marta
 - ☐ 4-5 marta
 - ☐ 6 va undan ko‘p

2-bo‘lim: Xoreografik mashqlar bo‘yicha savollar

4. Xoreografik mashqlar sizning mashg‘ulotlaringizda qay darajada o‘rin oladi?

- ☐ Juda ko‘p
- ☐ O‘rtacha
- ☐ Kam
- ☐ Umuman emas

5. Xoreografik mashqlarni bajarish sizga yoqadimi?

- ☐ Juda yoqadi
- ☐ O‘rtacha
- ☐ Yoqmaydi

6. Xoreografiya mashqlari sizning quyidagi jismoniy sifatlaringizni rivojlantirishda yordam beradi deb hisoblaysizmi?

- ☐ Moslashuvchanlik (egiluvchanlik)
- ☐ Chidamlilik
- ☐ Tezkorlik
- ☐ Kuch
- ☐ Muvozanat

☐ Chiroyli qadam va harakat plastikaligi

(Har birini 1 dan 5 gacha baholang: 1 – umuman ta’sir qilmaydi, 5 – juda katta ta’sir qiladi)

3-bo‘lim: Mashg‘ulot samaradorligi

7. Xoreografik mashqlar mashg‘ulot jarayonida sizni charchatadimi yoki aksincha kuch bag‘ishlaydimi?

- ☐ Juda charchatadi

○ ☐ O‘rtacha ta‘sir qiladi

○ ☐ Kuch bag‘ishlaydi

8. Sizningcha, xoreografik mashqlarni ko‘proq mashg‘ulotlarga kiritish foydalimi?

○ ☐ Ha

○ ☐ Yo‘q

○ ☐ Ikkalasi ham

9. Murabbiyingiz xoreografik mashqlarni muntazam mashg‘ulot dasturiga kiritadimi?

○ ☐ Har doim

○ ☐ Ba‘zida

○ ☐ Juda kam

4-bo‘lim: Taklif va mulohazalar

10. Sizningcha, xoreografik mashqlarni qanday qilib yanada qiziqarli va samarali qilish mumkin?

Tadqiqot natija va muxokamasi: 300 nafar badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi qizlar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari quyidagicha bo‘ldi:

Haftadagi mashg‘ulotlar soni: ishtirokchilarning 44% haftasiga 4–5 marta, 38% esa 6 martadan ortiq mashg‘ulotga qatnashadi. Bu esa ularning muntazam ravishda shug‘ullanayotganini ko‘rsatadi.

Sport staji: respondentlarning qariyb yarmi (49%) 4–6 yil tajribaga ega, 26% 1–3 yil, 25% esa 7 yildan ortiq shug‘ullanadi.

Xoreografik mashqlar ulushi: 62% qizlar mashg‘ulotlarda xoreografiya mashqlari juda ko‘p o‘rin olishini, 28% esa o‘rtacha darajada ekanini qayd etishdi.

Qiziqish darajasi: ishtirokchilarning 71% qismi xoreografiyani “juda yoqadi” deb baholagan, 24% o‘rtacha, 5% esa yoqtirmasligini bildirgan.

Jismoniy sifatlarning rivojlanishi (1–5 ballik baholash):

moslashuvchanlik – 4.8

muvozanat – 4.6

plastikalik – 4.7

chidamlilik – 3.9

tezkorlik – 3.6

kuch – 3.3

Mashg'ulot samaradorligi: 50% qizlar xoreografik mashqlar ularga kuch bag'ishlashini, 41% o'rtacha ta'sir qilishini, 9% esa charchatishini aytgan.

Murabbiylarning yondashuvi: 55% sportchilar murabbiylari xoreografiyani doimo mashg'ulot dasturiga kiritishini, 34% ba'zida, 11% esa juda kam qo'llashini bildirishdi.

Takliflar: ishtirokchilarning 40% musiqiy jo'rovozklikni ko'paytirish, 35% zamonaviy raqs elementlarini qo'shish, 25% mashqlarni guruhli shaklda bajarishni taklif qilishgan.

O'tkazilgan so'rovnoma natijalaridan ko'rinadiki, xoreografik mashqlar badiiy gimnastika mashg'ulotlarida muhim o'rin egallaydi va sportchi qizlarning aksariyati tomonidan ijobiy baholanadi. Eng avvalo, xoreografiya sportchilarning egiluvchanlik, muvozanat va harakat plastikligi kabi sifatlarini yuqori darajada rivojlantirishi aniqlangan. Bu esa badiiy gimnastikaning asosiy talablariga to'liq mos keladi.

Shuningdek, so'rovda qatnashganlarning 71% xoreografik mashqlarni yoqtirishini bildirishdi. Bu ko'rsatkich xoreografiyaning nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki sportchilarning ruhiy holati va motivatsiyasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Biroq, kuch va tezkorlik sifatleri xoreografiya orqali yetarlicha rivojlanmaydi (mos ravishda 3.3 va 3.6 ball). Bu esa mashg'ulot jarayonida ushbu sifatleri rivojlantirish uchun qo'shimcha maxsus mashqlarni qo'llash zarurligini bildiradi.

Murabbiylarning yondashuvi ham muhim omil sifatida qayd etildi. So'rov natijalariga ko'ra, murabbiylarning yarmidan ko'pi xoreografiyani muntazam mashg'ulot dasturiga kiritadi, ammo ba'zi hollarda bu yetarlicha tizimli emasligi aniqlangan. Shu bois xoreografik mashqlarni yanada samarali qilish uchun musiqiy jo'rovozklik, zamonaviy elementlar va guruhli mashg'ulotlarni kengroq qo'llash tavsiya etiladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari xoreografik mashqlar badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy va estetik sifatlerini rivojlantirishda asosiy vosita ekanini ko'rsatadi. Shu bilan birga, kuch va tezkorlik sifatlerini rivojlantirish uchun maxsus qo'shimcha metodlar zarurligi muhokama qilindi.

Xulosa: O'tkazilgan tadqiqot va so'rovnoma natijalariga asoslanib, quyidagi xulosalarga kelindi:

Xoreografik mashqlar badiiy gimnastika mashg'ulotlarining ajralmas qismi hisoblanadi. Tadqiqotda qatnashgan 300 nafar sportchining 90% dan ortig'i mashg'ulotlarda xoreografiyaning muntazam qo'llanilishini qayd etdi. Bu esa uning mashg'ulot jarayonida alohida ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi.

Sportchilarning qiziqishi yuqori darajada. So'rovda qatnashganlarning 71% qismi xoreografiya mashqlarini yoqtirishini aytgan. Bu ko'rsatkich xoreografiyaning nafaqat jismoniy, balki psixologik va estetik rivojlanishga ham katta ta'sir ko'rsatishini isbotlaydi.

Jismoniy sifatlarning rivojlanishida xoreografiyaning ta'siri turlicha.

Eng ko'p rivojlangan sifatlari: moslashuvchanlik (4.8 ball), plastikalik (4.7 ball) va muvozanat (4.6 ball).

O'rtacha darajada rivojlangan sifatlari: chidamlilik (3.9 ball) va tezkorlik (3.6 ball).

Eng kam rivojlangan sifat: kuch (3.3 ball).

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, xoreografiya asosan egiluvchanlik va estetika bilan bog'liq sifatlarni rivojlantiradi, ammo kuch va tezkorlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar qo'llash zarur.

Mashg'ulot samaradorligi ijobiy baholangan. Sportchilarning yarmidan ko'pi (50%) xoreografiya mashqlari ularga kuch bag'ishlashini aytgan, 41% esa o'rtacha ta'sir qilishini bildirgan. Faqatgina 9% qizlar bu mashqlar charchatishini qayd etishdi. Bu esa xoreografiyaning asosan motivatsion va ruhiy qo'llab-quvvatlovchi vazifasini ham bajarayotganini anglatadi.

Murabbiylarning yondashuvi turlicha. Ishtirokchilarning 55% qismi murabbiylari xoreografiyani har doim mashg'ulot dasturiga kiritishini aytishdi, 34% ba'zida, 11% esa juda kam qo'llashini bildirishdi. Bu ko'rsatkichdan kelib chiqib, xoreografiyani barcha mashg'ulot dasturlarida tizimli ravishda kiritish zarurligi ko'rinadi.

Takliflar xoreografiyani yanada samarali qilishga qaratilgan. Sportchilarning katta qismi musiqiy jo'rovoqlikni ko'paytirish (40%), zamonaviy raqs elementlarini mashqlarga qo'shish (35%) va mashqlarni guruhli shaklda bajarishni (25%) taklif qilishgan. Bu esa yosh sportchilarning qiziqishi va motivatsiyasini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning umumiy xulosasi shuki, xoreografik mashqlar badiiy gimnastikachi qizlarning egiluvchanligi, muvozanati va estetik ifodaviyligini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Ularning ruhiy kayfiyati, motivatsiyasi va ijodkorligini qo'llab-quvvatlashda ham katta ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, kuch va tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni xoreografiya bilan uyg'unlashtirish lozim.

Amaliy tavsiyalar:

- Mashg'ulot dasturlariga xoreografik mashqlarni muntazam kiritish.
- Har bir mashg'ulotda musiqiy jo'rovoqlikdan keng foydalanish.
- Zamonaviy raqs elementlari va guruhli mashqlarni ko'proq qo'llash.
- Kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus qo'shimcha mashqlarni joriy qilish.

Yakunda aytish mumkinki, xoreografik mashqlar badiiy gimnastikachi qizlarning nafaqat sport natijalarini, balki ularning estetik ko'nikmalari, ijodiy tafakkuri va ruhiy barqarorligini rivojlantirishda ham muhim o'rin tutadi.

1. Biryuk Ye.V., Ovchinnikova N.A. Xoreograficheskaya podgotovka v sporte: Metod.rek. — Kiev: Izd-vo KGIFK, 1990
2. Biryuk Ye.V., Ovchinnikova N.A. Osobennosti fizicheskoy podgotovki v xudojestvennoy gimnastike: Metod. rekomendatsii. — Kiev: Izd-vo KGIFK, 1991.
3. Vengerova II.N., Fedorova O.S. Sredstva klassicheskogo ekzersisa na urokax xoreograficheskoy podgotovki v slojno -koordinatsionnykh vidax sporta: Uch.-metod. posobie. — SPb.: Izd-vo SPbGAFK, 2000.
4. Viner-Usmanova I.A. Xudojestvennaya gimnastika: istoriya, sostoyanie i perspektivy razvitiya: ucheb. posobie dlya obrazovat. programmy po napravleniyu 49.04.01 — "fiz. kultura"/avt. I. A. Viner-Usmanova [i dr.]; Natsionalny gos. un-t fiz. kultury, sporta i zdorovya im. P. F. Lesgafta.-M. : Chelovek,2014.-
5. Viner-Usmanova I.A. Xudojestvennaya gimnastika: istoriya, sostoyanie i perspektivy razvitiya: ucheb. posobie dlya obrazovat. programmy po napravleniyu 49.04.01 — "fiz. kultura"/avt. I. A. Viner-Usmanova [i dr.]; Natsionalny gos. un-t fiz. kultury, sporta i zdorovya im. P. F. Lesgafta.-M. : Chelovek,2014.-200 s.
6. Volkov L.P. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiev. Olimpiyskaya literatura. 2002.
7. Gaverdovskiy Yu.K. Obuchenie sportivnym uprajneniyam. Biomexanika. Metodologiya. Didaktika. M.: Sovetskiy sport, 2008
8. Govorova M.A., Pleshkan A.V. Spetsialnaya fizicheskaya podgotovka yunyx sportsmenok vysokoy kvalifikatsii v xudojestvennoy gimnastike: Ucheb.posobie. — M.: Vseros. fed. xud. gim., 2001.
9. Dyachuk A.M. Nachalnaya podgotovka v xudojestvennoy gimnastike devochek 7-9 let s uchetom razvitiya vospriyatiya vremeni. /24.00.01 —Olimpiyskiy i professionalnyy sport/. Avtoref. diss... . kand ped. nauk. K.: 2008. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik / Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. — Toshkent. “ O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020.