

## 6-8 YOSHLI GIMNASTIKACHILARNI TAYYORLASHNING BOSHLANG'ICH BOSQICHLARIDA O'QUV JARAYONINING XUSUSIYATLARI

Djuraeva Maxasti Zokir kizi,

Buxoro davlat pedagogika instituti, jismoniy tarbiya nazariyasi kafrasi dotsenti. PhD  
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.2.2.017>

*Annotatsiya. Badiiy gimnastika bo'yicha boshlang'ich mashg'ulot bosqichini tanlashda, qoida tariqasida, morfofunktsional ko'rsatkichlari pasaygan va natijada jismoniy tayyorgarlikning dastlabki bosqichida 6-8 yoshli qizlarning suyaklarining ingichkaligi hisobga olinadi. Shu bois, ishimizning maqsadi yosh gimnastikachilarni morfotipologik mezonlarga ko'ra differentsiallashgan yondashuv asosida jismoniy tarbiyalash metodikasini ishlab chiqish edi. Biz 6-8 yoshli gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligining somatotipiga qarab ma'lum o'ziga xosligini aniqladik, bu esa turli somato-tipdagi gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi usulining asosini tashkil etdi. Ishlab chiqilgan usul turli xil somatotipli gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligining «zaif» tomonlarini zararsizlantirishga yordam beradi va shu bilan me'yoriy hujjatlarga muvofiq badiiy gimnastikaga dastlabki tayyorgarlik bosqichida jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi bo'lgan uyg'un jismoniy rivojlanishga yordam beradi.*

*Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, boshlang'ich bosqich, somatotip, jismoniy madaniyat.*

Tadqiqotchilarning [3] fikriga ko'ra, dastlabki ikki yil davomida amaliyotchi murabbiylar o'quv guruhlarini quyidagi mezonlar bo'yicha yakunlaydilar (ahamiyatiga ko'ra): o'qish yili, yoshi, sport yutuqlari, sport malakasi bo'yicha, ya'ni, sportchilarning morfotipologik va morfofunktsional xususiyatlarini hisobga olgan holda va shunga mos ravishda jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari inobatga olinadi. An'anaga ko'ra, badiiy gimnastika uchun ingichka suyakli, proporsional xususiyatga ega, oyoq-qo'llari cho'zilgan qizlar tanlanadi [6], ya'ni ular asosan astenik tana tipiga va unga bog'liq turlarga tegishlidir. Ushbu kontingent, qoida tariqasida, jismoniy rivojlanish va funktsional imkoniyatlarning ko'rsatkichlarini pasaytiradi, bu gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini amalga oshirish jarayonida, shuningdek, tayyorgarlikni nazorat qilish jarayonida alohida yondashuvlarni asoslashni talab qiladi. Badiiy gimnastika sport turi bo'yicha taxminiy dasturni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida (1, 2 yillik tayyorgarlik) guruhlariga kirish uchun jismoniy tayyorgarlik standartlari yosh, jismoniy rivojlanish darajasi yoki jismoniy tayyorgarlikning boshlang'ich darajasi bo'yicha darajalarni nazarda tutmaydi.

Badiiy gimnastikada individual va differentsial yondashuvdan foydalanish faqat ma'lum sport natijalariga erishgandan so'ng boshlanadi. Ushbu yondashuvlarni amalga oshirishni birinchi navbatda boshlang'ich sportchilarning morfo-funktsional xususiyatlarini hisobga olgan holda dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlash kerak. Gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini morfotipologik xususiyatlarni hisobga olmasdan amalga oshirish tayanch-harakat a'zolarining shikastlanishi va buzilishlariga, sportchilarning motivatsiyasining pasayishiga va mashg'ulotlarni tark etishiga olib keladi. Shuning uchun ham ishimizning maqsadi jismoniy tarbiya yosh gimnastikachilarni morfotiplarga ko'ra differentsial yondashuv asosida tayyorlash metodikasini ishlab chiqish.

**METODOLOGIYA.** Tadqiqotda dastlabki tayyorgarlik bosqichida badiiy gimnastika bilan shug'ullangan 6-8 yoshli qizlar ishtirok etdi. Qizlarning somatotipini aniqlash uchun biz S.S. Shtefko-Ostrovskiy tomonidan o'zgartirilgan usulidan foydalandik. Gimnastikachilarning funktsional holatini baholash uchun biz hayotiy qobiliyatni o'lchadik, shuningdek, Stange va Genchining gipoksik testlarini o'tkazdik va hayotiy indeksni hisoblab chiqdik. Pedagogik testlarni o'tkazishda ta'lim muassasalarida qo'llaniladigan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash va nazorat qilish uchun testlar to'plamidan foydalandik.

6-8 yoshli badiiy gimnastikachilarni tayyorlash bo'yicha o'quv jarayoni ularning ushbu sport turi bo'yicha rivojlanishiga zamin yaratishi bilan hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu yosh guruhi uchun o'qitishning dastlabki bosqichlarida odatda ta'lim jarayonida kuzatiladigan ba'zi asosiy xususiyatlar:

Asosiy harakat qobiliyatlari : Muvofiqlashtirish, muvozanat, moslashuvchanlik va chaqqonlik kabi asosiy harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Bu ko'nikmalar keyinchalik murakkabroq gimnastika harakatlari uchun qurilish bloklari bo'lib xizmat qiladi.

Apparat bilan ishlashga kirish : Yosh gimnastikachilar halqa, koptok, lenta, tayoq va arqon kabi badiiy gimnastika asboblari bilan ishlashning asosiy qoidalari bilan tanishadilar. Ular ushbu apparatlarni nazorat va aniqlik bilan boshqarishni o'rganadilar.

Tana tayyorlash va konditsionerlik : Trening mashg'ulotlari mushaklarni kuchaytirish, moslashuvchanlikni yaxshilash va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga qaratilgan tadbirlarni o'z ichiga oladi. Isitish tartiblari va mashqlari jarohatlarning oldini olish va tanani jiddiy mashg'ulotlarga tayyorlash uchun mo'ljallangan.

Badiiy gimnastikaning asosiy usullari : Gimnastikachilarga badiiy gimnastikaga xos bo'lgan asosiy texnikalar, jumladan, tana to'liqlari, burilishlar, muvozanatlar, sakrashlar va burilishlar o'rgatiladi. O'zlashtirish va to'g'ri bajarilishini ta'minlash uchun bu usullar takroriy ravishda qo'llaniladi.

Musiq va harakatni sinxronlashtirish : Musiq va harakat sinxronizatsiyasiga kirish mashg'ulotlarga kiritilgan. Gimnastikachilar ritm va musiqiylik hissini rivojlantirib, musiqaga xoreografiya qilingan badiiy gimnastika mashqlarini bajarishni o'rganadilar.

Fazoviy xabardorlik va tana nazorati : Trening fazoviy ongini va tana nazoratini rivojlantirishga, gimnastikachilarga to'g'ri holat va hizalanishni saqlab, pol yoki bo'yra bo'ylab chiroyli harakat qilishni o'rgatishga qaratilgan.

Ijodkorlik va ifodalash : Texnik mahorat muhim bo'lsa-da, ijodkorlikni rivojlantirishga va harakatda o'zini namoyon qilishga e'tibor qaratiladi. Gimnastikachilar o'z chiqishlari orqali o'zlarining individual uslublari va shaxsiyatini ifodalashga da'vat etiladi.

Progressiv ko'nikmalarni rivojlantirish : Trening dasturlari gimnastikachilarning mashg'ulotlarida oldinga siljishi bilan asta-sekin murakkabroq harakatlar va ketma-ketlikni joriy qilib, mahoratni rivojlantirishga progressiv yondashuv bilan ishlab chiqilgan.

Ijobiy mustahkamlash va rag'batlantirish : murabbiylar yosh gimnastikachilarni rag'batlantirish va o'zlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash uchun ijobiy mustahkamlash va dalda berishadi. Qo'llab-quvvatlovchi va tarbiyalovchi muhit sportga bo'lgan muhabbatni kuchaytirish va o'sish tafakkurini tarbiyalash uchun zarurdir.

Xavfsizlik protokollari va nazorati : Mashg'ulotlar davomida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilinadi, murabbiylar to'g'ri texnika va jarohatlarning oldini olish uchun gimnastikachilarni yaqindan nazorat qiladilar.

Umuman olganda, 6-8 yoshli badiiy gimnastikachilarni tayyorlashning boshlang'ich bosqichidagi o'quv jarayoni ularning sportda rivojlanishi uchun zarur bo'lgan fundamental ko'nikmalar, texnik mahorat, ijodkorlik va jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevorini yaratishga qaratilgan. Bu ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi o'quv muhitini yaratish bilan birga, badiiy gimnastikaga ishtiyoqni uyg'otishga qaratilgan.

Albatta, 6-8 yoshli badiiy gimnastikachilarni tayyorlashda o'quv jarayonida qo'llaniladigan metodika ularning har tomonlama kamol topishida muhim ahamiyat kasb etadi. Odatda o'qitishning dastlabki bosqichlarida kuzatiladigan metodologiyaning xususiyatlari:

O'yinga asoslangan ta'lim : yosh gimnastikachilarni qiziqarli, interaktiv va rivojlanishga mos keladigan mashg'ulotlarga jalb qilish uchun o'yinga asoslangan ta'lim metodologiyasidan foydalanish. O'yinlar va o'ynoqi mashqlar mashg'ulotni zavqlantiradigan holda asosiy harakat ko'nikmalarini o'rgatish uchun kiritilgan.

Progressiv ko'nikmalarni egallash : ko'nikmalarni egallashga progressiv yondashuvni qo'llash,

murakkab harakatlarni kichikroq, boshqariladigan bosqichlarga bo'lish. Gimnastikachilar asta-sekin asosiy ko'nikmalarga asoslanadi, har bir bosqich mantiqiy rivojlanishda oldingisiga asoslanadi.

Vizual va og'zaki ko'rsatmalar : gimnastikachilarga harakatlarni to'g'ri tushunish va takrorlashga yordam berish uchun aniq va qisqa vizual va og'zaki ko'rsatmalar berish. Murabbiylar texnikani namoyish etadilar va tushunchalarni tushuntirish uchun oddiy tildan foydalanadilar, bu esa yosh o'quvchilar o'rtasida tushunishni ta'minlaydi.

Ko'rsatish va taqlid qilish : yosh gimnastikachilar uchun samarali o'qitish usullari sifatida ko'rsatish va taqlid qilishni ta'kidlash. Murabbiylar harakatlar va ketma-ketlikni namoyish etadilar, bu esa gimnastikachilarga kuzatishga imkon beradi va keyin harakatlarni o'zlari takrorlashga harakat qiladi.

Ijobiy mustahkamlash : gimnastikachilarni rag'batlantirish va rag'batlantirish uchun ijobiy mustahkamlash usullarini qo'llash. Sa'y-harakatlarni maqtash, yutuqlarni nishonlash va konstruktiv fikr-mulohazalarni taqdim etish ishonchni mustahkamlashga va ijobiy o'quv muhitini rivojlantirishga yordam beradi.

Individuallashtirilgan ko'rsatma : Har bir gimnastikachining o'z sur'atida rivojlanishini tan olish, har bir sportchining ehtiyojlari va qobiliyatiga moslashtirilgan individual ko'rsatmalar berish. Murabbiylar o'quv rejaları va usullarini mahorat darajasi, o'rganish uslubi va jismoniy rivojlanishdagi farqlarni hisobga olgan holda moslashtiradilar.

Multisensorli o'rganish : Tushunish va saqlashni yaxshilash uchun o'quv jarayoniga bir nechta hislarni jalb qilish. Ta'lim faoliyatiga vizual, eshitish va kinestetik elementlarni kiritish o'rganishni kuchaytirishga yordam beradi va turli xil o'rganish afzalliklarini qondirishga yordam beradi.

Ijodiy izlanish : tuzilgan o'quv mashg'ulotlarida ijodiy izlanish va tajribalarni rag'batlantirish. Gimnastikachilarga harakat imkoniyatlarini o'rganish, o'zlarini badiiy ifodalash va xoreografiya va tartiblarga g'oyalarni qo'shish imkoniyati beriladi.

Izchil tartib va tuzilma : yosh gimnastikachilar uchun barqarorlik va bashoratlilikni ta'minlash uchun mashg'ulotlarda izchil tartib va tuzilmani o'rnatish. Aniq taxminlar, belgilangan jadvallar va tanish marosimlar xavfsizlik hissini yaratishga yordam beradi va o'rganishni qo'llab-quvvatlaydi.

Xavfsizlik to'g'risida xabardorlik va jarohatlarning oldini olish : Ta'lim jarayonida xavfsizlikni bilish va jarohatlarning oldini olish choralari ustuvor ahamiyat berish. Murabbiylar gimnastikachilarning to'g'ri texnikani tushunishlari, tegishli himoya vositalaridan foydalanishlari va jarohatlar xavfini minimallashtirish uchun xavfsiz muhitda mashq qilishlarini ta'minlaydi.

Murabbiylar ana shu uslubiy xususiyatlarni o'quv jarayoniga singdirish orqali 6-8 yoshli badiiy gimnastikachilarning kamol topishiga samarali ko'maklashsa, ularning kelgusida sportda muvaffaqiyat qozonishiga mustahkam zamin yaratadi.

XULOSA. Badiiy gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichida morfotipologik xususiyatlarni hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlikka tabaqalashtirilgan yondashuvni amalga oshirish nozik tana tipidagi gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishni va gimnastika kontingentini saqlashni ta'minlaydi.

#### ADABIYOT

2020 yil 3 noyabrdagi PQ-4877-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida",

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 118-son "2019-2023 yillar davomida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi qaror

Albert Bandura. «Ijtimoiy ta'lim nazariyasi»: Vikipediya. 2019 yil 16-oktabrda Vikipediya dan olindi: en.wikipedia.org.

Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб, пособие для студ. Вузов. -4-е изд., стереотип. -М.: Издательский центр «Академия», 1999. -672 с.