

5-8 YOSHLI BADIY GIMNASTIKACHI QIZLAR MASHG'ULOTINING MAZMUNI VA TUZILISHI

10.53885/edinres.2022.27.70.017

O'zDJTSU o'qituvchisi

Izrailbekova M.R.

Izrailbekova_94@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОК ДЕВОЧЕК ГИМНАСТОК 5-8 ЛЕТ

Аннотация

Mazkur maqolada 5-8 yoshli badiiy gimnastikachi qizlar mashg'ulotining mazmuni, tuzulishi yoritilgan.

Аннотация

В данной статье рассмотрены содержание и структура занятий девочек 5-8 лет по художественной гимнастике.

Annotation

This article describes the content and structure of the training of girls aged 5-8 in rhythmic gymnastics.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, jismoniy rivojlanish, boshlangich tayyorgarlik, badiiy gimnastika vositalari, mashg'ulot.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физическое развитие, начальная подготовка, средства художественной гимнастики, тренировка.

Keywords: rhythmic gymnastics, physical development, initial training, means of rhythmic gymnastics, training.

Badiiy gimnastikaning asosiy mazmuni ifodali harakatlanish san'atidir. Yaxshi harakat tayyorgarligisiz ifodali harakatlanish ko'nikmasi va yuksak mahorat darajasiga erishish mumkin emas. Badiiy gimnastikaga ilk qadamni 6-7 yoshda va undan ham oldinroq qo'yish maqsadga muvofiqdir, chunki bola organizmi zarur harakat sifatlarini, aynan qayishqoqlik, epchillik, chidamlilikni, koordinasion qobiliyatlarni tez o'zlashtiradi, gavdasini boshqara oladi, takomillashtiradi, chiroyli harakatlanadi, o'zida ishonch tuyg'usini mustahkamlaydi, bugungi dunyoning katta sportida bu juda muhimdir.

Shundan kelib chiqib, yosh gimnastikachilarning funksional imkoniyatlari, individual va tug'ma qobiliyatlarini hisobga olgan holda, boshlang'ich bosqichdagi tayyorgarlikni, o'quv-trenirovka jarayonini boshqarishning spetsifik o'ziga xosliklarini tadqiq etish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida badiiy gimnastika vositalarini oqilona taqsimlash hisobiga yosh gimnastikachilarning maxsus harakatlanish qobiliyatlari darajasini oshirish.

Tadqiqot natijalari: boshlang'ich tayyorgarlik bochqichi maktabgacha (5-6 yosh) va kichik maktab yoshini o'z ichiga oladi va bola hayotida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Asosiy maqsad sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini boshlash, sog'lom, kuchli va mutanosib rivojlangan yosh avlodini tarbiyalashning mustahkam poydevorini yaratishdan iborat.

Birinchi bosqichda badiiy gimnastikada ko'p yillar faoliyat olib borishga yaroqli bo'lgan, qobiliyatli bolalarni aniqlash va boshlang'ich tayyorgarlikni asosli amalga oshirish uchun mustahkam zamin yaratish.

Boshlang'ich tayyorgarlikning asosiy maqsadi:

1. Shug'ullanuvchilar organizmining barcha a'zo va tizimlarini uyg'un rivojlantirish va sog'ligini mustahkamlash.

2. Mashq bajarayotganda to'g'ri qomat va harakat "maktab"ini shakllantirish.

3. Har tomonlama muvozanatlashgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (jismoniy qobiliyatlarning boshlang'ich rivojlanishi).

4. Bazaviy ko'nikmalarni xoreografiyaning oddiy mashqlari orqali (buyumlarsiz va buyumlar bilan) o'zlashtirish.

5. Tayyorlov, yakuniy va oddiy bazaviy elementlarni (buyumlarsiz, buyumlar bilan) o'zlashtirish.

6. Maxsus sifatlar: artistizm, musiqiylik, ifodalilik va ijobiy faollikni rivojlantirish.

7. Badiiy gimnastika mashg'ulotlariga qiziqishni kuchaytirish, tartiblilik, intizom va harakatchanlikni tarbiyalash.

8. Ko'rgazmali chiqishlar, nazorat darslari, bolalar musobaqalarida qatnashish.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Boshlang'ich tayyorgarlikning asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1. Yurish va yugurish mashqlari: tovonlarda, dumalatma, yumshoq, prujinasimon, baland qadam tashlash.

2. "Maktab" elementlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, xoreografik tayyorgarlik, buyumlarsiz yakunlovchi elementlar bilan parterda badan qizdirish mashqlari.

3. Yuqorida qayd etilgan elementlar bilan gimnastika devori yonida oddiy badan qizdirish mashqlari.

4. Buyumlar bilan o'rgatuvchi darslar: to'p, tasma, arqon bilan.

5. Buyumlarsiz, arg'amchi, to'p va tasma bilan mayda motorikani rivojlantiruvchi komplekslar yoki oddiy kombinatsiyalar.

6. Chegaralangan maydonda: oila davrasida, bolalar bog'chasida yoki bayramda ko'rsatish uchun to'g'ri keladigan oddiy ko'rgazmali raqs-sport kombinatsiyalari.

7. Harakatli va musobaqalashuv o'yinlari.

8. Jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar, ota-onalar uchun ochiq darslar.

Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida mashg'ulotlar haftasiga 2-3 marta 1-2 soatdan rejalashtirilgan edi va mazmuni bo'yicha farqlandi:

1-mashg'ulot: badan qizdirish mashqlari, buyumsiz mashq, arqon bilan, o'yinlar;

2-mashg'ulot: badan qizdirish mashqlari, raqs elementlari, to'p bilan mashqlar;

3-mashg'ulot: badan qizdirish mashqlari, musiqiy-harakat tayyorgarligi, tasma bilan mashqlar.

Ma'lumki, organizmning shakllangan davrida (5-7 yosh) his qilishning davriy o'zgarishi kuzatiladi, badan qizdirish mashqlari berilgan vaqtda zarur natijaga erishishni qiyinlashtiradi. Shuning uchun tayyorgarlik turlarining sport-texnik tayyorgarlik tomoniga o'zgarish tengligi organizmning yosh ortgan sayin rivojlanish jarayoni bilan bog'liq, bu gimnastika ko'pkurashi turlarida asosiy harakatlarga o'rgatish texnikasining tabiiy buzilishiga olib keladi.

Amaliy faoliyatda trenerlar boshlang'ich va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida reja-grafik tuzish zaruriyati bilan tez-tez to'qnashadilar.

Biz tomondan tavsiya etilgan tayyorgarlik orasidagi farqni tasavvur qilish uchun biz uni BO'SM, OZBO'SM o'quv dasturlari uchun tavsiya etilgan analogik tuzilma bilan va amaliyotda real foydalaniladigan trenirovka bilan ham solishtirdik.

Aytilganlarni inobatga olgan holda tajriba tadqiqoti uchun biz tomondan boshlang'ich tayyorgarlikning o'quv dasturi tavsiya etildi, u OZBO'SM yosh gimnastikachilarining 1-2-3-o'quv yili guruhlarida sinovdan o'tkazildi.

Bizning fikrimizcha, gimnastika bilan shug'ullanish yoshining pasayishi mashg'ulotlarni tashkil etishga qat'iy tabaqalashtirilgan yondashuvni talab etadi.

Biz uchun zarur bo'lgan harakat tayyorgarligi darajasini baholashni malakali, mahoratli va obyektiv mutaxassislar amalga oshirdilar. Tayyorgarlikning barcha turlari va har bir muayyan normativ bo'yicha natijalarni taqqoslash uchun baholashning yagona 10 balli tizimidan foydalanildi.

Yosh sportchilarning harakatlanish qobiliyatlarini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan va tajriba jarayonida qo'llanilgan mashqlar majmuasidan o'quv-trenirovka jarayonining tayyorlov davrida foydalanildi, ular o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga ham yo'naltirildi. Har bir mashqlar majmuasi 2 hafta davomida (10-12 mashg'ulot) bajarildi. Jami oltita ana shunday mashqlar majmuasi tavsiya etildi, ularni bajarish 12 haftaga (3 oy), ya'ni yillik namunaviy siklning butun tayyorlov davriga mo'ljallangan.

Qo'lga kiritilgan ma'lumotlarga ko'ra, asosiy guruh gimnastikachilari harakat tayyorgarligining darajasi tadqiqot yakuniga kelib barcha tadqiq etilayotgan ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhinikidan ishonarli yuqori.

Gimnastikada ikki ko'rsatkich tayyorgarlikning sport-texnik mezonlari bo'lib xizmat qiladi, shundan kelib chiqib, biz tajriba natijalari sifatida III, II, I yoshlar va III, II kattalar razryadiga muvofiq klassifikatsion dasturda chiqishi bo'yicha sport-texnik natijalarning quyidagi ballardagi ifodasini ko'rsatamiz.

Yosh gimnastikachilar texnik tayyorgarlikning uddasidan chiqqanliklarini ta'qidlash mumkin. Tajriba guruhi gimnastikachilarida razryad talablarini bajarish bo'yicha ballar yig'indisi o'rtacha $39,8 \pm 1,17$ ball, nazorat guruhida esa $33,08 \pm 2,77$ ballni tashkil etdi. Tajriba guruhlarida o'zlashtirgan elementlarning umumiy hajmi ko'rsatkichlari ko'pkurashning hamma turlari bo'yicha amalda bir xil bo'ldi (sport maktablarida buyumlar bilan maxsus ishlash yuqori tursa ham). Tajriba guruhi gimnastikachilarida maxsus-harakat tayyorgarligi bo'yicha bajarilgan mashqlarning soni nazorat guruhinikidan ancha yuqori. Bayon etilgan fikrlarga tayangan holda va tajribada olingan solishtirma

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel
ma'lumotlarni hisobga olib, xulosa qilish mumkinki, tadqiqot boshida ilgari surilgan taxmin o'zining isbotini topdi.

Adabiyotlar:

1. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
2. Художественная гимнастика: учебник / под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
3. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
4. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики. - 2020- № 3 (48) с 79-81
5. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
6. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
7. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Managemnt and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
8. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
9. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
10. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
11. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
12. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
13. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
14. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
15. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
16. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
17. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>
18. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf