BADIIY GIMNASTIKA SPORT TURIDA AMALIY MASHG‘ULOTLARNING NAZARIY MUAMMOLARI

Latipova Nigoraxon Isakovna
Farg‘ona davlat universiteti
Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD).
nigoralatipova780@gmail.com

Annotatsiya. Tezisda badiiy gimnastika amaliy mashg‘ulotlarini tashkil etishning nazariy va metodik muammolari tahlil qilinadi. Texnik tayyorgarlikni jismoniy imkoniyatlar bilan muvofiqlashtirish, mashqlarni o‘rgatish ketma-ketligi, yuklamalarni individuallashtirish hamda pedagogik nazorat masalalari ko‘rib chiqiladi. Adabiyotlar tahlili asosida mashg‘ulot maqsadi, o‘rgatish vositalari va baholash mezonlarini o‘zaro bog‘lashga qaratilgan metodik takliflar beriladi. Amaliy mashg‘ulot samaradorligini faqat takrorlash soni bilan emas, harakatning aniqligi, barqarorligi va mustaqil bajarilishi bilan baholash zarurligi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, amaliy mashg‘ulot, nazariy tayyorgarlik, harakat ko‘nikmasi, koordinatsion qobiliyatlar, individual yondashuv, mashg‘ulot yuklamasi, pedagogik nazorat.

Kirish. Badiiy gimnastikada sportchi tana harakatlarini buyum texnikasi, musiqa ritmi va ifodali ijro bilan uyg‘unlashtiradi. Shu sababli amaliy mashg‘ulot alohida elementlarni takrorlashdan iborat jarayon sifatida talqin qilinishi yetarli emas. Uning mazmuni harakatni anglash, to‘g‘ri bajarish va o‘zgaruvchan sharoitda boshqarishni ham qamrab olishi lozim. Nazariy asoslangan mashg‘ulotda murabbiy mashqning maqsadini, zarur tayyorgarlik shartlarini va o‘zlashtirish mezonini oldindan belgilaydi.

Muammo amaliy topshiriqlar bilan ularni tanlashning nazariy asoslari o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashtirishdan iborat. Mashqning tashqi ko‘rinishi yaxshi bajarilgan bo‘lsa ham, sportchi uning asosiy shartlarini tushunmasligi mumkin. Bunday holatda buyumning uchish yo‘nalishi, musiqa tempi yoki boshlang‘ich holat o‘zgarsa, ijro sifati pasayadi. Shuning uchun o‘rgatishda namoyish, tushuntirish, bajarish va tahlil bir butun pedagogik jarayon sifatida tashkil etilishi kerak.

Maqsad va tadqiqot usullari. Tezisning maqsadi badiiy gimnastikadagi amaliy mashg‘ulotlarning asosiy nazariy muammolarini aniqlash va ularni hal etishga doir metodik yo‘nalishlarni taklif qilishdir. Ishda ilmiy manbalarni mazmuniy tahlil qilish, pedagogik qiyoslash va nazariy umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Matn nazariy tahlil xarakteriga ega; mustaqil pedagogik tajriba o‘tkazilmadi va yangi statistik natijalar keltirilmadi.

Asosiy nazariy muammolar. Birinchi muammo — mashg‘ulot maqsadining yetarli darajada aniqlashtirilmasligi. “Aylanishni yaxshilash” yoki “buyum bilan ishlashni rivojlantirish” kabi umumiy vazifalar murabbiy va sportchi uchun bir xil mazmunni anglatmasligi mumkin. Maqsad kuzatiladigan harakat belgisi orqali ifodalansa, o‘rgatish aniqroq bo‘ladi. Masalan, aylanishda tayanch oyoqning holatini saqlash, to‘pni belgilangan yo‘nalishda uloqtirish yoki tutishda ortiqcha qadamni kamaytirish alohida o‘quv vazifasi bo‘la oladi.

Ikkinchi muammo — texnik murakkablikni oshirish bilan tayyorgarlik darajasi o‘rtasidagi nomuvofiqlik. Murakkab elementga o‘tish faqat mashg‘ulotlarda qatnashish muddati bilan belgilanmasligi kerak. Sportchining zarur harakat amplitudasi, tayanchni boshqarishi, kuch imkoniyati va oddiy elementni barqaror bajarishi ham hisobga olinadi. Ushbu shartlar shakllanmagan bo‘lsa, sportchi vazifani qo‘shimcha harakatlar hisobiga bajarishga urinishi mumkin. Bunday ijro keyingi o‘rgatish jarayonini qiyinlashtiradi.

Uchinchi muammo — harakatni o‘zlashtirish bilan bir mashg‘ulotdagi muvaffaqiyatli ijroni bir xil deb baholash. Murabbiyning doimiy ko‘rsatmasi ostida bajarilgan element hali mustaqil ko‘nikma shakllanganini anglatmaydi. O‘zlashtirishni tekshirishda elementning keyingi mashg‘ulotda saqlanishi, ko‘rsatmasiz bajarilishi va sodda o‘zgartirilgan sharoitga moslashtirilishi e’tiborga olinishi maqsadga muvofiq. Bu mezonlar o‘rgatish natijasini vaqtinchalik ijro yaxshilanishidan ajratishga yordam beradi.

Lemos va hammualliflar badiiy gimnastikada to‘p uloqtirishni o‘rganayotgan 7–10 yoshli bolalarda teskari aloqa berishning ikki tartibini solishtirgan. Tadqiqotda sportchi so‘ragan va tashqaridan boshqarilgan teskari aloqa sharoitlari o‘rtasida ijro hamda o‘rganish bo‘yicha farq aniqlanmagan [1]. Demak, bir usulni barcha sportchilar uchun mutlaq ustun deb qabul qilish asosli emas. Metodik tanlov topshiriq, yosh va sportchining harakatni tushunish darajasi bilan bog‘lanishi kerak.

To‘rtinchi muammo — jismoniy sifatlarni alohida rivojlantirish natijasini texnik ijroga avtomatik ko‘chirish. Egiluvchanlikning ortishi o‘z-o‘zidan muvozanatning barqarorlashishini yoki buyumni aniq tutishni ta’minlamaydi. Shu bois umumiy va maxsus tayyorgarlikdan so‘ng olingan imkoniyatni texnik vazifada qo‘llashga yo‘naltirilgan mashqlar zarur. Masalan, harakat amplitudasini oshirish bilan birga shu amplitudada gavdani boshqarish va belgilangan holatdan chiqish texnikasi ham o‘rgatiladi.

Yuklama va pedagogik nazorat masalalari. Amaliy mashg‘ulotning nazariy jihatdan murakkab masalalaridan biri yuklamani o‘lchashdir. Mashg‘ulot davomiyligi va takrorlashlar soni bajarilgan ish hajmini ko‘rsatadi, biroq sportchining bu ishga javobini to‘liq ifodalamaydi. Bir xil topshiriq turli sportchilarda turlicha zo‘riqish tug‘dirishi mumkin. Shuning uchun tashqi yuklama bilan birga charchoq, tiklanish va ijro sifatidagi o‘zgarishlarni kuzatish zarur.

Sterkowicz-Przybycień va Purenović-Ivanovićning tizimli sharhida yuqori malakali badiiy gimnastikachilarda tashqi hamda ichki yuklamalarni baholash usullari umumlashtirilgan. Mualliflar yuklama, moslashuv, charchoq va tiklanish o‘rtasidagi munosabatlarni aniqlash uchun qo‘shimcha tadqiqotlar zarurligini ta’kidlaydi [2]. Sharhning yuqori malakali sportchilarga oid xulosalarini boshlang‘ich tayyorgarlik guruhiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirish mumkin emas. Biroq bajarilgan ish bilan individual javobni birgalikda kuzatish tamoyili mashg‘ulotni tahlil qilish uchun muhim yo‘nalishdir.

Individuallashtirish barcha sportchilar uchun mutlaqo alohida mashg‘ulot tuzishni anglatmaydi. Umumiy o‘quv vazifasi saqlangan holda boshlang‘ich holat, buyum xususiyati, harakat tempi, takrorlashlar miqdori yoki yordam darajasi moslashtirilishi mumkin. Masalan, bir guruhdagi sportchilar halqani uloqtirishni o‘rganayotganda ularga bir xil balandlik va bir xil murakkab tutish vazifasini berish shart emas. Vazifa sportchining mavjud ko‘nikmasiga mos tanlanib, keyinchalik murakkablashtiriladi.

Koordinatsion tayyorgarlikda muvozanat, fazoviy orientatsiya, ritmni his qilish va harakat aniqligi o‘zaro bog‘liq bo‘lsa-da, ularni bitta ko‘rsatkich bilan baholash yetarli emas. Statik holatni saqlash natijasi aylanishdan keyingi buyum tutish sifatini to‘liq tushuntirmaydi. Nazorat topshiriqlari mashg‘ulot maqsadiga mos bo‘lishi, ayni vaqtda bir necha vazifani chalkashtirib yubormasligi kerak. Vestibulyar barqarorlikka doir topshiriqlarda ham boshlang‘ich holat va bajarish sharoitlari bir xil saqlanishi muhim.

Baholashda faqat yakuniy natijaga e’tibor qaratish xatoning sababini yashirishi mumkin. Buyumning tushib ketishi uloqtirish yo‘nalishi, ko‘rish orqali kuzatish, harakat vaqtini moslashtirish yoki tutish texnikasi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Murabbiy avval xatoni kuzatiladigan belgilarga ajratadi, so‘ng asosiy sababga mos tayyorlov mashqini tanlaydi. Bunda bir urinishdan keyin barcha kamchiliklarni sanash o‘rniga, joriy vazifa uchun eng muhim tuzatish tushuntiriladi.

Metodik yechimlar va muhokama. Amaliy mashg‘ulotni nazariy asoslash uchun “maqsad — tayyorlov vazifasi — asosiy mashq — nazorat — tuzatish” izchilligidan foydalanish taklif etiladi.

Mashg‘ulot boshida sportchiga nimani o‘rganishi va muvaffaqiyatli ijro qanday belgilarga ega ekani tushuntiriladi. Tayyorlov mashqi aynan shu vazifaga xizmat qiladi. Asosiy mashqdan keyin natija oldindan belgilangan mezon bo‘yicha baholanadi, keyingi urinish esa aniqlangan xatoga qarab o‘zgartiriladi.

Nazariy tushuntirish qisqa va harakatga bevosita bog‘langan bo‘lishi lozim. Yosh sportchiga murakkab biomexanik atamalarni ko‘paytirishdan ko‘ra, tayanch holati, gavda yo‘nalishi yoki buyumni chiqarish vaqti haqida tushunarli ko‘rsatma berish foydaliroq bo‘lishi mumkin. Namoyishdan keyin sportchining vazifani o‘z so‘zlari bilan aytib berishi tushunishni tekshirish usuli sifatida qo‘llanadi. Video tahlil ishlatilganda ham kuzatish bitta aniq mezonga yo‘naltirilishi tavsiya etiladi.

Taklif etilgan yondashuvning amaliy ahamiyati murabbiy qarorlarini izohlash va kuzatuvga tayangan holda o‘zgartirish imkoniyatidadir. Uning samaradorligini tekshirish uchun kelgusida yosh va tayyorgarlik darajasi o‘xshash guruhlarda pedagogik tadqiqot o‘tkazish zarur. Bunda elementni egallash vaqti, kechiktirilgan tekshiruvdagi ijro sifati, xatolar soni va sportchining mustaqil tahlili baholanishi mumkin. Hozirgi tezisdagi takliflar tajribada tasdiqlangan natija emas, nazariy asoslangan metodik yo‘nalishlar hisoblanadi.

Xulosa. Badiiy gimnastikadagi amaliy mashg‘ulotlarning asosiy nazariy muammolari maqsadning noaniqligi, texnik murakkablik bilan tayyorgarlik darajasi nomuvofiqligi, vaqtinchalik ijroni barqaror ko‘nikma bilan tenglashtirish va yuklamani bir tomonlama baholashda namoyon bo‘ladi. Ularni hal etishda aniq o‘quv vazifasi, bosqichma-bosqich o‘rgatish, individual moslashtirish va mezonlarga asoslangan pedagogik nazorat uyg‘unlashtirilishi lozim. Mashg‘ulot sifati sportchining elementni mustaqil, tushungan holda va barqaror bajarishi orqali baholanishi maqsadga muvofiq.

1. Foydalanilgan adabiyotlar

2. Lemos A., Chiviacowsky S., Ávila L. T. G., Drews R. Effects of self-controlled feedback on the learning of ball throwing in rhythmic gymnastics. Brazilian Journal of Physical Education and Sport. 2013. Vol. 27, No. 3. P. 485–492. https://doi.org/10.1590/S1807-55092013000300014.
3. N Latipova (2024). Badiiy gimnastika mashg ‘ulotlari va musobaqalarga
4. psixologik tayyorlash muammolari va echimlar. Conference on Digital Innovation:" Modern Problems.
5. Sterkowicz-Przybycień K., Purenović-Ivanović T. Measurement of Training and Competition Loads in Elite Rhythmic Gymnastics: A Systematic Literature Review. Applied Sciences. 2024. Vol. 14, No. 14. Article 6218. 17 p. https://doi.org/10.3390/app14146218.