RITMIK GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o’qituvchisi B.Xaitbayeva
Sport faoliyati Badiiy gimnastika yo’nalish talabasi F.Shamsiddinova

Annotatsiya. Maqolada jismoniy madaniyat va sport faoliyati ta’lim yo‘nalishlarida tanlov fan sifatida o‘qitiladigan ritmik gimnastika orqali talabalarning kasbiy tayyorgarligini rivojlantirish modeli ishlab chiqilgan. Model maqsad, mazmun, jarayon, baholash va qayta aloqa bloklarini birlashtiradi. Mashqni namoyish etish, tushuntirish, guruh faoliyatini tashkil qilish va topshiriqlarni ishtirokchilar imkoniyatiga moslashtirish usullari yoritilgan. Talabalarning ko‘nikmalarini kuzatish uchun beshta baholash mezoni taklif etilgan. Natijalar pedagogik model va uni qo‘llash tartibi sifatida taqdim etilgan.

Kalit so‘zlar: ritmik gimnastika, kasbiy tayyorgarlik, pedagogik model, jismoniy madaniyat, sport faoliyati, baholash mezonlari.

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 28-apreldagi PF-73-son “Pedagog kadrlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni pedagogik ta’limda ilm-fan va amaliyot uyg‘unligini kuchaytirishga asos yaratadi. 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son qaror jismoniy tarbiya fanini o‘qitish va o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatini rivojlantirishga qaratilgan. 2025-yil 30-dekabrdagi PQ-398-son qaror ta’lim, sog‘liqni saqlash va sport tizimining barqaror rivojlanishini, jumladan moddiy-texnika bazasini qo‘llab-quvvatlashni nazarda tutadi. Ushbu yo‘nalishlar kasbiy tayyorgarlikni amaliy topshiriqlar va kuzatiladigan natijalar bilan bog‘lash zaruratini kuchaytiradi. Ritmik gimnastika jismoniy madaniyat va sport faoliyati ta’lim yo‘nalishlarida tanlov fan sifatida o‘qitiladi. Uning kasbiy tayyorgarlikdagi ahamiyati harakat va musiqa uyg‘unligini o‘zlashtirish bilan birga mashqni tushuntirish, guruhni boshqarish va ishtirokchilarga mos topshiriq tanlashda namoyon bo‘ladi. Shu sababli mashg‘ulotlarda talabaning mashq ijrosi hamda uni boshqalarga o‘rgatish ko‘nikmalari o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirilishi zarur.

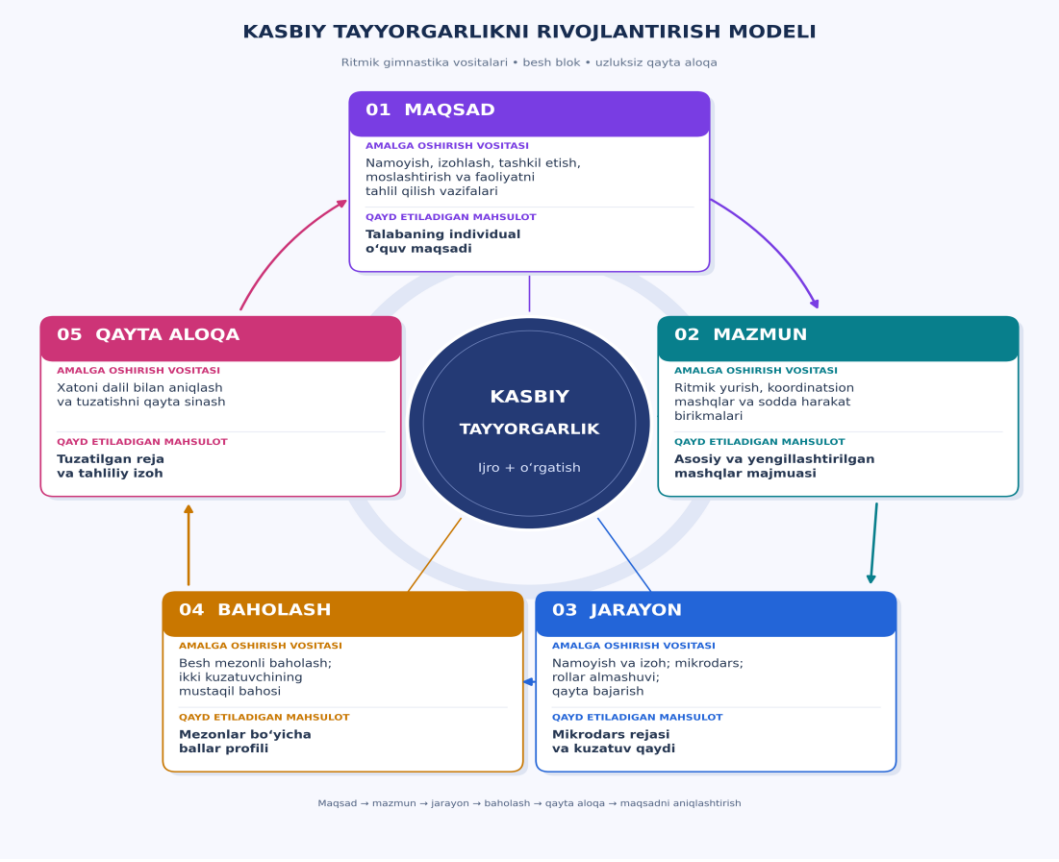
Tadqiqot maqsadi. Talabaning ritmik mashqni to‘g‘ri bajarishi uni boshqalarga tushunarli o‘rgata olishini to‘liq ifodalamaydi. Tadqiqot muammosi mashq ijrosi bilan pedagogik ko‘nikmalarni birlashtirish tartibini belgilashdan iborat. Maqsad — jismoniy madaniyat va sport faoliyati yo‘nalishi talabalari uchun ritmik gimnastika asosida kasbiy tayyorgarlikni rivojlantirish modeli va uni qo‘llash usullarini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari: kasbiy tayyorgarlikning asosiy ko‘nikmalarini aniqlash; modelning beshta bloki o‘rtasidagi bog‘lanishni asoslash; ikki ta’lim yo‘nalishiga mos amaliy topshiriqlarni ishlab chiqish; talabalar faoliyatini kuzatish va baholash mezonlarini belgilash.

Adabiyotlar tahlili. Shulman (1986) fan mazmunini bilish bilan uni o‘quvchiga tushunarli shaklda o‘rgatish uchun zarur bilimlarni farqlaydi. Ushbu qarash mashq ijrosi va uni o‘rgatish ko‘nikmalarini alohida baholashga nazariy asos bo‘ldi. Xaitbayeva (2024) ritmik gimnastikaning bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashdagi o‘rnini, Kazakov (2024) esa musiqiy-ritmik gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish usullarini yoritgan. Mazkur manbalar asosida harakat topshiriqlari pedagogik vazifalar bilan bog‘landi.

Materiallar va metodlar. Tadqiqot adabiyotlarni tahlil qilish, yondashuvlarni qiyoslash va pedagogik model tuzishga asoslandi. Har bir kasbiy ko‘nikma uchun amaliy topshiriq, bajarilgan ishni qayd etish shakli va baholash mezoni belgilandi. Ishning natijalari ishlab chiqilgan model, mashg‘ulotlarni tashkil etish tartibi va baholash tizimidan iborat. Talabalar ishtirokidagi tajriba natijalari ushbu maqolada keltirilmagan. Ritmik gimnastika musiqa jo‘rligida bajariladigan umumrivojlantiruvchi va harakatlar uyg‘unligini shakllantiruvchi mashqlar majmuasi sifatida

talqin qilindi. Har ikkala yo‘nalishda talabalar mashqni bajarish, tushuntirish va guruhni boshqarishga oid topshiriqlarni bajaradi. Bu topshiriqlar tegishli kasbiy faoliyat bilan bog‘lanadi.



1-rasm. Ritmik gimnastika asosida kasbiy tayyorgarlikni rivojlantirish modeli.

Tadqiqot natijalari: ishlab chiqilgan pedagogik model

Birinchi metodik natija — besh blokli pedagogik model. Maqsad blokida rivojlantiriladigan ko‘nikma belgilanadi; mazmun blokida mashqlar tanlanadi; jarayon blokida ular bajariladi va o‘rgatiladi. Baholash kuzatuvga, qayta aloqa esa kamchiliklarni tuzatishga asoslanadi. Model 1-rasmda keltirilgan.

Model asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish mexanizmlari

Ikkinchi metodik natija — model asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish tartibi. Har bir topshiriqda mashqni bajarish, uni izohlash, ishtirokchilar faoliyatini kuzatish va zarur tuzatish kiritish birlashtiriladi. Talaba bajarilgan ishni mashqlar kartasi, qisqa dars rejasi yoki kuzatuv varaqasida qayd etadi. Bu yozuvlar keyingi mashg‘ulot vazifasini aniqlashga xizmat qiladi.

Maqsad blokida talabaning dastlabki ijrosi va tushuntirish ko‘nikmasi kuzatilib, individual o‘quv vazifasi belgilanadi. Mazmun blokida shu vazifaga mos ritmik yurish, qo‘l va oyoq harakatlarini uyg‘unlashtirish hamda sodda harakat birikmalari tanlanadi. Talaba mashqning asosiy va yengillashtirilgan variantini tuzadi, tanlovini guruhning tayyorgarligi bilan izohlaydi.

Jarayon blokida talaba mashqni namoyish etadi, qisqa ko‘rsatma beradi va darsning kichik bir qismini mustaqil olib boradi. Talabalar mashg‘ulot olib boruvchi, ishtirokchi va kuzatuvchi vazifalarini almashadi. Baholashdan keyin kuzatilgan qiyinchilik muhokama qilinadi, reja tuzatiladi va mashq qayta bajariladi. Masalan, guruh harakatni bir vaqtda boshlay olmasa, ko‘rsatma berish va sanash tartibi aniqlashtiriladi. Modelni qo‘llash uchta o‘zaro bog‘liq usulga tayanadi. Tushuntirish usulida harakat tartibi ko‘rsatiladi, ehtimoliy xato va uni tuzatish yo‘li aytiladi. Moslashtirish usulida mashq sur’ati, harakat kengligi yoki takrorlar soni ishtirokchi imkoniyatiga muvofiq tanlanadi. O‘z faoliyatini tahlil qilish usulida talaba kuzatuvga asoslanib keyingi urinish uchun aniq tuzatish belgilaydi. Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalari ritmik mashqlar asosida darsning bir qismini rejalashtiradi: yoshga mos tushuntirish, guruh joylashuvi va

topshiriqni tushunishni tekshirishga e’tibor beradi. Sport faoliyati yo‘nalishi talabalari mashg‘ulotning tayyorlov qismini tashkil etadi: mashqlarni asosiy mashg‘ulot vazifasi va sportchilar tayyorgarligi bilan bog‘laydi. Har ikkala yo‘nalishda namoyish, tushuntirish, tashkil qilish, moslashtirish va o‘z faoliyatini tahlil qilish umumiy baholash mezonlari hisoblanadi.

Talabalarning kasbiy tayyorgarligi besh mezon asosida baholanadi: mashqni to‘g‘ri va ritmga mos namoyish etish, aniq tushuntirish, guruh faoliyatini tashkil qilish, mashqni ishtirokchilar imkoniyatiga moslashtirish hamda kuzatilgan kamchiliklarni tahlil qilib tuzatish. Har bir mezon 0–3 ball bilan baholanadi: 0 — bajarilmadi; 1 — yordam bilan qisman bajarildi; 2 — mustaqil bajarildi, ayrim kamchiliklar mavjud; 3 — mustaqil va vaziyatga mos bajarildi. Eng yuqori natija 15 ballni tashkil etadi. Har bir baho kuzatuv dalili bilan asoslanadi. Boshlang‘ich va yakuniy natijalar bir xil murakkablikdagi topshiriqlarda qiyoslanadi. Baholash talabaning kuchli tomonlari va takomillashtirilishi zarur ko‘nikmalarini aniqlashga xizmat qiladi. Umumiy ball bilan birga har bir mezondagi o‘zgarish alohida tahlil qilinadi. Mezonlarning ishonchliligi va amaliy qo‘llashga mosligi keyingi pedagogik tajribada tekshirilishi lozim.

Muhokama. Modelning ilmiy-metodik ahamiyati mashq ijrosini uni o‘rgatish jarayoni bilan bog‘lashda ifodalanadi. Shulman (1986) yoritgan nazariy qarash asosida talabaning o‘zi bilgan harakatni boshqalarga tushunarli o‘rgatishi muhim kasbiy ko‘nikma sifatida qaraldi. Xaitbayeva (2024) va Kazakov (2024) ishlariga tayangan holda mashq, pedagogik topshiriq va baholash o‘rtasidagi bog‘lanish aniq amaliy harakatlar orqali ifodalandi. Har ikkala ta’lim yo‘nalishida tanlov fanining kasbiy qiymati talabaning mustaqil qaror qabul qilishi bilan bog‘liq. Guruhga mos mashq tanlash, tushuntirishni aniqlashtirish va kuzatilgan xatoga munosabat bildirish shunday qarorlardir. Biroq guruhdoshlar bilan bajarilgan topshiriqdagi natija maktab o‘quvchilari yoki sportchilar bilan ishlash mahoratini to‘liq ifodalamaydi. Shu sababli modelni tekshirishda pedagogik amaliyotdagi kuzatuvlar, dastlabki tayyorgarlik va baholovchilar fikrlarining mosligi hisobga olinishi zarur.

Xulosa. Jismoniy madaniyat va sport faoliyati yo‘nalishlarida tanlov fan sifatida o‘qitiladigan ritmik gimnastika uchun besh blokli pedagogik model ishlab chiqildi. Unda mashq ijrosi, tushuntirish, guruhni tashkil qilish, moslashtirish va o‘z faoliyatini tahlil qilish yagona tartibda bog‘landi. Model talabalarning mustaqil topshiriqlarini mashqlar kartasi, dars rejasi va kuzatuv qaydlari orqali baholash imkonini beradi. Ishlab chiqilgan yechimning ta’limiy samarasi va baholash mezonlarining ishonchliligi keyingi pedagogik tajribada aniqlanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kazakov, Sh. N. (2024). Methodology of organizing practical lessons on musical rhythmic gymnastics. Excellencia: International Multi-disciplinary Journal of Education, 2(5), 822–825. https://multijournals.org/index.php/excellencia-imje/article/view/1076
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2024, 15-noyabr). Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida (PQ-392). https://lex.uz/uz/acts/-7221716