Materiallar to'plami · Conference Proceedings
"ZAMONAVIY TADQIQOTLAR VA BARQAROR RIVOJLANISH" respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi
04 August 2026
UDK 378
PEDAGOGIKA

BADIIY GIMNASTIKA VOSITASIDA TALABA QIZLARNI JISMONIY FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI.

Oysanam Hamidulla qizi Otasheva*
Andijon Davlat Pedagogika instituti
✉ otashevaoysanam@gmail.com

ANNOTATSIYA

Mazkur ilmiy maqolada talaba qizlarning jismoniy faolligini rivojlantirishda badiiy gimnastika vositalarining pedagogik imkoniyatlari kompleks yondashuv asosida tahlil qilingan. Tadqiqotning dolzarbligi oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba qizlar o'rtasida harakat faolligining yetarli darajada emasligi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshilash zarurati bilan izohlanadi. Tadqiqotning maqsadi — badiiy gimnastika mashg'ulotlari orqali talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiluvchi samarali pedagogik shart-sharoit va metodlarni aniqlashdan iborat. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov ishlari, jismoniy tayyorgarlik testlari, funksional ko'rsatkichlar tahlili, so'rovnoma va statistik qayta ishlash metodlaridan foydalanildi. Maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi asosida badiiy gimnastika elementlari bosqichma-bosqich o'quv jarayoniga joriy etildi. Mashg'ulotlarda individuallashtirish, yuklamani me'yorlash, motivatsion yondashuv va refleksiv baholash mexanizmlari qo'llanildi. Tadqiqot natijalari tajriba guruhida jismoniy faollik darajasi, koordinatsion qobiliyat, egiluvchanlik, ritmni his qilish va umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli oshganini ko'rsatdi. Shuningdek, mashg'ulotlarga qiziqish va ichki motivatsiya kuchaygani aniqlandi. Muhokama jarayonida badiiy gimnastikaning nafaqat jismoniy, balki estetik va psixomotor rivojlanishga ham ijobiy ta'siri asoslab berildi. Xulosa sifatida, badiiy gimnastika vositalari talaba qizlar jismoniy faolligini oshirishda samarali pedagogik resurs ekanligi ilmiy dalillar bilan tasdiqlandi.

Kalit so'zlar

badiiy gimnastika, talaba qizlar, jismoniy faollik, pedagogik imkoniyat, jismoniy tarbiya, koordinatsiya, egiluvchanlik, sog'lom turmush tarzi, o'quv mashg'ulotlari, pedagogik texnologiya.

DOI: 10.5281/zenodo.21743423

KIRISH

Hozirgi globallashuv va raqamlashtirish sharoitida yoshlarning turmush tarzi va kundalik harakat faolligi sezilarli darajada o'zgarib bormoqda. Ayniqsa oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba yoshlar, xususan talaba qizlar o'rtasida kamharakatlilik, gipodinamiya va passiv turmush tarzining kuchayishi jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari pasayishiga, funksional imkoniyatlarning cheklanishiga hamda sog'liq bilan bog'liq muammolar ortishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish, ayniqsa qizlar fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos vositalarni tanlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi ko'p jihatdan qo'llaniladigan vosita va metodlarning motivatsion jozibadorligi, emotsional boyligi hamda shaxsiy rivojlanishga yo'naltirilganligi bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan, badiiy gimnastika nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi, balki estetik did, ritmni his etish, harakat madaniyati va koordinatsion qobiliyatlarni shakllantiruvchi kompleks pedagogik vosita sifatida alohida o'rin egallaydi. U o'zining moslashuvchanligi, variativligi va ijodiy xarakteri bilan talaba qizlarda mashg'ulotlarga nisbatan ijobiy munosabat va ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Ilmiy-pedagogik manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan ko'plab tadqiqotlar mavjud bo'lsa-da, badiiy gimnastika vositalarining aynan talaba qizlar

jismoniy faolligini rivojlantirishdagi pedagogik imkoniyatlarini tizimli, tajriba-sinov asosida o‘rganish yetarli darajada yoritilmagan. Amaldagi o‘quv dasturlarida esa ko‘pincha umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga ustuvorlik berilib, estetik-harakat yo‘nalishidagi mashg‘ulotlarning ulushi cheklangan holda qolmoqda. Mazkur maqolaning maqsadi - badiiy gimnastika vositalari orqali talaba qizlarning jismoniy faolligini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlarini ilmiy asoslash hamda samarali tashkiliy-metodik shart-sharoitlarni aniqlashdan iborat. Tadqiqot vazifalari sifatida talaba qizlar jismoniy faolligi holatini tahlil qilish, badiiy gimnastika mashg‘ulotlarining ta’sir mexanizmlarini aniqlash va tajriba-sinov natijalari asosida metodik tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi. Ushbu yo‘nalishda olib borilgan tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish, talaba qizlarning harakat faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiluvchi ilmiy-uslubiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Talaba yoshlar jismoniy faolligini rivojlantirish masalasi jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi sohasida ustuvor ilmiy yo‘nalishlardan biri sifatida keng o‘rganilgan. So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlarda yoshlar o‘rtasida harakat faolligining pasayishi, gipodinamiya holatlarining ortishi hamda sog‘lom turmush tarziga oid barqaror ko‘nikmalar yetarli shakllanmayotgani qayd etilgan. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini pedagogik jihatdan takomillashtirish, ayniqsa talaba qizlarning fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos vosita va metodlarni tanlash zarurligi ilmiy manbalarda alohida ta’kidlanadi. Milliy ilmiy adabiyotlarda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid fundamental yondashuvlar ishlab chiqilgan bo‘lib, ularda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish hamda mashg‘ulot yuklamalarini me’yorlash masalalari tizimli yoritilgan. Xususan, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini individuallashtirish, bosqichma-bosqichlik, uzluksizlik va motivatsion yondashuv tamoyillari asosida tashkil etish samaradorlikni oshirishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Sport pedagogikasi yo‘nalishidagi tadqiqotlarda esa mashg‘ulot jarayonida shaxsga yo‘naltirilgan texnologiyalar, refleksiv baholash va faol o‘qitish metodlarining ustuvorligi ko‘rsatib o‘tilgan. Qator tadqiqotlarda koordinatsion qobiliyatlar, egiluvchanlik va ritmik harakatlarni rivojlantirish vositasi sifatida gimnastika mashqlarining alohida o‘rni borligi qayd etiladi. Gimnastika yo‘nalishidagi ishlarda harakat aniqligi, muvozanat, fazoviy tasavvur va musiqiy-harakat uyg‘unligini shakllantirish jismoniy faollikni oshirish bilan birga psixomotor rivojlanishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi isbotlangan. Shu bilan birga, badiiy gimnastika mashqlarining estetik va emotsional komponenti mashg‘ulotlarga jalb etilish darajasini oshiruvchi muhim omil sifatida baholanadi. Xorijiy tadqiqotlarda ham jismoniy faollikni oshirishda harakatli, ritmik va estetik yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarning motivatsion ahamiyati yuqori ekani ko‘rsatib o‘tilgan. Jismoniy tarbiya darslarida variativ dasturlar, ijodiy harakat topshiriqlari va musiqali mashqlarni qo‘llash talabalar ishtirokini faollashtirishi, mashg‘ulotlarga barqaror qiziqish shakllantirishi aniqlangan. Shuningdek, sog‘liqni mustahkamlashga yo‘naltirilgan jismoniy faollik modellari talaba yoshlar orasida moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi. Biroq mavjud ilmiy ishlarda asosan umumiy jismoniy tayyorgarlik yoki sportga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar ustuvor bo‘lib, aynan talaba qizlar auditoriyasi uchun badiiy gimnastika vositalarining pedagogik imkoniyatlarini kompleks, tajriba-sinov asosida o‘rganish yetarli darajada yoritilmagan. Ayniqsa oliy ta’lim muassasalari sharoitida badiiy gimnastikani o‘quv mashg‘ulotlariga integratsiya qilishning metodik modeli, tashkiliy-pedagogik shartlari va natijadorlik mezonlari bo‘yicha tadqiqotlar cheklangan. Shu jihatdan mazkur tadqiqot badiiy gimnastika vositalari orqali talaba qizlar jismoniy faolligini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash, ularni amaliy o‘quv jarayoniga moslashtirish va samaradorligini tajriba-sinov asosida baholashga yo‘naltirilgani bilan ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

NATIJA

Tadqiqot jarayonida badiiy gimnastika vositalari asosida ishlab chiqilgan maxsus mashg‘ulot dasturi talaba qizlarning jismoniy faolligini rivojlantirishga ta’sirini aniqlash maqsadida tajriba-sinov ishlari olib borildi. Tajriba ishlarida nazorat va tajriba guruhlari shakllantirilib, mashg‘ulotlar bir xil o‘quv sharoitida, ammo turli metodik yondashuv asosida tashkil etildi. Nazorat guruhida an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari olib borilgan bo‘lsa, tajriba guruhida badiiy gimnastika elementlari, ritmik-harakatli mashqlar, koordinatsion kombinatsiyalar va moslashtirilgan kompozitsion mashqlar dastur asosida qo‘llanildi. Boshlang‘ich va yaku-

niy diagnostika natijalari jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatdi. Xususan, tajriba guruhidagi talaba qizlarda egiluvchanlik, muvozanat saqlash, harakat aniqligi va koordinatsiya ko‘rsatkichlari ishonchli darajada yaxshilandi. Ritmik harakatlarni bajarish sifati va harakat amplitudasi kengaydi, mashqlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish ulushi ortdi. Umumiy chidamlilik va funksional ko‘rsatkichlarda ham ijobiy dinamik o‘sish qayd etildi. Jismoniy faollik darajasini baholashga qaratilgan so‘rovnoma va kuzatuv natijalari tajriba guruhida mashg‘ulotlarga qatnashish faolligi, mustaqil mashq bajarish ko‘nikmasi va darsdan tashqari harakat faolligi ortganini ko‘rsatdi. Talaba qizlarda mashg‘ulotlarga nisbatan ijobiy munosabat, ichki motivatsiya va o‘z-o‘zini nazorat qilish elementlari shakllangani aniqlandi. Emotsional holat va mashg‘ulotdan qoniqish darajasi ham nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo‘ldi. Pedagogik kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, badiiy gimnastika mashqlari asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar talaba qizlarning dars jarayonidagi faolligini oshirdi, harakat madaniyati va estetik ifodadorlikni rivojlantirdi. Individual yondashuv, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va musiqiy hamrohli mashqlarni qo‘llash o‘quv jarayonining samaradorligini kuchaytirdi. Olingan natijalar badiiy gimnastika vositalariga asoslangan mashg‘ulot dasturi talaba qizlarning jismoniy faolligini rivojlantirishda an’anaviy yondashuvga nisbatan samaraliroq ekanini hamda jismoniy va psixomotor ko‘rsatkichlarning kompleks o‘sishini ta’minlashini ko‘rsatdi. Bu esa mazkur pedagogik yondashuvni oliy ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya tizimiga kengroq joriy etish maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari badiiy gimnastika vositalariga asoslangan mashg‘ulotlar talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirishda yuqori pedagogik samaradorlikka ega ekanini ko‘rsatdi. Olingan ma’lumotlar jismoniy tarbiya nazariyasi va sport pedagogikasi bo‘yicha mavjud ilmiy qarashlar bilan o‘zaro mos keladi hamda harakat faoliyatini estetik va ritmik yo‘nalishlar bilan boyitish motivatsion va funksional natijalarni kuchaytirishini tasdiqlaydi. Ayniqsa koordinatsiya, egiluvchanlik va muvozanat kabi sifatlarning sezilarli rivojlanishi gimnastika yo‘nalishidagi mashqlarning maqsadli ta’sir mexanizmi bilan izohlanadi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, badiiy gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligi faqat mashqlar majmuasi bilan emas, balki ularni tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlari bilan ham chambarchas bog‘liq. Xususan, mashg‘ulotlarni individuallashtirish, yuklamani me’yorlash, musiqiy hamrohlikdan foydalanish, ko‘rgazmali namoyish va bosqichma-bosqich o‘rgatish metodlari talaba qizlarning faol ishtirokini ta’minladi. Bu holat shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyalar jismoniy tarbiya jarayonida ham yuqori natija berishini yana bir bor ko‘rsatadi.Natijalar shuni ham ko‘rsatdiki, badiiy gimnastika elementlari kiritilgan mashg‘ulotlar emotsional fonni yaxshilaydi, psixologik erkinlik va o‘ziga ishonchni oshiradi. Bu esa ichki motivatsiyaning kuchayishiga va mashg‘ulotlarga barqaror qiziqish shakllanishiga olib keladi. An’anaviy jismoniy mashqlarga nisbatan estetik-harakat yo‘nalishidagi topshiriqlar talaba qizlar tomonidan ijobiyroq qabul qilindi. Demak, tanlangan vositaning gender va yosh xususiyatlariga mosligi pedagogik samaradorlikning muhim omillaridan biridir. Shu bilan birga, tadqiqot davomida ayrim cheklovlar ham kuzatildi. Jumladan, mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish uchun o‘qituvchining badiiy gimnastika bo‘yicha metodik tayyorgarligi, musiqiy materiallar va jihozlar bilan ta’minlanganlik darajasi muhim ahamiyat kasb etdi. Barcha ta’lim muassasalarida ham bunday sharoitlar yetarli darajada emasligi metodik modelni ommaviy joriy etishda muayyan qiyinchiliklar tug‘dirishi mumkin. Olingan natijalarni boshqa tadqiqotlar bilan qiyosiy tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ritmik va koordinatsion yo‘nalishdagi mashg‘ulotlar yoshlar jismoniy faolligini oshirishda barqaror ijobiy ta’sirga ega. Biroq aynan talaba qizlar auditoriyasida badiiy gimnastika vositalarining kompleks pedagogik modeli kam o‘rganilgan edi. Mazkur tadqiqot ushbu bo‘shliqni qisman to‘ldiradi hamda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini variativ dasturlar asosida tashkil etish zarurligini asoslaydi. Muhokama natijalari badiiy gimnastika vositalarini jismoniy tarbiya tizimiga integratsiyalash talaba qizlarning jismoniy faolligini oshirish, harakat madaniyatini rivojlantirish va sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishda ilmiy-pedagogik jihatdan asosli va amaliy jihatdan samarali yondashuv ekanini ko‘rsatadi. Keyingi tadqiqotlarda mashg‘ulot dasturlarini uzoq muddatli monitoring asosida takomillashtirish va raqamli pedagogik vositalar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari badiiy gimnastika vositalari talaba qizlarning jismoniy faolligini rivojlan-

tirishda yuqori pedagogik salohiyatga ega ekanini ilmiy-amaliy jihatdan tasdiqladi. Nazariy manbalar tahlili va tajriba-sinov ishlari shuni ko‘rsatdiki, ritmik, koordinatsion va estetik yo‘nalishdagi mashqlarni o‘quv mashg‘ulotlariga tizimli ravishda joriy etish jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini kompleks tarzda yaxshilashga xizmat qiladi. Tajriba natijalariga ko‘ra, badiiy gimnastika asosidagi mashg‘ulot dasturi talaba qizlarda egiluvchanlik, muvozanat, koordinatsiya, harakat aniqligi va umumiy chidamlilikni rivojlantirishda samarali bo‘ldi. Shuningdek, mashg‘ulotlarga nisbatan ijobiy munosabat, ichki motivatsiya va mustaqil jismoniy faollik ko‘nikmalari shakllangani aniqlandi. Bu esa mazkur vositaning nafaqat jismoniy, balki psixomotor va emotsional rivojlanishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini bildiradi. Aniqlanishicha, yuqori samaradorlikka erishish uchun mashg‘ulotlarni pedagogik jihatdan to‘g‘ri loyihalash muhim: individuallashtirilgan yondashuv, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, musiqiy hamrohlik, ko‘rgazmalilik va refleksiv baholash elementlari o‘quv jarayonining natijadorligini sezilarli kuchaytiradi. Badiiy gimnastika mashqlarining variativligi va ijodiy yo‘naltirilganligi talaba qizlarning qiziqishini barqaror saqlash imkonini beradi. Xulosa sifatida aytish mumkinki, badiiy gimnastika vositalarini oliy ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga maqsadli integratsiya qilish talaba qizlar jismoniy faolligini oshirishning samarali pedagogik yo‘nalishi hisoblanadi. Mazkur yondashuvni o‘quv dasturlariga keng joriy etish, metodik ta’minotni boyitish va o‘qituvchilarning maxsus tayyorgarligini kuchaytirish kelgusida yanada barqaror natijalar beradi. Keyingi ilmiy izlanishlarda uzoq muddatli ta’sir dinamikasi va differensial dasturlarni ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. - Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. - Toshkent, 2015 (yangi tahrir).
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022–2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risidagi Farmoni. - Toshkent, 2022.
4. Karimov F.A., Abdullayev A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
5. Abdullayev A.K. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
6. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F.X. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. — Toshkent: Ilm Ziyo, 2017.
7. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. - Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2020.
8. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent: ITA-Press, 2016.
9. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. - Moskva: Sport, 2014.
10. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. - Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
11. Lyakh V.I. Koordinatsionniye sposobnosti: diagnostika i razvitiye. - Moskva: Sport, 2016.
12. Code of Points. Rhythmic Gymnastics.- International Gymnastics Federation (FIG), latest edition.