

YOSH BADIY GIMNASTIKACHILARNI HAFTALIK MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI DAVRLASHTIRISH

X.A.Murzoyeva

Mustaqil izlanuvchi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20656573>

Dolzarbligi. Jahonda badiiy gimnastikachilarni darsdan tashqari mashg‘ulotlarda zamonaviy texnologiyalar yordamida tayyorlashning nazariy va uslubiy asosiy masalalari o‘rganilmoqda. Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonining har bir bosqichida gimnastikachilarning maxsus tayyorgarligi samaradorligi harakat vazifalarini hal etishni ta‘minlovchi buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan vositalarni oqilona tanlash bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan. Badiiy gimnastikachilarni rag‘batlantiruvchi ta‘sirini hisobga olgan holda kuch va egiluvchanlikni rivojlantirishga, shuningdek, nafaqat mushaklarning ishlash tartibi bo‘yicha, balki harakatning biomexanik xususiyatlarini aks ettiruvchi ko‘rsatkichlar bo‘yicha ham musobaqa elementlarini qo‘llashga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda sportchilarni salomatlik holatini yaxshilash, mustahkamlash hamda ularni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikalarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Tadqiqotning maqsadi yosh badiiy gimnastikachilarni haftalik mashg‘ulot yuklamalarini davrlashtirishdan iborat.

1. Mavzu yuzasidan ilmiy – uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; 2. Yosh badiiy gimnastikachilarning haftalik mashg‘ulot yuklamalarini davrlashtirish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqot davomida darsdan tashqari mashg‘ulotlarda badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida maxsus gimnastika mashqlar majmuasidan foydalanishga asoslangan metodika ishlab chiqildi. Bunda badiiy gimnastikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda ijrochilik mahoratini haftalik mashg‘ulot yuklamalarini davrlashtirish asosida samarali rivojlantirishga e‘tibor qaratildi.

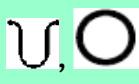




Gimnastikachilarning harakatlarni amalga oshirish mahoratini takomillashtirish jarayonida jismoniy sifatlar, texnik tayyorgarlik va harakat koordinatsiyasini o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirish muhim hisoblanadi. Zamonaviy sport gimnastikasi va badiiy gimnastika musobaqalarida yuqori natijalarga erishish nafaqat murakkab texnik elementlarni sifatli bajarish, balki egiluvchanlik, muvozanat, sakrovchanlik, ritm hissi hamda harakatlarning aniqligi va estetik ifodaliligiga ham bevosita bog‘liqdir.

Ko‘plab mashg‘ulot dasturlarida alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e‘tibor qaratilgan bo‘lsada, harakatlarni aniq nomoyon etish mahoratini shakllantiruvchi omillarni mikrotsikl doirasida kompleks va bosqichma-bosqich rivojlantirish yetarli darajada yoritilmaganligi tadqiqot davomida aniqlandi. Natijada mashg‘ulot yuklamalarining optimal taqsimlanmasligi 7-8 yosh badiiy gimnastikachilarda funksional charchashning ortishi, texnik elementlar sifatining pasayishi hamda musobaqa faoliyatida natijalarga erishish imkoniyatlarining cheklanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli egiluvchanlik, koordinatsiya, tezkor-kuch, muvozanat, sakrovchanlik, ritm va integral kompozitsion tayyorgarlikni haftalik mikrotsikl davomida maqsadli rejalashtirishga asoslangan metodika ishlab chiqildi. Mazkur metodika jismoniy sifatlar va texnik tayyorgarlikning o‘zaro integratsiyasini ta‘minlash, mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda me‘yorlash hamda badiiy

gimnastikachilarni ijrochilik mahoratini bosqichma-bosqich takomillashtirishga xizmat qiladi. (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Yosh badiiy gimnastikachilarni haftalik mashg‘ulot yuklamalarini davrlashtirish

Kunlar	Dushanba	sechanb a	Chorshanb a	payshanb a	juma	shanba
yo-nalis h	Egiluvchanlik+koordinatsiya	Tezkor+kuch	Muvozanat + texnik elementlar	Sakrovchanlik+ritm	Integrallashtirish kompozitsiya	Tiklanish va chozilish
Yuklama darajasi	orta	yuqori	orta	Yuqori	yuqori	past
Buyumlar						Buyumlar siz
Ijrochilik mahorati						

Ishlab chiqilgan haftalik mikrotsikl modeli badiiy gimnastikachilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda yuqori yuklamali va tiklovchi mashg‘ulotlarning oqilona nisbatini ta‘minlaydi. Natijada harakatlar aniqligi, texnik elementlarning bajarilish sifati, muvozanat barqarorligi, kompozitsion yaxlitlik hamda umumiy musobaqa samaradorligini oshirish imkonini beradi. Bunda gimnastikachilarning haftalik mashg‘ulot rejasi va yuklamalari davrlashtirilgan bolib gimnastikachilarning jimoniy tayyorgarliklariga, maxsus tayyorgarliklarini rivojlantirishda aynan buyumlar bilan muvofiqlikta amalga oshirish ko‘zda tutildi. Bu orqali gimnastikachilarning ijrochilik mahorati yani kompozitsiya dasturlariga tayyorlash va musobaqada qantashish hamda natijaga erishish imkoniyatlari oshadi.

Xulosa. Yosh badiiy gimnastikachilarni haftalik mashg‘ulot yuklamalarini davrlashtirish metodikasini qo‘llash orqali egiluvchanlik ko‘rsatkichlari yaxshilanib, murakkab texnik elementlarni bajarish amplitudasi kengaydi, harakat koordinatsiyasi va fazoviy yo‘nalishni boshqarish qobiliyati rivojlanishga erishiladi. Statik va dinamik muvozanat ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshdi hamda tezkor-kuch va sakrovchanlik sifatlarining rivojlanishi natijasida sakrash elementlarining balandligi va texnik aniqligi yaxshilandi. Ritmni his qilish va harakatlarni kompozitsiya bilan uyg‘unlashtirish darajasi oshdi. Murakkab elementlarni bajarishdagi texnik xatolar soni kamayishi kuzatildi. Mashg‘ulot yuklamalariga moslashish jarayoni tezlashdi hamda ortiqcha charchash holatlari kamayishiga sabab bo‘ladi. Shuningdek, ushbu metodikaning muntazam qo‘llanilishi badiiy gimnastikachilarning maxsus ish qobiliyatini oshirish, texnik

tayyorgarlikni takomillashtirish va musobaqa faoliyatida barqaror yuqori natijalarga erishish uchun qulay sharoit yaratdi. Natijada badiiy gimnastikachilarning harakat faolligi, texnik elementlarni bajarish aniqligi, estetik ifodaliligi va umumiy musobaqa reyting ko'rsatkichlarida ijobiy o'sish kuzatildi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Yaxshiyeva M. Sh. Kompyuter texnologiyalardan foydalangan holda aerobika vositalari yordamida talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2025. – 163 b.
2. Sanokulova Z.B. Yosh gimnastikachilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirish // PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2026. - 115 b.
3. Raxmonova K. SH. Guruhli akrobatikachi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2025. – 163 b.
4. Allambergenova R.D. 5-6 yoshdagi bolalarni gimnastika vositalari orqali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2025. – 123 b.
5. Назарова К. С. Методика развития гибкости у юных гимнасток с помощью различных упражнений стретчинга // диссертация PhD. Чирчик, 2025. – 123 с.