



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776(E) | SJIF 2023: 6.907

N.Q.Alimova

Jizzax viloyati Sh.Rashidov tumani 36-sonli maktab

BOSHLANG'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDA XOREOGRAFIYA MASHQLARI ORQALI SAKROVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH

Kirish. Tadqiqotning dolzarbligi: Badiiy gimnastika sport turiga endigina kirib kelayotgan boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilar uchun xoreografiya bilan shug'ullanish ham muntazam badan qizdirish mashqlari va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashq majmualari kabi zarurdir. Xoreografiya darslarida, ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida trenerning ishtiroki maqsadli hisoblanadi. Chunki ushbu bosqichda aynan xoreografiya vositalari orqali yosh badiiy gimnastikachilarda egiluvchanlik, nafislikni tarbiyalab, sakrovchanlik va muvozanat mashqlarining aniq bajarilishga erishishni ta'minlaydi. Shu sababli, ushbu bosqichda xoreografik vositalardan samarali foydalanish har tomonlama muhim hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Badiiy gimnastikachilar boshlang'ich tayyorlov bosqichidanoq sakrovchanlikni rivojlantirishdagi samarador xoreografiya mashqlarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

- Boshlang'ich tayyorlov bosqichi shug'ullanuvchilarining yosh kontingentidan kelib chiqib, xoreografiya vositalaridan muvozanat va burilishlarni shakllantirishda yordam beruvchi mashqlarni tanlash;
- Mashqlarni qo'llashdan avvalgi va keyingi natijalarni olish va tahlil qilish.

Tadqiqotning uslublari: pedagogik kuzatuv, nazariy tahlil va matematik-statistik tahlil.

Tadqiqot natijalari va uni muhokama qilish.



Gimnastikada xoreografik tayyorgarlik vositalarinig eng turli-tuman guruhiga sakrashlarni kiritish mumkin. Gimnastikada sakrashlarning ikki ko‘rinishi mavjud: irg‘ish (sanchish) va sakrashlarni o‘zi. Bulardan birinchisi kichik amplitude va uncha baland bo‘lmagan parvoz bilan bajariladigan sakrashlarni anglatadi, ikkinchisi katta amplitudali sakrash bo‘lib, ularni bajarish paytida uchish vaqti ancha uzoq bo‘ladi. Bu harakatlar guruhi muntazam ravishda yangi shakillar bilan boyib bormoqda. Sakrashlarning yangi shakllarini yaratish turli yo‘llar bilan amalga oshadi; uchish bosqichi paytida tana holatini o‘zgartirish bilan, ikki xil oddiy sakrashni bitta murakkabroq sakrashga birlashtirish yo‘li bilan; uchish bosqichiga aylanma harakatni qo‘shish bilan; uchish bosqichidagi aylanishlar miqdorini oshirish bilan va boshqalar.

Murabbiy va xoreografning fantaziyasi erishilgan darajada to‘xtab qolmaydi. Shunisi aniqki, yangi shakildagi sakrashlar soni yana ortib boraveradi. Shu sababdan keltirilgan sakrashlar tasnifi ma‘lum ma‘noda shartli, lekin u yangi elementlarni yaratishga yordam berishi mumkin.

Erkin mashqlar hamda xoda ustida bajariladigan mashqlardagi barcha xoreografik elementlarning katta qismi sakrashlarga to‘g‘ri keladi. Ular hakamlar tomonidan yuqori baholanadi, murakkablik darajasi turlicha bo‘ladi va musobaqalarda mukofot olishga imkon beradi. Shuning uchun sakrash tayyorgarligi xoreografiyada jiddiy ahamiyatga ega bo‘lib, muntazam takomillashtirilib borilishini talab qiladi. Gimnastikada murakkab sakrashlarga o‘rgatish va ularni takomillashtirish uchun batutdan sakrashni yengilroq sharoitda bajarishga ko‘maklashuvchi vosita sifatida foydalanish mumkin.

Gimnastikachi qizlar sakrashlarning baletga xos shakillariga berilib ketmasliklari kerak, chunki ular ijro texnikasiga ko‘ra gimnastikadagi sakrashlardan birmuncha farq qiladi. Tuzilishi va texnikasi o‘xshash bo‘lgan sakrash turlari bundan mustasno (masalan, shpagatga sakrash, oyoqlarni almashtirib sakrash va bosh.). gimnastikadagi ko‘pgina sakrash shakllari xalq-sahna raqslaridan yoki sportning o‘xshash turlaridan olingan. Masalan ikki tomonga kerilgan oyoqlar bilan itarilib sakrash, - “qurbaqacha”, ikki oyoq bilan itarilib shpagatga sakrash, oyoqlarni bukib sakrash va boshqalar.

Ushbu bosqich shug‘ullanuvchilarining yosh imkoniyatlarini inobatga olib, maksimal yuklamadan farqli ravishda sakrovchanlikni rivojlantirish maqsadida quyidagi xoreografiya mashqlari saralab olindi.

Jadval-1.

Yuqorida keltirilgan mashqlar sakrovchanlik ko‘rsatkichlarini oshirishda ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu mashqlarni takrorlash orqali gimnastikachi qizlar sakrash turlariga xo‘sh fikrini, ya‘ni tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalar haqida boshlang‘ich ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun xoreografik mashqlar majmuasi ishlab chiqildi (Jadval-1). Unga ko‘ra, majmua 4 ta mashqdan tashkil topgan. Testlash uchun ham shu mashqlardan foydalanildi. Testlash natijalari balli tizimda baholanish orqali



aniqlandi. Testlashni amalga oshirish uchun boshlang'ich tayyorlov bosqichi badiiy gimnastikachilari ikkita guruh nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Testlash mashqlari bajarilganda, badiiy gimnastikachining sakrash turlarini qay darajada aniq bajarishiga qarab 1dan 10 gacha balli tizimda baholanib chiqildi. Bunda, asosan, sakrashning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarining estetik toza va yengil bajarilishi inobatga olindi.

№	Xoreografiya atamalari	Gimnastika atamalari	Izoh
1	<i>Sauté</i>	Barcha holatlar bo'yicha yuqoriga sakrashlar	Sakrash
2	<i>Assemblé</i>	Bir oyoq bilan itarilish, ikkinchi oyoqni siltash va ikkala oyoqqa tushish bilan bajariladigan sakrash	Yig'uvchi
3	<i>Sissonne simple</i>	O'ng oyoq qadami bilan oldinga sakrab, vertikal muvozanatni egallash	Oddiy
4	<i>Sissonne fermé</i>	Ikki oyoq bilan itarilib vertikal muvozanatga sakrash	Yopiq



Tadqiqotdan oldin nazorat va tajriba guruhlaridan quyidagi natijalar olindi:
n-12 Jadval-2

№	Saralangan xoreografiya mashqlari	Tajriba guruhi X	Nazorat guruhi X
1	<i>Sauté Assemblé</i>	2,7	2,8
2	<i>Sissonne simple</i>	2,4	2,3
3	<i>Sauté Assemblé</i>	2,8	2,8
4	<i>Sissonne simple</i>	2,2	2,4

Olingan natijalardan ma'lum bo'ldiki, ikkala guruh badiiy gimnastikachilarida sakrovchanlik turlari qobiliyatining rivojlanishi deyarli farq qilmaydi, natijalar bir biriga yaqin. 10 balli tizimda baholanganda, guruh ko'rsatkichlarining o'rtacha qiymati past ekanligi, ular hali boshlang'ich tayyorlov bosqichida shug'ullanayotganligi, shuningdek, sakrovchanlik boshqa vositalarga qaraganda, murakkabroq harakat turi bo'lganligi, ushbu natijalarning nisbatan salbiy emasligini ko'rsatadi.

Biz saralab olingan tajriba guruhi shug'ullanuvchilari bilan 2022-yilning mart oyidan 2022-yilning avgust oyiga qadar pedagogik tajribani 1-jadvalda tavsiya etilgan mashqlar asosida o'tkazdik.

Biz 2022-yil iyul-avgust oylarida nazorat va tajriba guruhlarini tajribadan oldin olingan testlarni takroran oldik hamda nazorat va tajriba guruhining tajribadan oldin va tajribadan keyingi natijalarni solishtirdik.

Nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilar natijalarini tajriba davomida o'zgarish dinamikasi:

n=12

Jadval-3

№	Saralangan xoreografiya mashqlari	Tajriba guruhi X	Nazorat guruhi X
1	<i>Sauté Assemblé</i>	4,5	3,5
2	<i>Sissonne simple</i>	4,3	3,2
3	<i>Sauté Assemblé</i>	4,7	3,0
4	<i>Sissonne simple</i>	4,1	2,6



<i>Umumiy o'sish</i>	<i>4,4</i>	<i>3,1</i>
----------------------	------------	------------

Test natijalaridan ko'rinib turibdiki, nazorat guruhida tajribadan oldingi natija bilan tajribadan keyingi natija orasida farq katta emas, tajriba guruhida esa o'sish yuqoriligi kuzatildi.

Xulosalar: Tadqiqotimiz davomida olingan umumiy natijalarga ko'ra, biz tomonimizdan tavsiya etilgan boshlang'ich tayyorlov guruhida shug'ullanayotgan badiiy gimnastikachilarda sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishda tavsiya etilgan 4 ta mashqlar majmuasi orqali tajriba guruhlarida tadqiqot davomida olib borilgan mashg'ulotlar natijasida tadqiqot oxirida nazorat guruhidagi umumiy o'sish 3,1 ballni, tajriba guruhi badiiy gimnastikachilarida esa umumiy ko'rsatkichlarning o'rtacha qiymati 4,4 ballni tashkil etdi. Boshlang'ich tayyorlov bosqichi uchun ushbu ko'rsatkich samarali natija hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xaytmetov I.S. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarni o'tkazish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. – Toshkent: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020.-180 b.
2. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. "Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati": darslik/ - Toshkent. "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020.-580 b.
3. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для вузов/ - 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017.-163 с. – Серия : Университеты России.