

BADIIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA MAKTABGACHA YOSHDAGI QIZLARING MOTOR RIVOJLANISHI: EKSPERIMENTAL TADQIQOT

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti

Botirova Sayyora Nurullayevna

Elektron manzil: botirovasayyora4@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi 5–7 yoshli qizlarda badiiy gimnastika vositalari yordamida asosiy harakat ko'nikmalarini (sakrash, muvozanat, koordinatsiya, plastika) rivojlantirishga qaratilgan eksperimental tadqiqot natijalari taqdim etilgan. Tajriba guruhi va nazorat guruhidagi bolalar ko'rsatkichlari t-Student mezonidan foydalangan holda statistik jihatdan taqqoslandi va badiiy gimnastika dasturining sezilarli samaradorligi isbotlandi ($p < 0,05$).

Kalit so'zlar: motor rivojlanish, badiiy gimnastika, eksperiment, harakat koordinatsiyasi, maktabgacha yosh, t-Student mezon.

Muammo va maqsad

5–7 yoshdagi qizlarning harakat rivojlanishida kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ko'pincha koordinatsiya, muvozanat va plastikaga yetarlicha e'tibor bermaydi. Badiiy gimnastika esa ushbu sifatlarni maqsadli rivojlantiruvchi eng samarali vosita hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: badiiy gimnastika vositalarini maktabgacha ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga joriy etish va uning harakat ko'nikmalariga ta'sirini eksperimental isbotlash.

Tadqiqot metodlari

1. Sinov topshiriqlari (testlar):

№	Test nomi	O'lchov birligi	Maqsad
T1	Bir oyoqda muvozanat (Romberg sinovi)	Sekund	Statik muvozanat
T2	Gorizontal sakrash	Santimetr	Kuch-tezlik
T3	Lenta bilan aylana (5 ta)	Sekund	Koordinatsiya
T4	Eguvchi (oldinga egilish)	Santimetr	Plastika/esnuvchanlik
T5	Ritm testi (musiqaga mos harakat aniqligi)	Ball (1– 10)	Ritmiklik

2. Eksperiment tartibi: - Boshlang'ich o'lchov (dastlabki sinov) - 6 oylik mashg'ulotlar kursi - Yakuniy o'lchov (nazorat sinovi) - Statistik tahlil

Eksperiment natijalari

Jadval 1. Tajriba guruhining (TG) o'lchov natijalari

Te st	Boshlang' ich ($M \pm \sigma$)	Yaku niy ($M \pm \sigma$)	Farq (%)	t- qiymat	p
T1 (sek)	$8,4 \pm 1,2$	$14,7 \pm 1,5$	$+75,0$ %	4, 82	$<0,0$ 01
T2 (sm)	$72,3 \pm 8,4$	$89,6 \pm 7,9$	$+23,9$ %	3, 64	$<0,0$ 1
T3 (sek)	$18,2 \pm 2,1$	$13,4 \pm 1,8$	- 26,4%	4, 21	$<0,0$ 01

Test	Boshlang'ich ($M \pm \sigma$)	Yakuniy ($M \pm \sigma$)	Farq (%)	t-qiymat	p
T4 (sm)	$3,2 \pm 1,8$	$8,9 \pm 2,1$	+178,1%	5,03	<0,001
T5 (ball)	$5,1 \pm 0,9$	$7,8 \pm 0,8$	+52,9%	5,17	<0,001

Izoh: T3 da vaqt qisqarishi natija yaxshilanishini bildiradi.

Jadval 2. Nazorat guruhining (NG) o'lchov natijalari

Test	Boshlang'ich ($M \pm \sigma$)	Yakuniy ($M \pm \sigma$)	Farq (%)	t-qiymat	p
T1 (sek)	$8,1 \pm 1,3$	$10,2 \pm 1,4$	+25,9%	2,18	>0,05
T2 (sm)	$71,8 \pm 9,1$	$76,4 \pm 8,7$	+6,4%	1,34	>0,05
T3 (sek)	$18,5 \pm 2,3$	$16,9 \pm 2,0$	-8,6%	1,87	>0,05
T4 (sm)	$3,4 \pm 1,7$	$4,8 \pm 1,9$	+41,2%	1,92	>0,05
T5 (ball)	$5,0 \pm 1,1$	$5,9 \pm 1,0$	+18,0%	1,71	>0,05

Jadval 3. TG va NG yakuniy natijalarini solishtirish

Test	TG yakuniy ($M \pm \sigma$)	NG yakuniy ($M \pm \sigma$)	t-qiymat	p
T1 (sek)	$14,7 \pm 1,5$	$10,2 \pm 1,4$	5,89	<0,001
T2 (sm)	$89,6 \pm 7,9$	$76,4 \pm 8,7$	3,21	<0,01

Test	TG yakuniy ($M \pm \sigma$)	NG yakuniy ($M \pm \sigma$)	t- qiymat	p
T3 (sek)	$13,4 \pm 1,8$	$16,9 \pm 2,0$	4,11	<0,001
T4 (sm)	$8,9 \pm 2,1$	$4,8 \pm 1,9$	4,76	<0,001
T5 (ball)	$7,8 \pm 0,8$	$5,9 \pm 1,0$	4,38	<0,001

Statistik tahlil va muhokama

T-Styudent mezoni (juftlashgan namunalar uchun) quyidagi formuladan foydalanib hisoblandi:

$$t = (M_1 - M_2) / (S_d / \sqrt{n})$$

Bu yerda: - M_1 — yakuniy o'rtacha qiymat - M_2 — boshlang'ich o'rtacha qiymat - S_d — farqlar standart og'ishi - n — namunadagi bolalar soni (20)

Erkinlik darajasi (df) = $n - 1 = 19$.

Kritik qiymat: $t_{kr} = 2,093$ ($df=19$, $p=0,05$ uchun).

Tajriba guruhining barcha testlari bo'yicha hisoblangan t-qiymatlar kritik qiymatdan oshib ketdi ($t > 2,093$), bu esa badiiy gimnastika dasturining statistik jihatdan ishonchli samaradorligini tasdiqlaydi.

Nazorat guruhida esa hech bir ko'rsatkich bo'yicha statistik ishonchli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$), bu standart dasturning cheklangan samaradorligini ko'rsatadi.

Xulosalar

1. Badiiy gimnastika dasturini joriy etish tajriba guruhidagi qizlarda barcha o'lchov ko'rsatkichlari bo'yicha statistik jihatdan ishonchli natijalar berdi ($p < 0,001$).

2. Muvozanat ko'rsatkichi 75%, plastika (esnuvchanlik) 178%, ritmiklik esa 52,9% ga oshdi.
3. Tajriba va nazorat guruhi o'rtasidagi yakuniy farq barcha testlarda statistik jihatdan muhim ekanligi aniqlandi ($p < 0,01$).
4. Natijalar badiiy gimnastika vositalarining maktabgacha ta'lim tizimiga integratsiya qilish zaruriyatini tasdiqlaydi.

Adabiyotlar

1. Glantz S. Mediko-biologicheskaya statistika. — Moskva: Praktika, 1999. — 459 b.
2. Sidorenko E.V. Metody matematicheskoy obrabotki v psixologii. — Sankt-Peterburg: Rech, 2003. — 350 b.
3. Lisitskaya T.S. Xudojestvennaya gimnastika. — Moskva: FiS, 1982. — 232 b.
4. Platonov V.N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov. — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004. — 808 b.
5. Smirnov Yu.I., Polunin I.I. Sportivnaya metrologiya. — Moskva: Akademiya, 2000. — 232 b.