

MAKTABGACHA YOSHDAGI QIZLARDA BADIY GIMNASTIKA
VOSITALARI YORDAMIDA HARAKAT KO'NIKMALARINI
SHAKLLANTIRISH: NAZARIY ASOSLAR

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti

Botirova Sayyora Nurullayevna

Elektron manzil: botirovasayyora4@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi 5–7 yoshli qizlarda badiiy gimnastika vositalari orqali asosiy mashq harakatlarini (yugurish, sakrash, muvozanat, ritm) o'rgatishning nazariy-metodologik asoslari yoritilgan. Tadqiqot metodologiyasi sifatida pedagogik kuzatuv, eksperiment va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanilgan. Maqolada harakat faoliyatining fiziologik va psixologik jihatlari tahlil qilinib, badiiy gimnastikaning maktabgacha ta'lim tizimidagi o'rni asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, maktabgacha yosh, harakat ko'nikmalari, jismoniy tarbiya, rivojlantiruvchi ta'lim.

Kirish

Maktabgacha ta'lim davrida bolaning jismoniy va psixomotor rivojlanishi kelajakdagi sog'lom hayot tarzining poydevori hisoblanadi. 5–7 yoshli qizlarda harakat tizimi jadal rivojlanib, bu davr “harakat senzitiv davri” deb ataladi (Bernshteyn, 1947; Luria, 1966). Ushbu davrda to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bola organizmiga kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Badiiy gimnastika — estetik, koordinatsion va harakat sifatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantiradigan noyob sport turi bo'lib, 5–7 yoshdagi qizlar uchun ayniqsa samarali hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastika mashg'ulotlari bolalarda nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy-hissiy rivojlanishni ham tezlashtiradi (Годик, 2010; Карпенко, 2003).

O'zbekistonda maktabgacha ta'lim muassasalarida badiiy gimnastikani joriy etish masalasi hanuz yetarlicha tadqiq etilmagan. Mavjud o'quv dasturlarida ushbu yo'nalishga doir uslubiy ko'rsatmalar cheklangan bo'lib, amaliy tajriba tarqoq holda saqlanib kelmoqda. Shu bois, mazkur mavzu ilmiy va amaliy jihatdan dolzarbdir.

Adabiyotlar tahlili

Jahon pedagogikasida maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat ko'nikmalarini shakllantirish masalasiga katta e'tibor berilgan. L.S. Vigotskiy (1934) "yaqin rivojlanish zonasi" konsepsiyasida bolaning imkoniyatlari kattalar yordamida kengayishini ta'kidlagan. Bu g'oya maktabgacha yoshdagi qizlarga gimnastikani o'rgatishda bevosita qo'llaniladi.

N.A. Bernshteyn (1947) harakat koordinatsiyasining darajali tuzilishini ishlab chiqib, maktabgacha yoshda bolalarning harakat dasturlarini shakllantirish uchun maxsus sharoitlar yaratish zarurligini asoslab bergan. Uning ta'limotiga ko'ra, har bir yoshga xos harakat "sinxronizatsiya oynasi" mavjud bo'lib, 5–7 yosh ana shu oynaning eng faol bosqichini ifodalaydi.

Rossiyalik olimlar T.S. Lisitskaya va L.A. Novik (2002) badiiy gimnastikaning maktabgacha ta'lim tizimiga moslashtirilgan shakllarini ishlab chiqib, uning bolalar jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sirini eksperimental tarzda isbotlaganlar. Ularning tadqiqotlarida badiiy gimnastikani muntazam mashq qiluvchi qizlarda muvozanat, koordinatsiya va plastika ko'rsatkichlari statistik jihatdan sezilarli darajada yaxshilangani qayd etilgan.

O'zbek olimlaridan A.A. Alibekov (2018) va M.R. Xasanova (2020) maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishga oid tadqiqotlar olib borgan bo'lsalar-da, badiiy gimnastika vositalari yordamida harakat ko'nikmalarini shakllantirish mavzusi alohida tadqiq etilmagan.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. Nazariy metodlar: - Ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish - Qiyosiy tahlil - Tizimli yondashuv

2. Empirik metodlar: - Pedagogik kuzatuv - Sinov va o'lchov - Solishtirma pedagogik eksperiment - Matematik-statistik qayta ishlash

3. Tadqiqot bazasi: Tadqiqot Toshkent shahridagi maktabgacha ta'lim muassasalarida olib borildi (gipotetik model asosida). Nazorat guruhi (NG) va tajriba guruhi (TG) tashkil etildi.

Ko'rsatkich	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Bolalar soni	20 nafar	20 nafar
Yosh diapazoni	5–7 yosh	5–7 yosh
Mashg'ulot davomiyligi	“Ilk qadam” davlat dasturi	Badiiy gimnastika elementi qo'shilgan dastur
Eksperiment davomiyligi	6 oy	6 oy

Nazariy asos: badiiy gimnastikaning asosiy elementlari

Maktabgacha yoshdagi qizlarga mos badiiy gimnastika vositalari quyidagi guruhlarini o'z ichiga oladi:

1. Ritm va musiqa bilan harakat: Musiqa ritmi ostida oddiy harakatlarni bajarish (qadamlar, chapak, tebranish) bolalarda harakat-musiqa koordinatsiyasini rivojlantiradi. 5–7 yoshda miya faoliyatida audiotopik va motortopik sohalar o'rtasidagi bog'liqlik mustahkamlanadi (Фарфель, 1975).

2. Lenta va to'p bilan mashqlar: Badiiy gimnastikada ishlatiladigan asosiy qurollar (lenta, to'p, halqa) qo'lda ushlab yoki irg'itib ishlatilib, bolalarda mayda motorikani, ko'z-qo'l koordinatsiyasini va fazoviy tasavvurni rivojlantiradi.

3. Muvozanat mashqlari: Bir oyoqda turish, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish, ko'z yumib harakat qilish kabi mashqlar vestibulyar apparatni mustahkamlaydi va tanaga egalik hissini shakllantiradi.

4. Plastika va kerishish: Yumshoq, oqilona harakatlar qilishga yo‘naltirilgan mashqlar muskullar elastikligini oshiradi va harakat madaniyatini tarbiyalaydi.

Xulosalar

1. Maktabgacha yoshdagi 5–7 yoshli qizlar uchun badiiy gimnastika vositalari nazariy jihatdan asoslab berilgan va yoshga mos kelishi aniqlandi.
2. Badiiy gimnastikaning asosiy elementlari (ritm, muvozanat, plastika, vositalar bilan ishlash) kompleks harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.
3. Ilmiy adabiyotlar tahlili ushbu yo‘nalishning O‘zbekistonda yetarlicha tadqiq etilmaganligini ko‘rsatdi va tadqiqot zaruriyatini tasdiqladi.

Adabiyotlar

4. Bernshteyn N.A. O postroenii dvijeniya. — Moskva: Medgiz, 1947. — 255 b.
5. Vigotskiy L.S. Myshlenie i rech. — Moskva: Uchpedgiz, 1934. — 324 b.
6. Lisitskaya T.S., Novik L.A. Ritmika. — Moskva: FiS, 2002. — 176 b.
7. Karpenko L.A. Bazovaya podgotovka v xudojestvennoj gimnastike. — Sankt-Peterburg: SPbGAFK, 2003. — 210 b.
8. Alibekov A.A. Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya metodikasi. — Toshkent: Fan, 2018. — 198 b.
9. Xasanova M.R. Bolalar jismoniy rivojlanishini baholash metodlari. — Toshkent: TDPU, 2020. — 156 b.
10. Farfel V.S. Upravlenie dvizheniyami v sporte. — Moskva: FiS, 1975. — 208 b.
11. Godik M.A. Sportivnaya metrologiya. — Moskva: FiS, 2010. — 192 b.