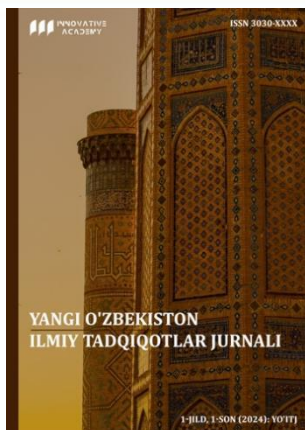




BADIIY GIMNASTIKADA ISTE'DODLARNI TARBIYALASH

Farhodova Maftuna Farhodovna

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13711383>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-avgust 2024 yil
Ma'qullandi: 21-avgust 2024 yil
Nashr qilindi: 30-avgust 2024 yil

KEY WORDS

badiiy gimnastika, iste'dod, sport tanlovi, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, murabbiylik

ABSTRACT

Ushbu maqola badiiy gimnastikada iste'dodli sportchilarni aniqlash va tarbiyalash jarayonini o'rganadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, erta yoshdan boshlab kompleks tayyorgarlik, maxsus jismoniy va psixologik mashg'ulotlar, hamda individual yondashuvni qo'llash eng samarali usullar hisoblanadi. Maqolada iste'dodli gimnastlarni tanlash mezonlari, ularni rivojlantirish bosqichlari va yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan omillar tahlil qilinadi.

KIRISH

Badiiy gimnastika – bu nafaqat sport turi, balki san'at va go'zallikning uyg'unlashgan ifodasi hamdir. Bu sport turida yuqori natijalarga erishish uchun sportchidan nafaqat jismoniy mahorat, balki artistlik qobiliyati, musiqiy his-tuyg'u va estetik did talab etiladi. Shu sababli, badiiy gimnastikada iste'dodli sportchilarni erta aniqlash va ularni tarbiyalash muhim ahamiyat kasb etadi [1].

Iste'dodli gimnastlarni tarbiyalash jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, u sportchining jismoniy, texnik, psixologik va intellektual rivojlanishini o'z ichiga oladi. Bu jarayon shunchaki mashq qilishdan iborat emas, balki har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda uzoq muddatli va tizimli yondashuvni talab qiladi [2].

USULLAR VA ADABIYOTLAR TAHLILI

Ushbu tadqiqot uchun keng qamrovli adabiyotlar tahlili o'tkazildi. Badiiy gimnastika bo'yicha ilmiy maqolalar, kitoblar, xalqaro federatsiyalar tomonidan chiqarilgan qo'llanmalar va rasmiy hujjatlar o'rganib chiqildi. Shuningdek, sport psixologiyasi, biomexanika va pedagogika sohalaridagi tegishli manbalar ham ko'rib chiqildi.

Adabiyotlar tahlili quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha olib borildi:

- Badiiy gimnastikada iste'dodlarni aniqlash mezonlari
- Iste'dodli gimnastlarni tarbiyalashning zamonaviy usullari
- Jismoniy va texnik tayyorgarlik metodikasi
- Psixologik tayyorgarlik va motivatsiya
- Murabbiylarning roli va ularning malakasini oshirish

Bundan tashqari, dunyoning turli mamlakatlaridagi tajribali murabbiylar va sport mutaxassislari bilan suhbatlar o'tkazildi. Ularning amaliy tajribasi va kuzatuvlari tahlil qilindi va umumlashtirildi.

Tadqiqot davomida quyidagi usullar qo'llandi:

Kontentanaliz: Ilmiy maqolalar va rasmiy hujjatlarni o'rganish

Qiyosiy tahlil: Turli mamlakatlar va maktablarning yondashuvlarini taqqoslash

Statistik tahlil: Mavjud ma'lumotlarni miqdoriy jihatdan o'rganish

NATIJALAR

Adabiyotlar tahlili va ekspertlar bilan suhbatlar natijasida quyidagi asosiy xulosalar chiqarildi:

Iste'dodlarni aniqlash mezonlari:

- Jismoniy ko'rsatkichlar: egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik [3]
- Koordinatsiya va muvozanat saqlash qobiliyati [4]
- Ritm va musiqani his qilish darajasi [5]
- Artistlik va o'zini ifoda eta olish qobiliyati [6]
- Psixologik barqarorlik va motivatsiya darajasi

Iste'dodli gimnastlarni tarbiyalashning samarali usullari:

- Erta yoshdan boshlab kompleks tayyorgarlik [7]
- Individual rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish
- Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish (video tahlil, biomexanik o'lchashlar) va xoreografiya va balet elementlarini intensiv o'rgatish

Jismoniy va texnik tayyorgarlik:

- Yoshga mos ravishda bosqichma-bosqich yuklamani oshirish
- Asosiy mashqlar bilan birga qo'shimcha sport turlarini qo'shib olib borish (suzish, yoga)
- Maxsus jihozlar va trenajyorlardan foydalanish
- Texnik elementlarni o'zlashtirishda innovatsion usullarni qo'llash

TAHLIL VA MUHOKAMA

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastikada iste'dodlarni tarbiyalash murakkab va ko'p omilli jarayondir. Bu jarayonda jismoniy, texnik, psixologik va ijodiy komponentlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning har biriga teng e'tibor qaratish lozim.

Iste'dodlarni aniqlash bosqichida kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Faqatgina jismoniy ko'rsatkichlarga e'tibor berish yetarli emas, balki bola shaxsiyatining barcha jihatlarini, jumladan uning psixologik xususiyatlari, motivatsiyasi va ijodiy salohiyatini ham hisobga olish zarur. Bu yerda murabbiylar va sport psixologlarining hamkorligi juda muhimdir.

Gimnastlarni tarbiyalash jarayonida **individual yondashuv** asosiy tamoyil bo'lishi kerak. Har bir sportchining o'ziga xos kuchli va zaif tomonlari, rivojlanish sur'ati va psixologik xususiyatlari mavjud. Shu sababli, umumiy dastur doirasida har bir gimnast uchun individual rivojlanish rejasini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish mashg'ulotlar samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Video tahlil, biomexanik o'lchashlar va maxsus kompyuter dasturlari gimnastlarning texnik mahoratini takomillashtirish va xatolarni tuzatishda katta yordam beradi. Biroq, texnologiyalar faqat qo'shimcha vosita ekanligi va ular murabbiyning tajribasi va intuitsiyasini to'liq almashtirilmayligini unutmaslik kerak.

Psixologik tayyorgarlik masalasi alohida e'tiborga loyiq. Yuqori darajadagi raqobat va doimiy stress sharoitida gimnastlarning ruhiy barqarorligi g'oyat muhimdir. Shu sababli, yoshlikdan boshlab stress bilan kurashish, o'z-o'zini boshqarish va motivatsiyani saqlab qolish usullarini o'rgatish lozim. Bu yerda nafaqat sport psixologlari, balki ota-onalar va murabbiylarning ham roli katta.

Iste'dodli gimnastlarni tarbiyalashda yana bir muhim jihat - bu **muvozanatli yondashuvdir**. Yuqori natijalarni ko'zlagan holda, sportchining sog'lig'i va uzoq muddatli rivojlanishini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak. Ortiqcha yuklamalar va zo'riqishlar natijasida yosh gimnastlarda jiddiy jarohatlar va sog'liq muammolari yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun, mashg'ulotlar jarayonida sportchining jismoniy va ruhiy holatini doimiy nazorat qilish, dam olish va tiklanish uchun yetarli vaqt ajratish muhimdir.

XULOSALAR

Badiiy gimnastikada iste'dodlarni tarbiyalash murakkab va uzoq muddatli jarayon bo'lib, u kompleks yondashuvni talab qiladi. Iste'dodlarni aniqlashda faqat jismoniy ko'rsatkichlarga

emas, balki psixologik va ijodiy qobiliyatlarga ham e'tibor qaratish lozim. Har bir gimnast uchun individual rivojlanish dasturini ishlab chiqish va muntazam ravishda uni yangilab borish kerak.

Zamonaviy texnologiyalar va innovatsion usullardan foydalanish mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, biroq ular an'anaviy usullar bilan uyg'unlikda qo'llanilishi kerak. Psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish lozim. Stress bilan kurashish, motivatsiyani saqlab qolish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini yoshlikdan shakllantirish muhim. Murabbiylarning malakasini muntazam oshirib borish, ularning psixologiya va pedagogika sohasidagi bilimlarini chuqurlashtirish zarur.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Jastrjembskaia, N., & Titov, Y. (1998). Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics.
2. Law, M. P., Côté, J., & Ericsson, K. A. (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 82-103.
3. Douda, H. T., Toubekis, A. G., Avloniti, A. A., & Tokmakidis, S. P. (2008). Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(1), 41-54.
4. Hume, P. A., Hopkins, W. G., Robinson, D. M., Robinson, S. M., & Hollings, S. C. (1993). Predictors of attainment in rhythmic sportive gymnastics. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33(4), 367-377.
5. Ávila-Carvalho, L., Klentrou, P., Palomero, M. D. L., & Lebre, E. (2012). Body composition profile of elite group rhythmic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 4(1), 21-32.
6. Malina, R. M., Baxter-Jones, A. D., Armstrong, N., Beunen, G. P., Caine, D., Daly, R. M., ... & Russell, K. (2013). Role of intensive training in the growth and maturation of artistic gymnasts. *Sports Medicine*, 43(9), 783-802.
7. Di Cagno, A., Baldari, C., Battaglia, C., Brasili, P., Merni, F., Piazza, M., ... & Guidetti, L. (2008). Leaping ability and body composition in rhythmic gymnasts for talent identification. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(3), 341-346.