

УДК:796.012.

БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРДА АРТИСТИКЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УЧУН КЎЛЛАНИЛАДИГАН АСОСИЙ ВОСИТАЛАР

Исаева Нодира Рахим қизи,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahri.

nkhujamova@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7793210>

Аннотация: Тақдим этилаётган мақолада дастурий талаблар буйича гимнастикачиларда артистиклиги тарбиялаш жараёни ҳақида саволлар кўриб чиқилган. Асосий эътибор хореография машқларининг рационал танлови ҳамда уларнинг мусобақа композициясида тақсимланишига қаратилган. Экспериментал тадқиқот натижалари турли мураккаблик гуруҳларидаги элементлар ҳамоханлиги ва мусикий жўрликнинг гимнастикачи темпераментига қараб кўриб чиқилиши имконини берди.

Калит сўзлар: Машғулот, хореография машқлари, артистиклик, машғулот воситалари, мусиқа.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ АРТИСТИЗМА У ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК

Аннотация: В представленной статье рассматриваются вопросы воспитания артистизма у гимнасток в процессе реализации программных требований. Особое внимание уделено рациональному подбору упражнений хореографии и их распределению в соревновательных композициях. Результаты экспериментальных исследований позволили рассмотреть сочетания элементов с различной группой трудности и музыкального сопровождения с учетом темперамента гимнастки.

Ключевые слова: Тренировка, упражнения хореографии, артистизм, средства тренировки, музыка.

BASIC MEANS OF DEVELOPING ARTISTRY IN ARTISTIC GYMNASTS

Abstract: The presented article deals with the issues of educating artistry among gymnasts in the process of implementing program requirements. Particular attention is paid to the rational selection of choreography exercises and their distribution in competitive compositions. The results of experimental studies made it possible to consider the combination of elements with different groups of difficulty and musical accompaniment, taking into account the temperament of the gymnast.

Keywords: Training, choreography exercises, artistry, training means, music.

KIRISH

Махсус адабиётлардаги маълумотлар [1,7], жаҳоннинг етакчи тренерлари ўртасида ўтказилган сўров натижалари, жаҳон гимнастикаси етакчиларининг илғор тажрибасини умумлаштириш [2,5,6], педагогик кузатишлар спортчи аёлларнинг артистиклиги даражасини такомиллаштиришга йўналтирилган воситалар арсеналини аниқлаш имконини берди [3,4,7]. Бадий гимнастикада жаҳоннинг етакчи спортчи аёллари юқори ижро маҳорати билан, ҳаракатлар стилининг кенг диапазонини қўллашлари билан, композицияларининг бир бутунлиги билан ажралиб туришади, бунга хореографик тайёргарлик орқали эришилади. Т. С. Лисицкая [3], Р.Н.Терехина, И.А. Винер-Усманова [4], ишларида хореография воситаларини гимнастикачи аёлларнинг тайёргарлик даражасига кўп функцияли таъсир кўрсатиши исботлаб берилган. Гимнастикачи аёлларни

хореографик тайёргарлиги учун характерли бўлган машқлар ва услублар тизими тренировканинг қуйидаги йўналишларига таъсир кўрсатилишини таъминлайди:

Мажмуавий ёндашиш нуктаи назаридан бадий гимнастикада артистик тайёргарликни кўриб чиқиши, ушбу муаммога тизимли позициялардан ёндашиш имкониятини беради. Юқори малакали спортчи аёлларни тайёрлашни артистикликни такомиллаштиришга йўналтирилган компонентларини ҳисобга олиш билан амалга ошириш керак [2,3,5,6].

ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ

1.Бадий гимнастикачиларни ихтисослаштирилган босқичда артистиклик маҳорати компонентларини аниқлаш.

2. Бадий гимнастикачиларни артистиклик маҳоратини ошириш методикасини илмий асослаб бериш.

ТАДҚИҚОТ УСУЛЛАРИ

- махсус адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатув, эксперт баҳолаш, педагогик тадқиқот, математик статистик усуллари.

Педагогик тестлаш педагогик синов назорат услубияти, бадий гимнастикачиларни эстетикни ўсишини назорат қилиш ва ҳаракат тайёргарлигини ўрганиш учун қўлланилади.

Педагогик кузатув. Бу услубиятни қўллаш негизида, эстетик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш ётади.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. Тадқиқотлар икки босқичда олиб борилди. Педагогик тажрибанинг: биринчи босқичи январь-июнь 2 – босқичи июль – декабрь 2021 й. ихтисослаштирилган даврдаги гуруҳларда бадий гимнастикачилар билан ўтказилди. Тажрибада 20 нафар спортчи иштирок этди.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

Гимнастикадаги хореографик тайёргарлик асосан, балетда ишлаб чиқилган классика асосида базалаштирилади. Гимнастикадаги хореография дарси ҳар бир вазифани амалий мақсадга мувофиқлигини ҳисобга олиши керак. Классик экзерсис – бадий гимнастикадаги умумий ва махсус вазифага эга бўлган базавий кўникмаларни шакллантириш учун асос ҳисобланади ва тайёргарликнинг бошланғич босқичида хореография машғулоти 20 дақиқа, максимум 30 дақиқа давомида ўтказилиши керак [2,3]. Ихтисослаштирилган, чуқурлаштирилган тайёргарлик ва спорт такомиллашуви босқичида эса, хореография бўйича дарсларнинг давомийлиги 90 минутни ташкил қилади (**1-жадвал**).

Хореографияни аккомпаниаторнинг мусикаси остида, яъни “жонли мусика” остида ўтказиш мақсадга мувофиқ. Бу, гимнастикачи аёлларда мусикийликни ва ритмликни такомиллаштиришга имкон беради.

1 жадвал

Тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида бадий гимнастикадаги спортчи аёлларнинг артистиклиги компонентларини шакллантирувчи воситалар

№	Воситалар	Тайёргарлик босқичлари				
		Тайёргарлик		Мусобақа		Ўтиш
		УТБ	МТБ	МОБ	МБ	
1	Классик хореография:		90 дақиқа	45 дақиқа	30 дақиқа	

	- станок олдидаги классик экзерсис	90 дақиқа				Шароит -ларга боғлиқ ҳолда
	- ўртадаги классик экзерсис	+	+	+	+	
	-предметлар билан бажариладиган классик хореография элементларини бирлаштириш	+	+	(предметлар билан бурилишлар холос)	(предметлар) билан бурилишлар холос)	
2	Рақслар гуруҳи:	+	+			Шароит -ларга боғлиқ ҳолда
	-халқ-характерли	+	+			
	- лотин америкача	+	+			
	- стандарт	+	+			
	-джаз	+	+			
	- йе-йе	+	+			
3	-замонавий ёки эркин	+	+			Шароит ларга боғлиқ ҳолда
	Жозиба:	+	+			
	- мимика	+	+			
	- пантомима	+	+			
	- ҳиссиётларни оширишга қаратилган динамик машқлар	+	+			
4	- импровизация	+	+			Шароит ларга боғлиқ ҳолда
	-“жозибани ривож- ланишини ранг шкаласи”	+	+			
	Бадий гимнастика элементлари:	+	+	+	+	
	- тўлқинлар, эгилишлар	+	+	+	+	
	- бурилишлар	+	+	+	+	
5	-мувозанатлар	+	+	+	+	Шароит ларга боғлиқ ҳолда
	Предметлар билан элементлар (мусобақалар қоидаларига кўра)	+	+	+	+	
	Ёрдамчи предметлар билан элементлар	+	+	+	+	
	- мусиқийлик	+	+	+	+	
	- ритмика	+	+	+	+	
6	-“жонли” мусиқа остидаги машғулотлар	+	+	+	+	Шароит ларга боғлиқ ҳолда
	Цирк санъати элементлари:	+	+	+	+	
7	-предметлар билан жонглёрлик	+	+	+	+	Шароит ларга боғлиқ ҳолда
		+	+	+	+	

	- эпчилликни ривожлантириш учун машқлар	+	+			
7	Театр ва тасвирий санъат воситалари:					+
	- театр спектакллари					+
	- актёрлик маҳорати					+
	- либосларни яратиш					+

Изоҳлар: УТБ – умумий тайёргарлик босқичи; МТБ – махсус тайёргарлик босқичи; МОБ – мусобақа олди босқичи; МБ – мусобақа босқичи.

Бадий гимнастика учун характерли бўлган сакровчанлик, бурилишлар ва мувозанатларнинг хилма хиллиги ва мураккаблиги хореография воситаларини ҳамда спорт турининг специфик машқларини (тана билан ҳаракатларнинг: тўлқинлар, силташлар, пружинали ҳаракатларнинг ўзига хос жозибалилигини) танлаш спецификасини белгилайди (2-жадвал).

2 жадвал

**Тажриба гуруҳи гимнастикачиларининг хореографик тайёрлов бўйича тавсия
этилган дастурларининг аҳамиятлилиги кўрсаткичлари**

№	Дастур машқлари	Тажриба гуруҳи			
		1-кузатув	2 кузатув	3 кузатув	4 кузатув
1	Қўл ва оёқ позицияси	6.5 ± 1.7	8.4 ± 1.9	8.8 ± 0.77	9.37 ± 0.56
	деми плие	5.7 ± 2.3	6.9 ± 2.0	8.95 ± 2.1	9.2 ± 1.35
	гранд плие	4.6 ± 1.5	6.2 ± 1.8	8.6 ± 0.95	9.5 ± 1.45
	релеве	5.2 ± 1.25	5.9 ± 1.9	8.7 ± 1.2	9.35 ± 0.76
	батман тандю	6.7 ± 1	7.3 ± 1.9	8.2 ± 0.98	9.5 ± 1.19
X ± δ		5.78 ± 1.55	6.94 ± 1.9	8.65 ± 1.2	9.38 ± 1.41
2	батман тандю жете	6.1 ± 1.2	6.9 ± 1.9	8.9 ± 1.6	9.0 ± 0.5
	ронд де жамб пар тер	5.4 ± 1.1	6.9 ± 2	8.4 ± 2.4	9.1 ± 2.3
	ронд де жамб ан леер	4.7 ± 1.7	5.8 ± 1.3	7.7 ± 2.2	8.5 ± 1.2
	андеор	5.3 ± 1.8	7.5 ± 1.85	7.3 ± 2.1	8.3 ± 1.0
	андедан	6.7 ± 1.7	7.5 ± 1.89	8.7 ± 1.4	8.3 ± 1.2
	батман фондю	6.9 ± 1.58	7.8 ± 1.7	7.9 ± 1.7	8.8 ± 1.5
	батман фραπε	5.9 ± 1.71	6.9 ± 1.8	7.9 ± 0.9	8.6 ± 1.3
	ботю	5.1 ± 1.7	7.4 ± 1.9	7.1 ± 0.43	8.5 ± 1.65
	пассе	5.7 ± 1.5	7.1 ± 1.78	8.7 ± 1.23	8.2 ± 1.77
	Релеве лянг	4.9 ± 1.67	6.8 ± 1.77	6.9 ± 1.67	8.6 ± 0.52
	девелоле	5.1 ± 1.5	6.4 ± 1.82	8.1 ± 1.44	8.8 ± 0.78
	адажио	4.9 ± 1.7	6.1 ± 1.75	6.9 ± 1.2	8.5 ± 1.5
	аттетюд	5.1 ± 1.4	6.4 ± 1.82	7.1 ± 1.3	8.7 ± 1.2
	тербушон	4.9 ± 1.87	6.0 ± 1.75	8.9 ± 0.77	9.5 ± 1.4
	гранд батман	6.5 ± 1.83	7.2 ± 1.9	7.9 ± 0.63	8.63 ± 1.2
X ± δ		5.54 ± 1.7	6.84 ± 1.21	7.89 ± 2.12	8.7 ± 1.74

2-жадвалдаги маълумотларга кўра дастурий талабларни ўзлаштириш буйича хореографик тайёргарлик , ҳамда махсус – ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичлари 6.0-7.0 баллар оралиғида баҳоланди.

Бу эса “ҳаракатлар” мактабининг паст даражада ривожлангани , оқибатда малака дастуридаги ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ўзлаштириш жараёнига таъсир этмасдан қолмайди.

Гимнастикачиларнинг тренировка амалиётидан бизга маълумки, хореография машқларини сифатли ва етарли даражада мукаммал бажармаслик ва уларни мусобақа жараёнида ҳассос кўлламаслик умумий натижага салбий таъсир кўрсатади.

Ўқув йили давомида чорак якунидаги ўтказилган назорат машқлари натижалари бўйича тадқиқот маълумотларига таяниб, кузатув жараёнига эътибор қаратсак, тренировка босқичи бошланишида ўрганилаётган гуруҳларимизда хореография машқлари баҳолари деярли фарқ қилмайди, кейинги назорат синовларида эса кўрсаткичлар ошди. Учинчи тайёргарлик босқичи хореография машқларини бажариш натижаларига кўра тадқиқот гуруҳи кўрсаткичлари назорат гуруҳига қараганда 0.7 баллга юқори бўлиб, 7.7 – 8.45 чегарасида кузатилди. Махсус адабиётлар таҳлилидан маълумки, қанчалик ҳаракат (хореографик) тайёргарлик юқори бўлса ва у композицияда рационал тақсимланса, шунчалик ижро маҳорати ва мусобақадаги баҳолари юқори бўлади. Т.С.Лисицкаянинг [3] фикрига кўра ифодалилик ва артистизм тўғридан - тўғри ўзлаштириш сифати ва композиция дастурларида тақсимланишига боғлиқ.

Ҳаракатлар “мактаби” ва базавий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган ишлар нафақат координация қобилиятлари ва вестибуляр мувозанат , балки кейинчалик малака дастурларидаги дастурий қисмларни ҳам муваффақиятли равишда ўзлаштиришга замин яратади. Шу билан биргаликда диққатни артистизмни тарбиялаш ва композиция ва бирикмаларни тузиш жараёнида ҳаракатларнинг ифодалилигига қаратиш зарур.

Буюмлар билан мусобақа элементларини, мусобақалашув машқлари сифатини аниқлаш учун педагогик тадқиқот якунида эксперт баҳолаш усулидан фойдаланилди (**3 жадвал**). Олдиндан техника эталони аломатлари ва ҳар бир элемент учун хатоликлар шкаласи ишлаб чиқилди, бу эса экспертларнинг якуний фикрга қилишига олиб келди.

3 жадвал

**Бадий гимнастикачи НГ ва ТГ қизларининг артистиклик тайёргарлиги
кўрсаткичлари (балл)**

Тайёр-гарлик турлари		Классик хореография	Рақслар	Жозиба	Бадий гимнастика элементлари	Мусиқийлик	Цирк санъати	Балл жами	$X \pm \delta$
Гуруҳлар									
Назорат гуруҳи	олдин	7.4±0,87	7.6±0,92	7.6±0,93	7.7±0,82	7.6±0,89	7.9±0,91	45.8±0,9	7.6±0,82
	кейин	8.3±0,81	8.2±0,82	8.4±0,88	8.1±0,89	8.3±0,92	8.3±0,85	49.6±0,9	8.2±0,88
Тадқиқот гуруҳи	олдин	7.5±0,85	7.4±0,94	7.7±0,79	7.8±0,94	7.5±0,94	8.0±0,86	45.9±0,9	7.6±0,97
	кейин	8.7±0,9	8.8±0,88	8.9±0,87	9.0±0,78	8.9±0,89	8.7±0,95	53.0±0,9	8.8±0,95

Натижада қуйидагилар аниқланди:

1. Тадқиқот гуруҳи гимнастикачиларида барча назорат машқлари ва расмий мусобақа натижалари ишончли даражада ўсди ҳамда тадқиқот якунига келиб назорат гуруҳига нисбатан ($p < 0,001$) ортди.

2. Гимнастикачиларда тенг миқдордаги техник хатоликлар кузатилиб, назорат гуруҳида кўп миқдорда координация бўйича хатоликлар аниқланди.

3. Тадқиқот гуруҳи гимнастикачилари асосан аҳамиятсиз техник хатоларга йўл қўйдилар, назорат гуруҳида эса техник томондан йирик хатолар кузатилди.

Ёш гимнастикачиларни буюм билан тайёргарлигида асосий мақсад мусобақа чиқишларининг сифати бўлиб, тадқиқот сўнгида вилоят БЎСМ биринчилиги натижалари таҳлил қилинди.

Хореографиянинг алоҳида дарсларига, бадий гимнастика предметларини қўллаш зарурати билан боғлиқ бўлган специфик топшириқларни киритиш мақсадга мувофиқ. Элементларни (қўлларнинг ҳаракатлари, ҳар хил йўналишларда ҳаракатланишлар, тана шаклини ўзгартиришлар билан уйғун бўлган сакрашлар, бурилишлар ва бошқаларни) бажаришнинг рационал техникасинигина ўзлаштириш муҳим бўлмасдан, балки гимнастикачи-предмет ўзаро ҳаракатлар техникасини ўзлаштириш ҳам муҳим.

Тадқиқотдан кейинги натижалар таҳлили кўрсатиб турибдики артистикликни компонентлари тадқиқот гуруҳида назорат гуруҳига қараганда 0.6 балл юқорироқ. Бадий гимнастика спорт турида 0,1 балл ҳам аҳамиятга эга. Шунинг учун тавсия қилинган машқлар, хореография машқлар мажмуаси ва махсус ҳаракат тайёргарлик машқлар ўз самарасини кўрсатди. Чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида цирк санъати воситаларини: ҳар хил предметларни маълум бир ритмда юқорига улоқтириш ва учиб келаётганида ушлаб олиш малакасига асосланган бадий фаолият тури бўлган жонглёрлик қилишни қўллаш тавсия қилинади.

Шундай қилиб, юқорида келтирилганларга асосланиб қўйидагича хулоса қилиш мумкин: кафт мушакларининг майда моторикасини ривожлантириш зарур, ҳаракатларни уйғунлаштириш ва кўрув-ҳаракат реакцияларини такомиллаштиришга, қайта тиклашнинг аниқлигига ва ҳаракатларнинг фазовий ва куч параметрларини табақалаштиришга, ҳаракат қилаётган объектга реакциянинг тезкорлигига, диққатга ва тафаккурга қаратилган ҳаракат вазибаларини қўллаш мақсадга мувофиқ.

Қўллар ҳаракатлари координациясини жадал ривожлантириш босқичи – мактабгача ёш ҳисобланади, шунинг учун ривожланишнинг маълум бир сенситив босқичларини: реакция қилиш қобилятини (5-6 ёш); кинестетик қобилятини (5-8 ёш); ориентация қобилятини (4-6 ёш) ҳисобга олиш зарур.

Шуни таъкидлаш мумкинки, эрта ёшдан бошлаб (яъни, бадий гимнастика билан шуғулланишни бошидан), спортчиларни тайёрлашнинг кейинги босқичларида юқори даражани қўллаб туриш мақсадида артистиклик устида тизимли машғулотлар ўтказилишини мақсадга мувофиқлиги юзага келади. Бунинг учун гимнастикачи қизларнинг артистик потенциални очиб беришга кўмаклашадиган специфик воситаларни қўллаш мақсадга мувофиқ.

ХУЛОСА

Артистизм қобилятини аниқлаш жараёнида педагогик кузатишларнинг кўрсатишчи, бадий гимнастиканинг предметларсиз машқлари ўқув-тренировка жараёнида кенг қўлланилади. Тўлқинлар, силташлар, бўшашишлар, эгилишлар, мувозанатлар, бурилишлар, сакрашлар ва бошқалар каби воситалар предметлар билан

машқларда “предметсиз асос”, аниқроғи, “тана билан ҳаракатлар” бўлиб қолган. Гимнастикачи аёлларнинг ҳаракатли ифодаданганликларини такомиллаштиришда, айнан шу воситаларга етакчи ўрин ажратилади.

Адабиётлар:

1. Гимазов Р. М. “Ловкость и технология формирования техники двигательного действия”. Монография. / Ринат Маратович Гимазов. — [б. м.]: Издательские решения, 2020. - 272 с.
2. Карпенко, Л. А. “Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие” / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий. – М.: [б. и.], 2017. – 77 с.
3. Лисицкая, Т. С.” Хореография в гимнастике: учеб. пособие для вузов” / Т. С. Лисицкая. - 2-е изд., испр. доп.- М.: Издательство Юрайт, 2019. - 242 с.
4. “Теория и методика художественная гимнастики: «волны»”, учебное пособие/ Р.Н.Терехина, И.А.Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, А.А.Супрун, Е.С.Крючик, Л.С.Мальнева, И.С.Семибратова, -М.: САпорт, 2020. -152 с, ил.
5. Умаров М.Н. “Технология организации и проведения учебных и тренировочных занятий по художественной гимнастике.” Монография. Т.2019. -183 с.
6. Умаров М.Н., Фетхуллова Н.Х. «Теория и методика художественной гимнастики» [Учебное пособие]. УзГУФКС – Чирчик: 2023. -238 стр.
7. Чертихина Н. А. «Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки». Дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук. Волгоград, 2013. -173 с.