

Professor
A. AKBAROV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq shahri, O‘zbekiston
K.U. YO‘LDASHEVA[2]
[2]“Barkamol avlod” bolalar maktabi
Bo‘stonliq tumani, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0009-9867-7004

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0029

BADIIY GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA 8-9 YOSHLI SHUG‘ULLANUVCHILARNING EGILUVCHANLIK SIFATLARINI YAXSHILASH (dastlabki natijalar)

Annotatsiya

В данной статье освещены результаты, зафиксированные в начале эксперимента по улучшению гибкостных качеств, оценены статистические достоверности абсолютных разностей данных результатов на основе расчета теоретических критических значений распределения Стьюдента, значение и роль развития гибкости у занимающихся художественной гимнастикой в возрасте 8-9 лет.

Ключевые слова. *Художественная гимнастика, гибкость, координация, возрастные особенности, упражнение, развитие, физическое воспитание, ловкость, статистическая достоверность, распределение Стьюдента, критические значения.*

Abstract

Mazkur maqolada badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida shug‘ullanuvchi 8-9 yoshli qizlarning egiluvchanlik sifatlari ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha tajriba boshida qayd etilgan natijalari, mazkur natijalar o‘rtacha arifmetik qiymatlari farqining statistik ishonchlilgi Styudent taqsimoti nazariy kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholangan, gimnastika mashg‘ulotlarining ommaviy sportni rivojlantirishdagi o‘rni va ahamyati bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotda keltirilgan materiallar yoritilgan.

Kalit so‘zlar. *Badiiy gimnastka, egiluvchanlik, koordinatsiya, yosh xususiyatlari, mashq, jismoniy tarbiya, chaqqonlik, statistik ishonchlilik, Styudent taqsimoti, kritik qiymat.*

This article highlights the results recorded at the beginning of an experiment to improve flexibility. It also evaluates the statistical significance of absolute differences in these results based on the calculation of theoretical critical values for the Student's t-distribution. It also examines the significance and role of flexibility development in 8- to 9-year-old rhythmic gymnasts.

Keywords. *Rhythmic gymnastics, flexibility, coordination, age characteristics, exercise, development, physical education, agility, statistical reliability, Student's distribution, critical values.*

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, ayniqsa, yosh avlodni sog‘lom va barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda gimnastika sport turlarini ommalashtirish, iqtidorli sportchilarni saralash va ularni professional darajada tayyorlashga alohida e’tibor qaratilmoqda. Bu borada qabul qilinayotgan normativ-huquqiy hujjatlar sohaning izchil rivojlanishiga xizmat qilmoqda.

Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdagi PQ-449-sonli “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur qaror asosida gimnastika sport turlarini rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlari belgilab berildi.

Qarorga muvofiq, 2023/2024 o‘quv yilidan boshlab:

maktabgacha ta’lim tashkilotlarida “Gimnastika ilk qadam” dasturi;

umumta’lim maktablarining boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun “Bolalar uchun gimnastika” dasturi joriy etildi.

Shuningdek, Nukus, Samarqand va Farg‘ona shaharlarida zamonaviy moddiy-texnik hamda o‘quv-mashg‘ulot bazasiga ega bo‘lgan hududiy gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan tayyorlash markazlarini tashkil etish belgilandi. Ushbu markazlar yuridik shaxs maqomiga ega bo‘lgan davlat sport ta’lim muassasalari sifatida faoliyat yuritib, o‘z ishini 2024–2025 o‘quv yilidan boshlaydi.

Mazkur gimnastika markazlarida o‘quvchilarning umumiy kontingenti 132 nafarni tashkil etib, ular 1–11-sinf o‘quvchilaridan iborat bo‘ladi. O‘quv dasturini to‘liq o‘zlashtirib, yakuniy davlat attestatsiyasidan muvaffaqiyatli o‘tgan bitiruvchilarga davlat namunasidagi diplom beriladi. Ushbu diplom asosida ular trener yoki trener-seleksioner sifatida mehnat faoliyatini olib borish huquqiga ega bo‘ladilar.

Bundan tashqari, qarorga ko‘ra, 2023–2024 o‘quv yilidan boshlab O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda uning filiallarida gimnastika yo‘nalishi bo‘yicha davlat buyurtmasi asosidagi qabul kvotalari ikki baravarga oshirildi.

Shu bilan birga, 2023-yil 1-yanvardan boshlab mamlakatimizda gimnastika sport turlari bo‘yicha an’anaviy ravishda quyidagi musobaqalar o‘tkazib kelinmoqda:

“Gimnastrada” yo‘nalishida xotin-qizlar o‘rtasida Prezident kubogi;

badiiy gimnastika bo‘yicha yoshlar o‘rtasida “Yorqin yulduzcha” hamda kattalar o‘rtasida “Grand Prix Uzbekistan” xalqaro turniri;

“Gymnastics Day” umumrespublika ommaviy sport forumi;

umumta’lim maktablari o‘quvchilari o‘rtasida “Xalq ta’limi vaziri kubogi”;

xalqaro standartlarga muvofiq yosh toifalari bo‘yicha uch bosqichli (tuman/shahar, hududiy va respublika) chempionatlar hamda kubok musobaqalari.

Yuqoridagi chora-tadbirlar gimnastika sport turlarining ommalashuvi, yoshlarning jismoniy rivojlanishi hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini

yanada takomillashtirishga xizmat qilmoqda.

Bugungi kunda bolalar jismoniy tarbiyasiga, ayniqsa ularning sog‘lom o‘sishi va harakat sifatlarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Badiiy gimnastika bolalarda nafaqat jismoniy, balki ruhiy va irodaviy sifatlarni ham shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

8–9 yosh davri organizmning jadal o‘sish bosqichi hisoblanadi. Shu sababli aynan ushbu yoshda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir. To‘g‘ri tanlangan mashg‘ulotlar orqali bolalarda egiluvchanlik, muvozanat hamda tana harakatlarini boshqarish qobiliyatlarini samarali shakllantirish mumkin. Amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, ko‘pchilik bolalarda gimnastika sport turiga qiziqish aynan 8–9 yoshda yuzaga keladi. Shu bilan birga, bu yoshda egiluvchanlikni rivojlantirish nisbatan murakkab kechishi mumkin. Biroq mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish, yuklamani oqilona taqsimlash hamda maxsus mashqlarni aniq va texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish egiluvchanlikni samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi – badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida 8–9 yoshli bolalarning egiluvchanlik sifat ko‘rsatkichlarini yaxshilashga qaratilgan samarali usul va vositalarni aniqlash hamda ularni amaliyotga joriy etishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

8–9 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini o‘rganish;

egiluvchanlik sifatlarini oshirishda badiiy gimnastikaning o‘rni va ahamiyatini aniqlash;

mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan mashqlar tizimini ishlab chiqish;

olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etish. Pedagogik tajriba boshida har birida 11 nafardan qiz ishtirok etgan nazorat va tajriba guruhlari shakllantirildi. Tadqiqot Toshkent viloyati Bo‘stonliq tumani “Barkamol avlod” bolalar maktabida olib borildi. Nazorat guruhi mashg‘ulotlari an’anaviy reja asosida tashkil etilgan bo‘lsa, tajriba guruhida gimnastika buyumlari, o‘rindiqlar hamda gimnastika devorlari yordamida egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi qo‘llanildi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uslubiyati. Egiluvchanlik – bu harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. U faol va sust turlarga ajratiladi. Faol egiluvchanlik mushaklarning ichki kuchlanishi hisobiga, sust egiluvchanlik esa tashqi kuchlar yordamida namoyon bo‘ladi. Egiluvchanlik darajasi bo‘g‘imlarda hosil bo‘ladigan burchak ko‘rsatkichlari orqali baholanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy uslublari:

takroriy usul;

hamkor yordamida bajarish;

og‘irlashtiruvchi vositalar va amortizatorlardan foydalanish;

o‘yin va musobaqa elementlari asosida mashqlar bajarish.

Egiluvchanlik quyidagi omillarga bog‘liq:

bo‘g‘imlarning anatomik tuzilishi, shakli va o‘lchami;

mushaklar va paylarning uzunligi hamda elastikligi;

mushak tonusini boshqaruvchi nerv tizimining funksional holati;

tashqi muhit harorati (harorat yuqori bo‘lsa, egiluvchanlik yaxshilanadi);

kunning vaqti (ertalab egiluvchanlik nisbatan past bo‘ladi);

charchoq darajasi (sust egiluvchanlik ortadi, faol egiluvchanlik kamayadi);

irsiyat, jins va yosh xususiyatlari (bolalar va ayollarda egiluvchanlik yuqori bo‘ladi).

Egiluvchanlikni rivojlantirish vositalari:

bo‘shashishga yo‘naltirilgan mashqlar (12–15% gacha oshiradi);

katta amplitudali ravon harakatlar;

takrorlanuvchi prujinasimon harakatlar;

maksimal amplitudani passiv usulda saqlash;

maksimal amplitudani faol usulda saqlash;

amplitudani bosqichma-bosqich oshirish bilan bajariladigan siltash mashqlari.

Tadqiqotning boshlang‘ich bosqichida badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi 8–9 yoshli qizlarning egiluvchanlik darajasini aniqlash maqsadida nazorat mashqlari bajarildi. Olingan natijalar hamda ularning asosiy statistik ko‘rsatkichlari 1- va 2-jadvallarda keltirilgan.

1-jadval

Nazorat guruhi badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida shug‘ullanuvchi 8-9 yoshli qizlarining egiluvchanlik sifatlari bo‘yicha tadqiqot boshida qayid etilgan natijalar va ularning asosiy statistik xarakteristikalari (n=11)

T.r	Egiluvchanlik ko‘rsatkichlari				
	1	2	3	4	5-
1	14	6	4	5	61,00
2	16	8	3	6	58,30
3	14	7	5	5	51,10
4	16	5	4	4	65,80
5	11	6	5	5	42,40

6	12	5	5	7	40,00
7	18	5	4	4	37,30
8	12	7,2	4	5	61,00
9	17	5	3	4	50,10
10	13	6	4	4	59,10
11	12	5	4	5	62,00
$\bar{o}$	14,09	5,93	4,09	4,88	53,46
σ	2,34	1,07	0,70	0,95	9,88
V, %	16,63	18,00	17,13	19,39	18,48

Izoh: qulaylik uchun va shartli ravishda Egiluvchanlik ko‘rsatkichlari quyidagi tartibda belgilangan: 1- Gimnastika o‘rindig‘ida turib qo‘llarni o‘rindiqdan pastga tizzalarni bukmasdan cho‘zish (sm.); 2- Gimnastika vositasi “g‘isht” yordamida tizzalarda utirib “g‘isht” bilan oldinga orqaga 20 sekund davomida egilishlar soni (marta); 3- Gimnastika vositasi “arqon”ni to‘rtga bo‘klab tizzalarda o‘tirgan holatda doira shaklida 20 sekund davomida aylantirishlar soni (marta); 4- Gimnastika vositasi “arqon”ni to‘rtga bo‘klab tizzalarda turgan holatda doira shaklida 20 sekund davomida aylantirishlar soni (marta) va 5- 20-metr masofani “o‘rgumchak” bo‘lib yurish vaqti (s.).

2-jadval

Tajriba guruhi badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida shug‘ullanuvchi 8-9 yoshli qizlarining egiluvchanlik sifatlari bo‘yicha tadqiqot boshida qayid etilgan natijalar va ularning asosiy statistik xarakteristikalari (n=11)

T.r	Egiluvchanlik ko‘rsatkichlari				
	1	2	3	4	5-
1	14	5	5	6	62,20
2	17	7	4	6	57,50
3	12	7	5	5	54,40
4	16	4	4	4	65,90
5	10	6	5	5	41,50
6	12	5	5	7	40,00
7	17	5	4	4	37,30
8	13	7	4	5	63,60
9	18	4	3	4	53,70
10	16	7	4	4	62,80
11	13	6	5	5	60,90
$\bar{O}$	14,35	5,80	4,24	4,99	54,53
σ	2,55	1,08	0,76	0,99	10,33
V, %	17,79	18,63	18,05	19,84	18,94

Ushbu jadvallarda keltirilgan Egiluvchanlik ko‘rsatkichlari natijalarini umumlashtirish va tahlil qilish nazorat va tajriba guruhlari 8-9 yoshli qizlarining egiluvchanlik bo‘yicha tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bir birlariga yetarli darajada yaqinligini aniqlash imkonini berdi. Chunonchi, mazkur yaqinlikni xarakterlovchi variatsiya koeffitsienti son qiymatlari nazorat guruhida V = 16,63 % bilan V = 19,39 % oralig‘ida, tajriba guruhida esa V = 17,79 % bilan V = 19,84 % intervali oralig‘ida joylashganligi aniqlandi.

Quyidagi 3-jadvalda nazorat va tajriba guruhlari badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida shug‘ullanuvchi 8-9 yoshli qizlarning egiluvchanlik sifatlari bo‘yicha tadqiqot boshida qayid etilgan natijalari asosiy statistik xarakteristikalarini solishtirish ma’lumotlari keltirilgan.

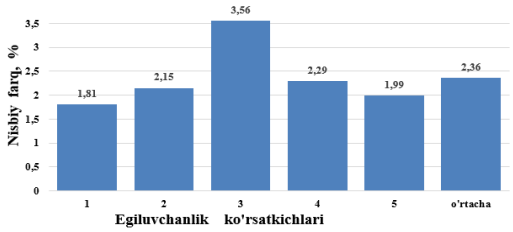
3-jadval

Nazorat (n=11) va tajriba (n=11) guruhlari badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida shug‘ullanuvchi 8-9 yoshli qizlarining egiluvchanlik sifatlari bo‘yicha tadqiqot boshida qayid etilgan natijalari asosiy statistik xarakteristikalarini solishtirish

TEST	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			AF	NF	t	P	
	$\overline{O}$	σ	V, %	$\overline{O}$	σ	V, %					
1	14,09	2,34	16,63	14,35	2,55	17,79	0,25	1,81	0,24	>0,8	
2	5,93	1,07	18,00	5,80	1,08	18,63	0,13	2,15	0,28	>0,7	
3	4,09	0,70	17,13	4,24	0,76	18,05	0,15	3,56	0,47	>0,6	
4	4,88	0,95	19,39	4,99	0,99	19,84	0,11	2,29	0,27	>0,7	
5-	53,46	9,88	18,48	54,53	10,33	18,94	1,06	1,99	0,25	>0,8	
							0,34	2,36			

Izoh: AF-absolyut farq, NF-nisbiy farq (foizlarda).

Mazkur jadvalda keltirilgan ma’lumotlarni tahlili nazorat guruhi sinaluvchilarining Egiluvchanlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlari bilan tajriba guruhidagi mos ko‘rsatkichlarning absolyut farqlarini hammasi statistik ishonchsiz (t=0,24 va P>0,8 bilan t=0,47 va P>0,6) farq qilganligi bilan birga ularning nisbiy farqlari o‘rtacha 2,36 % farq qilganligini ko‘rsatdi.



1-rasm. Nazorat (n=11) va tajriba (n=11) guruhlari badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida shug‘ullanuvchi 8-9 yoshli qizlarining egiluvchanlik sifatlari bo‘yicha tadqiqot boshida qayid etilgan natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlari diagrammasi (foizlarda)

Egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni mashg‘ulot jarayonida ikki marotaba bajarish maqsadga muvofiq hisoblanadi: birinchisi – mashg‘ulotning tayyorlov qismida, ya’ni umumiy qizdirish mashqlaridan so‘ng, mushak va bo‘g‘imlar yetarli darajada tayyor holatga kelganda; ikkinchisi – mashg‘ulotning yakuniy qismida, organizm ma’lum darajada charchagan holatda bo‘lgan paytda. Aynan shu tartib mashqlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Dastlabki bosqichda egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini kun ora bajarish tavsiya etiladi, chunki bu mushaklarning tiklanishi uchun yetarli vaqt beradi. Keyingi bosqichlarda esa mashqlarni har kuni muntazam ravishda bajarish egiluvchanlik darajasini yanada samarali oshirish imkonini beradi.

Xulosa. Nazorat va tajriba guruhlarida ishtirok etgan 8–9 yoshli qizlarning egiluvchanlik ko‘rsatkichlari tahlili shuni ko‘rsatdiki, dastlabki bosqichda o‘rtacha arifmetik qiymatlar o‘rtasidagi nisbiy farq 2,36% ni tashkil etdi. Shu bilan birga, aniqlangan absolyut farqlar statistik jihatdan ishonchsiz ekanligi qayd etildi (t=0,24; P>0,8 va t=0,47; P>0,6).

Mazkur natijalar pedagogik tajribaning uslubiy jihatdan to‘g‘ri tashkil etilganligini hamda nazorat va tajriba guruhlari boshlang‘ich ko‘rsatkichlarining o‘zaro deyarli teng ekanligini tasdiqlaydi. Bu esa tadqiqotni keyingi bosqichlarda davom ettirish maqsadga muvofiq ekanligini ko‘rsatadi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdagi PQ-449-son “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora - tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
2. Achilov, A. (2010). Badiiy gimnastika. Toshkent.
3. Akbarov, A. (2023). Pedagogik tajriba natijalari o‘zgarishining ishonchliligini baholashda ahamiyatlilik darajasining o‘rni. Fan–Sportga ilmiy-nazariy jurnali, (6), 24–28.
4. Akbarov, A. (2022). Sportda matematik statistik tahlil (darslik). Toshkent: O‘zkitosavdonashriyoti. https://unilibrary.uz/my-university/literature
5. Akbarov, A. (2021). Sportda pedagogik tadqiqot natijalarini interpretatsiya qilish usullarini solishtirish. Fan–Sportga ilmiy-nazariy jurnali, (6), 62–64.
6. Eshtayev, A. K., Xasanova, N. R., & Eshtayeva, V. B. (2020). Badiiy gimnastika (darslik). Toshkent: O‘zkitosavdo nashriyoti.
7. Karimova, D. (2020). Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni shakllantirish. Toshkent.
8. Panjiyeva, F. D. (2023). Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi. Journal of Innovations in Scientific and Educational Research, 2(16), 527–529.
9. Umarov, D. X. (2007). Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi. Fan–Sportga ilmiy-nazariy jurnali, (2), 10–14.
10. Umarov, M. N., & Fetxullova, N. X. (2020). Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati (o‘quv qo‘llanma). Chirchiq: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
11. Usmonxo‘jayev, T. S. (2021). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent.
12. Xo‘jayev, Sh. (2019). Bolalar sporti va gimnastika asoslari. Toshkent.