

эртақларини эшитиб инсоний фазилатларни шакллантиришга хизмат қилувчи тарбиявий ишларни ташкил этувчи бўлимларни ўзида мужасамлайди.

Демак тарбияланувчи нафақат билим ва кўникмаларни эгаллаши балки компетентли шахс бўлиб вояга етиши белгилаб берилган. Айнан ушбу мақсадга эришишни назарда тутиб тарбияланувчилар учун ўқув методик мажмуа шаклидаги таълимий ўқитиш воситаси зарур деб ҳисоблаймиз ва кўидагича ўзимизнинг мажмуамизни таклиф этамиз.



Бу мажмуада ўқув дастуридан тартиб тарбиячи ва тарбияланувчилар учун ўқув услубий маълумотлар жойлаштирилган. Ўқув мажмуа 3 функционал таълимий, тарбиявий ва назорат қилувчи бўлимлардан иборатдир.

Масалан, бир блок ўргатувчи вазифасини бажариб билимларни эгаллашни амалга оширади. Ушбу мажмуада ватанимиз рамзлари (байроғи, герби, гимни, конституцияси), алифбо (харфлар, тест, машқлар), математика (сонлар, тестлар) қўшимча дарслар (менинг ойлам, одам аъзолари, мевалар, сабзавотлар, уй хайвонлари, яввойи хайвонлар, қушлар, ошхона идишлари, кийим-кечаклар, уй жиҳозлари, ранглар, шакллар, йил фасллари, йил ойлари, ҳафта кунлари) жой олган. Бундаги ҳар бир элемент расмлар билан берилган ва овозлаштирилган. Дарсларни ўзлаштирилганларини текшириш мақсадида ўзининг синаб кўр иловасида интерактив топшириқлар

Адабиётлар

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoev. Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari tog'risida. «Xalq so'zi» gazetasi 2017 yil 11- sentabr 181 (6875)-son.
2. "Ilk qadam" Maktabgacha ta'lim muassasasining Davlat o'quv dasturi. -T.: 2018.
3. Allamberganova M. Razrabotka i ispolzovanie interaktivnix uchebrix kompleksov v uzebnom protsesse. Vestnik Karakalpakskogo otdeleniya Akademii nauk Respubliki Uzbekistan. 2010, №3, -C.95-97.

РЕЗЮМЕ
Мақолада мактабгача таълим ташкилотлари тарбияланувчиларининг таълимий ва тарбиявий ишларини ташкил этишда интерактив мажмуалардан фойдаланиш афзалликлари ҳақида сўз юритилади.

РЕЗЮМЕ
В статье идёт речь о преимуществах использования интерактивных комплексов в организации образовательно-воспитательных работ среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

SUMMARY
The article refers to the advantages of using interactive complexes in the organization of educational and upbringing work among pupils of preschool Educational Establishment.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Д.А.Ахмедова – ассистент ўқитувчи

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Таянч сўзлар: ўқув жараёни, махсус моторли ва жисмоний тайёргарлик, хореографик машғулотлар, назорат синовлари, мусобакалар.

Ключевые слова: тренировочный процесс, специально-двигательная и физическая подготовка, хореографическая подготовка, контрольные испытания, соревнования.

Key words: training process, special motor and physical training, choreographic training, control tests, competitions.

Актуальность. По данным анализа материалов исследования ведущих теоретиков и практиков [1,2,3,4] состояния проблемы построения учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике свидетельствует о недостаточно полной ее научной разработке. До настоящего времени основное внимание

берилган. Кувнок танаффус бўлимида болажонларимизнинг севимли қўшиқлари, бадантарбия машқи ва эртақлар жойлаштирилди. Мисол қилиб айтадиган бўлсак Мактабгача куён, Олтин тарвуз, Чипор товук эртақлари тарбияланувчиларда нафақат қизиқарли эртақни томоша қилиб мазмунли ҳордиқ чиқариш, балки адоаб-ахлоқ фазилатларини ўзларига сингдиришда ва муҳокама қилишга ўрганиш кўникмаларини шакллантиради.

Бу эртақлар мультимедиа тизими имкониятларидан фойдаланиб овозлаштирилган кўринишда берилган. Бу эса нафақат сифатли намойишни ташкил этади, шунингдек, тарбиячилар учун методик таъминот вазифасини ҳам бажаради.

Тарбия масалаларидан энг аҳамиятлиларидан яна бири бу соғлом турмуш тарзига риоя этишга ўргатишдир. Бу мақсадда биз бадантарбия машқларини бажариш учун машғулотларни мажмуага жойлаштирилганмиз. Яъни тарбияланувчилар машғулот қаҳрамони билан биргаликда машқлар бажаради.

Бунда билимлар нафақат кўргазмали, балки аудио-визуал шаклда намоён этилади. Бу эса тарбияланувчиларда ахборотларни қабул қилиш, уларни эсда сақлаш, қайта ишлаш ва узатиш каби кўникмаларни шакллантиради.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланувчилар дастлабки билимларни ўзлаштириш кўникмаларини эгаллайдилар ва уларда базавий билимлар шакллантирилади. Мактабгача таълим тошкитотларининг давлат талабларида кўрсатилган таълим ва тарбия бериш вазифаларни бажаришда электрон ўқув ресурсларидан фойдаланиш умумий муҳим компетенцияларини шакллантиришда ўзининг салмоқли аҳамиятига эга деб айта оламиз.

Шунинг учун давлатимиз томонидан амалга оширилаётган ушбу соҳадаги ягона сиёсатни амалга оширишда тарбияланувчиларнинг билим савияси ва тафаккурининг ривожланишига асос бўладиган электрон ўқув ресурсларини замон талабида ишлаб чиқиш масаласи энг долзарб ва тезкор амалга оширилиши керак вазифа деб биламиз.

Цель исследования - разработка и экспериментальное обоснование рационального построения учебно-тренировочного процесса, на основе педагогической оценки структуры и распределения средств художественной гимнастики в видах подготовки.

Задача исследования. Экспериментально обосновать особенности структуры и построения учебно-тренировочного процесса гимнасток-художниц 5-7 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2017 г. по декабрь 2018 г. на базе СДЮСШОР по художественной гимнастике г. Ташкента. В нем принимали участие 40 юных гимнастов 1-го взрослого разряда и кандидатов в мастера спорта (КМС), в возрасте от 10-12 лет. Группа гимнасток была условно поделена на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группу, по 20 девочек в каждой.

Результаты исследования. Каждый год обучения этапа специализированной подготовки имеет свои особенности, вытекающие из физиологического возраста и развития детей [3,4,5].

Тренировочные занятия в группах юных гимнасток – художниц» 4 и 5 года обучения длились от 120 до 135 минут и проводились 5 - 6 раза в неделю.

На данном этапе структура учебно-тренировочных занятий 10-12 летних юных «гимнасток – художниц» экспериментальных групп распределялась согласно следующего процентного соотношения.

Важным звеном в специальной подготовке юных гимнасток исследуемого возраста явились проводимые

в конце каждого месяца занятий групповых соревнования по специально-двигательной и специальной физической подготовке. По результатам этих испытаний выявились недочеты в работе и вносились корректировки в содержание занятий (табл.1).

Анализируя сдвиги в развитии силовых качеств важно отметить прирост в показателях у гимнасток экспериментальной группы в упражнениях скоростно-силовой направленности – 8,7 б. в ловкости и координационных способностях – 9,5 б., активной и пассивной гибкости – 8,8 б и прыгучести -9,3 б.

Итогом всей работы явились межгрупповые контрольные испытания по многоборной подготовке, общее количество освоенных элементов специально технической подготовки (СТП) и сохранность контингента занимающихся.

Таким образом, результаты экспериментальных исследований показали что, научно обоснованная структура распределения средств тренировки в малых, средних и больших циклах тренировки позволила гимнасткам экспериментальной группы, не только успешно освоить предложенный программой объемные требования программы, но и значительно повысить уровень специально-двигательной (СДП) и специально-физической (СФП) подготовки (Табл. 1). Приступить к изучению упражнений программы КМС, более трудоемких требований, планируемых на втором, специализированном этапе подготовки.

Таблица 1
Двигательная подготовленность гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) до и по завершению эксперимента

№	Физические качества	Возраст лет	Результат до эксперимента		Результат после эксперимента	
			ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Сила (скоростно-силовые качества, быстрота и прыгучесть)	10	6,8 ± 1,2 V =17,6%	6,6 ± 1,1 V =16,6	9,0 ± 0,5 V =5,5%	8,2 ± 0,9 V =10,8%
		11	6,2 ± 1,0 V =16,1%	6,4 ± 0,9 V =14,1%	9,0 ± 0,6 V =7,3%	8,2 ± 0,8 V =10,0%
		12	7,3 ± 1,0 V =13,7%	7,2 ± 0,9 V =12,5%	8,9 ± 0,5 V =5,5%	8,2 ± 0,8 V =9,8%
2	Координация и ловкость	10	6,7 ± 1,4 V =20,9%	6,7 ± 1,1 V =16,4%	9,1 ± 0,5 V =5,6%	8,1 ± 0,9 V =11,1%
		11	5,8 ± 1,3 V =22,4%	5,8 ± 1,3 V =22,4%	8,5 ± 0,6 V =7,1%	7,5 ± 0,8 V =10,6%
		12	7,3 ± 1,2 V =16,4%	7,1 ± 1,0 V =14,1	9,1 ± 0,6 V =6,6%	8,3 ± 0,8 V =9,6%
3	Специальная выносливость	10	6,85 ± 1,5 V =21,9%	6,5 ± 1,3 V =20,0%	9,0 ± 0,4 V =4,4%	8,1 ± 0,9 V =11,1%
		11	7,05 ± 1,6 V =22,7%	6,75 ± 0,9 V =13,3%	9,2 ± 0,6 V =6,5%	8,2 ± 0,7 V =8,5%
		12	8,35 ± 1,1 V =13,2%	8,0 ± 1,0 V =12,5%	9,6 ± 0,4 V =4,2%	8,8 ± 0,7 V =7,9%
4	Гибкость, подвижность суставов	10	7,9 ± 1,1 V =13,9%	7,6 ± 0,7 V =9,2%	9,5 ± 0,5 V =5,5%	9,0 ± 0,6 V =6,8%
		11	8,2 ± 1,0 V =12,3%	8,2 ± 0,9 V =10,9%	9,7 ± 0,5 V =5,5%	9,5 ± 0,5 V =5,7%
		12	8,5 ± 0,8 V =9,4%	8,5 ± 0,5 V =5,9%	9,7 ± 0,5 V =5,4%	9,4 ± 0,5 V =5,6%

Однако, помимо СФП и СДП, основным компонентом в формировании высоко оцениваемой соревновательной композиции имеет «школа» движений, т.е. хореографическая подготовка. Правильная постановка ног и рук, красивая осанка, изящество и выразительность исполнения упражнений достигаются с помощью классического экзерсиса. Без него невозможно представить современную методику художественной гимнастики.

Классический экзерсис включала в занятия уже на первых этапах обучения (табл. 2). Комплекс включал основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат. Занятия по хореографии проводились два раза в неделю с гимнастками экспериментальной группы.

Как видно из таблицы 2 по завершению эксперимента наблюдается существенное повышение уровня двигательной подготовленности гимнасток экспериментальной группы в процессе освоения хореографических упражнений, а из специальной литературы известно, что хореографическая подготовленность отражает «школу» двигательной подготовленности, и на прямую влияет на выразительность и артистизм соревновательных композиций гимнастики.

Таблица 2

Оценка уровня подготовленности гимнасток экспериментальной группы по хореографической подготовке

№	Упражнения программы	Оценка за выполнение			
		1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
1	1	2	3	4	5
	Позиции рук и ног	6.5 ± 1.7	6.9 ± 1.9	7.5 ± 1.7	7.5 ± 1.7
	деми плие	5.7± 2.3	5.9± 2.7	7.9± 2.3	7.7± 1.3
	гранд плие	4.6 ± 0.95	4.7± 0.8	7.6 ± 0.95	7.5 ± 1,3
	релеве	5.2± 1.2	5.4± 1.9	6.2± 1.2	6.1± 0.2
	батман тандю	6.7± 0.9	6.9± 2	7.7± 0.9	7.5± 1.1
X ± δ		5,74±1.41	5,96±1,86	7.38±1.41	7,26±1,12
2	батман тандю жете	6.1±1.5	6,3±1,7	7.1±1.5	7.0±0.5
	ронд де жамб пар тер	5.4± 2.1	5,9± 0.2	7.4± 2.1	7.1± 2.2
	ронд де жамб ан леер	4.7± 2.1	5,3±,1,2	6.7± 2.1	6.5± 1.2
	андеор	5.3± 1.1	5,5±1,8	7.3± 1.1	7.0± 1.0
	андедан	6.7±1.0	6,9±1,3	7.7±1.0	7.3±1.5
	батман фондю	6.9±1.5	7,3±1,7	7.9±1.5	7.8±1.8
	батман фραπε	5.9±0.71	6,4±1,1	7.9±0.71	7.6±1,1
	ботю	5.1±1.3	5,4±1,9	6.1±1.3	6.0±1.6
	пассе	5.7±1.4	6,1±1,6	7.7±1.4	7.2±1.2
	Релеве лянт	4.9±0.67	5,2±1,3	6.9±0.67	6.6±0.6
	девелоле	5.1±1.7	5,4±1,8	7.1±1.7	7.0±0.7
	адажио	4.9±1.7	5,1±1,2	6.9±1.7	6.5±1.3
	аттетюд	5.1±1.2	5,4±1,8	7.1±1.2	6,7±1.5
	тербушон	4.9±0.97	5,0±1,2	6.9±0.97	6.5±1.9
	гранд батман	6.5±0.83	7,2±1,3	7.5±0.83	7.1±1.8
X ± δ		5,54 ±1.21	5,89±1,52	7,21 ±1.74	6,9 ±0,66
3	пике	5.2±1.7	5.6±1.9	6.2±1.7	6.0±0.7
	балансе	6.4±1.4	6.8±1.2	7.4±1.4	7.1±1.1
	пор де бра	4.9±1.4	5,4±1,6	7.9±1.4	7.9±1.4
	комбинации народных танцев "Пахта".	6.8±1.1	7,1±1.3	7.8±1.1	7.3±1.5
	Народно-характерные этюды на середине.	5.4±0.67	5.8±0.3	7.4±0.67	7.3±0.9
	Волны и взмахи	6.6±1.4	6.8±1.7	6.6±1.4	6.4±1.1
	равновесия	6.3±1.7	6.5±1.9	6.2±1.7	5,9±1.1
	прыжки	4.2±1.5	4.5±1.1	8,3±1.5	8,1±1.1
	повороты	6.3±1.7	6.8±1.5	7.3±1.7	7.0±1.0
	X ± δ	5,8±1.39	6,1±1,38	7,3±1.55	7,0±1.1
	Ср.за многоборье	5,7±1.55	6,1±2,0	7,23±1.45	6,9±1.1
	Ритмическая гимнастика - девушки	5.2± 1.7	5,7±1,2	7.9± 1.7	8,6± 1.9

Данный факт дополнительно подтверждает значимость предложенного нами варианта распределения средств подготовки юных гимнасток 10-12 лет.

С гимнастками контрольной группы специальных занятий по хореографии, в сопровождении хореографа, не проходили.

ВЫВОДЫ. Специальная направленность комплексов физических упражнений на решение задач технической подготовки является наиболее целесообразной в учебно-тренировочных занятиях юных гимнасток на этапе специализированной подготовки. Включение в комплексы целенаправленно подобранных упражнений, и в частности

упражнений по хореографии, для юных гимнасток 10-12 лет способствует совершенствованию основных видов двигательной подготовленности, ускорению темпов и повышению качества обучаемости программным упражнениям, без и с предметами. Различия средних оценок в соревнованиях по технической подготовленности экспериментальной группы гимнасток в сравнении с занимающимися в контрольной, составили около 8,9% /P<0,01/;

-различия в средних результатах показателей физической и специальной двигательной подготовленности в экспериментальной группе в сравнении с контрольной составили около 30%, по отношению к исходному уровню.

Литература

1. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. -Санкт-Петербург: 2013, -С.47.
2. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие. - М.: Всерос. федерация худ. гим., 2009. -С.50.
3. Супрун А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: дис. канд. пед. наук/А. А. Супрун. СПб. 2013, -С. 124.
4. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014, -С. 264.
5. Умаров М.Н., Хасанова Г.М. Взаимодействие педагогического фактора на формирование способностей в художественной гимнастике. // «Фан спорта». 2013. №1. -С. 32-35.
6. Умаров М.Н. Технология организации и проведения учебных и тренировочных занятий по художественной гимнастике. Монография. -Ч.: 2019. -С. 186.
7. Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс. ...канд. пед. наук. -Ташкент: УзГИФК, 2011, -С.173.

РЕЗЮМЕ

Такдим этилган мақолада 10-12 ёшдаги гимнастикачилар ўртасида машғулот воситаларини режалаштириш ва махсус моторли тайёргарликни ривожлантириш жараёни ва жисмоний фазилятларни тарбиялаш масалалари кўриб чиқилган. Комплексларга мақсадга мувофиқ танланган машқларни, хусусан, хореография машқларини киритиш 10-12 ёшдаги гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги бўйича дастур талабларини муваффақиятли ўзлаштиришга ёрдам бериши кўрсатилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассмотрены вопросы планирования средств подготовки и процесс развития специально-двигательной подготовленности и воспитание физических качеств у гимнасток 10-12 лет. Показано, что включение в комплексы целенаправленно подобранных упражнений, и в частности упражнений по хореографии способствуют успешному освоению программных требований по технической подготовке гимнасток 10-12 лет.

SUMMARY

In the presented article, the issues of planning, the means of training, the process of developing special-motor readiness, the education of physical qualities among gymnasts of 10-12 years old are considered. It is shown that the inclusion of purposefully selected exercises in the complexes, and in particular choreography exercises, contribute to the successful mastering of the program requirements for the technical training of gymnasts of 10-12 years old.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАНИНИ ЎҚИТИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

Ф.Қ.Аҳмедов – педагогика фанлари номзоди, доцент

Н.С.Кулбоев – катта ўқитувчи

С.Ф.Кўлдошев – магистрант

Жиззах давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: жисмоний маданият, таълим тизими, таълим тури, тарбия, фан, ўқитиш, жамият, шахс, баркамол инсон, маданият, умуминсоний ғоялар.

Ключевые слова: физическая культура, система образования, вид образования, предмет, обучения, общество, личность, гармоничный человек, культура, общечеловеческие ценности.

Keywords: physical culture, education system, type of education, up-brining, subject, teaching, society, personality, harmonious human - being, upbringing, culture, human values.

Долзарблиги. Бугунги кунда мамлакатимизда таълим тизимида жисмоний маданият ўқув фани сифатида ўқитиладиган ва бу фаннинг ўзига хос мақсад ҳамда вазибалари бор. Жисмоний маданият фанининг мақсади этиб, шахсни жисмонан камолотга етиштириш, ҳар томонлама баркамол этиб тарбиялаш, уларни ҳуқуқий демократик давлатнинг фаол иштирокчиларига, ижодий меҳнат қилишга ва Ватан муҳофазасига тайёрлашдан иборат, деб белгиланган. Бу мақсадга эришиш учун, албатта, жисмоний маданият фанини тармоқларга бўлиб ўрганиш, илмий тадқиқ этиш натижасидаги олинган маълумотларни амалиётга жорий этиш ва ўқувчиларга ўқитиш орқали эришилади. Шулар орқали жамият аъзоларининг жисмоний маданиятга доир билим, кўникма ва малакалари ривожланиб боради. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш тўғрисида”ги Фармони қабул қилинди [1]. Ушбу Фармоннинг асосий мақсади этиб, мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган, ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш ниятида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларини белгилаш, икtidорли спортчиларни танлаб олиш жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш белгиланган. Фармонга кўра таълим тизимининг барча бўғинларида спорт иншоотларини кўпайтириш, ўқувчи ва талабалар орасида мунтазам равишда турли спорт

мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказишни такомиллаштириш орқали жисмоний маданиятни оммалаштириш масаласи қўйилган. Бу ўз-ўзидан таълим тизими жисмоний маданиятни такомиллаштиришнинг ҳуқуқий асослари ва имкониятлари, шунингдек, соҳа мутасаддиларига нисбатан талабнинг ошганлигидан далолат беради. Ушбу фармон мазмунидан кўриниб турибдики, мамлакатимизда барча соҳалардаги каби жисмоний маданиятда ҳам демократик ёндашув ва умуминсоний қадриятларга асосланган ғоялар илгари сурилган. Жисмоний маданият тарихига назар солинса, баъзи даврларда ундан умуминсоний қадриятларга хос бўлмаган мақсадлар йўлида ҳам фойдаланган. Масалан, қулдорлик даврида қулларнинг устидан ҳукмронликни кучайтириш ва ўз ҳукмронлигини сақлаб қолиш мақсадида қулдорларгина махсус жисмоний машқлар билан мукамал шугулланганлар. Шунингдек, баъзи даврларда агрессив хусусиятга эга давлатлар ёки айрим жамиятлар бошқалар устидан ҳукмрон бўлиш, босқинчилик қилиш мақсадида ҳарбийлаштирилган жисмоний тарбия тизимини жорий этганлар. Аслида, жисмоний маданиятнинг жамиятдаги мақсади фақат инсонпарварликка қаратилганлиги нафақат тарихий-илмий асарларда, шунингдек, диний манбаларда, хусусан, ҳадисларда ҳам ўз исботини топган [3-5].

Мутахассислар: Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, Б.А.Ашмарин, А.С.Холодов, Х.Т.Рафиев, А.Абдуллаев, Р.Абдумаликов ва бошқа кўплаб олимлар томонидан берилган таърифлар, соҳага оид луғатлар ва энциклопедиялардаги маълумотларга таяниб, жисмоний