

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS
TA`LIM VAZIRLIGI**

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

SODIQOVA BARNO XO`JANAZAR QIZI

**OLIY TA`LIM MUASSASIDA JISMONIY TARBIYA DARS
SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA MUSIQIY RITMIK
GIMNASTIKANI JORIY ETISH USLUBIYATI**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

Xasanova Sh.R

Urganch-2017

MUNDARIJA

	Kirish.....	3
Ibob	Adabiyot manbalariga ko'ra ishning o'rganilish holati.	
1.1.	Musiqiy ritmik gimnastika haqidagi tarixiy ma'lumotlar.....	5
1.2.	Musiqiy ritmik gimnastika mashqlarini tashkil qilish, rejalashtirish va guruhlashtirish.....	6
1.3.	Musiqiy ritmik gimnastika mashqlarining mazmuni va ahamiyati...	12
1.4.	“Aerobika” atamasi va aerobikaning kelib chiqishi hamda ritmik badantarbiya vazifalari.....	15
1.5.	Musiqiy ritmik gimnastika mashqlariga ko'rsatma va qarama qarshi ko'rsatmalar hamda shug'illanuvchilar uchun tibbiy nazorat	19
Iibob	Tadqiqotning vazifalari uslublari va tashkil etilishi.	
2.1.	Tadqiqotning vazifasi.....	28
2.2.	Tadqiqot uslublari.....	28
2.2.1.	Uslubiy adabiyotlardan olingan ma'lumotlar tahlili va ularni umumlashtirish.....	28
2.2.2.	Pedagogik kuzatuvlar.....	29
2.2.3	Pedagogik testlash.....	29
2.2.4.	Pedagogik tajriba.....	29
2.2.5.	Matematik statistik uslublari.....	29
2.3.	Tadqiqotning o'tkazilishi.....	29
IIIbob.	TADQIQOT NATIJALARI VA TAHLILI	
3.1.	Jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirishda musiqiy ritmik gimnastika mashg'ulotlarini inson tanasiga ta'siri o'ganish uslublari.	31
3.2	Jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirishda musiqiy ritmik gimnastika mashg'ulotlarida qo'llanadigan uslublari, amaliy tavsiyalar, kompleks mashqlar majmuini ishlab chiqish.....	34
3.3.	Tadqiqot natijalari va tahlili.....	46
	Xulosa va amaliy tavsiyalar.....	51
	Foydalangan adabiyotlar.....	55

KIRISH

O'zbekiston mustaqil Davlat maqomiga erishgandan so'ng qisqa davr ichida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ham asrlarga teng progressiv o'zgarishlar ro'y berdi, "Olimp cho'qqilarini zabt etishga qodir" isloxatu – bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi. Hozirgi kunda xalqimiz hayotida o'z aksini topib kelayotgan O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (1992, 2000, 2015), Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli Qarori, futbol va tennisni rivojlantirish hamda kurashni qo'llab-quvvatlash haqidagi maxsus Qarorlar, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod"ni tarbiyalashga doir Davlat dasturi kabi kontseptual hujjatlar barkamol avlodni tarbiyalash garovidir. Mamlakatimizning turli mintaqalarida halqaro standartlarga mos ulkan sport majmualarini barpo etilishi, o'zbek sportchilarning Jahon, Olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarni qo'lga kiritib kelayotganligi, bir tomondan yuqorida qayd etilgan Davlat hujjatlarining aks-sadosi bo'lsa, ikkinchi tomondan yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni Davlat siyosatining ustivor yo'nalishlari pog'onasiga ko'tarilganligidan dalolat beradi. Shunday ekan, o'zbek sportining kelajak istiqbolini ta'minlash va uni xalqaro miqyosga mos, raqobatbardosh darajaga olib chiqish ushbu sohani ilmiy-texnologik asosda taraqqiy ettirishni taqazo etadi.

Ishning dolzarbligi.

O'zbekiston Respublikasi taraqqiyotida xalqimizning boy, ma'naviy solohiyati va umuminsoniy qadryatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodi, ilm-fan va texnologiyaning so'nggi yutuqlariga asoslangan mukammal ta'lim tizimini barpo etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimovning "Mamlakatimizni madernizatsiya qilish va kuchli fuqorolik jamiyati barpo etish – ustivor vazifamizdir", hamda "Asosiy vazifamiz Vatanimiz taraqqiyotini va

xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirishdir” mavzusidagi ma’ruzasini sportga taqqoslab o’rganish bugungi kunning dolzarb mavzusi xisoblanadi.

Oliy o’quv yurtlari jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirishda musiqiy ritmik gimnastikaning o’rni beqiyosdir, chunki musiqiy ritmik badantarbiya shug’ullanuvchilarni kayfiyatini ko’taradi, his-tuyg’ularning ijobiy holatini yaxshilab, harakatlarni yanada g’ayrat bilan bajarishga undaydi. Musiqiy ritmik gimnastika mashqlari yordamida harakatlarni go’zalligini, qaddi-qomatni to’g’ri shakillantirishda o’rni beqiyosdir, bundan tashqari bir vaqtning o’zida insonning ruhiy omiliga ta’sir ko’rsatadi va shu yerda ritmik badantarbiyaning yosh avlod tarbiyasidagi o’rni va ahamiyati katta va bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Muommaning o’rganilganlik darajasi. Dastlab musiqiy ritmik tarbiyani joriy etish bo’yicha N.L.Alekseeva “Raqs va badantarbiyalar uyg’unligi” deb nomlangan dastur ishlab chiqdi. Alekseevaning mashqlarida asosiy o’rin – uyg’unlik bilan rivojlanib kelayotgan gavda uchun mashqlar tanlashga berilgan. Alekseeva “Harakatlar va musiqa orasida ritmik uyg’unlik bo’lishi kerak” – deb aytgan. G’arbda musiqiy ritmikani rivojlantirishda quydagilar o’z hissasini qo’shgan: Djeyn Fonda, uning zamonaviy ritmik mashqlarining asosiy boshlovchisi deb hisoblashadilar (AQSH); Sidni Rom, Marlen Sharel (Germaniya). Djeyn Fondning ritmik mashqlarining usuli asosan atletik yo’nalishga yo’naltirilgan va yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo’lishlarini asoslab o’tganlar.

Karimov M.K. 2005 yil chop qilgan “Xoreografiya mashqlari badiiy gimnastika va xalq harakatli o’yinlari” kitobida musiqiy ritmika, badiiy gimnastika va harakatli o’yinlar bilan uyg’unlashtirib yoritishga harakat qilgan.

Aynan jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirishda musiqiy ritmik gimnastikani qo’llab ish ko’rilgani adabiyotlarni tahlil qilishda ham uchramadi.

Ishning maqsadi. Bugungi kunda ritmik badantarbiyani uyg’unroq jonlantirish, shu orqali sog’liqni har tamonlama mustahkamlash va saqlash,

jismoniy rivojlanishni yaxshilash, chiniqtirish, organizmni tashqi muxitini noqulay bo'lgan sharoitlarga musiqiy ritmik gimnastika orqali chidamliligini oshirish.

Tadqiqot ob'ekti. Tadqiqot Urganch Davlat Universiteti pedagogika fakulteti 2-kurs talabalarida olib borildi.

Tadqiqot predmeti. Jismoniy tarbiya darslarini kuzatish orqali taqqoslab o'rganish va dars samaradorligini oshirish.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Adabiyotlarni nazariy tahlil qilish orqali amalga oshirildi.

Ritmik gimnastika bu umumimqoniyatli, hammaga mos aholini yuqori darajada samarali shug'illanirish mumkin bo'lgan jismoniy sog'lomlashtirish shaklidir. Barcha jismoniy sog'lomlashtirish shakllari kabi ritmik gimnastika ham sog'lomlashtirish bo'yicha yugurish, suzish va bir qator nazariy va amaliy vazifalrni amalga oshiradi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Jismoniy tarbiya darslarini musiqiy ritmik gimnastika mashqlari bilan uyg'unlikda olib borilsa, talabalar kayfiyatni yaxshilanishi, sog'lom kun tartibini shakllanishi va ritmik mashqlarni barchaga ijobiy ta'siri o'rganildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Jismoniy tarbiya darslarida musiqiy ritmik gimnastika mashqlaridan unumli foydalanilgan holda darslarning samaradorligini oshirish, pedagogik jihatdan tahlil qilish, hamda yangiliklar yaratishga erishish orqali talabalarni qiziqishini orttirish.

Tadqiqotning farazi Oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya darslarida musiqiy ritmik gimnastikani qo'llash orqali dars samaradorligini oshirish, talabalarni qiziqishini orttirish, qoshimcha mashg'ulotlar tashkil qilish va talabalarni mashg'ulotlarga jalb qilish.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va xajmi: Bitiruv malakaviy ishi kirish, uchta bob, xulosa, 35 nomdagi foydalanilgan adabiyotlardan iborat bo'lib 57 betda bayon etilgan.

I-bob. Ishning adabiy manbalar bo'yicha o'rganilish holati.

1.1. Musiqiy ritmik gimnastika haqidagi tarixiy ma'lumotlar.

O'zining tarixiy ildizlari bilan badantarbiya uzoq tarixga borib taqaladi. Xitoyda Xindistonda eramizgacha 4 ming yil avval ritmik mashqlar davolanish maqsadlarida qo'llanilgan. Xitoyda uyda ertalab va kechqurun shug'ullanadigan mashqlar ma'lum. yangi raqs va mashqlar majmuini paydo bo'lishini, tananing xususiyatlari to'g'risidagi fanning asoschisi, frantsuz opera qo'shiqchisi, Frantsuz Delsurt nomi bilan bog'lashadilar. Frantsuz pedagogi Jorj Demeni (1850-1917) fitsnalogiya va jismoniy mashqlar bo'yicha mutaxassis edi. Uning "Jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslari" (1903), "Yoshlar jismoniy tarbiyasi" (1917) kabi kitoblarni yozdi. U 1880 yilda Parijda "Muqobil gimnastika" klubini tashkil etdi. U shvedlar, nemislar va boshqa davlatlardagi gimnastika tizimini izchil ravishda o'rgandi va tanqid qildi. U umumrivojlantiruvchi tabiiy mashqlarni (yurish, yugurish, sakrashlar, yuk ko'tarish, osilish, uloqtirish, himoya va hujum mashqlari, qo'l, oyoq, gavda mashqlari va hokozo) bajarishga asos soldi. U bolalarga, yoshlar va xotin-qizlar gimnastika tizimini ishlab chiqdi. Bu bilan gavda harakatlarini fiziologik asoslarga moslashtirish zarurligini takidhladi (4,8).

Jorj Demeni o'ziga xos badan tarbiya mashqlari majmuini tuzib chiqdi. Maqsadga muskullarning ritmik kuchayishi va bo'shashi bilan erishiladi. Sal keyinroq o'zining ritmik mashqlar majmuini Jeneva konservatoriya shfokori Emil-Jak-Dalkros ham yaratadi. U tana bilan xis qilingan ohang, butun tanaga bir vazndagi turtki berishini tushindi. 20-yillarning boshlarida Maskvada Asysedora Dunkan raqs studiyasi tashkil etildi. Dunkanning raqslari erkin plastinkada ko'rilgan edi, uning yordamida raqqoslar o'zlarining xis – xayojonlari va kechinmalarini berishga harakat qilar edilar. Plastik raqs studiyasining paydo bo'lishi, har xil yo'llar bilan insonning o'ziga hos, uyg'un rivojlanishiga, uning jismoniy go'zalligiga, ma'naviyboy bo'lishiga erishishga intildilar. Shunday studiyalardin birini N.L.Alekseeva tuzdi va "Raqs va badantarbiyalar uyg'unligi studiyasi" deb nomladi. Alekseevaning mashqlarida asosiy o'rin – uyg'unlik bilan

rivojlanib kelayotgan gavda uchun mashqlar tanlashga berilgan. Alekseeva “Harakatlar va musiqa orasida ritmik uyg’unlik bo’lishi kerak” – deb aytgan.

Ritmik badantarbiya ayniqsa 80– yillarning boshlarida gurkurab rivojlandi. 1984 – yildan boshlanib har doim ritmik mashqlar darslari televideniya orqali ko’rsatilib bordi.

G’arbda aerobikaning, yulduzlari quydagilar xisoblanadilar: Djeyn Fonda, uning zamonaviy ritmik mashqlarining asosiy boshlovchisi deb hisoblashadilar (AQSH); Sidni Rom, Marlen Sharel (Germaniya).

Ularning tartib usullarining o’ziga xosligi nimada? Djeyn Fondning ritmik mashqlarining usuli asosan atletik yo’nalishga yo’naltirilgan va yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo’lgan odamlar shug’ullanadilar. Jismoniy jixatlarni rivojlantirishdagi mashqlar harakatlarning keng tebranishini va katta hisobdagi qaytarishlar bilan bajariladi va yurak-qon tomirlari sistemasiga va nerv-muskul apparatiga kuchli ta’sir ko’rsatadi (23).

Sidne Romning mashg’ulotlar dasturi badantarbiya mashqlariga asoslanadi, Marlev Sharelniki esa – raqsiy belgilarga ahamiyat qaratgan.

Ikkala dastur ham davomiyligi 12-15 daqiqa bo’lgan katta hisobdagi yugurish, sakrash mashqlarini o’z ichiga olgan. Chet ellarda ritmik badantarbiyaning terminlari xilma-xildir: aerobika, djazbadantarbiya, pop-harakatchanlik va boshqalar.

1.2. Musiqiy ritmik gimnastika mashqlarini tashkil qilish, rejalashtirish va guruhlashtirish.

Musiqiy ritmik gimnastikani tashkil qilish, rejalashtirish va guruhlashtirish, ishni tashkil qilish va guruhlashtirish, huddi shunday ritmik gimnastika bo’yicha rejalashtirish jismoniy madaniyat va sport komita buyrug’iga asosan beriladi. Bunda “Musiqiy ritmik gimnastikadan keng miqyosda jamoalarda va maxsus shaklda darslar tashkil qilish” va turli qarorlar “Jismoniy sog’lomlashtirish guruhlari” kabilar kiradi.

Ritmik gimnastika guruhlari sport inshootlari rahbariyati, jismoniy madaniyati, kengashlari tamonidan muassasalarda o'quv tashkilotlari (maxsus o'rta va oliy ta'lim muassasalarida), shirkot qishloq ho'jaliklarida, turar joylarda, yotoqxonalarda, madaniyat bog'larida, dam olish joylari, sanatoriya-sixatgoh va boshqa tashkilotlarda tashkil qilinadi.

Jismoniy tashkilot kasaba kengashlari, musiqiy ritmik gimnastika guruhlari tashil qilingan bo'lsa bepul holda o'zini sport inshootlarini dars o'tkazish uchun ajratadi va asbob-uskunalarining taqdim qiladi. Musiqiy ritmik gimnastika o'qituvchilar mehnati, maoshi ma'lum ko'rsatmalar asosida jismoniy madaniyat va sport hodimlari maoshini ajratilishi asosida belgilanadi, bunda ularni toifalari murabbiy, o'qituvchi stajlari xisobga olinadi. Musiqiy ritmik gimnastika guruhlarida ishlatish uchun o'qituvchi qabo'l qilishda huddi shunday qaror va ko'rgazma buyruqlardan foydalanish kerak (12).

Masalan, o'quv sport mashqida va yig'ilishlarda sportchilar bilan baxtsiz hollarda kabi qarorlar hisobga olinadi. Ularda maxsus ma'lumotga ega bo'lmagan kishilar tamonidan dars o'tkazish qat'iyan man qilinadi, bunda joylarda sport kamitetlari tamonidan berilgan ruxsatnoma yoki man qiluvchi hujjatlar hisobga olinadi, huddi shunday tibbiy ko'rikdan o'tmaganlarga ham ruxsat berilmaydi. Musiqiy ritmik gimnastika darsni amaliy o'tkazishga oliy (o'rta maxsus) jismoniy ta'limga ega bo'lgan mutaxassis gimnastlar jalb qilinishlari mumkin, huddi shunday "sport ustasi" unvoniga ega bo'lganlar badiiy gimnastikachi, sport akrobati, sinxron suzish yoki sportni boshqa turlari bo'yicha mutaxassis sifatida malaka oshirish kurslarini ritmik gimnastika bo'yicha o'tganlarga ruxsat beriladi.

Musiqiy ritmik gimnastika darslarini o'tkazish usullari.

Musiqiy ritmik gimnastika bilan yakka va guruh bilan shug'ullanish mumkin. Guruh bilan olib boriladigan darslar mashqlarini bajarishga jalb qilish uchun to'liq kuch sarf qilish va ko'proq harakatlarni talab etadi va muloqot quvonchini keltirib chiqaradi. Yakka yoki o'zi bajaradigan darslar mashq qiluvchilardan katta irodali chiniqish, ichki talab-tartib intizom, o'ziga talabchanlik talab etadi. Agarda mashqlar xoxishsiz bajarilsa xis-xayajonli bo'lsa

darsdan foyda juda bo'sh-sust bo'lib, foydali harakat kaefisenti ma'lum darajada pasayadi. Sharoitda imkoniyatga yarasha harakat ishlab chiqarishda jismoniy rivojlanish darajasini saqlashga, xuddi shunday uni bir qator muvafiqlashuviga ta'sir qiladi. Lekin buni sog'liqni saqlash uchun sport emasligi, patensial ijodiy imkoniyatini yaratishga qaratilgan, yuqori ish imkoniyatini vujudga keltirish kerak.

Hozirgi davrda isbot qilinishicha, mushaklar tizimini yetarli darajada tizimli maqsadga asoslangan xolda, yurak qon tomirlari, suyak bog'lanishlari apparatlari, dam olish tizimi hisobga olinmasa notanish patensial imkoniyati pasayadi, ish davomida charchash tez xosil bo'ladi, kasallanish imkoniyati kengayadi (8,11).

Tanani to'g'ri va chiroyli shakllanishida mushak tizimi katta vazifani bajaradi. Tana to'g'riligi-garmonik (xar tamonlama) rivojlanishi zaruriy asosiy qismi, rivojlangan shaklidir. Uni tasnifi yelkalarni to'g'ri simmetrik joylashishi ichkariga tortilgan, qorin bo'shlig'i, umurtqa suyaklarini to'g'ri fiziologik egiluvchanlik, yonboshga qiyalash yo'qligi, tana to'g'rilik holatiga erishish tana mushaklarini yahshi rivojlantirishga bog'liq.

Musiqiy ritmik gimnastika o'qituvchi sog'lom hayot tarzi tashviqotchisi hisoblanadi. Shuning uchun ular o'z ishiga ijodiy yondoshishlari mashq qiluvchilarga nisbatan talabchan va shu vaqtda diqqat e'tiborli va ochiq ko'ngil bo'lishi kerak.

O'qituvchining asosiy vazifalaridan biri do'stona to'plangan jamoani tashkil qilish, doimo guruh a'zolar0i kayfiyatini kuzatish, chunki yahshi kayfiyat, xayot quvonchi nerv buzilishlarida, strassda ularni eguvchi xisoblanadi va umumiy xayot tonusi (kuchi-quvonchini) ko'taradi va darsni sog'lomlashtirish imkoniyatini ta'minlaydi.

Ilmiy tadqiqot bilan aniqlangan, musiqiy ritmik gimnastikani foydali tamoni uch tamonlama amalgam oshiriladi;

- yoki 15-20 sonyadan shug'ullanib, lekin haftasiga 5-6 marta;
- yoki 30-40 sonyadan haftasiga 3 marta;
- yoki 45-60 sonyadanhaftasiga 2 marta.

Bunday holatda 3-4 oydan keyin ma'lum darajada foydali tamoniga erishish mumkin, aynan:

-maxnat unumdorligini oshirish, og'irlikni pasaytirish, kuch ko'rsatkichlarini oshirish, suyaklarda harakatchanlik.

Musiqiy ritmik gimnastikani o'tkazayotgan, boshqa jismoniy sog'lomlashtirish guruhlaridagi kabi, jismoniy tarbiya tizimida umum metodik tamoyillarini qo'llash shart:

Onglilik va faollik tamoyili - Mashq qiluvchilar aniq maqsad va vazifalarni tushinsin, dars vazifasi, o'qituvchi nima uchun shunday vositani tanlaganini va dars uslublarini tushinsin, ongli ravishda ta'lim-trenirovka ishlariga yordamlashsin, o'z ustida va vazifa bo'yicha;

Tizimlilik tamoyili - pedagogik jarayonni doimiylik, katta va kichiq bosimdalik, shuni ham hisobga olish kerakki, musiqiy ritmik gimnastikada mashqlar to'xtovsiz bajariladi. Bunda kuchlanish va bo'shashish bir- birlari bilan izma-iz keladi, huddi shunday nafas olishi tiklanadi;

Ketma-ketlik tamoyili - oddiydan murakkabga, yappasiga (qatoriga) – birgalik (patok) uslubida juda zarur va musiqiy ritmik gimnastikada bironta mashqni ikkinchisi bilan almashishida uzluksizlikni ta'minlaydi;

Bosqichlilik tamoyili - shu davrda mashq qiluvchini jismoniy tayyorgarligini hisobga olish va imkoniyatiga yarasha bosim berish;

Oddiy ma'lum jismoniy mashqlar, lekin mashq qiluvchi uchun qiyinchilikni yengib o'tish kaefitsentini aniqlash bilan;

Ko'rgazmalilik tamoyili - musiqiy ritmik gimnastikada asosiy hisoblanadi, shuning uchun o'qituvchi uni yahshi bilishi kerak, ya'ni mashqlarni to'g'ri chiroyli, his-hayajonli, ta'sirchan ko'rsata bilishi kerak va mashq qiluvchilarni oyna orqali va musiqa bilan qo'shilgan holda o'z-o'zini nazorat qilish;

Musiqiy ritmik gimnastika o'ziga xos ekanligini hisobga olish tamoyili - musiqiy ritmik mashqlardan fodalanishda aniq holat ko'rgazmalardan harakatlar va

raqs ta'siridan huddi shunday anjomlardan (to'p, bo'kchigich, chanbarak, doira) ko'tarish kabilardan foydalanish (9,14).

Jismoniy rivojlanish darjasini kuzatish uchun, test orqali hisob chiqarish kerak, bunda asosan quyidagilardan foydalanish mumkin;

- 1) Oldinga egilish qo'l kafti qo'lga tegsin;
- 2) "Ko'prik" orqaga yotgan holatdan;
- 3) Orqaga egilish qo'llar balandga;
- 4) Egilish o'ngga va chapga;
- 5) Yozilgan oyoq ustida tik turish, qo'llar balandga (pastga), ko'zlar berkitilgan;
- 6) Bir oyoqda tana muvozanati, boshqasi orqaga, ko'zlar berkitilgan;
- 7) Kaftda tik turish;
- 8) Burchak bilan o'tirish;
- 9) Tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish.

Ko'rsatilganlarni qiyoslash ishlab chiqilgan darsni baholashi imkonini beradi va ba'zi bir kuzatishlar kiritadi. Tizimli ravishdagi darslarda mashq qiluvchilardagi ko'zga ko'rinadigan yutuqlar 3-6 oyda ma'lum bo'ladi. Tetiklik, kayfiyatini ko'tarish, istagi ishdagi muvaffaqiyatlar, yahshi uyqu, to'g'ri tana tuzilishi paydo bo'limlari namoyon bo'ladi (25 yoshga yaqinlashib qoladi).

Musiqiy ritmik gimnastika darslari uchta qismdan: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar zichligi 10-20 %, 85-70 %, 5-10 % bilan ritmik gimnastikada dars boshlashdan oldin o'zining yuqori darajadagi tomir urishini aniqlash zarur.

Yuqori darajadagi tomir urishi bu past darjadagi yurak siqilishi chastotasi (ko'rsatkichi) bu asosda yuqori darajali sog'lomlashtirish imkoniyati yaratiladi. Bunday tomir urishini aniqlash uchun oldin yuqori darjali tomir urishi aniqlanadi: erkaklarda 205 dan yarim yoshini xisobdan olib tashlash bilan, ayollarda 220 dan jami yoshini xisobdan olib tashlash bilan (8,19).

Yuqori darajali tomir urishi past darajadan 80 % ga teng: masalan, erkaklarda 50 yoshida yuqori darjadagi tomir urishi 20-25 daqiqasiga 180 ta urish, ayollarda esa 20-22 daqiqasiga 170 ta urish, demak erkaklarda yuqori darjadagi

urish 180-144 gacha , ayollarda 170-130 gacha. Agarda dars davomida tomir urishini yuqori darjaga ko'tarish va bu tartibda saqlab turish 29 daqiqadan haftasiga 4 marta bo'lsa, bunday holda a'lo darajadagi kislarodli va mashq qilish imkoniyati hisoblanadi. Lekin, huddi shunday imkoniyatga past tomir urish jarayonida ham erishish mumkin, masalan: daqiqasiga 120 ta urish lekin uni 30 sonya davomida saqlash yoki yuqoriroq 150 urish sonyaiga, lekin 10 daqiqa davomida saqlash hudi shunday haftasiga 4 marta.

Tomir urishni nurli, uyqu peshona tomirlarida, yurak urishda sanash mumkin: 10 soniyada hisoblash keyin 6 ga ko'patirishyahshi. Endi boshlovchilar uchun kirish darsi o'tkazish shart, unda o'qituvchi mashq qiluvchilar bilan umumlashgan kompleksdan ayrim mashqlarni o'rganadilar, sekin harakatlarni ko'rsatadi, ular mohiyatini tushuntiradi, mashqni tanada ta'sirini ko'rsatadi. Mashqlar boshlanishida hisob orqali bajariladi, egallab boorish darajasitga qarab, musiqa bilan bajariladi. Bu darsda o'qituvchi mashq qiluvchilarni, uslublarni e'lon qiladi.

Agarda mashq qilish vaqtida mashq qiluvchi kishi yuklama uni kuchiga yarasha emasligini sezsa u to'xtashi kerak va chekkaga chiqishi, dam olishi sekin vazmin nafas olishi keyin yangidan mashqni davom qilishi mumkin.

Agarda ma'lum mashqlar qiyin uddalansa tavsiyalar ertalabgi gigienik gimnastikada qatnashishlari mumkin yo'nalishida beriladi.

Tayyorgarlik qismi-tubandagi vazifalarni bajaradi; darsni tashkil qilish, faol faoliyatga tayyorlanish (11,18,19).

Darsni bu qismi tanani fiziologik tayyorgarligini ta'minlaydi va asosiy qismini yuqori darajada o'tkazishimkoniyatini yaratadi.

Unda haddan tashqari kuchli va yuqori bosimli jismoniy mashqlar berish mumkin emas, chunki ular haddan tashqari holda nerv tizimini uyg'otadi yoki tushkunlik holatini keltirib chiqaradi. Tizimga ko'ra oddiy mashqlar berish kerak.

Musiqiy ritm mushak faolligiga ta'sir qiladi, bu bilan propiosentik (tana usti qismi) impulsar oqimini kuchaytirib, huddi shunday ichki tana qismlarini

omilini (vazifalarini)o'zgartiradi (Polyakov.B.B 1968. Mashqov.V.N1988, Afanas'eva G. F 1986, 1988).

Musika sog'lom va nosog'lom inson tanasini aqliy faoliyat holatini ko'taradi, musiqiy ritmik mashqlar bilan kirishib ketish inson tanasi buzilishi omilini qayta tiklaydi.

1.3. Musiqiy ritmik gimnastika mashqlarining mazmuni va ahamiyati.

Sog'liq bu faqat oddiy jixatdan kasalliklarni yo'qligi bo'lib qolmasdan bu jismoniy, ruxiy va ijtimoiy yutuqdir. Ruxan va jismonan baquvvat inson baxtliligini o'z-o'zini a'lo darajada sezishi, o'z ishidan qonikish xosil qilishi, o'zini o'zi tamonidan rag'batlantirib borishi, o'zini yoshlardek sezishi va ichki go'zalligidandir. Shuni takidlash o'rinlidirki, xozirgi davr ilm-fani sog'liqni ta'riflashda kasallikni mavjudligi yoki yo'qligi nuqtai nazaradan qarab emas, insonni yuqori darajadagi yuqori jismoniy, ruxiy, ijtimoiy omillarni mavjudligidan kelib chiqadi.

Tibbiyot nazariyasi sog'liq ma'lum darajadagi ruxiy xolat ekanligini ham uqtiradi va inson qobiliyati yuqori darajada moddiy va ma'naviy talablarni qoniqtiradi deb ko'rsatadi. Kasallik bunday jarayonlarni buzadi. (V.P.Petlenko).

Musiqiy ritmik gimnastika jismoniy mashqlar tana va insonni fazoviy, ijtimoiy jarayon tizimini yuqori darajada rivojlanishiga samarali omil xisoblanadi. Jismoniy faollik xozirgi davr kishisini sog'lom hayot tarzini shakillanishida zaruriy omil xisoblanadi. Inson shaxsi birinchi navbatda bog'liqlikda namoyon bo'ladi. Tanadagi ruxiy va jismoniy kuchlarni birlashishi sog'liq zaxiradagi kuchayishiga yordam beradi va uning ijodiy muvofiqlashuviga sharoit yaratadi. Hayotni juda tez oqimi, aholi zichligi, insonlar munosabatlarining jipslashib borishi, axborotlarni xaddan tashqari ko'pligi asabiylashuv xolatlar oqimini keltirib chiqaradi va kishilarga doimo ta'sir qilib turadi. Inson bunday ta'sir kuchga qarama-qarshi nima qilishi mumkin? Javob bita va javob aniq – hayot tarzining jadallik bilan o'sib borishi, texnika va kamyuter texnologiyasini rivojlanishi XXI asr odamini kam harakatchanlik hayot tarziga olib keldi.

Tana kuchini to'ldirmaydigan xissiy jo'shqinlik va ko'pgina ruxiy stresslar bo'lishi mumkin; Gipodinamiya kam harakatlilik inson tanasini kuchsizlantiradi va chegaraviy xolatni boshlanishiga olib keladi. Bu sog'liq va kasallik orasidagi xolatlar tavsiyalanishiga; charchash, doimiy tarzda bo'lmagan bosh og'riqi, mexnat faoliyatini susayishi, uyqu buzilishi kabilar kiradi va keyin asr kasalligiga aylanishi mumkin; Gipertonik kasalliklar; yurak xurji, yurak ishemik kasalliklari, miya qon aylanishi buzilishi, ruxiy va qorin yara kasalliklari kabilar oldida biz ba'zan qo'llarni xar tamonga yoygan xolda nervlar yoki ruxiyat deymiz. Ulardan qutilish harakatdadir. Bu savol yuzasidan xozirgi kunda tibbiy xodimlar ham biologlar ham satsiologlar ham ish olib bormoqdalar. Fiziologiyadagi keyingi tadqiqotlar ko'rsatishicha mushaklarning aerob kuchini yuqori darajaga o'sib borishi bilan yurakishi kuchayadi va tanani kislarod bilan ta'minlaydi. Bu izlanishlarni hammasi sport fiziologlarning «Aerobika»ga ya'ni kislorod mavjudligi bilan ishlashga olib keldi. Musiqiy ritm harakatlarni tashkil qiladi, mashq qiluvchini kayfiyatini ko'taradi, ijobiy xislar harakatlarni tezroq bajarishga intilishni xosil qiladi, bular tanaga ta'sirini kuchaytiradi. Ritmik gimnastika – atletik yo'nalishga ham ega bo'lishi mumkin. Bu jarayon qachonki harakatlarda mashqlarga chidamlilik o'tib ketsa u raqs egiluvchanligi ham bo'lishi mumkin. Eng unumli yo'nalish bu mashqlarni ta'luqli tanlash bilan aralshgan xolda ikkala yo'nalishlarni bir birlari bilan qo'shilishida namoyon bo'ladi. Bu mashqlarni hamma turlari ritmik musiqani o'rta tezligi bilan yo'naltirilishda, mushaklarni ko'plik guruhlarini qo'shilishi asosida chidamlilik ishlab chiqiladi, ritmiklik o'stiriladi, yurak qon tomir tizimini kuchaytiradi va umumiy ishchanlik xolatini ko'tarib butun xolda sog'liqlikni yaxshilaydi, innsonni hayotiy faoliyatini uzaytiradi (13,17,19).

Erkak va ayollar ritmik gimnastika bilan yakka va guruh tartibda shug'illanishi mumkin, chunki mashqlarning katta qismi bir joyda bajariladi, darslari turli xajmdagi xanalarda ham o'tkazish mumkin. Bular ritmik gimnastika yutug'idir, lekin xonalar xavosi tozalanib, xavo xarorati 16-18,0 Sdan oshmasligi kerak, yuvinish va kiyinish xonasiga ega bo'lishi shart.

Ritmik gimnastika bu umumimqoniyatli, hammaga mos aholini yuqori darajada samarali jismoniy sog'lomlashtirish shaklidir. Barcha jismoniy sog'lomlashtirish shakillari kabi ritmik gimnastika ham sog'lomlashtirish bo'yicha yugurish, suzish va bir qator vazifalrni amalga oshiradi.

- aholii sog'ligini mustahkamlash,
- harakat omilini saqlash va qayta tiklash hamda umumiy ishchanlikni nazarda tutish,
- ijodiy uzoq yil hayot ko'rishni saqlash,
- faol dam olishni tashkil qilish va sog'lom kun tartibi,
- doimiy mashqlarga aholini ko'pchilik qismini jalb qilish,
- turli talab va me'yorlarni bajarishga tayyorlash kabilar kiradi.

Musiqiy ritmik gimnastikani jismoniy sog'lomlashtirish turlari bilan kelib ketishi sog'lomlashtirish va ishchanlik imkoniyatlarini yuqori darajaga ko'tarishda yanada katta imkoniyat yaratadi, lekin Musiqiy ritmik gimnastika o'zining farq qiluvchi xususiyatiga ega, boshqa mashq turlari bilan taqqoslashda ular aniq namoyon bo'ladi, aynan;

- mashqlarni bosqichli tasniflashda foydalanishda chidamlilikni ishlab chiqishda (yugurish, sakrash, raqs qismlari);

- turli harakat tezligini almashishda aynan 48-60 daqiqadan 120-130 daqiqagacha harakatida bir turdagi harakatni ko'p marta qaytarish bilan, ya'ni 8dan 32 martagacha musuqiy yo'nalishga muvofiq ravishda yuqori darajadagi zichlik 60-80% qachonki hama mashq qilgan tagdirda navbatni kutmaydi, bu mashq qiluvchilarni mashqqa berilib ketganligini ketirib chiqaradi;

- harakatlarni va kampazitsiyani rejalashtirish va tayyorlash, ijodiy egiluvchanlikka e'tibor qilish;

- harakatlarni aniqlash, harakat talabiga mosligi;

- darslarda xozirgi zamon ritmik musiqadan foydflanish kabilar xissiy imkoniyatlarni oshiradi.

Musiqiy ritmik gimnastika mazmuniga xozirgi zamon musiqasi yangicha oqim kirib keldi. Musiqiy ritmika boyib borishida fiziologiya yo'nalishidagi

bilimlar, mushaklar faoliyati, jismoniy sifatlarning o'sib borishiga ham o'z xissasini qo'shdi.

1.4. “Aerobika” atamasi va aerobikaning kelib chiqishi hamda ritmik badantarbiya vazifalari.

Musiqiy ritmik gimnastika musiqa ohangida bajariladigan jismoniy yurish, yugurish, sakrash kabi mashqlar yig'indisi xisoblanadi. Ritmik gimnastika sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladi xuddi shunday aerobika nomi bilan ham mashhur.

Insonni har tamonlama jismoniy rivojlanishida, kasbiy, jismoniy tayyorgarligi mehnat faoliyatini muvofiqiyatli sharoit uchun zarurat yaratadi va uni ijtimoiy ishlab chiqarish jarayoni uchun ijodiy yondoshish imqoniyatini yaratadi. Bugun sog'lomlashtirish jismoniy va sport ishlarini o'tkazishda an'anaviy shakllari va uslublarini rivojlantirish hamda yangilarini hayotga tadbiq qilish kerak. Harakat faoliyatini oshirish inson salomatligi uchun juda zarur ekanligi xech kimda xayratlanish xissini tug'dirmaydi. Qanday vositalar orqali gipodinamikani to'ldirish, qanday yuklama bilan shug'ullanish kerakligiga doir masalalar munazarali masala bo'lib kelmoqda. O'z mehnati bilan ishlashda ma'lum bir jismoniy rivojlanish natijalariga erishish quyidagi turli vositalar yordamida: yurish, velosipedda yurish, suzush, gimnastika mashqlari, aerobika kabilar orqali amalga oshiriladi. Shulardan samarali xisoblangan “Aerobika” sport turiga aloxida to'xtalib o'tish maqsadga muvofiqdir (9,10.13).

“Aerobika” atamasi “aerobniy” so'zidan kelib chiqqan bo'lib, ya'ni kislarodli (xavoli) degan so'zni ifodalab, yunon tilidagi “aero” – “havo” “bons” – “hayot” degan ma'noda birinchi marta doktor K.Ko'per tamonidan kiritilgan. K.Ko'per ommobop jismoniy mutaxassisi sifatida Amerikada o'ziga xos mashxurlikka ega bo'lgan. Ma'lumki, mushaklarni harkatga keltirishda modda almashuvi ma'lum bo'lib o'ziga xos mukammal kimyoviy reaksiya tizimini xosil qiladi. Mukammal maleqo'lalarni maydalanib, juda oddiylashib borish jarayoni sintez (umumiydan yakkaga)jarayoni bilan muvofiqlashadi, narsalarni mukammal

energiyasini (harakatini) yaryatadi. Bu jarayonlardan biri faqat havo bosimi mavjudligida, aerob sharoitida harakatga kelishi mumkin. Aerob jarayonida yuqori darajadagi energiya soni ishlab chiqiladi, bu esa anaerob reaksiyasidan yuqoridir. Aerobni qo'llashda gaz va suv energiyani ishlab chiqishda tarqalishning asosiy maxsuli xisoblanadi. Nafas olish va terlash orqali tanadan engil chiqarib tashlanadi. Mashqlar davomida kislaroddan foydalanishni kuchaytiruvchi harakat faolligi xisoblanib, u turli siklik (davriy) harakatlarga mansub bo'lib, uzoq muddatli vaqt davomida ancha yuqori bo'lmagan harakat tezligida bajariladi.

Keyinchalik AQSh va G'arbda aerobika turli yo'nalishlarda rivojlanib bordi: ular aerobik raqslar, aerobik gimnastika, D Jeyin Fond aerobikalari, sten-aerobika, teyin-aerobika va boshqalardir. Ularning barchasi o'z mazmuniga ko'ra bir-biridan ancha farq qilmaydi. Mohiyatiga ko'ra ular bir shaklda mujassamlashgan bo'lib, mashqlarni ritmik (ohangdor) gimnastika turida o'tkazishda hamohanglikda, umumta'lim maktablari, kollejlari va Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya vositasi sifatida foydalaniladi (11,19).

Qorin mushaklari pressi (sqimi) harakatli raqslar, sakrash bilan faol ishlash qo'irn ichak trakti ishiga, uni mator faoliyatini to'g'irilash va funktsiyalarga ta'sir qiladi. Mashqlarni tizimli ravishda uzoq muddatli bajarib boirsh (etarli tezlikda) yurak urish kattaligi imqoniyatlarini maksimal darajaga ko'taradi. Yurakni mal'um vaqtga bo'shashtirish darajasi ko'payadi: ma'lum bir jismoniy yuklamaga nisbatan puls (tomir urish) reaksiyasi pasayadi. Umummiy o'zini sezish ko'rsatkichlari yaxshilanadi. Ritmik gimnastika bosh miya funktsiyalariga (faoliyatiga) ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tanaga ta'sir qilishiga ko'ra uni shunday sikl mashqlari bilan, yugurish, chang'ida yugurish, velosapedda yurish kabilar bilan tenglashtirish mumkin. Ya'ni mashg'ulotlar davomida mushaklarni xavo xajmi o'sib boradigan mashqlarga tenglashtirish mumkin. Aynan uni ikkinchi nomi aerobika kelib chiqqan.

Ko'pgina vrachlar ritmik gimnastikani qizlar uchun mohiyati katta deb biladilar va bola tug'ish vaqtiga ta'luqli ayollarni ham shu turga kiritadilar. Chunki bunday mashqlar toz chuqurligining qorin devorlari mushaklarini mustaxkamlaydi.

Bundan tashqari hamladorlikni keyingi davrlarida tug'ilishda toz suyaklarini ajralishi ba'zi bir joylarda bir-biriga kirishib ketishi va ularni munosabatida bir – birlari bilan aralashib ketishlari mumkin. Natijada kichiq tozni chiqish doirasi kengayadi, xomilani harakati engilashib ritmik gimnastika mashqlari toz qismi uchun raqs xarakterida bo'lib gilam ustida bajarilishi, tozni suyaklari apparatlarini bog'lovchi mashq hisoblanadi, uni cho'ziluvchanligini mukammallashtiradi. Ritmik gimnastika hammaga ham foydalimi? Bizning jamiyatimizga aerobikaning kelib kirish davri bilan u bilan sport zallarida shug'ullanishga intilishi ko'proq ayollar qiziqishini jalb qiladi. Bu guruhda bir qator yoshlarga mos ayollar birgalikda shug'ullanishar edilar. Shunda ayon bo'ldiki hamma uchun bir turdagi mashg'ulot barchaga bir xilda foyda beraolmas ekan. Vrachlar ko'rsatishicha musiqiy oxangdagi tezlik, xuddi shunday ko'pgina kompleks mashqlar harakat davomiyligi – ba'zi bir ayollar, aynan o'rta yoshdagi ayollar tamonidan yomon o'tkazilar ekan (9,10,17).

Ba'zi bir hollarda elektradiogrammani ko'rsatkichi yurak qon aylanishi tizimida uni faoliyat tizimida buzilishlarini ifodalaydi. Tanada kislat JELCh tengligida ham yoqimsiz siljishlar paydo bo'ladi. Ba'zi bir tomir urish chastatasi (tezligi) daqiqada 100-110ga chiqib kislarod (havo) bilan ta'minlashda chegaradan chiqib ketgan. Ya'ni aerobika aerobikadan chetga chiqib qoladi. Albatta kimgadir oxang gimnastikasi kuchidan tashqari bo'lsa, bu insonlar yopiq tarzdagi salomatligi buzilgan kishilar edi. Me'yorda og'ish amaliy jixatdan sog'lam kishilarda ham uchraydi. Bo'larni hammasi oxang gimnastikasi mashg'ulotlarini ko'rsatkichlariga differentsial (qiyosiy) yondoshishni talab etadi, ya'ni turli yoshdagilar guruhlarini shakllantirish, ya'ni uslublarini izlab topish zaruriyatini yaratadi.

Bugungi kundi mutaxxassislar tamonidan maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar, o'smirlar, qizlar, katta yoshdagi shaxslar (25-35 va 36-60yosh) uchun bir qator ohang gimnastikasi mashq komplekslari yaratilmoqda. Ular insonlarni funktsional (tana) xususiyatlari va yoshini xisobga olgan xolda ishlab chiqilgan bo'lib ular mashqlarni fiziologik ta'siriga yo'naltirilgan, musiqiy

kuzatishni turli ohangda o`ziga hoslikda bajarish va musiqiy aktsentini (urg`uni) sonin nazarda tutadi. Umumiy tarzda asosiy ta`lab – musiqani ohangdor va ematsional (xis-xayajon)ligi saqlanib qoladi. Inson ruxiyatiga ohangdor gimnastikani ematsional ta`sir qilishi imqoniyatini diqqat nazarda tutgan xolda mutaxxassislar uni dovolash amaliyotiga kirita boshladilar. Bu jarayon interval seriya (ko`rinishda) uslubida hayotga tadbiiq qiligadi. Uni amalga oshirishda kompleks mashqlar ko`pgina dam olish pauzasi bilan amalga oshiriladi. Ohangdor gimnastika – bunga murakkab bo`lmagan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi, ular dam olishsiz, tezlikda, aniq zamonaviy musiqa asosida bajariladi. Ohangdor gimnastikani asosiy o`ziga jalb etuvchi kuchi uni asosiy xususiyati – musiqa, harakatlariga uni ohanggiga bo`y sundirish. Oxandor gimnastika musiqiy ohangdor tizilma tarbiyasi . Emil Jak Dalkraz tomonidan tashkil qilingan. Uslub mazmuni ohangdor idrokni rivojlantirishiga – vaqtni idrok qilishga qaratilgan bo`lib, boshqacha aytganda insonni nervlar bilan musiqiy faoliyati bir- biriga hamohangligini rivojlantiradi, bular orqaga insonni eng mukammal, harakatlarida ham avtomatlashtirilgan holatga erishish imkonini yaratadi. Dalkroz tizimi diqqat va xotira mashqlarini rivojlanishiga yordam beradi. Ohangdor gimnastika tarbiya uslublarini shakillanishi 1900-1912 yilga taluqli bo`lib, boshlang`ich nomi–faire les pas “qadamlarni bajarish”, keyin ohangdor gimnastika, “gimnastika” soziga xos uslub oddiy sport gimnastikasi bilan aralashtiriladi. Dalkroz “ohang” sozida to`xtaladi. Buggingi kunda esa har ikkala iboradan foydalaniladi (8,9,11).

Dalkroz tizimini barpo bolish g`oyasiga oquvchilarni kuzatish jarayoni kelib qoshiladi, bu Salfedjo oqituvchisiga taaluqli bolib; aniqlanadiki, yani eng qobilyatsiz ham musiqiy ohangni esida qoldiradi va qayta tiklaydi, vazifani tushinadi, bu holat musiqa ohangida harakatdan boshlanadi. Russiyada ohangdor gimnastikani eng yuqori targibotchisi S.M.Volkanskiy bolgan. Musiqiy ohanhlar mashqlarni bajarishni engillashtiradi, charchashni bosadi, o`yindan mushaklarni qoniqtirishni kuchaytiradi, quvnoqlik kayfiyatini beradi.

Aerobikani sog`lomashtiruvchi dasturi o`zini mosligi, emotsionalligi (xis-xayojonligi) va qiziqishlarga nisbatan dars mazmunini o`zgartirish imqoniyatiga

ko'ra va tayyorligiga nisbatan ko'pgina shug'ullanuvchilar doirasini kengaytiradi. Ohangdor gimnastika mashqlaridan kichiq emotsional turtki kuch egallashiga baxs yo'q, sog'lomlashtirishni ahamiyati ham emotsional kayfiyatda ham ijobiy o'rin egallashi o'z-o'zidan ma'lum.

Shunday qilib ohangli gimnastika mukammallashib, rivojlanib borib, o'zini ko'rinarli foydasi, chiroyi va o'ziga jalb qilishi orqali yangidan yangi maftunkorli, chiroyli tana va sog'lom xususiyatga ega shaxslarni o'ziga jalb qilmoqda. O'z vaqtida Arestotel "Tizimli jismoniy harakatsizlikdan tashqari xech narsa insonni buzmaydi" – degan edi (16,18,20).

1.5. Musiqiy ritmik gimnastika mashqlariga ko'rsatma va qarama qarshi ko'rsatmalar hamda shug'llanuvchilar uchun tibbiy nazorat.

Musiqiy ritmik gimnastika 6 yoshdan 60 yoshgacha hamma uchun ko'rsatmadir, agarda qarama-qarshi ko'rgazma bo'lmasa, ular insonni jismoniy rivojlanishi uchun ommaviy shakllardan hisoblanadi. Bu bilan birgalikda, ko'rgazma juda keng bo'lgani tufayli, darslarga qarama-qarshi ko'rgazmalarni sanab o'tamiz, boshqa hamma jarayonlarda ritmik gimnastika bilan shug'ullanish mumkin. Endi riymik gimnastika darslariga qarma-qarshi ko'rgazmalar haqida to'xtalib o'tamiz:

1. Markaziy nerv tizimini organik ta'sir qilishda (ruxiy kasallanishda) funktsional kasallanishda nerv tizimini mashq qilish mumkin (nevrostaniya, ruxiy kasallanish va bshqalar).

2. Yurak qon tizimi kasalligi bilan og'rib qolganda, gipertonik kasallikda yuqori darjasida mumkin, ma'lum klapon (tutgich) etishmaganda, yurak shishlik kasalligida mumkin emas va faqat agar 1-2 yil davomida inson sekin yurish bilan shug'ullangantaqdirda faqat yuguruvchilarga mashq qilish mumkin.

Mumkin emas, agarda qon tomir urishi o'lchovi (pulsometr) asbob bilan o'lchanganda uchrab turadiki bir daqiqadabirdan ortiq to'rt dan ko'p ekstrosistemal.

3. Ko'rish tana kasalligi 6D dan ko'p bo'lib, undan pastgacha mumkin;

4.Ovqat hazm qilish tana qismlari kasalliklarida, hususan ko'payganda va gastron toza mumkin emas, boshqalari asta-sekinlik bilan ko'nikib boradi-bunda mumkin;

5. Xolyon'yo kasalligida mumkin emas;

6. Tramboflibitlarda va flebotrobolarda, lekin venaning varikoz kengaytirilganda mimkin, agar kasal tramboflibit bilanoperatsiya qilingan bo'lsa, unday taqdirda operatsiyadan ikki yil keyin, yani operatsiyadan keyin qanday holda "quyruq" surilib ketishiga qarab;

7. Xar qanday yuqumli kasalliklarda, xronik tonzilit (doimiylarni) ham qo'shib, chunki yuqumli kasallik qonda tana bo'ylab tarqalib ketishi va bunda kasallik immuniteti bo'shashib, pasayib ketadi;

Semirib ketishda, agar tana og'irligi 20 % ko'p bo'lsa yoki 1,5 mumkin agar og'irlik faqat 1,3 normada bo'lganda; mumkin emas agar kasallik modda almashinishi bilan bo'lsa uni zo'riqib ketishida (artrezza va shu kabilarda) (11,16,19,20).

Ayrobik mashqlar ham musiqiy ritmik gimnastika turkimiga kiradi. Bular shunday mashqlarki, doimiylik xolatda tana bilan bajaradi. Bu mashqlar uzoq muddad davomida katta xajimdagi kislorodni talab etadi va doimo tanani rivojlantirib borish tizimini amalga oshirishga majbur qiladi. Bu esa ular transport (kislorod tashuvchi) va kislorod xazm qilishga javob beradi.

Shunday qilib, ritimik gimnastika mashqlarni bajarayotib, bizning tana ozuqa moddalarini tinch xolatga nasbatan 12-15martadan ko'prok isrof qiladi (yo'qotadi). (K.Ko'per, 1987)

- qon umumiy xajmi ko'payadiki, tana kislorod tashuvchilariga yaxshi moslashib boradi, shunang uchun ham inson jismoniy zo'rayishiga nisbatan katta chidamlilik ishlab chiqaradi;

- o'pka xajmi kengayadi, bazi bir tadqiqotchilar esa o'pka xajmi kengayishini hayot uzunligiga bog'laydilar;

- yurak mushaklari mustaxkamlanadi, uni qisqarish omili ko'payadi, qon urish xajmi ko'tariladi;

- yopishqoq o'tkazgichlarning (YO'M) mazamunining yuqori zichligi oshadi, umumiy xalesterin soni YO'Mga nisbatan pasayadi, bu atereoskleroz ya'ni esi pastlik o'sishi xafini pasaytiradi;

- ritmik jismoniy mashqlarni bajarish mashq qiluvchini o'z sog'ligini saqlashda faol aniqli qatnashishini ta'minlaydi.

Ruxiy ta'sir qo'shiladi, ongni doimiy nazorati bosh miya po'sti osti miya ta'sirini muvofiqlashtiradi va harakat faolligini, ya'ni tezligini ko'taradi. Faol xolda ritmik mashqlarni bajarish irodaviy xolatni yuqori darajaga ko'tarib, fiziologik jarayonlarni boshqaruvida ruxiy to'xtalishni pasaytiradi.

Ritmik gimnastika mashqlarini bajarish davomida ijobiy xissiyotlarni o'sib borishi, ya'ni sevinch, qoniqish ixtiyoriy fonda (bo'shliqda) va ekstro (ustki) va intersotseptik (ichki) bog'lanishlarda amalga oshadi. Xis – xayojon o'zicha murakkab reaksiyani keltirib chiqaradi, u butun nerv tizimiga ta'sir qiluvchi xisoblanadi. Ritmik mashqlar jarayonida paydo bo'lishi bilan nerv tizimini turli bo'limlari uchun muvofiqlashtirishga xizmat qiladi va nerv impulslarni yengillashtiradi, xuddi shunday turli tuman ichki bog'lanishlarini paydo bo'lishini chaqiradi motor mavjud bo'lgan tizimda. Shunday tushuncha ritmik gimnastikani sog'lomlashtirishning ijobiy xis-xayojon uchun qanchalik zarur ekanligi (11,16,19,20).

- Ritmik mushak faoliyati ichki a'zolar omilini yaxshilaydi, aynan, uni tasiri tananing fiziologik jarayonini rag'batlantirish imkoniyatiga qaratilgan.

M.R.Mogendovich fikricha, skelet mushaklarini ritmik ishini ko'rib chiqish zarur, u harakatga keltiruvcha kuch va muvazanatga qon aylanish tizimiga javob beruvchi reaksiya sifatida qaratilgan (yurak qisqarish kuchi, qon tomir tizimi).

Mrakaziy nerv tizimini ta'sirlantiruvchi mexanizm harakatga keltiruvchi kuch eng zarur xisoblanadi, yoki gipodinamik xolat, bu xech nima bo'lmay, miya po'sti ostida to'xtab qolgan xolat sifatida ifodalanadi. Gipodinamikda miya usti osti qismlari faolligi pasayadi va sinpotika-adrenal tizimida (yaxshi ko'rish, sevish) tushkunlik paydo bo'ladi. Ritmik mashqlarni bajarib turib, ya'ni mushaklarni turli guruhlarini qisqarish va bo'shatish amalga oshirib, biz impulslarni (ta'sir qiluvchi

kuchlarni) miya po'sti ostidagi harakat qismlariga yuboramiz, shu Bilan markaziy nerv tizimi tonusini (kuchini) muvofiqlashtiramiz. Ritmik mashqlarni xis-xayajon bilan bajarish simpton-adrenal tushkinlikni bartaraf qilamiz, bunday xolat hozirgi zamon kishisida har kun uchray turadi, simpotika- adrenal tizimini muvofiqlashtiradi, buni natijasida biologik mo'jiza pado bo'ladi, endorfinlar (dofadofalin, adrenalin, noadrenalin), ular yordamida simpotik-adrenal tizimidagi tushkunlik ajratiladi, ya'ni seskanuvchanlik xolat yo'q qilinadiv kayfiyatdagi barqororlik yuqotiladi. Keyin neyrogumoral mexanizm (harakatga keltiruvchi kuch) kiritib jismoniy mashqlarni tanaga ta'sir qiluvchi jarayoni xosil bo'ladi. Bu jarayonda qon tomir mayda kapliyarlar ochiladi, qon, depopik xolatdagi umumiy tserkuliatsiyaga (qon aylanish tizimiga) kirishib ketadi, bu esa mushaklarni tana qismlarini miyani qon bilan ta'minlanishini yaxshilashga yordam beradi.

Bunday tashqari ritmik zo'riqishni o'lchov xolatga keltirish qon quyilishini normal xolatga keltiradi (Nesterenko N.I 1970, Afansev G.F 1971, 1986). Uy sharoitida ritmik mashqlar darsi, ko'rsatilganlardan tashqari, bir qatori sifatlarni: iroda, maqsadga intiluvchanlik, harakat faolligi, ruxiy o'zini bilish kabilarga yordam beradi (11,16,19,20).

Umumbiologik nuqtai nazaridan jismoniy madaniyat vositalari bilan tanani chiniqtirish ko'nikish qobiliyatini rivojlanitiradi. (Mashqov V.N 1977). Ritmik jismoniy mashqlar omillarni jadallashtirishlarni ta'minlaydi, fiziologik jarayonlarni jadallashtirib, sog'lom va nosog'lom tananing imkoniyatini kuchaytiradi va jarayonlarga hamoxanglikni rivojlantiradi, "Hamoxanglik to'lalagi", "Sog'liqning to'laligidir" (I.V.Davidovskiy). Musiqiy ritm mushak faolligiga ta'sir qiladi, bu bilan tananing ustki qismi impulslar oqimini kuchaytirib, xuddi shunday ichki tana qismlarining vazifalarini o'zgartiradi. (Polyakov B. B. 1968, Moshkov V.N. 1988, Afanaseva G.F 1986, 1988). Musiqa sog'lom va nosog'lom inson tanasini aqliy faoliyat xolatini kuchaytiradi, ritmik mashqlar bilan kirishib ketish inson tanasi buzilishi omilini qayta tiklaydi. Musiqiy ritmik gimnastika kasallikni oldini olishga yordam beradi va aholi sog'ligini mustaxkamlash va faoliyat mazmunini ko'tarishga qaratilganligini xisobga olgan xolda, ya'ni jismoniy madaniyati yangi

shakli xisoblanadi, u ko'pgina tibbiy masalalarni xal qilishni talab etadi, ular insonlarni tibbiy ko'riklarni sifatli o'tkazishni ta'minlovchi, ya'ni u harakat faolligini oshirish turi bilan shug'illanuvchilar uchun muljallangan.

Jismoniy madaniyat orqali tana funktsional imqoniyatini saqlash, kasallikni oldini olish tibbiyoti ilmining asosiy vazifalaridan biri xisoblanadi. Tana faolligini asta sekin oshiruvchi va ta'sir xajamini kengaytiruvchi ta'sir tana funktsional imqoniyatini va funktsional manbaalarini kengaytiradi. Tanaga og'irlik ta'siri va uni funktsional imkoniyatlariga aniq boglash vrach tamonidan tibbiy ko'rik dasomida beriladi. Tibbiy ko'rik ritmik gimnastika bilan shug'illanuvchilarni barchasida o'tkaziladi. Uning vazifasi:

1. Sog'lomlik darajasini aniqlash, tanani funktsional imqoniyatlari, jismoniy rivojlanishi, xuddi shunday inson jinsi, yoshini xisobga olgan xolda jismoniy tarbiya vositalarini qo'llash uchun tavsiyalar beradi.

Sog'liqni saqlash vazirligi tavsiyasiga ko'ra, jismoniy madaniyat bilan maxsus tashkil kilingan guruhda shugillanuvchi shaxslar uchun, 19-34 yoshlardagilar tibbiy kurikdan xar yilda bir marta o'tishlari kerak, 40 yoshlardagilar 6 oyda bir marta. Sogligida, jismoniy rivojlanishida, funktsional rivojlanishi, chekkaga chiqish mavjud bo'lsa ritmik gimnastika mashg'ulotiga ruxsat berish davolovchi tamonidan yakka tartibda xal kilinadi, yoki tibbiy jismoniy dispanser maxsus vrachi tamonidan aniqlanadi (11,16,19,20).

Umumlashgan ritmik gimnastika guruhlarida e'tibor qilish kerak va xisobga olish zarur bo'lgan talabalar: yoshi (farki 10 yoshdan oshmagan xolda) jinsi, Sog'liq xolati, jismoniy rivojlanish darajasi va tayyorgarligi. Tibbiy nazorat gepodinamik ko'rsatkichlarini 2-5 daqiqa davomida qayta tiklovchi jarayonda, ogirlik berish davomida nazoratdan utkaziladi. Hayot analizini tuplashda tibbiy xodim uz diqqatini kun tartibi va dam olishi, ovkatlanishi, zararli odatlarga qaratishi kerak, keyin bu masalalar yuzasidan asosiy tavsiyalar beriladi.

Ayollar tanasi erkaklarnikidan keskin xolda anotomo fiziologik xususiyatga ega bo'lishi jismoniy farqlarni xisobga olgan xolda ular Bilan ritmik gimnastika davomida tez jarayon va tanaga ko'p xajmli zo'riqish berishda yuqoridagilarni

xisobga olish kerak. Ayollarni fiziologik hayotiy uslubi bosqichlari tibbiy xodim va o'qituvchidan asosiy diqqatni (menstruatsiya, ya'ni xayz ko'rish , hamladorlik tugagandan keyingi davr, kukrak Bilan ovqatlantirish, klimakterlik, ya'ni bir davrdan ikkinchi davrga o'tishdagi kiyinchilik davrlariga qaratish kerak). O'rta va katta yoshdagi kishilarni tibbiy nazorat yosh xususiyatlariga asoslanib, tana karib borishi xisobga olinadi. Eng avvalo tanani jismoniy ogirlikka javob faolligi nazarda tutiladi. Miya qon aylanishi buzilishi, harakat moslashishi, harakat reaksiyasi, ya'ni qaytarma faoliyati va ba'zi bir mushaklar harakati pasayishi bilan kuzatiladi. Karib orish davomida yurak, qon tomir aylanishi tizimidagi marfalogik uzgarishlar kardiogimadinamikani arterial bosimini ma'lum jixatdan uzgartirishi mumkin. Bu yoshda tanada tayanch harakat apparatida uzgarishlar kuzga tashlanadi, ayniksabel kuragida. Bo'larning hammasi o'rta va katta yoshi davrida ritmik gimnastika bilan shugillanishlar katta extiyotkorlikni talab etadi. Tibbiy nazoratni zaruriy bo'limi tibbiy pedagogik tuzatish xisoblanadi. Uni maqsadi darslarni odilona baholashdir. Jismoniy zo'riqish yuklamaga mos ekanligi, tanaga pedagogik uslublarni ta'siri, Sog'liq xolati, asosan yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va funktsional tayyorgarligini sanitariya gigienik talablarini taxlil qilishdir.

Musiqiy ritmik gimnastika darsini bosqichiga qarab, I - bosqichda tayyorlanishi, tomir urishi o'rtacha daqiqasiga 110-115, II – bosqichda daqiqasiga 115-120 va III – bosqichda mashq qilish davomida 125 – 130bo'lishi kerak. Maksimal, ya'ni eng yuqori darajasi ko'rsatilgan kenglikdan utmasligi kerak; Bunday xolatda ob'ektiv uziga bog'liq bo'lmagan va sub'ektiv uziga bog'liq bo'lgan xollardagi tashqi charchash ko'rsatkichlari paydo bo'lishi mumkin;

Tana rang o'zgarishi – qizarish, oqarish, tana u qismi rangini pasayishi;

Terlash katta bo'lmagan, tez tez chiqarishi bilan bog'liq xolda;

Dam olish tezlanish tekislanishi ogiz bushligi orqali tez-tez dam olish, tartibsiz dam olish, chukur nafas chiqarish;

Harakatda tekis tana xolati tekis bo'lmagan qadam otish, tanani egilishi, tebranishi, tekislanmagan harakatlar;

Diqqati yaxshi, To'g'ri mashqlarni aniq bajarishi, bajarilishdagi aniq emaslik, buyruqni bajarishni;

O'zini idrok qilishi - xech qanday noroziliklarning yo'qligi, charchash xolatini namoyon bo'lishi, oyoqda og'irlik, yurakning tez urishi, nafas tiqilishi, keyinchalik bosh og'rishini arz qilish, ko'krak qismini qisilishi, og'iz bo'shlig'ining quruqlashishi va qusish xollari bo'lishi mumkin.

Pedagogik tibbiy nazorat sportda chuqurroq nazorot qilish va tanaga yuklama orqali berilayotgan og'rikning mosligini Musiqiy ritmik gimnastika mashg'uloti jarayonida tana xolatini o'rganishda foydalaniladi. O'qituvchi va vrachga o'z-o'zini nazorat qilish katta yordam beradi, shug'illanuvchilar ham bu nazoratni o'tkazishlari kerak. O'zini nazorat qilish kundaligiga tizimli ravishda yozib borilishi kerak, bular; og'irligi, tomir urishi, nafas olishi, o'zidan kelib chiqqan ko'rsatkichlar, o'zini idrok qilishi, uyqu, ovqat xazmi, ish qobiliyati, kayfiyati, darsga borish ishtiyoqi, darsni ma'lum qismlarini taklif qilishi (Musika, mashq turlari, mashq tezligi).

Musiqiy ritmik gimnastika bilan shug'ullanuvchi har bir kishi unga ongli ravishda yondoshishi kerak, uni asosida og'irlikni katta, yuqori tezlikda moslashtirib borishini bilish kerak. doimo sog'lomlashtirish ta'sirini yaxshi bo'lishga intilishi kerak, buning uchun sog'lomlashtirish muassasalarni asosiy nizomlarini va jismoniy madaniyat jarayonlarini o'rganish shaxsiy va ijtimoiy gigienada amaliy ko'nikmalarga ega bo'lish kerak. Pedagogik tibbiy ko'rik o'tkazishda arterial harakatlarni jismoniy bosmga o'zgarishi ham tadqiqod qilinishi mumkin, ya'ni gemodinamikani sifat ko'rsatkichlari aniqlanadi. Agarda vrach bo'lmasa ritmik gimnastika o'qituvchisi o'zi fizologik jixatdan darsni yuklamasini tomiri urishi bo'yicha aniqlab bilishi kerak. Tomir urishini xisoblash uchun uni uyqu tomiri yonidagi nur arteriyasidan topib bilishi kerak, peshona qismidagi arteriyada 6 yoki 10 sekund davomida sanashi, keyin 10ga yoki 6ga ko'paytirish orqali soniyada yurak qismini darajasini bilib oladi, bir vaqtni o'zida vazn (ritmik) xolatiga va tomir urishininig to'ldirilgan xolatda vrachga murojat qilish, etiborini qaratish kerak, ritmik gimnastika tayyorlanish davrida tomir urishini sanash kerak.

Keyin 5sonyadan so'ng sonyaga 100 yurish atrofida va 10sonyadan keyin tomir urishi boshlang'ich xolatga yaqinlashgan xolatda 20 urish sonyaiga bo'lishi kerak.

Pedagogik tibbiyot nazoratini yakka va guruh asosidagi uslubda darsni ma'lum bosqichida, oyda 1-2 marta o'qituvchini vrach bilan kelishgan xolda o'tkazish mumkin. Buning uchun mashq bajaruvchi o'qituvchi buyrukiga asosan 6 yoki 10 soniya davomida uz tomirlarida 3 ta barmok bilan tomir urushini xisoblay boshlaydilar, uyku yoki peshona qismi tomirlarida, lekin katta barmok bilan emas, chunki uning shaxsiy barmok tomirlari xaddan tashkari katta, bu esa tomir urushini xisoblashga xalakit beradi. Keyin kelib chiqqan sonni 1 daqiqadagi tomir urishi soni xisoblanadi. Tomir urushini sanab borish bilan diqqatni ritmik vaznga qaratish zarur va agar u buzilgan bo'lsa, ya'ni arteriol xolati sport vrachiga murojat qilishi kerak (11,16,19,20).

Dars davomida o'qituvchi doimo mashq qiluvchilarni xolatini diqqat markazida turishi zarur. Tashqi charchash xolatlari sezilgan taqdirda jismoniy bosimni pasaytirish kerak (mashqni bo'shashtirishga, nafas olish mashqlariga) yoki darsni to'xtatish kerak.

Mashqlar doimo sog'lomlashtirish darajasiga erishishga harakat qilishlari kerak. Xar bir mashq qiluvchi jismoniy madaniyatni bu shaklidan ongli ravshda yondoshish kerak, ular ritmik gimnastika kabi katta xajmdagi yuklama yotadi. Urganish va tanishish juda zarur bo'lganlari; o'qituvchi tavsiyasiga kura adabiyotlar, sog'lamlashtirish muassasalarining xolati va tizimi va kunikmalarga ega bo'lish va ijtimoiy tozalik gigienasiga tubandagicha etibor qilish;

- Yengil, muvofiq oyoq kiyimi, kiyimlaridan (paxta tolasi yoki sherst, sintetik suniylarni ham mumkin lekin xavo o'tkazuvchan bo'lsin), Musiqiy ritmik gimnastika mashqlaridan foydalanish mumkin, lekin maxsus kastyum bo'lgani yaxshi, u ham bir qator talablarga javob berishi kerak;

- Birinchidan yetarli darajada egiluvchanlik, harakatlarni siqib kuymasin;

- Ikkinchidan u chiroyli bo'lishi kerak, unda xoxishga qaramasdan harakat qilishga intilsin, tana xolatini yaxshi saqlasin;

- Uchunchidan kastyum istalgan foydani olishga, tana xolatini yaxshilashga, tana vaznini kamayishiga yordam bersin, mashq kastyumi yoki chuziluvchan kambinzon, ya'ni ustki kiyim, yoki mayka va kalta chalvir, ya'ni shorti, kalgotkalar oyoqdagi getrlar va boshqalar kerakli buyumlar bo'lishi kerak.

II- BOB Tadqiqotning vazifalari, uslublari va tashkil etilishi.

2.1 Tadqiqotning vazifalari.

Ishdagi maqsadga erishishda ko'ydagicha vazifalarni hal qilish mumkin;

► Oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirishda musiqiy ritmik gimnastika mashg'ulotlarini talabalarga doimiy ravishdagi jismoniy harakatlarga barqoror qiziqishlarni oshirish, ritmik badantarbiyani kun tartibiga kiritish;

► Jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirishda musiqiy ritmik gimnastika mashg'ulotlarida qo'llanadigan uslublar, amaliy tavsiyalar, kompleks mashqlar majmuini ishlab chiqish;

► Talabalarni ma'naviy va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, o'z kuchiga ishanchini tarbiyalash va ijobiy xususiyatlarini rivojlantirish;

► Sog'liqni har tamonlama mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, chiniqtirish va sog'lom kun tartibini shakillantirish.

2.2 Tadqiqot ishi uslublari.

Maqsad va vazifalarni amalga oshirishda ko'ydagicha uslublardan foydalanish mumkin.

1. Adabiyot manbaalariga ko'ra o'rganish va qiyosiy taxlil qilish.
2. Pedagogik kuzatuv va tajribalar o'tkazish uslublari.
3. Jismoniy tayyorgarligini testlash orqali o'rganish uslubi.
4. Matematik-statistika uslublari.

2.2.1. Uslubiy adabiyotlardan olingan ma'lumotlar tahlili

va ularni umumlashtirish.

Oliy ta'lim muassasida musiqiy ritmik tarbiyani joriy etish usulubiyatiga yo'naltirilgan adabiyotlar o'rganildi va taxlil qilindi. Bunda asosan oliy ta'lim muassasida musiqiy ritmik tarbiyani joriy etishda nazariy va metodik, pedagogik asoslari, vositalari, usullari, qo'llashga oid adabiy ma'lumotlar ham tahlil etildi va umumlashtirildi.

2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar.

Pedagogik kuzatishlar Urganch Davlat universiteti pedagogika fakulteti 2-kurs talabalari jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari qo'shimcha mashg'ulotlar o'tkazish orqali olib borildi

2.2.3. Pedagogik testlash.

Pedagogik testlash pedagogika fakulteti 2-kurs talabalari jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari qo'shimcha mashg'ulotlar o'tkazish orqali olib borilib umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish maqsadida amalga oshirildi. Testlarning ishonchli va axborotga boyligi F.A.Kerimov, N Saidaxmedov, kabi qator mualliflarning ilmiy ishlarida asoslab berilgan

2.2.4. Pedagogik tajriba.

Pedagogik tajriba Urganch Davlat universiteti pedagogika fakulteti 2-kurs talabalarida jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari qo'shimcha mashg'ulotlar o'tkazish orqali olib borildi. Oily ta'lim talabalarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida tajriba o'tkazildi.

2.2.5. Matematik statistik uslublari.

Matematik statistik uslub – bu ilmiy tadqiqot ishi bo'yicha olingan ma'lumotlarni matematik hisoblashdan iborat, ya'ni natijalarning yig'indisi, olingan natijalarning o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlari aniqlangan.

2.3 Tadqiqotning o'tkazilishi.

Tadqiqot asosan Urganch Davlat universiteti “Pedagogika” fakulteti 2 – bosqich talaba qizlarida 2016 – yil mart oyidan may oyigacha, uch oy davomida jismoniy tarbiya darslarida hamda darsdan tashqari qo'shimcha mashg'ulotlar o'tkazish orqali olib borildi. Talaba qizlarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida tajriba o'tkazildi. Tajriba jarayonida quyidagi qo'shimcha vositalar qo'llanildi;

1. Ertalabki badantarbiya musiqa orqali,
2. Musiqiy ritmik tarbiya mashg'ulotlari,

3. Jismoniy tarbiya darsini tayyorlov qismini, yani umumrivojlantiruvchi mashqlarni musiqa jo'rligida o'tkazish.

Test sinov me'yorlari ishlab chiqildi va shu me'yor asosida talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi tekshirilib borildi, bunda asosan,

1. 100 metrga yugurish (soniya);
2. Tennis kaptogini uzoqqa otish (metr);
3. Joyida turib uzunlikka sakrash (sm);
4. Chalqoncha yotgan holda gavdani ko'tarish (marta);
5. Qollarni bukib yozish (marta).

III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA TAHLILI

3.1. Jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirishda musiqiy ritmik gimnastika mashg'ulotlarini inson tanasiga ta'siri o'rganish uslublari.

Gimnastika turlari, xususan musiqiy ritmik gimnastika bugungi kunda keng ommalashgan sport turlaridan biri bo'lishi bilan birga aholi, ayniqsa Xotin – qizlar salomatligini saqlash va yaxshilash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning amaliy shakllaridan sanaladi. Jismoniy tarbiya darslarida musiqa jo'rligida gimnastika mashqlarini bajarish salomatlik, nafosatga oshno etadi. Ushbu o'quv dasturi musiqiy ritmik tarbiyaning asosiy tushunchalari bilan tanishtirish, bo'lajak bakalavrni musiqiy ritmik tarbiyani amalga oshirishga tayyorlashdan iborat. Buning ahamiyati shundaki, sinfdan tashqari ta'lim jarayonida bo'lajak jismoniy tarbiy o'qituvchilariga ritmik gimnastika darslarini o'tkazish, ularni kuzatish va analiz qilish borasidagi bilimlarni berishdir. Qorin mushaklari pressi (sqim) harakatli raqslar, sakrash bilan faol ishlash qorin ichak trakti ishiga, uni mator faoliyatini to'g'irilash va funktsiyalarga ta'sir qiladi. Mashqlarni tizimli ravishda uzoq muddatli bajarib boirsh (etarli tezlikda) yurak urish kattaligi imqoniyatlarini maksimal darajaga ko'taradi. Yurakni mal'um vaqtga bo'shashtirish darajasi ko'payadi: ma'lum bir jismoniy yuklamaga nisbatan puls (tomir urish) reaksiyasi pasayadi. Umummiy o'zini sezish ko'rsatkichlari yaxshilanadi. Ritmik gimnastika bosh miya funktsiyalariga (faoliyatiga) ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tanaga ta'sir qilishiga ko'ra uni shunday sikl mashqlari bilan, yugurish, chang'ida yugurish, velosapedda yurish kabilar bilan tenglashtirish mumkin. Ya'ni mashg'ulotlar davomida mushaklarni xavo xajmi o'sib boradigan mashqlarga tenglashtirish mumkin. Aynan uni ikkinchi nomi aerobika kelib chiqqan.

Ko'pgina vrachlar ritmik gimnastikani qizlar uchun mohiyati katta deb biladilar va bola tug'ish vaqtiga ta'luqli ayollarni ham shu turga kiritadilar. Chunki bunday mashqlar toz chuqurligining qorin devorlari mushaklarini mustaxkamlaydi. Bundan tashqari hamladorlikni keyingi davrlarida tug'ilishda toz suyaklarini ajralishi ba'zi bir joylarda bir-biriga kirishib ketishi va ularni munosabatida bir – birlari bilan aralashib ketishlari mumkin. Natijada kichiq tozni chiqish doirasi

kengayadi, xomilani harakati engilashib ritmik gimnastika mashqlari toz qismi uchun raqs xarakterida bo`lib gilam ustida bajarilishi, tozni suyaklari apparatlarini bog`lovchi mashq hisoblanadi, uni cho`ziluvchanligini mukammallashtiradi. Ritmik gimnastika hammaga ham foydalimi? Bizning jamiyatimizga aerobikaning kelib kirish davri bilan u bilan sport zallarida shug`ullanishga intilishi ko`proq ayollar qiziqishini jalb qiladi. Bu guruhda bir qator yoshlarga mos ayollar birgalikda shug`ullanishar edilar. Shunda ayon bo`ldiki hamma uchun bir turdagi mashg`ulot barchaga bir xilda foyda beraolmas ekan. Vrachlar ko`rsatishicha musiqiy oxangdagi tezlik, xuddi shunday ko`pgina kompleks mashqlar harakat davomiyligi – ba`zi bir ayollar, aynan o`rta yoshdagi ayollar tamonidan yomon o`tkazilar ekan.

Ba`zi bir hollarda elektradiogrammani ko`rsatkichi yurak qon aylanishi tizimida uni faoliyat tizimida buzilishlarini ifodalaydi. Tanada kislata JELCh tengligida ham yoqimsiz siljishlar paydo bo`ladi. Ba`zi bir tomir urish chastatasi (tezligi) daqiqada 100-110ga chiqib kislarod (havo) bilan ta`minlashda chegaradan chiqib ketgan. Ya`ni aerobika aerobikadan chetga chiqib qoladi. Albatta kimgadir oxang gimnastikasi kuchidan tashqari bo`lsa, bu insonlar yopiq tarzdagi salomatligi buzilgan kishilar edi. Me`yorda og`ish amaliy jixatdan sog`lam kishilarda ham uchraydi. Bo`larni hammasi oxang gimnastikasi mashg`ulotlarini ko`rsatkichlariga differentsial (qiyosiy) yondoshishni talab etadi, ya`ni turli yoshdagilar guruhlarini shakllantirish, ya`ni uslublarini izlab topish zaruriyatini yaratadi.

Bugungi kundi mutaxxassislar tamonidan maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar, o`smirlar, qizlar, katta yoshdagi shaxslar (25-35 va 36-60yosh) uchun bir qator ohang gimnastikasi mashq komplekslari yaratilmoqda. Ular insonlarni funktsional (tana) xususiyatlari va yoshini xisobga olgan xolda ishlab chiqilgan bo`lib ular mashqlarni fiziologik ta`siriga yo`naltirilgan, musiqiy kuzatishni turli ohangda o`ziga hoslikda bajarish va musiqiy aktsentini (urg`uni) sonin nazarda tutadi. Umumiy tarzda asosiy ta`lab – musiqani ohangdor va ematsional (xis-xayajon)ligi saqlanib qoladi. Inson ruxiyatiga ohangdor

gimnastikani ematsional ta'sir qilishi imqoniyatini diqqat nazarda tutgan xolda mutaxxassislar uni dovolash amaliyotiga kirita boshladilar. Bu jarayon interval seriya (ko`rinishda) uslubida hayotga tadbiiq qiligadi. Uni amalga oshirishda kompleks mashqlar ko`pgina dam olish pauzasi bilan amalga oshiriladi. Ohangdor gimnastika – bunga murakkab bo`lmagan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi, ular dam olishsiz, tezlikda, aniq zamonaviy musiqa asosida bajariladi. Ohangdor gimnastikani asosiy o`ziga jalb etuvchi kuchi uni asosiy xususiyati – musiqa, harakatlariga uni ohanggiga bo`y sundirish. Oxandor gimnastika musiqiy ohangdor tizilma tarbiyasi . Emil Jak Dalkraz tomonidan tashkil qilingan. Uslub mazmuni ohangdor idrokni rivojlantirishiga – vaqtni idrok qilishga qaratilgan bo`lib, boshqacha aytganda insonni nervlar bilan musiqiy faoliyati bir- biriga hamohangligini rivojlantiradi, bular orqaga insonni eng mukammal, harakatlarida ham avtomatlashtirilgan holatga erishish imkonini yaratadi. Dalkroz tizimi diqqat va xotira mashqlarini rivojlanishiga yordam beradi. Ohangdor gimnastika tarbiya uslublarini shakillanishi 1900-1912 yilga taluqli bo`lib, boshlang`ich nomi–faire les pas “qadamlarni bajarish”, keyin ohangdor gimnastika, “gimnastika” soziga xos uslub oddiy sport gimnastikasi bilan aralashtiriladi. Dalkroz “ohang” sozida to`xtaladi. Bugini kunda esa har ikkala iboradan foydalaniladi.

Dalkroz tizimini barpo bolish g`oyasiga oquvchilarni kuzatish jarayoni kelib qoshiladi, bu Salfedjo oqituvchisiga taaluqli bolib; aniqlanadiki, yani eng qobilyatsiz ham musiqiy ohangni esida qoldiradi va qayta tiklaydi, vazifani tushinadi, bu holat musiqa ohangida harakatdan boshlanadi. Russiyada ohangdor gimnastikani eng yuqori targibotchisi S M Volkanskiy bolgan. Musiqiy ohanhlar mashqlarni bajarishni engillashtiradi, charchashni bosadi, o`yindan mushaklarni qoniqtirishni kuchaytiradi, quvnoqlik kayfiyatini beradi.

Aerobikani sog`lomlashtiruvchi dasturi o`zini mosligi, emotsionalligi (xis-xayojonligi) va qiziqishlarga nisbatan dars mazmunini o`zgartirish imqoniyatiga ko`ra va tayyorligiga nisbatan ko`pgina shug`ullanuvchilar doirasini kengaytiradi. Ohangdor gimnastika mashqlaridan kichiq emotsional turtki kuch egallashiga

baxs yo`q, sog`lomlashtirishni ahamiyati ham emotsional kayfiyatda ham ijobiy o`rin egallashi o`z-o`zidan ma`lum.

Shunday qilib ohangli gimnastika mukammallashtirib, rivojlanib borib, o`zini ko`rinarli foydasi, chiroyi va o`ziga jalb qilishi orqali yangidan yangi maftunkorli, chiroyli tana va sog`lom xususiyatga ega shaxslarni o`ziga jalb qilmoqda. O`z vaqtida Arestotel “Tizimli jismoniy harakatsizlikdan tashqari hech narsa insonni buzmaydi” – degan edi.

3.2. Jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirishda musiqiy ritmik gimnastika mashg`ulotlarida qo`llanadigan uslublar, amaliy tavsiyalar, kompleks mashqlar majmuini ishlab chiqish.

Musika harakat tezligi va ohangini aniqlaydi. Musiqani tanlashda umumlashgan mashqlarga xos yoki aksincha, fanagrammaga ta`luqli mashqlarni tanlash ritm va tezlikka mos bo`lishi kerak. Musiqiy ritmik gimnastika mashqlari bilan aerobikaga qiziqishni kuchaytirish uchun ustoz murabbiy ta`lim jarayoni strategiyasi (ko`zda tutgan rejasini) e`tiborini qaratgan holda, davomli harakatiga asosan raqs dasturini mukammallashtirib borgan holda mashqlantiruvchilarni yoshi va aerobikaga tayyorgarligini xisobga olishi kerak. Yuqorida ifodalangan fikrlarga ko`ra, aerobika mashg`ulotlarini o`tkazida o`ziga xos uslublardan foydalaniladi. Ular orqali turli harkatlanishdagi raqslar tashkil qilinadi. Ular turkumiga:

1. Musiqiy interpretatsiyalash uslublari
2. Mukamallashtirish uslubi.
3. O`xshashlik uslubi
4. Bloklarga (qismlarga) ajratish uslubi
5. “Kaliforn yo`nalishi” uslubi.

Bu uslublarni hayotga tadbqiq qilishni ko`ramiz.

1. Musiqiy interpretatsiya (kuzatish) uslubi aerobikada raqs kampazitsiyalarini (vaziyatini) tashkil qilishda qo`llaniladi. Uni taqdimlashda ikki yo`nalishda yondashiladi: birinchisi aniq bir mashqni tuzilmasi bilan bog`liq,

ikkinchisi musiqa mazmunini o'zgartirishga qarab harakatlarni muvofaqlashtirishdan iborat. Birinchi yondoshishni asosida mashq mazmuniga qarab mashqni tuzish nazarda tutiladi. Musiqa shakli, ohangi dinamik yuqori darajaga ko'tarilish belgilari kabilar asosida musiqiy savodxonlik asosini hisobga olgan xolda mashqlar nazariyasini yaratish amalga oshiriladi. Ko'pgina mashqlarni bajarish uchun $2/4$ yoki $4/4$ musiqa razmeri (o'lchovi) "Maqbo'l" xisoblanadi. Xuddi shunday xar bir harakat bir yoki bir qancha TAKT qismlarga mos holda bajariladigan mashqlarni ham tuzish mumkin. Lekin, bunday xolatda, mashqni boshlanish yoki tugallanish qismlari musiqiy oxang (takt) yoki iboraga mos bo'lishi kerak. Ammo, 8-16 xisobga teng bo'lgan ancha mukammal mashqlar ham bo'lishi mumkin. Har bir mashqni takrorlash sonini aniqlashda, yani harakatga ko'chish "Musiqiy kvadrat"ga mos bo'lishini hisobga olish zarur. Masalan harakatlarni tugallanishi 4 hisobga teng holda tuzilgan mashqlarni, 8(16) marta takrorlash uchun, harakatlarni oxiri musiqiy fragmentlarni (qismlarni) tugallanishiga mos bo'lishi yoki musiqiy tagdim yoki musiqiy davrlarga teng bo'lishi kerak.

Taktni "Oxangni" kuchli yoki bo'sh qismi ma'lum bir harakatlar bilan kuzatilishi (qarsak, sakrash, joyda tepkilash kabilar) jarayonida harakatlarni qaysi qismiga diqqatni kuchli qaratish kerakligi tasdiqlanadi.

Ikkinchi yondoshishni amalga oshirish Musiqiy interpretatsiya (kuzatish) uslubi xisoblanadi. Tanlangan mashqlarni musiqiy mavzuga ko'ra umumlashtirish mumkin. Naqorat davomida (agarda mavjud bo'lsa) o'xshash kampazitsiyalarni bajarish mumkin. Bir bo'limini oxangi yangrashiga qarab bir qator mashqlar to'plashdan foydalanish mumkin. O'xshashlarni oxangni biroz o'zgarishlarga hamoxang qo'l harakati o'zgarish amplitudasi kuchayadi.

2. Murakkablashtirish uslubi. Mashqlarni bajarishda mantiqiy izchilikni aniqlash aerobikada murakkablashtirish uslubi deb ataladi. Musoboqa qatnashuvchilar uchun yoshiga mos pedagogik aniqlikka yo'naltirilgan mashqlarni tanlash tizimlilik asosida yangi qismlarni ko'paytirish hisobiga mashqlarni dars davomida murakkablashtirish nazarda tutiladi.

Agarda tanani ma'lum bir qismining harakatiga mazmuni qaratilgan mashqlar o'rganiladigan bo'lsa (Masalan: aerob qadamlarning ma'lum bir varianti almashtirilgan qadam) bir butun ta'sir irinchi ko'rinishda bir qator tizimli bo'laklarga ajratilgan bo'lishi mumkin. (1-mashq. Qadam tamonga, bir qadam tashlashgan holda chapga, turgan joyda bir qadam o'nga, chap qadamini boshlanish holatga, 2-mashq. Tamonlarga qadamlarni qo'yish, o'nga va chapga), ular mustaqil mashqlar sifatida bajariladi, keyin qo'shiladi. Texnik jixatdan mashqlarni mukammallashtirish turli uslublar xisobiga amalga oshiriladi: harakat tezligini o'zgartirish (oldin har bir harakat 2chi xisobga bajariladi, keyin har biri) - harakat oxangini o'zgarishi masalan Yurish varianti: "1"-qadam o'nga, "2"-qadam chapga, "3-4"-qadam o'nga.

Mashq bajaruvchilarning harakat ongini yaxshi egallash uchun "Tez", "Tez", "Sekin" degan ogohlantirishdan foydalanish zarur.

- Oldin o'rganilgan harakat kombinatsiyalarga yangi qo'shimcha (masalan tamonlarga chalkash qadamni, boldirni oldinga ko'tarish bilan tugallash).
- Harakatni bajarish texnikasini o'zgartirish (oyoq qismini ko'tarishni sakrash bilan moslashtirish)
- Harakat yo'nalishini o'zgartirish (masalan talant ma'lum bir qismiga yoki bo'shliqni almashtirishda).
- Harakat amplitudasini o'zgartirish.
- Mashqni oldin qismlarga ko'ra o'rganish, keyin ularni bir butunga keltirish, birinchi marta o'rganganlarga nisbatan murakkabroq bo'lishni ifodalaydi.

Natijada bunday uslublardan foydalanishda oddiydan murakkabga o'tilib harakat koordinattsiyasi yo'nalish tizimi bajaruvchilar tamoniga unga ko'rinarli kuch talab qilmaydi. Kertirilganlardan tashqari mashqlarni murakkablashtiruvchi boshqa uslublarni ham keltirish mumkin. Murakkablashtiruvchi uslubdan foydalanishni o'ziga xos tamoni aerobika darslarida shug'ullanuvchilarga har bir mashqni to'g'ri texnikasidan foydalanishni o'rgatadi.

3. O'hshashlik uslubi. Qachonki bir qator mashqlarda qandaydir harakat mavzusi asos qilib olinganda foydalaniladi. Bunda harakat yo'nalishi yoki uslubiga

yo`naltirilgan bo`lsa o`xshashlik uslubi qo`l keladi, (masalan mashqda eng ko`zga ko`rinadigan harakat oldinga va orqaga hos bo`lgan mavzu tanlanadi). Bunday unumlashgan mashqlar ikki yoki undan ko`p bo`lishi mumkin. Mashqni bajariuvchini tayyorgarligiga nisbatan navbatdagi har bir mashqga o`tish sekin yoki o`ziga hos yuqoriroq tezlikda bo`lishi mumkin. Har bir mashqni takrorlash uni davomiyligiga qarab 2,4,8 hisobda rejalashtirilganda va ularni mukammallik o`tish, Mo`ljallik “Musiqiy kvadrat” bilan mos xolda amalga oshiriladi.

4. Bloklar uslubi. Oldin o`rganilgan turli mashqlarni xareografik birlashmada amalga oshiriladi. Mashqni bajaruvchisining tayyorgarligiga bog`liq xolda har ibr tanlangan bloklar tashqari harakat mukammallashishiga ko`ra bir qancha marta takrorlanishi mumkin. (2,4), keyin navbatdagi mashqqa o`tiladi. Agarda bir turdagi harakatlarni bir qancha marta takrorlanmasa sashqlarni bloklarga birlashtirish biroz qiyin bo`lishi mumkin.

Qoidaga asosan bloklarga juft sondagi mashqlar tanlaniladi (masalan, 1,2,3,4 mashqlar). Bunday bloklar dars davomida bir qancha marta standart variantda takrorlanishi mumkin yoki unga o`zgarish kiritish mumkin (mashqlar tartibini 1,3,2,4 yoki 3,1,4,2 va boshqa shaklda keltirilib) ohangni yoki bajarilish uslubni o`zgartirib ayrim mashq kaba bajarish mumkin, huddi shunday butun blokni ham bajarish mumkin; ayrim harakatlarni tezlashtirish yoki sekinlashtirilgan holda foydalanish, ularni qadamlarda, sakrashda, yugurishda;tempni (tezlikni) o`zgartirgan holda bajariladi. Bu uslubdan foydalanish zarur bo`lgan mashqlar sonini bajarish mumkinligini tasdiqlaydi. Chunki ularni har biri bir qancha marta takrorlanadi. Ulardan tashqari bloklar tuzilishidan foydalangan holda dasturni turli tuman qilish mumkin.

**5 “Kaliforn yo`nalishi uslubi”.** Uslubi yuqorida ifodalangan uslublarga nisbatan umumlashgan aniq talabdan iborat. Bloklani bajarishdan oldin, har bir mashq asta sekinlik bilan (bosqichma-bosqich) o`rganiladi. (Mashqlantirsh uslubi), keyin asosiy mashqlar bloklarga birlashtiriladi va turli yo`nalishlarda aralashtirilgan holda bajariladi(“Kvadra” aylana bo`ylab aylanish). Bu mashqlarni

bajarishga qo`shimcha sifatida qo`l harakatlari, qars, yoki erni tepishlar, sakrash kabilardan foydalaniladi. Barcha mashqlar musiqaga hamohang bo`lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirshda musiqiy ritmik gimnastika mashg`ulotlarida qo`llanadigan kompleks mashqlar majmuyi

1-usul.

Musiqiy ritmik gimnastika mashqlarining o`ziga hos xususiyatiga ko`ra jismoniy tarbiya darsi uchun tipik xisoblangan vositalar tubandagilar:

1. Tik turgan holatda umumrivojlantiruvchi mashqlar:

- Qo`l, yelka belbog`igacha yo`nalishdagi mashqlar (ko`tarish, tushirish, buklash va to`g`irlash, aylana va balandlikka ko`tarish);

- Tana yoki bo`yin qismi uchun mashqlar (egilish va aylanish, balandlik bo`ylab va oldinga harakat);

- Oyoq uchun mashqlar (ko`tarish va tushirish, turli tamonga suyaklarni cho`zish, yarim o`tirish, og`irlik markazini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko`chirish).

2. O`tirgan va yotgan holatda umumrivojlantiruvchi mashqlar.

- Tavon uchun mashqlar (navbatma – navbat va bir vaqtni o`zida buklash va cho`zish, aylanma harakat);

- Yotgan holatda va tizzalarga tayangan xolatda oyoq uchun bajariladigan mashqlar (bukish va cho`zish, ko`tarish va tushirish, har tamonga siltash);

- Orqaga yotgan holda qorin mushaklari uchun mashqlar (elkalarni va kaftni ko`tarish, xuddi shu tanani aylanmasi bilan buklangan oyoqni ko`tarish yoki yoyish);

- Qoringa yotgan holatda yoki tizzalarga tayangan holatda yelka mushaklari uchun mashqlar (qo`l yoki oyoq ko`tarishni uncha katta bo`lmagan tezligi yoki bir vaqtni o`zida qo`llar va oyoqlarni oldinga cho`zgan holatlar);

3. Cho`zilishga mo`ljallangan mashqlar.

- Bodirni orqa va old yuzi uchun yarim o`tirgan xolda bajariladigan mashqlar;

- O'tgan xolda boldirning orqa, old va ichki qismi yuqorisi uchun;
- Yarim o'tirgan va tizzaga tayangan holda orqa mushaklar uchun;
- Turgan holda ko'krak mushaklari va elka qismi uchun .

4.Yurishga mo'ljallangan mashqlar.:

- Qo'llarni silkigan holda (qo'l suyaklari panjada, barmoqlar yayragan va boshqalar);
- Qo'lni turli harakatlari bilan joyda yurishni muvofiqlashishi (bir vaqtning o'zida va tizimli simmetrik va nosimmetrik holatda);
- Qarsak bilan yurish;
- Harakatlanish bilan yurish (oldga, orqaga, balandlik bo'ylab, aylana bo'ylab);
- Yurishning asosiysi va turli xili, aerobikada qo'llaniladigan.

2. Yugurishga mo'ljallangan mashqlar.:

- haraktning bunday shakli ham bo'lishi mumkin, yurishdagi kabi.

3. Sakrashga mo'ljallangan mashqlar.:

- Ikki oyoqda (oyoqlar birgalikda uchish yoki boshqa holatda) turgan joyda va turli tamonga harakat bilan (tamonlarga o'zgarishni ogohlik bilan bajarish);
- Oyoqlar holatini o'zgartirsh bilan: tik turishda oyoqlar ayrilgan bir oyoqda oldga yiqilish va boshqalar (bir oyoqda tizimli ravishda to'rt martadan ko'p sakrash tavsi qilinmaydi).
- Turgan joyda sakrashni bir ibri bilan mosligi yoki qo'llar harakatini turli holatga aylanishi bilan.

Ritmik gimnastika mashqlari majmuyi 2-usul.

1.Tayyorgarlik-bosqichi

1- mashq. Dastlabki holat - to'g'ri turgan holda oyoqlarni keng quying.

1 - ikkala qulni tirsakdan buking; 2 - qullarni to'g'ri qilib tepaga kutaring; 3 - ularni yana buking; 4 - qullarni yonga uzating; 5-7 sanog'ida 1 - 3 holatlarni takrorlang va 8 sanog'ida holatga qayting.

2-mashq. Dastlabki holat - to'g'ri turgan holda qullami yelkaga quyib,

tirsaklarni pastga tushiring.

1 - yarim utirgan holda, o'ng oyoq va o'ng qo'lni yonga uzating; 2 - chap oyoqni Q'ng oyoq yoniga olib keeling va dastlabki holatga qayting; 3 -chap oyoqni chap qo'llarni yoniga uzating; 4 - o'ng oyoqni chap oyoqning yoniga olib keling, so'ngra dastlabki holatga qayting; 5 - tomonga burilib, ung oyoqni uchiga quying, qo'llarni esa tepaga ko'taring; 6 - dastlabki holatga qayting.

7-8 sanog'ida 5-6 holatni takrorlang, so'ngra dastlabki holatga qayting.

3-mashq. Dastlabki holat -turgan holda oyoqlarni kengroq qo'ying. '

1-3 oyoqlarni navbatma-navbat buking; 4 - ung oyoqda oldinga bir qadam tashlang; 5-7 sanog'ida 1 - 3 sanog'idagi harakatlarni takrorlang; 8 - o'ng oyoqni yonga uzating, so'ngra dastlabki holatga qayting.

4-masliq. Dastlabki holat - tik turing.

1 - o'ng oyoqni tizzadan bukib ko'taring va ung hamda chap tomonga sikitining; 2 -o'ng oyoqni yerga tekkizmay, uni orqaga olib uting, bunda chap oyoqni biilanaslikka intiling. 3-4 sanog'ida 1 - 2 sanog'idagi harakatlarni takrorlang; 5 - o'ng oyoqni orqaga uzatib ichiga qo'ying; 6 - o'ng oyoqni to'g'irlab joyiga qo'ying va chap oyoqni oldinga, uchiga qo'ying; 7 - o'ng tomonga burilib, o'ng oyoqni joyiga qo'ying; 8 -o'ng oyoqni tug'irlab olib, chap oyoqni orqaga uzatib uchiga quying, so'ngra dastlabki holatga qayting.

5-mashq.Dastlabki holat - tik turing.

1-2 o'ng tomonga buriling, yarim o'tiring, boshni pastga tushiring, qullami o'ng oyoq tizzasiga qo'ying, so'ngra dastlabki holatga qayting; 3 - 4 - gavdani chap tomonga burib, chap qo'lni yonga uzating; 5 - 6 - yarim o'tirgan holda chap qo'lni belga qo'ying, o'ng yelkani oldinga chiqaring va dastlabki holatga qayting. 7-8 sanog'ida 5 -6 sanog'idagi harakatlarni takrorlang, so'ngra dastlabki holatga qayting.

6- mashq. Yugurish va sakrashlar.

7- mashq. Bo'yin mushaklari uchun mashqlar.Dastlabki holat - turgan holda oyoqlarni kengroq ochib qo'ying.

1 - o'ng oyoqni buking va boshni chap tomonga birring; 2 - dastlabki holatga

qayting. Xuddi shu harakatlarini bishqa tomonga ham bajaring. 3-4 - yarim o'tirga holda tizzalarni yonga oching va boslini orqaga tashlang; 5 - dastlabki holatga qayting.

6— yarim o'tirga holda tizzalarni yonga oching va boslini chapga birring; 7-8 -gavdani sekin asta to'g'irlab oling, boslini aylanma harakatlantiring va dastlabki holatga qayting.

8-mashq.Elka kamari uchun. Dastlabki holat - turgan holda oyoqlarni kengroq ochib qo'ying.

1-2 o'ng oyoqni buking va butin tana og'irligini unga tushuring. O'ng elkani orqaga burib, keng aylanma harakatlantiring; 3-4 - chap oyoqni buking, xuddi shuning uzini chap elka bilan bajaring. 5- yarim o'tirgan holda tizzalarni ikki yonga ocliing, o'ng elkani imkon qadar orqaga olib boring; 6- xuddi shu masliqning o'zini chap elka bilan bajaring; 7- to'g'ri tiirib olib, o'ng elkani orqaga burib, keng aylanma harakatlantiring; 8- dastlabki holatga qayting.

9-mashq.Qo'llar uchun mashqlar.Dastlabki holat - turgan holda oyoqlarni kengroq ochib qo'ying.

1 - chap oyoqni buking va butun tana og'irligini unga tushiring, o'ng qo'lni oldinga uzatib, keng aylanma harakatlarni (pastga, chapga, o'ngga, tepaga) amalga oshiring; 2 - gavdani o'ngga buring va o'ng qo'lni keng aylanma harakatlantiring; 3 sanog'ida 1 sanog'idagi mashqni takrorlang; 4- dastlabki holatga qo'ying. Huddi shu harakatlarni yana to'it marta takrorlang.

10-mashq. Qo'llar va elka kamari uchun mashqlar. Dastlabki holat turgan holda oyoqlarni kengroq ochib qo'yib, qo'llarni oldinga uzatish.

1- yarim o'tirgan holda tizzalarni ikki yonga oching va qo'llarni pastga tushiring, so'ngra orqaga uzating; 2- dastlabki holatga qayting; 3-chap oyoqni bukib, butun tana og'irligini unga tushuring va o'ng qo'lni orqaga va oldinga olib harakatlantiring; 4-dastlabki holatga qayting. Huddi shu harakatlarni yana to'rt marta takrorlang. Mashq harakatlarini aniq yodlab olguncha takrorlang.

11-mashq. Gavda va oyoqlar uchun mashqlar. Dastlabki holat - turgan holda oyoqlarni kengroq ochib qo'yib, qo'llarni yonga uzatish.

1-2 - o'ng oyoqni bukib, gavdani oldinga engashtiring va butun gavda og'irligini o'ng oyoqqa tushiring; 3- gavdani oldinga egib, oyoqlarni to'g'ri tuting va qo'llarni polga tekkazisliga harakat qiling, keyin dastlabki holatga qayting. Mashqni yana marta takrorlang.

12-mashq. Gavda uchun mashqlar. Dastlabki holat turgan holda oyoqlarni kengroq ochib qo'yib, qo'llarni belga qo'ying.

1-2 - o'ng oyoqni bukib, tovonni ko'taring, gavdani o'ng tomonga egib, tirsaklarni o'ng oyoq tizzasiga tekkazisliga harakat qiling; 3-4 - to'g'ri turib olib gavdani chapga eging va ung qo'lni polga parallel qilib, bosh ustidan uzating; 5 sanog'ida 1-2 sanog'idagi holatni takrorlang. 6 - dastlabki holatga qayting, so'ngra mashqlarni yana uch marta dastlabki holatga qayting.

13-mashq. Gavda va qo'llar uchun mashqlar. Dastlabki holat - turgan holda oyoqlarni kengroq qilib qo'ying, qo'llarni elkaga olib, tirsaklarni yonga uzating.

1-2 -yarim o'tirgan holatda tovonlarni ko'tarib o' tiring, so'ngra dastlabki holatga qayting; 3-4 gavdani chap tomonga buring va o'ng qo'lni to'g'riga uzatin, so'ngra dastlabki holatga qayting; 5-6 - gavdani o'ng tomonga buring va chap qo'lni to'g'riga uzating; 8 - dastlabki holatga qayting.

14-mashq. Gavda uchun mashqlar. Dastlabki holat - tik turing.

1- yarim o'tirgan holda belni bukib, boslmi oldinga eging va qo'llarni boshga qo'yib, pastga tushiring;. 2.- dastlabki holatga qayting; 3 - ungga burilib imj oyoqni buking, uni uchiga qo'yib orqaga biroz egiling, keyin ko'kraklarni birlashtirib, qo'llarni orqaga uzating; 4- dastlabki holatga qayting.

15-mashq. Gavda va oyoqlar uchun mashqlar. Dastlabki holat - tik turing. Oyoqlarni kengroq qo'yib, tizzalarni ikki yonga ochib, qo'llarni tepa ko'taring.

1- tizzalarni bukmay, oldinga chuqur egiling va qo'llarni polga tekkizing; 2 - chap oyoq uchida o'tiring, qo'llarga tayaning va uginlib, o'ng oyoq tomon egiling; 3 sanog'ida 1 sanog'idagi harakatlarni bajaring; 4- dastlabki holatga qayting. Huddi shu harakatlarni yana to'rt marta takrorlang.

16-mashq. Oyoqlar uchun mashqlar. Dastlabki holat - tik turing.

1- bir qo'lga tayanib o'tiring; 2 - qo'llar holatini o'zgartirmay, chap oyoqni orqaga uzating, keyin o'ng oyoqqa egiling; 3 - o'tirgan holda chap tomonga buriling va o'ng qulni chap qo'l ustidan kesishgan holda qo'ying; 4 - oyoqni chalishtirgan holda yarim o'tiring va qo'llarni boshdan kesishgan holda harakatlantiring. Xuddi shu harakatlarni yana to'rt martadan takrorlang.

17-mashq. Oyoqlar uchun mashqlar. Dastlabki holat - tik turing.

1 - chap oyoqni orqaga olib, o'ng oyoqqa o'tiring va qo'llarni o'ng tizzaga qo'ying; 2 - shu holatni saqlagan holda chap tomonga burilmg; 3 - gavda og'irligini bukilgan o'ng oyoqqa tushiring; 4 - chap oyoqni o'ng oyoq yoniga olib kelib oldinga keng aylanma harakatlaning (qo'llar oldinga, tepaga, orqaga, pastga). Mashqlarni yana to'rt marta takrorlang.

18-mashq. Oyoqlar uchun mashqlar. Dastlabki holat - tik turing.

1 - chap oyoqda yarim o'tirgan holda o'ng oyoq bilan silkitma va kesishma harakatlarni ainalga oshiring; 2 - dastlabki holatga qayting; 3 - yarim o'tirgan holda bukilgan o'ng oyoq bilan yon tomonga silkitma harakatni bajaring, qo'llarni pastga tushiring; 4 - dastlabki holatga qayting; 5 - oyoq uchida tuib boshni chapga buring va chap oyoq tovonini yerga tekkizib, o'ng oyoqni buking, o'ng qulni yonda qoldirib, chap qo'lni ko'krakka olib keling; 6 - besh sanog'idagi harakatlarning barchasini boshqa tomonga tal<xorlang; 7 - 8 - besli-olti sanog'idagi harakatlarni bajaring va dastlabki holatga qayting.

19-raashq. Yugurish va sakrash mashqlari.

20- mashq. Nafas olishni bo'shashtirish va tiklash uchun mashqlar. Dastlabki holat - tik turing.

1 - 4 - o'ng o'yoqni bukib, yonga bir qadam tashlang, o'ng qo'l bilan oldinga aylanma harakatni bajaring. 5 - 8 - chap oyoqni shoshilmay o'ng yoniga olib keeling va qo'llarni bo'sh qo'ying; 9 - 16 - gavda bilan chapga aylanma harakatni bajaring va dastlabki holatga qayting.

21-mashq. Qorin mushaklari uchun mashqlar. Dastlabki holat - qo'lni tirsakdan bukib, biror narsaga tayanib o'tiring.

1 - 2 - o'ng o'yoqni poldan ko'tarib, o'ng oyoq uchlarini izingizga qarating,

dastlabki holatga qayting; 3 - chap oyoqni to'g'ri qilib chuzing; 4 - chap oyoq uchlarini uzingizga qarating va dastlabki holatga qayting; 5 - oyoqlarni navbatma-navbat balandroq ko'tarishga harakat qiling; 6 — ularai birlashtirgan holda buking va tizzalarni kurakka yaqinlashtiring; 7 - dastlabki holatga qayting.

22-mashq. Oyoqlar uchim mashqlar Dastlabki holat - o'tirgan holda chap oyoqni to'g'ri qilib, chap tomonga o'tiring, o'ng oyoqning tizzasini kurakka yaqinlashtiring.

1 - o'ng o'yoqni to'g'irlab, gavgangizni oldinga buking va o'ng qo'lni yonga uzating; 2 - dastlabki holatga qaytib, gavgani to'g'ri tuting; 3 - 4 - qo'llar orqaga, o'nga tayangan holda o'ng oyoqni ikka marta siltab, yuqori ko'taring. Keyin xuddi shu harakatlarni boshqa oyoqda to'rt marotaba takrorlang.

23- mashq. Gavda va oyoqlar uchun mashqlar Dastlabki holat - o'tirib, qo'lga tayangan holda oyoqlarni tizzadan buking.

1 - oyoqlarni yuqori ko'tarib, uzating; 2- dastlabki holatga qayting; 3 - 4 - sanog'ida 1 -2 sanog'idagi holatlarni takrorlang; 5 -6 - o'ng qo'lga tayanib, tizzalarni o'ng tomonga eging, keyin chap qo'lni yuqori ko'taring; 7 -8 - dastlabki holatga qayting va xuddi shu harakatlarning barchasini tizzani chap tominga eggan holda bajaring.

24-mashq. Umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar. Dastlabki holat -qo'llar orqaga, o'ngga tayangan holda o'tiring.

1 - o'ng o'yoqni bukib, uni uchiga qo'ying; 2 - qo'lga va bo'kilgan oyoqqa tayangan holda to'sni ko'taring, boslmi orqaga eging; 3 - dastlabki holatga qayting; 4 -5 - oldinga egilib, oyoqlarni to'g'ri uzatib utiring va o'ng qo'lni oyoq uchiga tekkazishga harakat qiling, endi chap oyoqni uzingizga toiling; 6 - dastlabki holatga qayting; 7 - sanog'ida 4-5 sanog'idagi harakatlarni takrorlang; 8 - dastlabki holatga qayting; Keyinroq mashqni tezroq bajarishga o'rinib ko'ring.

3. Yakunlovchi bosqich.

25-mashq. Qorin mushaklari uchun mashqlar. Dastlabki holat -' chalqancha yotgan holda qo'llarni boshning yuqorisidan uzatib chuzing.

1 - qo'llarni oldinga uzatib, oyoqlarni bukib o'tiring; 2 - dastlabki holatga

qayting; 3 - gavadani ko'taring va oyoqlarni tizzadan bukib, ularni kukrakka olib keeling, qo'llarni oldinga uzating; 4 - dastlabki holatga qayting. Mashqni to'rt marta takrorlang.

26-mashq. Bel va qorin mushaklari. Dastlabki holat - qorin bilan yoting.

1 - orqaga egilib, bosh, yelka va qo'llarni ko'taring; 2 - oyoqlarni to'g'ri qilib uzating, qo'llarni ikki yonga cho'zing; 3-4 sanog'ida 1 - 2 sanog'idagi harakatlarni.. takrorlang; 5 - 7 - yotib, qo'llarni tirsakdan bukib tayaning va oyoqlarni buking; 8 - dastlabki holatga qayting.

27-mashq. Qorin mushaklari va oyoqlar uchun mashqlar. Dastlabki holat - chalqancha yotgan holda qo'llarni boshning orqasiga uzating.

1 - o'ng oyoqni tizzadan polga parallel ravishda buking; 2 - xuddi shu mashqni chap oyoqda ham bajaring; 3 - o'ng oyoqni tik holda teppaga uzating. 4 - xuddi shu harakatlarni chap oyoqda bajaring; 5 - dastlabki holatga qayting, so'ngra o'ng oyoqni polga parallel ravishda uzating; 6 - xuddi shuni chap oyoqda ham bajaring; 7 -dastlabki holatga qayting.

28-mashq. Umuniy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar. Dastlabki holat -chalqancha yotib, belingizni bir oz yuqori ko'taring ba qo'llarni boshning orqasiga qo'yimg.

Mashqlar va uslublar qanchalik ko'p bo'lsa uni o'tkazishni murrabiy bilsa, shunchalik uni ishi sifatli bo'ladi. Instruktor yoki murrabiy mashg'ulotlarga tayyorlanish davrida oldindan jismoniy yuklamani rejalashtiradi, ammo, uni muxarrirlash mashqlantirish vaqtida ham juda zarur. Instruktor barcha mashqlanuvchilarni ko'rib turishi va haddan ortiq zo'riqish belgilarini yoki zo'riqish kamligini, xuddi shunday ularni qayta tiklash belgilarini ham sezishi va aniqlashi kerak. Bunday belgilar sifatida: yurak – tomir ortishni tezlanish, nafas olishni tezlashishi, haddan tashqari terlash, yuz qizarishi yoki oqarishi, harakat texnikasini buzilishi. Bunday o'zgarishlarni sezganda yuklama o'zgartirish kiritish: pasaytirish yoki harakat tezligini oshirish yoki past yoki yuqori harakat tezligiga o'tish zarur, buning uchun mashqni sakrashdan qadam tashlashga o'tish yoki ko'shimcha holatdan saqlash kerak.

Hal qilinadigan vazifaga ko'ra ritmik gimnastikani turli yo'nalishdagi umumlashgan yo'nalishi tuziladi, ular jismoniy to'xtalish, sport tayyorgarlik shakllarida yoki maxsus mashg'ulot turida o'tkazilishi mumkin. Maxsus gimnastik mashqlar to'plamga ega bo'lgan xolda, har kim o'zi uchun bunday umumlashgan mashqlarni mustaqil tuza bilishi mumkin.

Ritmik gimnastika mashg'ulotini o'tkazish uchun qabo'l qilingan nizom saqlanadi, u uchta bo'limga ajratiladi: tayyorgarlik (mashg'ulotga ajratilgan vaqtdan 7-10%), harakat mayuslik tempida (tezlikda) (ChSS 50dan 60%gacha maksimum) asta sekinlik bilan tezlashtirib maksimal qisimdan ChSS 80-90%ga chiqadi (maksimum 220-yosh) shaklida ifodalanadi. Mashqni endi bajarishga kirishayotganlar ChSS doirasida yuklama tavsi qilinadi, u maksimumdan 60% gacha teng, yakuniy bo'lim (vaqtni 10-15%) bunga chuqur nafas olish bilan bo'shashish mashqlari kiradi, asta sekinlik bilan tezlik tushibboradi, u tanani yuklamadan keyin qayta tiklash va boshlanish darajasiga tushirish maqsadiga xizmat qiladi. Ritmik gimnastikani boshqa qo'shimcha jismoniy mashqlar bilan; yugurish, suzush kabilar bilan tizimli ravishda har kunlik mashg'ulotlar juda foydakli xisoblanadi. Haftasiga ikki, uch martadan kam mashg'ulot ham foydali.

3.3. Tadqiqot natijalari va tahlili

Nazorat va tajriba guruhlaridan dastlab anketa so'rovnomalari olib borildi

► Jismoniy tarbiya darslarida musiqiy ritmik gimnastika mashqlari ko'proq qo'llanildi va darsda mashqlarga moslashtirilgan holda musiqadan foydalanildi. Bundan tashqari aerobik mashqlardan ham foydalanildi.

► Nazorat guruhida esa odatiy jismoniy tarbiya darsi davom ettirildi.

► Tadqiqot boshida va so'ngida nazorat va tajriba guruhlarida musiqiy ritmik mashqlaridan foydalanganimiz samara berdimi yoki umuman o'zgarish sezilmadimi, buni aniqlash uchun meyoriy test sinovlari o'tkazildi. Tadqiqotdan keyin tajriba guruhi natijalar keskin o'zgardi, nazorat guruhi diyarli o'zgarmadi.

**Tanlab olingan 20 nafar talabalardan olingan anketa so'rovnomalar
natijalari.**

(Tadqiqot boshida)

Savolnoma	Ha	Yo'q	Qisman
Musiqiy ritmik tarbiya xaqida tushunchaga egamisiz?	1	10	9
Musiqiy ritmik gimnastika bilan shug'ullanishni xoxlaysizmi?	4	8	8
Musiqiy ritmik gimnastika bilan shug'ullanish uchun sharoit yaratish shartmi?	4	8	8
Musiqiy ritmik gimnastika bilan shug'ullanishni kun tartibiga kiritish mumkinmi?	7	6	7
Musiqiy ritmik gimnastika xaqidagi bilimlarni o'rganishni xoxlaysizmi?	4	12	4
O'rta xisobda	4%	8,8%	7,2%

**Tanlab olingan 20 nafar talabalardan olingan anketa so'rovnomalar
natijalari.**

(Tadqiqot oxirida)

Savolnoma	Ha	Yo'q	Qisman
Musiqiy ritmik tarbiya xaqida tushunchaga egamisiz?	15	-	5
Musiqiy ritmik gimnastika bilan shug'ullanishni xoxlaysizmi?	20	-	-
Musiqiy ritmik gimnastika bilan shug'ullanish uchun sharoit yaratish shartmi?	15	2	3
Musiqiy ritmik gimnastika bilan shug'ullanishni kun tartibiga kiritish mumkinmi?	20	-	-
Musiqiy ritmik gimnastika xaqidagi bilimlarni o'rganishni xoxlaysizmi?	20	-	-
O'rta xisobda	18%	0,4%	1,6%

Nazorat va tajriba guruhlarini baholash bo'yicha test mezonlari.

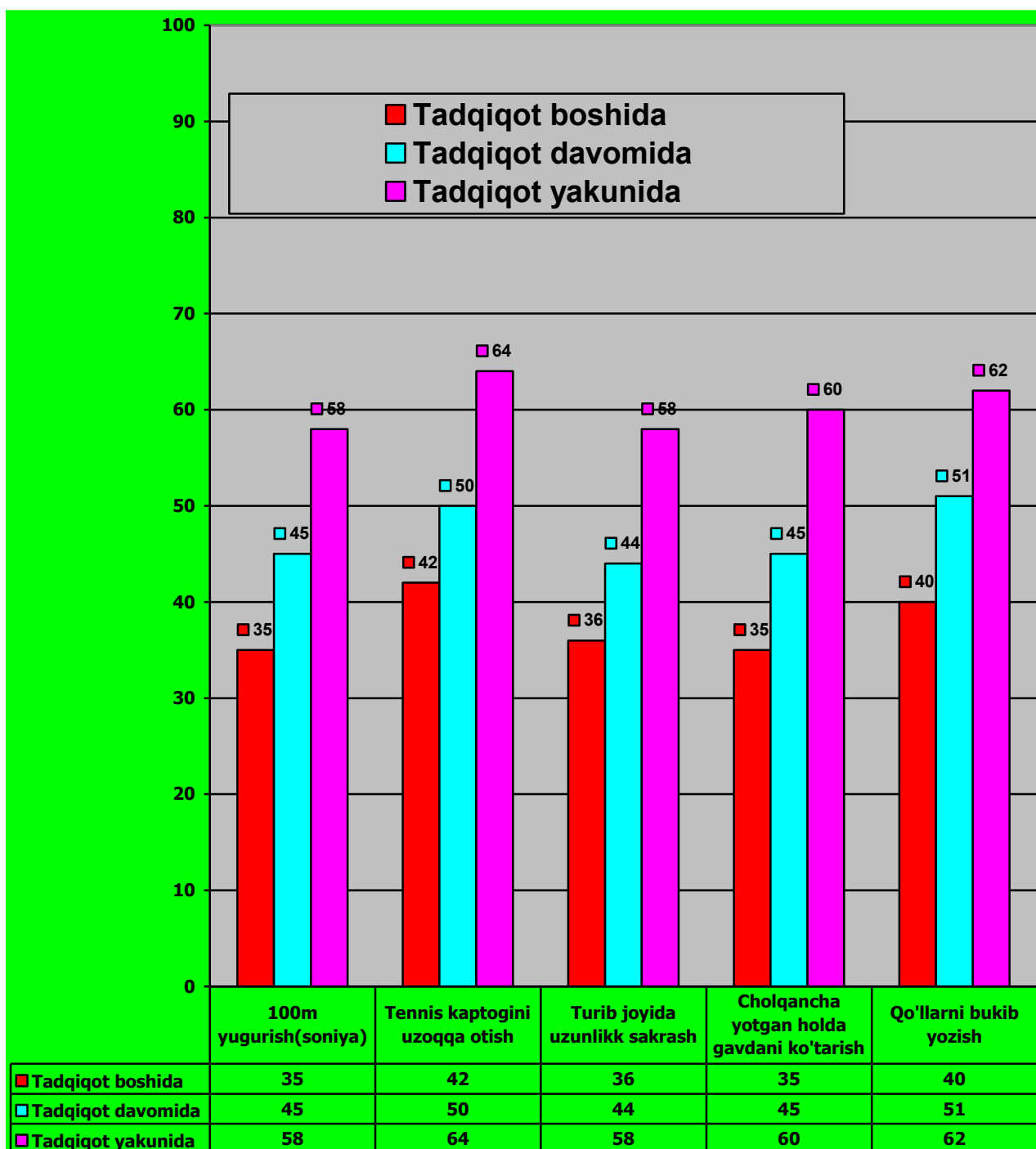
t\r	Test turlari	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
1.	100 m yugurish (soniya)	16,0	16,5	17,0
2.	Tennis kaptogini uzoqqa otish (metr, sm)	40	35	30
3.	Joyida turib uzunlikka sakrash (metr, sm)	190	180	170
4.	Chalkancha yotgan xolda gavgdani ko'tarish (marta)	50	45	40
5.	Qo'llarni bukib yozish (marta)	35	30	25

Nazorat va tajriba guruhlarida o'tkazilgan test me'yorlarining natijalari.

t\r	Ismi,		100 m yugurish (soniya)			Tennis kaptogini uzoqqa otish (metr, sm)			Turib joyida uzunlikka sakrash (metr, sm)			Chalkancha yotgan xolda gavgdani ko'tarish (marta)			Qo'llarni bukib yozish (marta)		
			Tad bosh	Tad davo	Tad yakun	Tad bosh	Tad davo	Tad yakun	Tad bosh	Tad davo	Tad yakun	Tad bosh	Tad davo	Tad yakun	Tad bosh	Tad davo	Tad yakun
1	Sh.A	N	18,00	17,5	17,2	28	30	32	1,66	1,68	1,70	40	42	44	26	27	30
2	Q.M	T	18,5	17,4	16,3	29	36	42	1,65	1,78	1,88	38	45	52	25	30	35
3	X.Sh	N	17,8	17,4	17,00	27	29	30	1,68	1,69	1,71	37	39	41	28	30	32
4	B.M	T	18,4	17,5	16,4	27	33	40	1,69	1,80	1,94	41	47	50	30	33	37
5	X.M	N	18,00	17,8	17,6	29	30	31	1,60	1,63	1,65	38	39	40	31	31	33
6	Q.Z	T	17,00	16,5	16,00	28	38	42	1,68	1,78	1,89	38	47	51	22	30	34
7	B.S	N	18,6	18,00	17,9	30	31	33	1,65	1,67	1,70	40	43	45	20	22	25
8	B.L	T	17,5	17,3	16,2	32	37	43	1,66	1,79	1,87	41	46	49	23	27	32
9	T.F	N	17,8	17,00	16,9	28	30	31	1,62	1,64	1,66	37	39	43	26	27	27
10	X.G	T	17,00	16,5	16,00	27	35	41	1,63	1,72	1,90	39	43	47	27	32	37
11	N.Sh	N	17,4	17,2	17,00	31	32	32	1,68	1,71	1,73	44	45	46	25	27	29
12	N.Sh	T	17,6	16,8	16,3	33	36	40	1,70	1,78	1,93	41	47	52	24	30	35
13	J.B	N	18,00	17,9	17,7	32	31	31	1,71	1,73	1,74	39	41	43	25	26	27
14	A.M	T	17,8	16,8	16,00	29	37	40	1,68	1,79	1,89	36	44	48	22	28	33
15	A.G	N	17,8	17,7	17,6	28	30	36	1,63	1,65	1,67	41	42	44	27	29	30
16	T.Sh	T	17,4	16,5	15,7	28	33	39	1,65	1,78	1,91	44	46	51	28	30	36
17	I.Sh	N	17,6	17,3	17,2	27	29	30	1,68	1,70	1,74	40	43	45	25	28	30
18	N.R	T	17,00	16,3	16,00	28	36	42	1,67	1,76	1,89	42	47	48	20	28	34
19	A.Z	N	18,00	17,8	17,6	29	30	32	1,70	1,72	1,74	37	39	41	18	20	22
20	D.R	T	18,00	16,9	16,00	28	36	38	1,72	1,84	1,96	39	43	49	19	25	30
	Um	N	17,9	17,5	17,3	29	30,2	31,8	1,66	1,68	1,70	39,3	41,2	43,2	25,1	26,7	28,5
	his	T	17,5	16,8	16,09	29	35,7	40,7	1,67	1,78	1,90	39,9	45,5	49,7	25,3	29,3	34,3

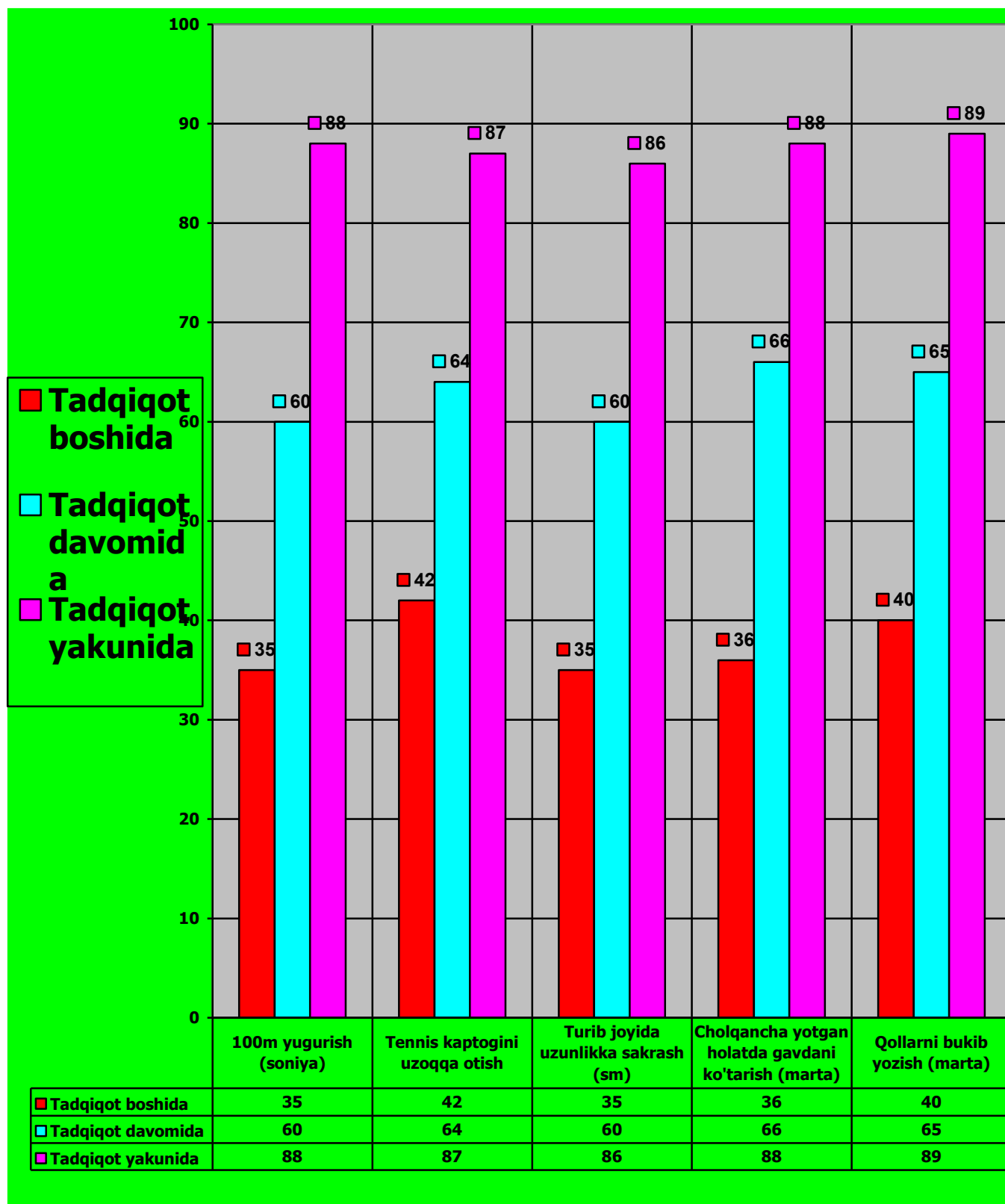
Nazorat gurihi mashg'ulot yuklamalarining natijalari diagrramasi.

(Tadqiqot boshida)



Tajriba gurihi mashg'ulot yuklamalarining natijalari diagrramasasi.

(Tadqiqot yakunida)



XULOSA

- ▶ Musiqiy ritmik gimnastika mashg'ulotlariga doimiy ravishda jismoniy mashqlar mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va odatlarni tarbiyalash orqali ritmik badantarbiyani talabalarning kun tartibiga kiritish rejalashtirildi.
- ▶ Jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirishda musiqiy ritmik gimnastika mashg'ulotlarida qo'llanadigan uslublar, amaliy tavsiyalar, kompleks mashqlar majmuyi ishlab chiqildi va bu amalda qo'llanildi.
- ▶ Talabalarni jismoniy qobiliyatlarini ritmik badantarbiya orqali rivojlantirish, o'z kuchiga ishonchini tarbiyalash, va ijodiy hususiyatlarini rivojlantirishda shugullanuvchilar tomonidan jismoniy mashqlarni va ritmik badantarbiya mashqlarini mustaqil qo'llash uslublaridan foydalanish va jismoniy tarbiya asoslari bo'yicha ma'lum darajadagi bilimlar bilan talabalarni tanishtirish ishlari olib borildi.

AMALIY TAVSIYALAR

► Sog'liqni har tamonlama saqlash va mustahkamlash, mashgulotlar hisobiga harakatchanlik imkoniyatlarinin oshirish oqilona yul hisoblanadi.

► Jismoniy tarbiya darslarida ko'proq musiqiy ritmik badantarbiya mashqlaridan foydalanilsa sog'lom kun tartibi samaradorligini oshiradi, musiqiy ritmik gimnastika bilan shug'ullanish qachonki samara beradi;

-15-20 daqiqadan shug'ullanilsa, haftasiga 5-6 marta;

-30-40 daqiqadan haftasiga 3 marta;

-45-60 daqiqadan haftasiga 2 marta.

► Bunday holatda 3-4 oydan keyin ma'lum darajada foydali tamoniga erishish mumkin, aynan:

-maxnat unumdorligini oshirish, og'irlikni pasaytirish, kuch ko'rsatkichlarini oshirish, suyaklarda harakatchanlik, doimo shuhullanuvchilarda kayfiyatini kuzatish, chunki yahshi kayfiyat, xayot quvonchi nerv buzilishlarida ularni eguvchi xisoblanadi va umumiy xayot tonusi (kuchi-quvonchi)ni ko'taradi va darsni sog'lomlashtirish imkoniyatini ta'minlaydi.

Agarda tanani ma'lum bir qismining harakatiga mazmuni qaratilgan mashqlar o'rganiladigan bo'lsa (Masalan: aerob qadamlarning ma'lum bir varianti almashtirilgan qadam) bir butun ta'siri birinchi ko'rinishda bir qator tizimli bo'laklarga ajratilgan bo'lishi mumkin.

1-mashq. Qadam tamonga, bir qadam tashlashgan holda chapga, turgan joyda bir qadam o'nga, chap qadamini boshlanish holatga,

2-mashq. Tamonlarga qadamlarni qo'yish, o'nga va chapga, ular mustaqil mashqlar sifatida bajariladi, keyin qo'shiladi. Texnik jixatdan mashqlarni mukammallashtirish turli uslublar xisobiga amalga oshiriladi: harakat tezligini o'zgartirsh (oldin har bir harakat 2chi xisobga bajariladi, keyin har biri) - harakat oxangini o'zgarishi masalan yurish varianti: "1"-qadam o'nga, "2"-qadam chapga, "3-4"-qadam o'nga.

Mashq bajaruvchilarning harakat ongini yaxshi egallash uchun "Tez", "Tez", "Sekin" degan ogohlantirishdan foydalanish zarur.

KOMPLEKS MASHQLAR

1. Tik turgan holatda umumrivojlantiruvchi mashqlar:

- Qo'l, elka belbog'igacha yo'nalishdagi mashqlar (ko'tarish, tushirish, buklash va to'g'irlash, aylana va balandlikka ko'tarish);
- Tana yoki bo'yin qismi uchun mashqlar (egilish va aylanish, balandlik bo'ylab va oldinga harakat);
- Oldinga egilish qo'l kafti polga tegsin;
- Orqaga egilish qo'llar balandga;
- Egilish o'ngga va chapga;
- Oyoq uchun mashqlar (ko'tarish va tushirish, turli tamonga suyaklarni cho'zish, yarim o'tirish, og'irlik markazini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko'chirish).
- Bir oyoqda tana muvozanati, boshqasi orqaga, ko'zlar berkitilgan;
- Kaftda tik turish;

2. O'tirgan va yotgan holatda umumrivojlantiruvchi mashqlar.

- Tavon uchun mashqlar (navbatma – navbat va bir vaqtni o'zida buklash va cho'zish, aylanma harakat);
- Yozilgan oyoq ustida tik turish, qo'llar balandga (pastga), ko'zlar berkitilgan;
- Yotgan holatda va tizzalarga tayangan xolatda oyoq uchun bajariladigan mashqlar (bukish va cho'zish, ko'tarish va tushirish, har tamonga siltash);
- “Ko'prik” orqaga yotgan holatdan;
- Orqaga yotgan holda qorin mushaklari uchun mashqlar (elkalarni va kaftni ko'tarish, xuddi shu tanani aylanmasi bilan buklangan oyoqni ko'tarish yoki yoyish);
- Qoringa yotgan holatda yoki tizzalarga tayangan holatda elka mushaklari uchun mashqlar (qo'l yoki oyoq ko'tarishni uncha katta bo'lmagan tezligi yoki bir vaqtni o'zida qo'llar va oyoqlarni oldinga cho'zgan holatlar);
- Tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish.

3. Cho'zilishga mo'ljallangan mashqlar.

- Bodirni orqa va old yuzi uchun yarim o'tirgan xolda bajariladigan mashqlar;
- O'tgan xolda boldirning orqa, old va ichki qismi yuqorisi uchun;

- Yarim o'tirgan va tizzaga tayangan holda orqa mushaklar uchun;
- Burchak bilan o'tirish;
- Turgan holda ko'krak mushaklari va elka qismi uchun .

4. Yurishga mo'ljallangan mashqlar:

- Qo'llarni silkigan holda (qo'l suyaklari panjada, barmoqlar yayragan va boshqalar);
- Qo'lni turli harakatlari bilan joyda yurishni muvofiqlashishi (bir vaqtning o'zida va tizimli simmetrik va nosimmetrik holatda);
- Qarsak bilan yurish;
- Harakatlanish bilan yurish (oldga, orqaga, balandlik bo'ylab, aylana bo'ylab);
- Yurishning asosiysi va turli xili, aerobikada qo'llaniladigan usullari.

5. Yugurishga mo'ljallangan mashqlar:

- haraktning bunday shakli ham bo'lishi mumkin, yurishdagi kabi.

6. Sakrashga mo'ljallangan mashqlar:

- Ikki oyoqda (oyoqlar birgalikda uchish yoki boshqa holatda) turgan joyda va turli tamonga harakat bilan (tamonlarga o'zgarishni ogohlik bilan bajarish);
- Oyoqlar holatini o'zgartirsh bilan: tik turishda oyoqlar ayrilgan bir oyoqda oldga yiqilish va boshqalar (bir oyoqda tizimli ravishda to'rt martadan ko'p sakrash tavsi qilinmaydi).
- Turgan joyda sakrashni bir ibri bilan mosligi yoki qo'llar harakatini turli holatga aylanishi bilan.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun 04.09.2015y (Yangi tahriri) G,J Xalq so'zi. 2015y. 7-sentyabr.
2. Karimov. I. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T: Sharq, nashriyot-matbaa kontsernining Bosh tahririyati. 1997y. -378 b.
3. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida G,J Ishonch . 1999y, - 29 may.
4. O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida G,J Xalq so'zi . 2002y, - 29 oktyabr.
5. "Sog'lom avlod" davlat dasturi to'g'risida. G,J Ma'rifat. 2000-yil. 19 fevral.
6. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. «Жисмоний тарбия назарияси ва усуляти» Тошкент-2005й. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 177 б.
7. Азимов И.Г. Жисмоний тарбиянинг ёш физиологияси. Т.: 1994 йил. 72-73 б.
8. Ачилова. Бадий гимнастика. Ўқув-услубий қўлланмаю Т. 2010й. 56 б.
9. Axmatov M.S. "Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish" O'quv qo'llanma Toshkent 2007y. 87 b.
10. Каримов.М. К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Т.2003й.
11. Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari badiiy gimnastika va xalq harakatli o'yinlari. Toshkent. " ILM —ZIYO". 2005 y. 78 b.
12. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление физического воспитания и спорта для всех Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - №4. – С.21-23.
13. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания Теория и практика физической культуры. – М., 1999г. - №4. – С.21-40.
14. Ганиева Ф.В. Жамоа харакатларини ўргатишда қўлланиладиган машқлар. Услубий тавсиянома. ЎзДЖТИ нашриёти, 1997й. 44б.
15. Гончаров В.А.. Чернов А.И. Без гимнастика нельзя. М., 1975г. 67 с.

16. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. ЎзДЖТИ. 2005й. 47 б.
17. Дяков В.В., Фокин Л. И. Уроки гимнастики в 9-10 классах физкультура в школе. 1985г. 52 б.
18. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: Зар қалам, 2004й. 34 б.
19. Karimov M.K., Ikromova M. Raqs elementlari orqali bolalarni jismoniy rivojlantirish. Toshkent – Ilm-Ziyo. 2008 y - 303 b.
20. Каримов.М. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Т.2003й. 63 б.
21. Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari. badiiy gimnastika va xalq harakatli o'yinlari. Toshkent. "ILM — ZIYO". 2005 y. 89 b.
22. Павлова.И.Б. Спортивная акробатика Учебник для институтов физической культуры. 2000г. 78 с.
23. Петров П.К., Пономарев Г.И. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе: Учеб. пособие. - Ижевск: УдГУ, 1994.-74с.
24. Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: Учеб. пособие. – Ижевск: УдГУ, 1995г. – 92 с.
25. Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. ВУЗов. – М.: Владас, 2003г. – 448 с.
26. Ротерс. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., "Просвещение" 1989г. 45с.
27. Саламов Р.С. Спорт машғулотларини назарий асослари. –Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005й. – 238 б.
28. Sultonov.I. Gimnastika sog'lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi vosita O'quv qo'llanma Toshkent 2007 yil. 88 b.
29. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. Учеб. пособие. – Т.: УзГосИФК, 2006г. - 210 б.

30. Usmanov B.H. Gimnastika darslarida innovatsion texnologiyalar. O'quv qo'llanma T.2013y. 94 b.
31. Умарова М.Т., Федорова С.В. Характеристика и содержание учебных занятий по художественной гимнастике. Метод.реком. УзГосИФК, Т., 2009й.
32. Умарова М.Т., Федорова С.В. Хореографическая подготовка студентов. Метод.реком. УзГосИФК, Т., 2009й. с 45.
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2003г. - 480 с.
34. Eshtayev A.K. Sport gimnastika mashg'ulotining nazariy asoslari. Uslubiy qo'llanma. T. 2009y. 96 b.
35. Эштаев.А.К. Гимнастика дарси. Ўқув қўлланма. - Т.: 2004й. – 120 б.

<http://www.ziyonet.uz/>

<http://www.pedagog.uz/>

<http://www.olympic.uz>

<http://www.study.uz>