

BADIIY GIMNASTIKACHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI INOBATGA OLGAN HOLDA KOMPOZITSIYA TUZISHNING AHAMIYATI

N.Sh.Allaberganova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport univertiteti,

Chirchiq shahri, O'zbekiston

Allaberganovanozima7@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada badiiy gimnastikachi qizlarning psixologik xususiyatlari bo'lgan temperament turlarini inobatga olgan holda kompozitsiya tuzishning ahamiyati keltirilgan. Tadqiqot natijalari badiiy gimnastikachi sportchilarning individual shaxsiy xususiyatlariga mos kompozitsiya tuzish, o'z mahoratini oshirish va badiiy gimnastikada yuqori natijalarga erishish uchun ko'rsatmalarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastikachi qizlar, psixologik xususiyatlar, sanguinik, xolerik, flegmatik, melanxolik, temperament, kompozitsiya.

ВАЖНОСТЬ СТРУКТУРЫ КОМПОЗИЦИИ С УЧЕТОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. В данной статье рассматривается важность составления композиции с учетом типов темперамента, являющихся психологическими особенностями художественных гимнасток. Результаты исследования дают рекомендации по составлению композиции, соответствующей индивидуальным личностным особенностям спортсменок-художественных гимнасток, повышению их мастерства и достижению высоких результатов в художественной гимнастике.

Ключевые слова: девушки-художницы, психологические особенности, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик, темперамент, композиция.

THE IMPORTANCE OF COMPOSITION STRUCTURE TAKING INTO ACCOUNT THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ARTISTIC GYMNASTICS

Abstract. This article examines the importance of composition, taking into account the types of temperament that are the psychological characteristics of female rhythmic gymnasts. The research results provide recommendations for creating compositions that correspond to the individual personality traits of rhythmic gymnasts, improving their skills, and achieving high results in rhythmic gymnastics

Keywords: artistic gymnast girls, psychological characteristics, sanguine, choleric, phlegmatic, melancholic, temperament, composition.

KIRISH

Bugungi kunda badiiy gimnastika sport turi sifatida yuqori texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchilarning psixologik barqarorligi, emotsional holati va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olishni talab qiluvchi murakkab faoliyat

sohasiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, 10-12 yoshli gimnastikachilar bilan ishlash jarayonida ularning yoshga xos psixologik rivojlanish darajasi, temperament tipi va sahnadagi o'zini tutish xususiyatlarini inobatga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Badiiy gimnastikada yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan shaxsning psixologik funksiyalari, xususiyatlar va sifatlar ro'yxatini tuzishdan iborat bo'ladi. Bu ro'yxat ichiga bizga zarur musiqiy qobiliyatlar: musiqiy eshitish, ritm hissi, musiqani tanlash va tushuna bilish. Gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligi individual xususiyatlari asosida olib boriladi. Shu bois ana shu tayyorgarlikning muayyan uslub va vositalarini tanlashdan avval sportchi qizlarni psixologik tavsiflarini tuzish kerak.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil PQ-449-son "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori 1-bandida "qizlar o'rtasida erta yoshdan gimnastika sport turlarini ommalashtirish, bu borada uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli rejalarini ishlab chiqish va amalga oshirish" haqida aytilgani ham ushbu mavzuda o'z aksini topadi.

Badiiy gimnastikachi qizlarga musobaqaga tayyorlanish jarayonida shaxsiy-individual xususiyatlarini inobatga olgan holda Ayzenk testi yordamida temperamentini aniqlash va shu temperamentga mos tarzda kompozitsiya ishlab chiqish, oldingi va keyingi natijalarni solishtirishva statistik tahlil qilish.

Badiiy gimnastikachi qizlarning shaxsiy xususiyatlarini inobatga olgan holda individual yondashuv amalga oshirish. Tadqiqot natijalariga asoslangan holda metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

10-12 yosh davri badiiy gimnastikachilarning sport va psixologik rivojlanishida eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu yosh oralig'i bir vaqtning o'zida jismoniy, psixologik va badiiy qobiliyatlarning faol shakllanish davri bo'lib, sportchining kelajakdagi musobaqa faoliyati uchun poydevor yaratadi. Nega aynan shu yoshdagilarni talnaganimizni sabablari: birinchidan, 10-12 yoshda gimnastikachilarda psixologik xususiyatlar nisbatan barqarorlashadi. Temperament tipi, emotsional reaksiya, sahnadagi o'zini tutish va hayajonni boshqarish ko'nikmalari yaqqol namoyon bo'la boshlaydi. Shu sababli bu yoshda sportchining individual psixologik xususiyatlarini aniqlash va ularga mos kompozitsiya tuzish

ilmiy jihatdan maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ikkinchidan, mazkur yosh davri ixtisoslashuv bosqichining boshlanishi bo'lib, gimnastikachilar murakkab texnik elementlar va to'liq musobaqa kompozitsiyalarini o'zlashtira boshlaydilar. Uchinchidan, 10-12 yoshli gimnastikachilar badiiy ifodani ongli ravishda anglay boshlaydilar. Bu holat kompozitsiyani faqat texnik emas, balki psixologik va badiiy jihatdan ham to'g'ri shakllantirish imkonini beradi. To'rtinchidan, sport psixologiyasi va pedagogika nuqtai nazaridan, aynan shu yoshda individual yondashuvning samaradorligi eng yuqori bo'ladi.

Gimnastika elementlari har xil xarakterdagi musiqa ostida har xil bajariladi. Harakatning ifodalanganligini bosh vazifasi – musiqiy asarning xarakterini to'g'ri va ancha yorqin aks etish, lekin bunda, element texnikasini yuqori darajada namoyish qilishdan iborat. Badiiy gimnastikada ifodalanganlikka alohida yuqori talablar qo'yiladi, chunki sportchi ayol harakatlarda nafaqat hissiy tuyg'ularni namoyish qilishi va ularni go'zal nafis shakl orqali berishi, balki butun musobaqa faoliyatini obrazli hal qilishga tayyor bo'lishi kerak (Verbova Z.D.,1968)

Kompozitsiyalarni ijro qilish paytida gimnastikaga qo'yiladigan asosiy talab – bu, texnik jihatdan murakkab kombinatsiyalarni bajarish paytida musiqani, ekspressiyani va ifodalanganlikni shaxsiy idrok qilish asosida hissiy harakat obrazini yaratish ekanligini aytishgan.

Zamonaviy badiiy gimnastika uchun kompozitsiyalarning etyudli-obrazli stili xos bo'lib, u, gimnastikachi ayollar tayyorgarligining har xil bosqichlarida etyudli ishning bir nechta tipik turlarini nazarda tutadi:

- hissiy (jasoratli, lirik, romantik, grotskli);
- obrazli (rus, ispan, sharqona va b.)
- djaz, rok-n-roll, *RandB* va b.

Musiqiy asarning xarakteri va hissiy mazmuni sportchi ayollarning jismoniy, texnik, psixologik, ifodalanganlik, yoshga oid xususiyatlariga mos kelishi kerak. Musiqa tanlash individual taktika elementlaridan bittasi hisoblanadi. Bunda ifodali qiziqarli, kam qo'llaniladigan va albatta gimnastikachining individual xususiyatlariga mos keluvchi musiqa tanlashga e'tibor qaratiladi. Individual

psixologik xususiyatlarga: nerv tizimi xususiyatlari, temperament, fe'l atvor, tipik psixik holatlar tavsifi kiradi.

Pavlov temperamentni asab tizimining tug'ma xususiyatlari deb tushuntirgan va uni qo'zg'alish-tormozlanish kuchi, muvozanati va harakatchanligiga qarab 4 turga ajratgan:

- Kuchli muvozanatli va epchil tip. Serharakat tip. Bu tip sangvinik temperament asosini tashkil etadi;

- Kuchli, muvozanatli inert (sustkash) tip og'ir vazmin tip. Flegmatik temperamentning asosini tashkil etadi;

- Kuchli, lekin muvozanatsiz, ya'ni qo'zg'alish tormozlanishdan ustun chiqadigan, qizg'in, jo'shqin tip. Bu - xolerik temperamentning asosini tashkil etadi;

- Kuchsiz tip. Melanxolik temperamentning asosini tashkil etadi; (Umumiy psixologiya)

METODOLOGIYA

Tadqiqot 10-12 yoshli badiiy gimnastika bilan muntazam shug'ullanuvchi 12ta sportchi qizlar ishtirokida o'tkaziladi. Tadqiqot 8 haftalik mashg'ulot jarayonida tashkil etildi. Dastlab Ayzenk testi yordamida gimnastikachilarning temperament tipi aniqlandi. Keyingi bosqichda temperamentga mos ravishda kompozitsiya tuzish va moslashtirish ishlari amalga oshirildi. Tadqiqotda ishtirokchilar tajriba va nazorat guruhlariga ajratilmadi, barcha sportchilar yagona guruh sifatida kuzatildi. Bu yondashuv temperamentga moslashtirilgan kompozitsiyaning umumiy samaradorligini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot jarayoni 3 bosqichda olib borildi:

- 1- Diagnostik bosqich: temperament tipini aniqlash va boshlang'ich ijro holatini baholash.

- 2- Amaliy bosqich: temperamentga mos kompozitsiya tuzish va mashg'ulot jarayonida qo'llash.

- 3- Nazorat-tahlil bosqichi: yakuniy ijro natijalarini baholash va statistik tahlil qilish.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv usuli asosiy usullardan biri sifatida qo'llanildi. Kuzatuv mashg'ulotlar davomida hamda kompozitsiya ijrosi jarayonida olib borildi.

Gimnastikachilarning psixologik xususiyatlarini aniqlash maqsadida Ayzenk temperament tipi testi qo'llanildi. Ushbu test sportchilarning temperament tipini aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, test natijalari orqali sportchining ekstraversiya – introversiya hamda emotsional barqarorlik ko'rsatkichlari baholandi. Test natijalari asosida har bir gimnastikachi uchun temperamentga mos kompozitsiya moslashtirish jadvalidan foydalanib o'ziga mos kompozitsiya ishlab chiqildi.

Temperament tipi	Musiqqa tempi	Kompozitsiya dinamikasi	Asosiy urg'u	Tavsiya etiladigan elementlar
Sangvinik	O'rtacha-tez	Yorqin, obrazli	Raqsga mos	Aylanish, raqs, sakrash
Xolerik	Tez	Keskin, jo'shqin	Kuchli final	Sakrashlar, tez burilishlar
Flegmatik	Sekin o'rtacha	Ravon, barqaror	Barqarorlik	Muvozanat, plastika
Melanxolik	Sekin	Lirik, hissiy	Obraz	Egilish, to'lqinlar

Tadqiqot natijalarini ilmiy asosda tahlil qilish uchun matematik-statistik usullardan foydalanildi. Bunda temperamentga mos kompozitsiya tuzishdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlar solishtirildi.

NATIJALAR VA ULARNING MUHOKAMASI

Tadqiqot davomida 10-12 yoshli badiiy gimnastikachilarning temperament tiplari Ayzenk temperament testi orqali aniqlandi hamda pedagogik kuzatuv asosida

ularning kompozitsiya ijrosini boshlang'ich va yakuniy bosqichlarda baholandi. Temperament xususiyatlarini inobatga olgan holda kompozitsiyalar moslashtirildi va mashg'ulot jarayonida muntazam takomillashtirildi. Pedagogik kuzatuv natijalari tahlili shuni ko'rsatadiki, temperamentga moslashtirilgan kompozitsiya elementlari gimnastikachilarning ijro sifati va psixologik holatiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari temperament tipiga qarab o'zgarishlar turlicha bo'lganini ko'rsatdi. Bu holat temperamentning kompozitsiya tuzishda asosiy psixologik omil ekanligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot badiiy gimnastika hakamlik faoliyatidagi 3ta tur bo'yicha o'tkazildi: D – bunda elementlar, masterstvo hamda risk baholanadi. E – texnikani baholash va texnik xatolarga qaratilgan. A – artistikaga va artistika xatolarini aniqlashga qaratilgan. Olingan natijalar asosida jadvallar tuzildi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi 10-12 yoshli gimnastikachilarning pedagogik tajriba boshida qayd etilgan natijalari

No	Qizlar	Temperament	D Qiyinchilik (sakrashlar, aylanishlar, muvozanat)	E Texnika (mashq texnikasini baholash)	A Artistizm (ijro, artistika, obraz, emotsiya)
1	A.M	Sangvinik	3.8	4.5	4.7
2	K.Sh	Xolerik	4.0	4.4	4.6
3	R.D	Flegmatik	3.7	4.3	4.5
4	I.S	Sangvinik	4.2	4.6	4.8
5	T.M	Melanxolik	3.9	4.4	4.5
6	Q.S	Xolerik	4.1	4.5	4.7
7	E.M	Flegmatik	3.8	4.2	4.4
8	Y.F	Sangvinik	4.0	4.5	4.6
9	M.S	Xolerik	4.1	4.6	4.7

19	M.Sh	Melanxolik	3.9	4.3	4.5
11	H.M	Sangvinik	4.3	4.7	4.9
12	J.K	Flegmatik	3.9	4.4	4.6

**Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi 10-12 yoshli gimnastikachilarning
pedagogik tajribadan keyin qayd etilgan natijalari
NAZORATDAN OLDIN D BRIGADA PAST E A BRIGADA BALAND**

	Qizlar	Temperament	D Qiyinchilik (sakrashlar, aylanishlar, muvozanat)	E Texnika (mashq texnikasini baholash)	A Artistizm (ijro, artistika, obraz, emotsiya)	Umumiy ball
1	A.M	Sangvinik	4.4 1GA TUSHIR	4.9 1GA TUSHIR	5.0 3.3,9-3,8	14.3 17.18
2	K.Sh	Xolerik	4.6	4.9	5.0	14.5
3	R.D	Flegmatik	4.3	4.8	4.9	14.0
4	I.S	Sangvinik	4.8	5.1	5.2	15.1
5	T.M	Melanxolik	4.4	4.9	4.9	14.2
6	Q.S	Xolerik	4.7	5.0	5.1	14.8
7	E.M	Flegmatik	4.3	4.7	4.8	13.9
8	Y.F	Sangvinik	4.6	4.9	5.0	14.5
9	M.S	Xolerik	4.8	5.0	5.1	14.9
10	M.Sh	Melanxolik	4.4	4.8	4.9	14.1
11	H.M	Sangvinik	5.0	5.3	5.4	15.7
12	J.K	Flegmatik	4.5	4.9	5.0	14.4

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastikada kompozitsiya faqat texnik elementlar yig'indisi emas, balki sportchining psixologik xususiyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab ijodiy jarayondir.

Temperamentga mos kompozitsiya tuzish:

- Sportchining kuchli tomonlarini ochib beradi,
- Kamchiliklarni va jarohat xavfini kamaytiradi,
- Ijrodagi stressni kamaytiradi,
- Musobaqa natijasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi metodik tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Temperamentni diagnostika qilishni tizimli yo'lga qo'yish
2. Musiqa tanlashda temperament xususiyatlarini inobatga olish
3. Kompozitsiya dinamikasini temperamentga moslashtirish
4. Texnik elementlarni temperamentga mos tanlash va joylashtirish
5. Psixologik tayyorgarlik elementlarini mashg'ulot jarayoniga kiritish
6. Pedagogik kuzatuv orqali ijro sifatini muntazam monitoring qilish
7. Murabbiy yondashuvini temperamentga mos tashkil etish

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, temperamentga moslashtirilgan kompozitsiya sportchining nafaqat badiiy ifodasi va sahnadagi ko'rinishi, balki ijro jarayonidagi psixologik holatini ham sezilarli darajada yaxshilaydi. Kuzatuv jarayonida temperamentga mos yondashuv qo'llanilgandan so'ng gimnastikachilarda musiqani his qilish, harakatlarning ritmga mosligi, elementlar o'rtasidagi o'tishlarning silliqligi va umumiy ijro madaniyati oshgani qayd etildi. Ayniqsa, sahnada o'zini tutish, obrazni saqlab qolish hamda hayajonni boshqarish ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi. Bu esa individual imkoniyatlarni to'liqroq ochib berishini tasdiqlaydi. Badiiy gimnastikada kompozitsiya tuzishda temperament tipini hisobga olish sportchining sahnadagi barqarorligi, badiiy ifodasi, emotsional holati va umumiy ijro sifatini oshirishda muhim metodik omil hisoblanadi. Shu sababli murabbiylar kompozitsiya tuzish jarayonida temperament diagnostikasini amaliyotga joriy etishi, pedagogik kuzatuv orqali sportchining psixologik holatini

muntazam baholab borishi hamda individual yondashuvni kuchaytirishi tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. // *Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati*: darslik // – Toshkent. "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020 – 580 b.
2. A.A. Niyazbekova // *Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (badiiy gimnastika) o'quv qo'llanma* // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU Toshkent – 2023, 216 b.
3. Ачилов, А.М // Бадий гимнастика // Т. Гафур Гулом номидаги наприёт-матбаа ижодий уйи, 2010. – 232 б.
4. Shishkovska, M. (2011). Assessment of the components of performing skills in rhythmic gymnastics. St.Petersburg: Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health.
5. Karavackaya, N.A. (2002). Development of plastic expressiveness skills in rhythmic gymnastics. Velikie Luki: Velikie Luki Institute of Physical Culture.
6. Carbinatto, M.V., & Reis Furtado, L.N. (2019). Choreographic process in gymnastics for all. *Science of Gymnastics Journal*, Vol.11 (Issue 3), 343-353
7. Kozhanova O. S. Selection of athletes to teams in group exercises of rhythmic gymnastics : author's abstract for Ph. D. In Physical Education and Sport : 24.00.01 / O. S. Kozhanova. – Kyiv, 2013. – 20 p.
8. Veraksa A. N. Psychological peculiarities of rhythmic gymnasts / A. N. Veraksa, S. V. Leonov, A. E. Gorovaya // *Vestnik Moskovskogo universiteta*. – 2011. – N 4. – P. 134–147.
9. Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Rinehart and Winston.
10. Beckmann, N., & Wood, R. E. (2017). Editorial: Dynamic personality science. Integrating between-person stability and within-person change. *Frontiers in Psychology*. <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2017.01486>
11. Bhandari, D. (2018). *Personality types – Introvert and extrovert*. Retrieved from <https://www.medindia.net/patients/lifestyleandwellness/personality-types-introvert-and-extrovert.htm>.
12. Bilker, W. B., Hansen, J. A., Brensinger, C. M., Richard, J., Gur, R. E., & Gur, R. C. (2012). Development of abbreviated nine-item forms of the Raven's Standard Progressive Matrices Test. *Assessment*, 19(3), 354-369. <https://doi.org/10.1177/1073191112446655>.
13. Cattell, R. B. (1963). Theory of fluid and crystallized intelligence: A critical experiment. *Journal of Educational Psychology*, 54(1), 1-22. <http://dx.doi.org/10.1037/h0046743>.
14. Cervone, D. (2004). The architecture of personality. *Psychological Review*, 111(1), 183-204.15.
15. Kaplánová, A. (2018). Individual differences of sensitivity of tennis players to injustice situations from the perspective of the five-factor model of personality Big Five Theory. *Acta Gymnica*, 48(1), 21-26.