

**О'ZBEKISTONDA QIZLARNING BADIY GIMNASTIKAGA
MUNOSABATINI O'RGANISHDA SOTSIOLOGIK TADQIQOT
USULLARIDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI**

Gavhar Ibragimova Ravshan qizi

O'ZDJTvaSPORT Universitet

Magistiri 55-21 guruh talabasi



Yurtimizda sportning barcha turlariga katta e'tibor qaratilmoqda va badiiy gimnastika sport sohasi ham bundan mustasno emas. Aynan sotsiologik tadqiqot va sotsiologik metodlardan foydalanish asosida qizlarimizning qay darajada badiiy gimnastikaga ehtiyoji va ota-onalarning qiz farzandlarini jismoniy va har tomonlama yetuk qilib tarbiyalashdagi e'tiborini bilib olishimiz mumkin. Gimnastika - bu kuch, moslashuvchanlik, tezkorlik, muvozanat, muvofiqlashtirish va intizom kabi bir qator sport turlarini bir sport turiga birlashtirganligi uchun qizlarimiz va ayollarimizga lozim bo'lgan eng keng qamrovli mashq dasturlaridan biridir. Umuman olganda Gimnastika qiziqarli, estetik va talabchan sport turi, ammo badiiy gimnastika bu sportning eng taniqli tarmog'i va Olimpiya o'yinlarida eng ommaboplaridan biri. Bu hayajonli ammo juda qiyin intizom bo'lganligi uchun ham mushaklar va organizmning egiluvchanligini ta'minlash maqsadida bolalikdan shug'ullanishni talab qiladi.

Badiiy gimnastika – sport turi, buyum (tasma, koptok, halqa, arg'amchi) bilan va usiz turli nafis gimnastika va raqs mashqlarini musiqa ostida bajarish bo'yicha ayollar musobaqalari bo'lib, "Xalqaro miqyosda badiiy gimnastika faqat ayollar uchun mo'ljallangan sport turi hisoblanadi. Olimpiya o'yinlaridan tashqari eng nufuzli musobaqalar Jahon chempionatlari, Jahon o'yinlari, Yevropa chempionatlari, Yevropa o'yinlari, Jahon kubogi seriyasi va Gran-pri seriyasidir. Gimnastikachilar san'atkorligi, mahoratining bajarilishi va mahoratning qiyinligi bo'yicha baholanib, ular uchun ochko to'plashadi. Ular apparatni tashlash, ushlash, aylantirish va

boshqacha manipulyatsiya qilish bilan birga sakrashlar, muvozanatlar, burilishlar va egiluvchanlik harakatlarini amalga oshiradilar”¹. Toronto Universitetining jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash fakulteti Lyndsay MC Hayxurstning ta'kidlashicha, sport bilan shug'ullanadigan ayollar va qizlar bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar "ularga [o'zlariga] ichki vazifalariga qarshi turish va qarshilik ko'rsatish, ijtimoiy tarmoqlarini yaxshilash imkoniyatini beradi" va jamoalar bilan munosabatlar, gender normalariga qarshi turish, o'ziga ishonchni oshirish, aloqa qobiliyatini oshirish va o'zlarining farovonligi to'g'risida qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish.”² Sportchilarning mashqlari 10 ballik tartib bo'yicha baholanadi. Ushbu sport turida 40-yillardan badiiy gimnastika musobaqalari o'tkazila boshlandi. 50-yillar oxirida Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) badiiy gimnastikani sport turi sifatida tan oldi. 1963-yildan toq yillari jahon chempionatlari o'tkazilmoqda, 70-yillar boshidan Intervideniye Kubogi uchun yirik xalqaro musobaqalar tashkil qilinmoqda. 1984-yildan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

So'nggi o'n yil ichida badiiy gimnastika ommaviylashdi va uning qiz bolalarga ijobiy ta'siri yanada yaqqol namoyon bo'lmoqda. **Masalan mutaxassislar olib borgan tadqiqot natijasiga ko'ra**, "...gimnastikaning suyak, mushak va kognitiv salomatlik uchun muhimligini isbotlaydi. Bu nafaqat mushaklarni kuchaytirish va moslashuvchanlikni oshirish haqida. Gimnastikachilar sog'lom, ishonchli va muvaffaqiyatli bo'lish uchun aqlli qarorlar qabul qilishlari mumkin. O'zingizni baxtli va stresssiz his qilishni o'rganish uchun siz muntazam ravishda mashq qilishingiz kerak. Ammo kognitiv va hissiy ruhiy holatni yaxshilash yanada intensiv va izchil o'quv dasturini talab qiladi. Shuning uchun ayniqsa badiiy gimnastika juda foydali. Bu axloqiylikni, qat'iyatni rivojlantirishga va aloqa qobiliyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, u uyqu sifatini yaxshilaydi, depressiya bilan kurashadi va vazn yo'qotishni eng samarali tarzda

¹ Entsiklopediya site:ewikiuz.top

² Xayxurst, Lyndsay MC (aprel 2011). "Sport, jins va rivojlanishni rivojlantirish: postkolonial IR feminizmlari, transmilliy xususiy boshqaruv va global korporativ ijtimoiy aloqalar". Uchinchi dunyo chorakligi. 32 (3): 531–549.

rag'batlantiradi"³. Demak sportning bu turi bilan yoshligidan shug'ullanish muhimdir.

Badiiy gimnastika Xalqaro Olimpiya o'yinlariga kiritilgan sport turlaridan biri bo'lib, Yevropada ayniqsa taraqqiy etgan. Bugungi davrda Respublikamizda ushbu sport turini ommaviylashtirish masalasiga e'tibor qaratish maqsadida sotsiologik tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiq deb o'ylayman. Sotsiologik tadqiqotlar jarayonida har xil ijtimoiy muammolar o'rganiladi. Bunday muammolarni o'rganish uchun sotsiologik usullardan foydalanish mumkin. Sotsiologik tadqiqotlar o'zi nima? Sotsiologik tadqiqot - sotsiologiyada qabul qilingan nazariyalar, usullar va tartiblar asosida yangi ma'lumotlar olish va ijtimoiy hayot qonuniyatlarini aniqlashga qaratilgan ijtimoiy ob'ektlar, munosabatlar, jarayonlarini o'rganishdan iborat.⁴ Xo'sh sport sohasida sotsiologik tadqiqot o'tkazishda qanday tashkilot va qaysi huquqiy hujjatlar asosida olib boriladi? Bu sport sotsiologiyasining asosiy faoliyat turi bo'lib, "Ushbu tadqiqot yo'nalishi sportning individual odamlar va umuman jamiyat, iqtisodiy, moliyaviy va ijtimoiy jihatdan ijobiy ta'sirini muhokama qiladi. Sport sotsiologiyasi sport jamoalari va ularning o'yinchilarining harakatlari va xatti-harakatlarini sotsiolog nigohi bilan ko'rib chiqishga urinadi."⁵

Respublikamizda bugungi kunda sotsiologik tadqiqot "Ijtimoiy fikr" markazi tomonidan amalga oshiriladi va uning asosiy vazifalari "...ijtimoiy sohada — ...xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy faolligini kuchaytirishga, ta'lim, sog'liqni saqlash, turizm, madaniyat, san'at, sport, ilm-fan va boshqa yo'nalishlarning sifatini oshirishga, davlatning yoshlarga oid siyosatini...amalga oshirish chora-tadbirlarini bajarishga yo'naltirilgan islohotlar sifatida belgilangan"⁶. Sotsiologik tadqiqotning asosiy usullari: kuzatuv, tajriba, hujjatlarni tahlil qilish, so'rovdan iborat.

³ "Sport nega sotsiologiyaga muhtoj va sotsiologiya nega sportga muhtoj". G'arbiy Sidney universiteti. Olingan 25 fevral, 2019.

⁴ 1. Ф.А.Акрамова. ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИЯ: ўқув қўлланмаси. – Т., 2007. – 166 б

⁵ Entsiklopediya site:uz.wikisvo.ru

⁶ "Sotsiologik tadqiqotlar o'tkazishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari to'g'risida"PF.-5667-son. 2019-yil 22-fevral.

Sotsiologik tadqiqotlarning kuzatish usuli sotsiologik tadqiqotlarda ijtimoiy muaommolarni o'ziga xos vaziyatlarda va ma'lum guruhlarda qo'llanish mumkin. So'rov usuli odatda anketa va intervyu o'tkazish orqali olinadi.

Maqolada so'rov usulining anketa orqali sotsiologik tadqiqotlar o'tkazish usullari bilan tanishib boramiz. Shuningdek, sotsiologik tadqiqotlarda anketa usuli - ketma-ketlik, mazmun va shakl bo'yicha tartiblangan, so'rov shaklida gavdalangan so'roq hukmlarining majmuidan iborat. Savollar ochiq bo'lishi mumkin, agar respondent o'z fikrini erkin ifoda etishi kerak bo'lsa, va agar siz taklif qilingan muqobil javoblardan birini tanlashingiz kerak bo'lsa, yopiq bo'lishi mumkin⁷. Har bir aniq sotsiologik tadqiqot maxsus anketa tuzishni talab qiladi, ularning barchasi umumiy tuzilishga ega bo'ladi. Har qanday anketa uchta asosiy qismdan iborat: kirish, asosiy qism, yakuniy qism. Kirish qismida tadqiqotni kim o'tkazayotganligi, uning maqsadi va vazifalari, so'rovnomani to'ldirish usuli ko'rsatilishi, uni to'ldirishning anonim xususiyati ta'kidlanadi, shuningdek, so'rovda qatnashganlik uchun minnatdorchilik bildiriladi. Kirish qismi so'rovnomani to'ldirish bo'yicha ko'rsatmalar bilan birga keladi. Anketaning asosiy qismini tuzish alohida ahamiyatga ega, chunki tadqiqotning muvaffaqiyati ko'p jihatdan shunga bog'liq bo'ladi. Anketaning mazmuni (so'ralgan savollarning tabiati va turlari, ularni joylashtirish tartibi, kutilayotgan javoblarni rasmiylashtirish) o'rganilayotgan ob'ekt haqida eng ishonchli ma'lumotlarni olish istagi bilan belgilanadi. Buning uchun anketa mazmuni shakllantiriladigan savollar tizimini yaxshi bilish kerak. Savollarni shakllantirish so'rovnomani tayyorlashning eng qiyin bosqichidir. Asosiy so'rovnomani tuzishda, birinchi navbatda, uning o'rganilayotgan ob'ekt haqida ma'lumot olish vositasi sifatidagi funktsional rolini, ushbu maqsadga erishish uchun eng mos keladigan savollarni, ularning turi va shaklini, ketma-ketligini hisobga olish muhimdir. Anketa savollari respondentlar uchun tushunarli bo'lishi, grammatik va leksik jihatdan juda sodda bo'lishi, ularning umumiy rivojlanish darajasini, madaniy xususiyatlarini va tadqiqot mavzusiga tegishli sohada

⁷ Методы социологического исследования: Учебник. — М.: ИНФРА-М, 2004. — 285 с

xabardorlik darajasini hisobga olishi kerak. Savollar bayonotlarning yashirin shakli bo'lmashligi, sotsiologning pozitsiyasini yuklashi va sotsiolog bilishga intilayotgan ob'ektlar va hodisalar haqida fikrni shakllantirishga yordam berishi kerak. Suhbatdagi kabi, anketadagi savollar ham ochiq, ham yopiq shakllarda tuzilishi mumkin. Yakuniy qismda ma'lumotlarning ishonchliligini tekshirish uchun respondentlar to'g'risidagi ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. Bu respondentning jinsi, yoshi, ma'lumoti, yashash joyi, ijtimoiy mavqeyi va kelib chiqishi, ish tajribasi va boshqalar bilan bog'liq savollardan iborat bo'ladi

Anketa o'z ichiga anketani tuzish, uni tekshirish, sinovdan o'tkazish, aniqlashtirish jarayonlarini oladi. Quyidagi ilovada anketa tuzish tartibini ko'rishimiz mumkin.

Ilova. Anketa. Hurmatli respondent! Men - _____ fakulteti _____ yo'nalishi magistri _____ Men **“Qizlarning badiiy gimnastikaga munosabatini o'rganish”** mavzusida tadqiqot olib bormoqdaman, uning maqsadi talaba qizlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga munosabatini va uning tarkibiy qismlari haqida yoshlarning bilimini aniqlashdan iborat. Sizdan ushbu anketa savollariga samimiy va haqqoniy javob berishingizni so'raymiz. Iltimos, savollar va taklif qilingan javoblarni o'qing. Sizga mos keladigan bir yoki bir nechta javobni tanlang yoki javobingizni bo'sh qatorga yozing.

1. Sizningcha, sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari nimalardan iborat? (cheksiz javoblar) 1) Jismoniy faoliyat 2) Ratsional ovqatlanish 3) Rejalashtirilgan kun tartibi 4) Samarali mehnat faoliyati 5) Gigiyena 6) Ma'naviy dam olish 7) Sog'lom oila muhiti 8) Sizning javobingiz

2. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanishning afzalligi nimada deb o'ylaysiz? _____

3. Siz sog'lom turmush tarziga amal qilaysizmi? 1) Ha 2) Yo'q 3) Javob berishim qiyin

4. Siz muntazam ravishda gimnastika bilan shug'ullanasizmi? 1) Ha, muntazam ravishda 2) Ba'zan 3) Kamdan-kam hollarda 4) Yuqoridagilarning hech biri

5. Sog'ligingiz holati haqida nima deya olasiz? 1) Juda yaxshi 2) Yaxshi 3) Yomon 4) Juda yomon 6. Qanday sabablar sog'lom turmush tarzini olib borishingizga xalaqit beradi? Sizning javobingiz

7. Sizningcha, farzandingiz badiiy gimnastika bilan shug'ullanishini rag'batlantirazizmi? 1) Ha 2) Yo'q 3) Javob berishim qiyin

8. Universitetimizdagi sport seksiyalariga qatnashasizmi? 1) Ha 2) Yo'q

9. Spirtli ichimliklar va gilyohvand moddalarga qanday munosabatdasiz? 1) Qarshiman 2) Juda yaxshi 3) Javob berishim qiyin

10.? Umurtqa yoki bo'g'imlaringizda muntazam og'riq his qilasizmi? 1)Ha 2) Yo'q

11. Badiiy gimnastika elementlarini sanang (jihaz) 5 ta yetarli

12. Siz ratsional ovqatlanish nimadan iboratligi haqida yetarli bilimga egamisiz? 1) yuqori darajada bilimga egaman 2) o'rtacha darajada bilimga egaman 3) umuman tushunchaga ega emasman.

13. Jinsingiz: 1) ayol 2) erkak

14. Yashash joyingiz:

Javob varaqasida faol qatnashganingiz uchun rahmat!⁸

⁸ Tadqiqot savollarida qisman foydalanildi. Academic Research in Educational Sciences Volume 3 | Issue 4 | 2022
ISSN: 2181-1385 28- bet