



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 4-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD., dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

BADIIY GIMNASTIKACHILARDA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

N.Sh.Allaberganova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport univertiteti,

Chirchiq shahri, O'zbekiston

Allaberganovanozima17@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-5639-6328>

Annotatsiya. Ushbu maqolada badiiy gimnastikachilarda egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantirishning samarali usullari o'rganilgan. Tadqiqotda 12 nafar yosh badiiy gimnastikachi qiz ishtirok etdi. Pedagogik tajriba 3 oy davomida olib borildi. Tadqiqot jarayonida egiluvchanlik holatini baholash uchun kompleks testlardan foydalanildi. Tajriba boshida va yakunida olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari maxsus yo'naltirilgan egiluvchanlik mashqlaridan muntazam foydalanish badiiy gimnastikachilarning egiluvchanlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam berishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, egiluvchanlik, yosh gimnastikachilar, jismoniy sifatlar, maxsus mashqlar, kompleks test, pedagogik tajriba.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ

Аннотация. В статье изучены эффективные методы развития гибкости у художественных гимнасток. В исследовании приняли участие 12 юных гимнасток. Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев. Для оценки уровня гибкости использовался комплексный тест. Результаты, полученные в начале и в конце эксперимента, были обработаны с использованием математико-статистических методов. Полученные данные показали, что систематическое применение специально направленных упражнений способствует значительному улучшению показателей гибкости у художественных гимнасток.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гибкость, юные гимнастки, физические качества, специальные упражнения, комплексный тест, педагогический эксперимент.

EFFECTIVE METHODS OF DEVELOPING FLEXIBILITY IN RHYTHMIC GYMNASTS

Abstract. This article examines effective methods for developing flexibility in rhythmic gymnasts. Twelve young female rhythmic gymnasts participated in the study. The pedagogical experiment was conducted over a period of three months. A comprehensive flexibility test was used to assess the participants' flexibility. The results obtained before and after the experiment were analyzed using mathematical and statistical methods. The findings demonstrated that the systematic application of specially selected flexibility exercises contributed to a significant improvement in flexibility among rhythmic gymnasts.

Keywords: *rhythmic gymnastics, flexibility, young gymnasts, physical qualities, special exercises, comprehensive test, pedagogical experiment.*

KIRISH

Bugungi kunda badiiy gimnastika sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy, texnik, koordinatsion va psixologik tayyorgarlikni talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh gimnastikachilarning mashqlarni yuqori texnik va estetik darajada bajarishida egiluvchanlik muhim jismoniy sifat sifatida namoyon bo'ladi. Egiluvchanlikning yetarli darajada rivojlanganligi turli amplitudali harakatlarni erkin bajarish, murakkab elementlarni o'zlashtirish hamda mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Badiiy gimnastikada gavdaning oldinga va orqaga egilishi, oyoqlarning keng ochilishi, turli xil aylanishlar, sakrashlar va muvozanat mashqlarini bajarishda bo'g'imlarning harakatchanligi hamda mushaklarning elastikligi katta ahamiyatga ega. Shu sababli yosh gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni muntazam va maqsadli qo'llash muhim vazifalardan biridir. Ayniqsa yosh gimnastikachilar bolaning jismoniy rivojlanishi va harakat imkoniyatlarini takomillashtirish uchun muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda mashqlarni to'g'ri tanlash, yuklamani individual xususiyatlarga moslashtirish va egiluvchanlikni bosqichma-bosqich rivojlantirish kelgusidagi sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, badiiy gimnastikachilarda egiluvchanlikni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash va amaliyotda qo'llash dolzarb ilmiy-pedagogik masalalardan biridir. O'zbekistonda yosh avlodni jismoniy jihatdan barkamol etib tarbiyalash, sport bilan muntazam shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmonida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish hamda ommalashtirishga alohida e'tibor qaratilgan. Mazkur vazifalar yosh sportchilar, jumladan badiiy gimnastikachilarning

jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borishning dolzarbligini belgilaydi.

Badiiy gimnastikachilarda egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlash.

METODOLOGIYA

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test sinovlari hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqotda 12 nafar badiiy gimnastikachi qiz ishtirok etdi. Tadqiqot 3 oy davomida tashkil etildi. Tajribada alohida nazorat guruhi shakllantirilmadi. Bitta tajriba guruhining natijalari tajriba boshlanishidan oldin va 3 oylik mashg'ulotlardan so'ng qayta baholandi. Egiluvchanlik darajasini aniqlash maqsadida kompleks egiluvchanlik testi qo'llanildi. Test natijalari umumlashtirilib, yagona ballik ko'rsatkich orqali baholandi. Baholash jarayonida gimnastikachilarning gavda, oyoq va son-bo'g'imlari harakatchanligi bilan bog'liq asosiy egiluvchanlik imkoniyatlari hisobga olindi. Tajriba davomida mashg'ulotlarga tik turgan holda oldinga va orqaga egilish, oyoqlarni keng ochish (shpagat), son-bo'g'imlari harakatchanligini oshirish, umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantirish, dinamik va statik cho'zilish mashqlari kiritildi. Mashqlar bajarilishida yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, harakat amplitudasining nazorat qilinishi va mashqlarni to'g'ri texnikada bajarishga alohida e'tibor berildi. Shug'ullanuvchilar quyidagi jadval asosida mashg'ulotlar olib borishdi.

	Foydalanilgan mashq turlari	Baholash mezonlari	Maksimal ball
1.	Ko'priq hosil qilish	Qo'l va oyoq orasidagi sm	10
2.	Tik turgan holda oldinga egilish	Gavda va oyoq holati	10
3.	Shpagat (oldinga)	Mat ustida kerilganligi	10
4.	Shpagat (o'ng oyoq)	Mat ustida kerilganligi	10

5.	Shpagat (chap oyoq)	Mat ustida kerilganligi	10
----	---------------------	-------------------------	----

**10–12 yoshli badiiy gimnastikachilarning kompleks egiluvchanlik testi bo'yicha
individual natijalari**

	Shug'ullanuvchilar	Tajriba boshidagi ball	Tajriba yakunidagi ball	O'sish bali
1.	A.M	26	38	12
2.	E.K	24	39	15
3.	R.A	26	40	14
4.	R.N	28	42	14
5.	K.B	27	39	12
6.	M.L	24	38	14
7.	A.N	25	41	16
8.	D.I	25	38	13
9.	U.A	27	42	15
10.	S.X	24	40	16
11.	A.B	28	42	14
12.	K.M	27	40	13
	O'rtacha	25.92	39.92	14.00

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMASI

Tadqiqot jarayonida shug'ullanuvchilarning dastlabki va yakuniy natijalari o'rtasida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Dastlabki bosqichda shug'ullanuvchilarning natijalari 24–28 ball oralig'ida bo'lgan bo'lsa, 3 oylik mashg'ulotlardan so'ng ushbu ko'rsatkichlar 38–42 ball oralig'iga yetdi. Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, barcha 12 nafar shug'ullanuvchilarning

egiluvchanlik sifatida ijobiy o'sish qayd etilgan. Eng yuqori o'sish A.N. va S.X. shug'ullanuvchilarda 16 ball, eng past o'sish esa A.M. va K.B. shug'ullanuvchilarda 12 ballni tashkil etdi. Bu holat tajriba davomida qo'llanilgan mashg'ulotlar barcha shug'ullanuvchilarning natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatganligini ko'rsatadi. Tajriba boshida guruhning o'rtacha natijasi 25,92 ball bo'lgan bo'lsa, yakuniy bosqichda 39,92 ballga ko'tarildi. Shunday qilib, o'rtacha natija 14 ballga yoki 54,02 % ga oshgan. Ayniqsa, yakuniy natijalarning 38–42 ball oralig'ida jamlanishi shug'ullanuvchilarning natijalari nafaqat oshganini, balki ma'lum darajada barqarorlashganini ham ko'rsatadi. 3 oylik maxsus mashg'ulotlardan so'ng ushbu ko'rsatkich **29,67 ballgacha** oshdi. Demak, o'rtacha natija **6,67 ballga**, nisbiy jihatdan esa **28,99 % ga** yaxshilangan. Bu esa qo'llanilgan maxsus mashqlar majmuasining egiluvchanlikni rivojlantirishda ijobiy samaraga ega bo'lganligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalarining statistik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Tajriba boshida	Tajriba yakunida	t	p
$M \pm \sigma$	25.92±1.51	39.92±1.56	35.97	<0.001

Izoh: M — o'rtacha arifmetik qiymat; σ — standart og'ish; t — Styudent mezon; p — ishonchlilik darajasi.

Statistik tahlil

Tadqiqotda 12 nafar shug'ullanuvchining tajriba boshidagi va yakunidagi natijalari qiyosiy tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra, tajriba boshida o'rtacha natija $25,92 \pm 1,51$ ball, tajriba yakunida esa $39,92 \pm 1,56$ ballni tashkil etdi. Natijalar o'rtasidagi o'rtacha farq 14,0 ballni tashkil qilib, bu 54,02 % o'sishga mos keladi.

Tajriba boshidagi va yakunidagi individual natijalar juftlangan Student t-mezone yordamida statistik jihatdan baholandi. Hisoblash natijasida $t = 35,97$; $p < 0,001$ qiymati aniqlandi. Ushbu natija tajriba boshidagi va yakunidagi ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan yuqori darajada ishonchli ekanligini ko'rsatadi. Bu natija 3 oy davomida qo'llanilgan maxsus egiluvchanlik mashqlari kompleksining badiiy gimnastikachilarning egiluvchanlik ko'rsatkichlarini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatganligini tasdiqlaydi. Tadqiqotda nazorat guruhining mavjud emasligi natijalarni talqin qilishda muhim metodologik jihat hisoblanadi. Shu sababli aniqlangan ijobiy o'zgarishlarni aynan tajriba dasturining yagona sababi sifatida emas, balki ushbu mashg'ulotlar majmuasi bilan bog'liq ijobiy dinamika sifatida baholash lozim.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning muhim shartlaridan biridir. Badiiy gimnastika mashqlarining o'ziga xosligi, harakatlarning katta amplitudada, nafis, aniq va estetik jihatdan mukammal bajarilishini talab qilishi sababli egiluvchanlik ushbu sport turidagi asosiy jismoniy sifatlar qatorida namoyon bo'ladi. Egiluvchanlikni majburiy ravishda yoki haddan tashqari yuklama bilan rivojlantirish o'rniga, mashqlarni muntazam, nazorat ostida va individual imkoniyatlarga mos ravishda bajarish maqsadga muvofiqdir. Tadqiqotda qo'llanilgan kompleks yondashuv egiluvchanlikning alohida bir yo'nalishini emas, balki gimnastikachining umumiy harakat amplitudasini rivojlantirishga imkon beradi. Dinamik va statik cho'zilish mashqlarini, faol va sust egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni, shuningdek, badiiy gimnastika elementlariga yaqin bo'lgan maxsus tayyorlov mashqlarini mashg'ulot jarayoniga kiritish sportchilarning harakat sifatlarini yanada samarali shakllantirishga yordam beradi. Egiluvchanlikni rivojlantirish faqat alohida jismoniy sifatni takomillashtirish bilan cheklanmaydi. U badiiy

gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi bilan ham bevosita bog'liq. Yetarli darajada rivojlangan egiluvchanlik oyoq va gavda harakatlarini katta amplitudada bajarish, muvozanat va aylanish elementlarini to'g'ri egallash, sakrashlarning sifatini oshirish hamda gimnastik kompozitsiyalarning estetik ifodaliligini ta'minlashga yordam beradi. Shu sababli egiluvchanlikni rivojlantirish mashg'ulotning alohida qismi sifatida emas, balki texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog'langan holda tashkil etilishi zarur. Shu asosda, badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishda egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan kompleks mashqlarni muntazam qo'llash, ularning mazmunini sportchilarning yosh va individual xususiyatlariga moslashtirish, mashqlar yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish hamda muntazam test nazoratini yo'lga qo'yish tavsiya etiladi. Bunday yondashuv yosh gimnastikachilarning kelgusidagi texnik va jismoniy tayyorgarligi uchun mustahkam asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Eshtayeva V.B., Hasanova N.R. — "Badiiy gimnastika". Toshkent, 2017. O'quv-uslubiy qo'llanma, 132 bet.
2. Eshtayev A., Karabayeva D., Xasanova N. — "Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi". Toshkent: Fan va texnologiya, 2013. — 256/257 bet. ISBN: 978-9943-10-971-1.
3. Niyazbekova A.A. — "Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (Badiiy gimnastika)". Toshkent: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI NMIU, 2023. — 216 bet.
4. Xasanova N.R., Xaytmetov I.S., Fetxullova N.X. — "Sport pedagogik mahoratini oshirish (badiiy gimnastika)". Toshkent: Ilmiy texnika axboroti-press, 2018.
5. Xasanova N.R. — "Sport pedagogik mahoratini oshirish (Badiiy gimnastika)". Toshkent: Ilmiy texnika axboroti-press, 2018. — 172 bet. ISBN: 978-9943-5067-9-4.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Спорт, 2008.
8. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. — М.: ТБТ Дивизион, 2006.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988.