O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta’limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA’LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali

2026-YIL 5-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'rinbosari0: *Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedogogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev*

T A H R I R H A Y ' A T I

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 S.Jamoldinova, 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.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
"TA'LIM VA TARAQQIYOT" ILMIY-USLUBIY
JURNALI 2026-YIL 5-SON

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

YOSH BADIIY GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

ORTIKOVA M.D
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Gimnastika sport turlari nazaryasi va uslubiyati kafedrasi
p.f.b.f.d (PhD) katta o'qituvchisi
manzuraortikova04@gmail.com
Orcid: 0009-0005-4632-5569

Annotatsiya. *Mazkur maqolada yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy hamda metodik asoslari yoritilgan. Badiiy gimnastika sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning egiluvchanlik, chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, muvozanat va harakat koordinatsiyasi kabi jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasiga bevosita bog'liq. Shu bilan birga, gimnastikachilarning texnik elementlarni aniq, nafis va musiqiy ritmga mos ravishda bajarishi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada yosh sportchilarning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish, maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish, texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish hamda mashg'ulot yuklamalarini oqilona taqsimlash masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy va texnik tayyorgarlikni o'zaro uyg'unlashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *badiiy gimnastika, yosh gimnastikachilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, egiluvchanlik, koordinatsiya, muvozanat, kuch, chidamlilik, maxsus jismoniy mashqlar, mashg'ulot metodikasi.*

МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ

Аннотация. *В данной статье рассматриваются теоретические и методические основы развития физической и технической подготовленности юных гимнасток, занимающихся художественной гимнастикой. Достижение высоких результатов в данном виде спорта непосредственно связано с уровнем развития гибкости, ловкости, силы, быстроты, выносливости, равновесия и координации движений. Особое внимание уделяется совершенствованию техники выполнения гимнастических элементов, индивидуальному подходу к спортсменкам, рациональному распределению тренировочных нагрузок и последовательному обучению двигательным действиям. В статье также представлены практические рекомендации по совершенствованию физической и технической подготовки юных гимнасток.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, юные гимнастки, физическая подготовка, техническая подготовка, гибкость, координация, равновесие, сила, выносливость, методика тренировок.*

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF YOUNG RHYTHMIC GYMNASTS

Abstract. *This article examines the theoretical and methodological foundations of developing physical and technical fitness in young rhythmic gymnasts. Achieving high performance in rhythmic gymnastics is directly associated with flexibility, agility, strength, speed, endurance, balance and movement coordination. Particular attention is paid to improving the technique of gymnastic elements, considering individual characteristics, distributing training loads appropriately and teaching motor skills progressively. The article also provides practical recommendations for improving the physical and technical preparation of young rhythmic gymnasts.*

Keywords: *rhythmic gymnastics, young gymnasts, physical fitness, technical fitness, flexibility, coordination, balance, strength, endurance, training methodology.*

KİRİSH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanishi, xalqaro sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish hamda yosh avlod orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Sportning gimnastika turlari, xususan, badiiy gimnastika yoshlarning jismoniy, estetik, ruhiy va irodaviy sifatlarini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Badiiy gimnastika murakkab koordinatsion harakatlar, egiluvchanlik, muvozanat, sakrash, aylanish, buyumlar bilan bajariladigan mashqlar va musiqiy hamohanglikni o‘zida mujassam etgan sport turidir. Ushbu sport turida sportchidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, balki harakatlarni aniq, ravon, ifodali va texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish talab etiladi.

Badiiy gimnastikada halqa, to‘p, arg‘amchi, cho‘qmor va lenta kabi sport buyumlaridan foydalanish mashqlarning murakkabligini oshiradi. Gimnastikachi bir vaqtning o‘zida gavda harakatlari, oyoq va qo‘l koordinatsiyasi, buyum bilan ishlash hamda musiqiy ritmni muvofiqlashtirishi lozim. Shu sababli mazkur sport turida jismoniy va texnik tayyorgarlik bir-birini to‘ldiruvchi muhim tarkibiy qismlar sifatida namoyon bo‘ladi. Yosh badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida ularning anatomik-fiziologik, psixologik va individual xususiyatlarini hisobga olish alohida ahamiyatga ega. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida organizmning o‘sishi, harakat

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

apparatining rivojlanishi va jismoniy sifatlarning shakllanishi turlicha kechadi. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonini bir xil talablar asosida tashkil etish emas, balki har bir sportchining imkoniyatlariga moslashtirish maqsadga muvofiqdir. Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning texnik ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan samarali metodikani ishlab chiqish sport natijalarini yaxshilashning muhim omillaridan biridir.

METODOLOGIYA

Badiiy gimnastikada sportchining umumiy tayyorgarligi bir nechta o‘zaro bog‘liq yo‘nalishlardan tashkil topadi. Jumladan, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik va nazariy bilimlar sport mahoratini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi.

Jismoniy tayyorgarlik sportchining organizmini mashg‘ulot va musobaqa faoliyatiga moslashtirish, zarur harakat sifatlarini rivojlantirish hamda texnik elementlarni bajarish uchun yetarli funksional imkoniyatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Bunda yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, muvozanat mashqlari, kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa bevosita badiiy gimnastika faoliyatiga xos bo‘lgan harakatlarni bajarishga zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirishni nazarda tutadi. Masalan, oyoq mushaklarining kuchi, tos-son bo‘g‘imlarining harakatchanligi, umurtqa pog‘onasining funksional egiluvchanligi, tana muvozanati va harakatlarni fazoda boshqarish qobiliyati maxsus tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismlaridir.

Texnik tayyorgarlik gimnastikachining sport mashqlarini to‘g‘ri, samarali va talab darajasida bajarish qobiliyatini shakllantiradi. Bunga sakrashlar, aylanishlar, muvozanat elementlari, to‘lqinsimon harakatlar, egilishlar, buyumlarni uloqtirish va ilib olish kabi texnik harakatlar kiradi. Jismoniy va texnik tayyorgarlik o‘rtasida uzviy bog‘liqlik

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

mavjud. Masalan, yetarli darajada rivojlangan egiluvchanlik gimnastikachiga katta amplitudali harakatlarni bajarish imkonini beradi. Muvozanatning rivojlanganligi bir oyoqda turish, aylanish va murakkab statik elementlarni bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kuch va tezkor-kuch sifatlari esa sakrashlarning balandligi, harakatlarning aniqligi va barqarorligini ta'minlaydi. Demak, badiiy gimnastikada texnik mahoratni rivojlantirish jismoniy sifatlarni maqsadli shakllantirish bilan chambarchas bog'liqdir.

Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish xususiyatlari. Yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda asosiy e'tibor ularning yoshiga, tayyorgarlik darajasiga va individual imkoniyatlariga qaratilishi lozim.

Egiluvchanlikni rivojlantirish. Egiluvchanlik badiiy gimnastikaning asosiy jismoniy sifatlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sifat bo'g'imlarning harakat amplitudasi va mushak-pay apparatining cho'ziluvchanligi bilan bog'liq. Badiiy gimnastikada shpagat, ko'prik, oyoqni yuqoriga ko'tarish, gavdani egish, turli muvozanat va sakrash elementlarini bajarishda egiluvchanlik muhim rol o'ynaydi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- oldinga va yon tomonlarga egilish mashqlari;
- tos-son bo'g'imlari uchun harakat amplitudasini oshiruvchi mashqlar;
- oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonga ko'tarish;
- dinamik cho'zilish mashqlari;
- nazorat ostida bajariladigan statik cho'zilish mashqlari;
- umurtqa pog'onasi harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar.

Mashqlarni bajarishda dastlab organizmni yetarlicha qizdirish, keyinchalik harakat amplitudasini asta-sekin oshirish talab etiladi. Og'riq orqali cho'zilish, keskin siltanish va tashqi kuch yordamida majburiy amplitudaga erishish yosh sportchilar uchun xavf tug'dirishi mumkin.

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish. Muvozanat badiiy gimnastikada murakkab texnik elementlarni bajarishning asosiy shartlaridan biridir. Gimnastikachi bir oyoqda turish, gavdani turli holatlarda ushlab turish, aylanish va buyum bilan ishlash vaqtida tana holatini nazorat qila olishi kerak.

Muvozanatni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

- bir oyoqda turish;
- oyoqni oldinga, orqaga yoki yon tomonga ko‘tarib muvozanat saqlash;
- yarim oyoq uchida turish;
- muvozanat holatida qo‘l harakatlarini bajarish;
- belgilangan yo‘nalishda yurish va burilishlar;
- buyum bilan birgalikda muvozanat mashqlarini bajarish.

Koordinatsiya esa harakatlarning o‘zaro muvofiqligini, fazoviy va vaqt jihatidan aniq tashkil etilishini ta’minlaydi. Badiiy gimnastikada koordinatsion qobiliyatlar qo‘l, oyoq, gavda va buyum harakatlarini bir vaqtning o‘zida boshqarishda namoyon bo‘ladi. Koordinatsiyani rivojlantirish uchun ritmik mashqlar, musiqaga mos harakatlar, yo‘nalishni o‘zgartirish, turli buyumlar bilan bajariladigan mashqlar va murakkablashtirilgan harakat birikmalaridan foydalanish samarali hisoblanadi.

Kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish. Kuchning sifati, gimnastikachi o‘z og‘irligini boshqarishi, muvozanatni saqlashi, sakrash va boshqa murakkab harakatlarni bajarishi uchun zarurdir. Yosh sportchilarda kuchni rivojlantirish uchun gavda og‘irligidan foydalanish bilan bog‘liq mashqlardan, yengil qarshilik mashqlaridan, statik holatlarni boshqarishga mo‘ljallangan topshiriqlardan foydalanish mumkin.

Masalan:

- yarim o‘tirib-turish;
- oyoq uchida ko‘tarilish;
- gavdani ko‘tarish mashqlari;
- qorin va bel mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar;

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

- qisqa muddatli tayanch holatlarini ushlab turish;
- nazorat ostidagi yengil sakrash mashqlari.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun turli balandlikdagi nazoratli sakrashlar, bir joyda sakrash va harakatli kombinatsiyalar qo‘llanadi. Bunda mashqlar hajmi va intensivligi sportchining yoshiga hamda tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi shart. Haddan tashqari kuch yuklamalari, ayniqsa, o‘sish davridagi sportchilarda ortiqcha zo‘riqishga sabab bo‘lishi mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish. Chidamlilik gimnastikachining mashg‘ulot va musobaqa davomida ish qobiliyatini saqlash, harakatlar sifatini pasaytirmasdan faoliyatni davom ettirish qobiliyatidir. Badiiy gimnastikada umumiy va maxsus chidamlilik muhim o‘rin tutadi. Umumiy chidamlilik organizmning uzoq davom etadigan jismoniy faoliyatga moslashuvini ta’minlasa, maxsus chidamlilik musiqiy kompozitsiyani texnik aniqlikni saqlagan holda bajarishga yordam beradi.

Chidamlilikni rivojlantirishda quyidagilardan foydalanish mumkin:

- me’yoriy sur’atdagi yugurish;
- ritmik harakatlar;
- qisqa gimnastik kombinatsiyalarni takrorlash;
- umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi;
- musiqaga mos uzluksiz harakatlar.

Mashqlar davomiyligi va dam olish oralig‘i sportchining funksional holatiga qarab belgilanadi.

Yosh badiiy gimnastikachilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish. Texnik tayyorgarlik sportchining gimnastik harakatlarni to‘g‘ri bajarishi, ularni bir-biriga bog‘lay olishi va mashqlar davomida texnik barqarorlikni saqlashini ta’minlaydi.

Badiiy gimnastikada texnik tayyorgarlik ikki asosiy yo‘nalishda olib boriladi:

1. Gavda va oyoq-qo‘llar ishtirokida bajariladigan gimnastik elementlar texnikasi.

2. Sport buyumlari bilan bajariladigan harakatlar texnikasi.

Gavda harakatlari texnikasiga sakrash, aylanish, muvozanat, egilish, to‘lqinsimon harakatlar va turli akrobatik bo‘lmagan gimnastik elementlar kiradi. Buyumlar bilan ishlash texnikasi esa buyumni ushlash, uzatish, aylantirish, dumalatish, uloqtirish va ilib olish kabi harakatlarni qamrab oladi. Texnik harakatlarni o‘rgatishda bosqichma-bosqichlik tamoyiliga amal qilish zarur.

Birinchi bosqich – harakat bilan tanishtirish. Murabbiy yangi elementning mazmuni, bajarilish tartibi va asosiy texnik talablarini tushuntiradi. Harakat namoyish qilinadi, sportchi uning umumiy tuzilishini anglab oladi.

Ikkinchi bosqich – harakatni qismlarga ajratib o‘rgatish. Murakkab element alohida qismlarga ajratiladi. Dastlab tayanch holati, keyin harakatning asosiy qismi va yakuniy holati o‘zlashtiriladi.

Uchinchi bosqich – harakatni yaxlit bajarish. Sportchi o‘zlashtirgan qismlarni birlashtirib, elementni to‘liq bajarishga o‘tadi. Bu jarayonda murabbiy texnik xatolarni aniqlaydi va tuzatadi.

To‘rtinchi bosqich – harakatni takomillashtirish. Element turli sharoitlarda, musiqiy hamrohlikda, boshqa harakatlar bilan bog‘langan holda takrorlanadi. Asosiy maqsad texnik aniqlik va barqarorlikni mustahkamlashdir.

Texnik tayyorgarlikda ko‘rgazmali namoyish, og‘zaki tushuntirish, takrorlash, taqqoslash va videoanaliz kabi metodlardan foydalanish mumkin. Videoanaliz yordamida sportchining tana holati, harakat amplitudasi, muvozanatni saqlashi va buyum bilan ishlashidagi xatolarni kuzatish imkoniyati yaratiladi.

Sport buyumlari bilan ishlash texnikasini rivojlantirish. Badiiy gimnastikaning o‘ziga xos jihatlaridan biri turli sport buyumlaridan foydalanishdir. Har bir buyum bilan ishlash o‘ziga xos texnik ko‘nikmalarni talab qiladi.

Arg‘amchi bilan bajariladigan mashqlar. Arg‘amchi orqali sakrash, aylantirish, tashlash va ushlash mashqlari bajariladi. Ushbu mashqlar oyoq harakatlari, ritm va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi.

Halqa bilan bajariladigan mashqlar. Halqani aylantirish, dumalatish, uloqtirish, ilib olish va tana atrofida harakatlantirish texnik ko‘nikmalarni shakllantiradi.

To‘p bilan bajariladigan mashqlar. To‘pni dumalatish, uloqtirish, ilib olish, kaft va tana qismlarida boshqarish mashqlari qo‘l harakatlari aniqligi va koordinatsiyani rivojlantiradi.

Cho‘qmorlar bilan bajariladigan mashqlar. Cho‘qmorlarni aylantirish, birgalikda yoki navbatma-navbat harakatlantirish, uloqtirish va ilib olish yuqori koordinatsion tayyorgarlikni talab etadi.

Tasma bilan bajariladigan mashqlar. Tasmani u yoki bu yo‘nalishda aylantirish, spiral, ilonizi va boshqa shakllarni hosil qilish qo‘l harakatlarining uzluksizligini va ritmni idrok etishni rivojlantirishga yordam beradi.

Sport buyumlari bilan ishlashni o‘rgatishda avvalo buyumni to‘g‘ri ushlash, oddiy harakatlarni bajarish va fazoviy nazoratni shakllantirish zarur. Keyinchalik harakatlar murakkablashtirilib, bir nechta texnik elementlar o‘zaro bog‘lanadi. Uloqtirish va ilib olish mashqlarida buyumning uchish yo‘nalishi, balandligi, tezligi va gimnastikachining tana holati o‘zaro muvofiqlashtirilishi lozim.

Jismoniy va texnik tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish metodikasi. Yosh gimnastikachilarning sport mahoratini rivojlantirishda jismoniy va texnik tayyorgarlikni alohida emas, balki o‘zaro uyg‘unlashtirilgan holda tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Masalan, muvozanatni rivojlantirish mashqlari keyinchalik muvozanat elementlarini texnik jihatdan bajarish bilan bog‘lanishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlaridan so‘ng oyoqni yuqoriga ko‘tarish elementlari ustida ishlash, koordinatsion mashqlardan keyin buyum bilan kombinatsiyalar bajarish samarali pedagogik yondashuv hisoblanadi.

Mashg‘ulot jarayonini quyidagi tarkibiy qismlarga ajratish tavsiya etiladi:

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

- tayyorlov qismi;
- asosiy qism;
- yakunlovchi qism.

Tayyorlov qismida organizmni mashg‘ulotga tayyorlash, umumrivojlantiruvchi mashqlar, yengil yugurish, bo‘g‘imlar harakatchanligini oshiruvchi va dinamik cho‘zilish mashqlari bajariladi. Asosiy qismda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik elementlarni o‘rgatish ishlari olib boriladi. Bunda mashqlar murakkabligi va yuklama hajmi sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi. Yakunlovchi qismda nafasni me’yorlashtirish, yengil tiklanish mashqlari va mashg‘ulot natijalarini tahlil qilish amalga oshiriladi. Quyidagi jadvalda mashg‘ulotning namunaviy tuzilishi keltirilgan.

1-jadval.

Yosh badiiy gimnastikachilar mashg‘ulotining namunaviy tuzilishi

Mashg‘ulot qismlari	**Mazmuni**	**Namunaviy vaqt**
Tayyorlov qismi	Qizdirish, umumrivojlantiruvchi mashqlar	10–15 daqiqa
Jismoniy tayyorgarlik	Egiluvchanlik, kuch, muvozanat, koordinatsiya	20–25 daqiqa
Texnik tayyorgarlik	Gimnastik elementlar va buyum bilan ishlash	25–30 daqiqa
Yakunlovchi qism	Tiklanish mashqlari va tahlil	5–10 daqiqa

Izoh: jadvaldagi vaqt ko‘rsatkichlari namunaviy bo‘lib, mashg‘ulotning umumiy davomiyligi, sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasiga qarab o‘zgartiriladi.

Mashg‘ulot jarayonida individual yondashuv. Har bir gimnastikachining jismoniy imkoniyatlari, harakatlarni o‘zlashtirish tezligi va psixologik xususiyatlari turlicha bo‘ladi. Shu sababli mashg‘ulotlarni individuallashtirish muhim metodik talab hisoblanadi.

Individual yondashuv quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

- sportchining boshlang‘ich tayyorgarlik darajasini aniqlash;
- jismoniy sifatlarning rivojlanish holatini baholash;
- texnik elementlarni o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklarni aniqlash;
- mashqlar hajmi va intensivligini moslashtirish;
- muntazam pedagogik nazorat olib borish;
- tiklanish jarayonini hisobga olish.

Masalan, egiluvchanligi yaxshi, biroq muvozanati yetarli rivojlanmagan gimnastikachi bilan muvozanat mashqlariga ko‘proq e’tibor qaratish mumkin. Aksincha, muvozanati yaxshi, lekin texnik elementlarni bajarishda harakat amplitudasi yetarli bo‘lmagan sportchi uchun xavfsiz egiluvchanlik mashqlarini rejalashtirish maqsadga muvofiq. Bunda sportchilarni bir-biri bilan haddan tashqari taqqoslash emas, balki ularning individual rivojlanish dinamikasini baholash muhimdir.

Jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash mezonlari. Mashg‘ulot jarayonining samaradorligini aniqlash uchun gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini muntazam baholab borish talab etiladi. Jismoniy tayyorgarlikni baholashda quyidagi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin:

1. Egiluvchanlik – oldinga egilish, shpagat elementlarini bajarish va bo‘g‘imlar harakatchanligini baholash.
2. Muvozanat – bir oyoqda turish va belgilangan holatni saqlash davomiyligini kuzatish.
3. Kuch – qorin, bel va oyoq mushaklari faoliyatini ifodalovchi moslashtirilgan mashqlar.
4. Tezkor-kuch – sakrash mashqlarining bajarilish sifati va balandligi.
5. Koordinatsiya – murakkab harakatlar ketma-ketligini to‘g‘ri bajarish.
6. Chidamlilik – mashqlar majmuasi davomida texnik sifatni saqlash.

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Texnik tayyorgarlikni baholashda esa elementning to‘g‘ri bajarilishi, harakat amplitudasi, muvozanat, buyum bilan ishlash aniqligi, ritm va harakatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik hisobga olinadi.

2-jadval.

Jismoniy va texnik tayyorgarlikni pedagogik baholash mezonlari

Tayyorlik yo‘nalishi	Baholash mezoni	Nazorat vositasi
Egiluvchanlik	Harakat amplitudasi	Egilish va shpagat mashqlari
Muvozanat	Tana holatini saqlash	Bir oyoqda turish
Kuch	Mushaklar faoliyati	Moslashtirilgan kuch mashqlari
Koordinatsiya	Harakatlar uyg‘unligi	Koordinatsion kombinatsiyalar
Texnik mahorat	Elementning aniqligi	Murabbiy kuzatuvi
Buyum bilan ishlash	Uloqtirish va ilib olish sifati	Maxsus texnik mashqlar
Chidamlilik	Mashq davomida sifatni saqlash	Gimnastik kombinatsiya

Baholash jarayonida faqat miqdoriy ko‘rsatkichlarga emas, balki mashqning sifatli bajarilishiga ham e’tibor berish kerak. Masalan, muvozanat holatini uzoq saqlashning o‘zi yetarli emas, bunda gavdaning to‘g‘ri holati, oyoqning joylashuvi va harakatning estetik ifodalanishi ham hisobga olinadi. Pedagogik nazoratni muntazam olib borish murabbiyga mashg‘ulot dasturiga zarur o‘zgartirishlar kiritish va sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini beradi.

Yosh gimnastikachilar bilan ishlashda zamonaviy pedagogik yondashuvlar. Zamonaviy sport pedagogikasida mashg‘ulotlarni tashkil etishda yangi metodik yondashuvlardan foydalanish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida quyidagi yondashuvlardan foydalanish mumkin.

Ko‘rgazmali o‘rgatish metodi. Murabbiy tomonidan texnik elementni namoyish qilish, rasmlar va videolavhalardan foydalanish sportchining harakatni to‘g‘ri tasavvur qilishiga yordam beradi.

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Takrorlash metodi. Texnik harakatlarni muntazam takrorlash orqali harakat koʻnikmalari mustahkamlanadi. Biroq takrorlash sifatsiz va nazoratsiz bajarilmasligi kerak.

Oʻyin metodi. Yosh sportchilarning mashgʻulotga qiziqishini oshirish, koordinatsiya va tezkor fikrlashni rivojlantirish uchun turli harakatli oʻyinlardan foydalanish mumkin.

Differensial yondashuv. Sportchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab bir xil mashqning yengil, oʻrta va murakkab variantlari qoʻllaniladi.

Videoanaliz metodi. Sportchi bajargan mashqlarni videoga olish va murabbiy bilan birgalikda tahlil qilish orqali texnik xatolarni aniqlash mumkin.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarning asosiy maqsadi mashgʻulot samaradorligini oshirish, sportchining mustaqil fikrlashini rivojlantirish va texnik mahoratni bosqichma-bosqich takomillashtirishdan iborat.

Mashgʻulotlarda xavfsizlik va yuklamalarni meʼyorlash. Yosh badiiy gimnastikachilar bilan ishlashda mashgʻulotlarning xavfsiz tashkil etilishi ustuvor ahamiyatga ega. Chunki oʻsish va rivojlanish davrida organizm tashqi jismoniy yuklamalarga turlicha moslashadi.

Mashgʻulot jarayonida quyidagi talablarga rioya qilish zarur:

- mashgʻulotdan oldin yetarli qizdirish mashqlarini bajarish;
- murakkab elementlarni faqat zarur tayyorgarlikdan soʻng oʻrgatish;
- choʻzilish mashqlarini ogʻriqsiz va nazorat ostida bajarish;
- yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish;
- mashqlar orasida yetarli dam olish vaqtini taʼminlash;
- sportchining charchash holatini kuzatish;
- mashgʻulot joyi va jihozlarning xavfsizligini tekshirish.

Ayniqsa, egiluvchanlikni rivojlantirishda majburiy choʻzish usullaridan ehtiyotkorlik bilan foydalanish lozim. Sportchining tabiiy harakat amplitudasidan ortiq

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

yuklama berish mushak va paylarning shikastlanish xavfini oshirishi mumkin. Kuch mashqlarida esa texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilish, tana holatini nazorat qilish va sportchining yoshiga mos qarshilik darajasini tanlash muhimdir. Mashg‘ulot samaradorligini oshirish faqat yuklamani ko‘paytirish bilan emas, balki yuklama va tiklanish o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlash orqali amalga oshiriladi.

O‘zbekiston olimlari va tadqiqotchilari tomonidan ham yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy ishlar olib borilmoqda. Xususan, X. Karimjonovaning 2025-yildagi maqolasida yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, individual yondashuv va samarali mashg‘ulot usullarining ahamiyati yoritilgan. M. F. Farhodovaning yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashga oid tadqiqotida egiluvchanlik, sakrovchanlik, muvozanat va texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasining ahamiyati ko‘rsatib o‘tilgan. Ushbu ilmiy ishlarning tahlili shuni ko‘rsatadiki, yosh gimnastikachilar tayyorgarligini rivojlantirishda alohida jismoniy sifatlarni shakllantirish bilan cheklanib qolmasdan, ularni texnik harakatlar bilan uyg‘unlashtirish zarur.

Shu asosda quyidagi metodik yondashuvlarni maqsadga muvofiq deb hisoblash mumkin: Birinchidan, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlari texnik elementlarni o‘zlashtirish bilan uzviy bog‘lanishi kerak. Ikkinchidan, har bir gimnastikachi uchun individual rivojlanish ko‘rsatkichlarini aniqlash va mashg‘ulot mazmunini shu asosda rejalashtirish lozim. Uchinchidan, sport buyumlari bilan ishlash mashqlarini oddiy harakatlardan murakkab kombinatsiyalarga tomon bosqichma-bosqich rivojlantirish kerak. To‘rtinchidan, muntazam pedagogik nazorat va videoanaliz orqali texnik xatolarni aniqlash hamda ularni bartaraf etish zarur. Beshinchidan, mashg‘ulotlarda xavfsizlik, tiklanish va yuklamalarni me’yorlash tamoyillariga qat’iy rioya etish kerak. Shunday qilib, yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish kompleks pedagogik yondashuvni talab qiladi.

XULOSA

Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish sport mahoratini shakllantirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur jarayonni samarali tashkil etish uchun sportchilarning yosh, individual va funksional xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Maqolada olib borilgan nazariy-uslubiy tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Badiiy gimnastikada yuqori texnik mahoratga erishish egiluvchanlik, muvozanat, koordinatsiya, kuch, tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga bog‘liq.

2. Jismoniy va texnik tayyorgarlik o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, ularni birgalikda rivojlantirish mashg‘ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

3. Yosh gimnastikachilarda texnik elementlarni o‘rgatish oddiy harakatlardan murakkab harakatlarga tomon bosqichma-bosqich amalga oshirilishi lozim.

4. Sport buyumlari bilan bajariladigan mashqlar koordinatsiya, fazoviy idrok, harakat aniqligi va texnik ko‘nikmalarni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi.

5. Mashg‘ulot jarayonida individual yondashuvni qo‘llash, yuklamalarni me’yorlash va muntazam pedagogik nazorat olib borish sportchilarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

6. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, xususan, videoanaliz, ko‘rgazmali namoyish va differensial o‘rgatish metodlaridan foydalanish texnik xatolarni aniqlash va harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish imkonini beradi.

7. Yosh sportchilar bilan ishlashda xavfsizlik, tiklanish va mashg‘ulot yuklamalarining yoshga mosligi asosiy metodik talablardan biri bo‘lishi kerak.

Umuman olganda, yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda kompleks, bosqichli va individual yondashuvdan foydalanish sport mahoratini oshirishning muhim pedagogik sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gaspari V., et al. The Importance of Physical Fitness Parameters in Rhythmic Gymnastics: A Scoping Review. *Sports*. 2024. Vol. 12, No. 9, Article 248. DOI: https://doi.org/10.3390/sports12090248.
2. Karimjonova X. B. Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. *Science and Research*. 2025. Vol. 2, Issue 4. DOI: https://doi.org/10.71337/inlibrary.uz.science-research.80160.
3. Farhodova M. F. O‘quv mashg‘ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish. *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlari instituti jurnali*.
4. Xaytmetov I. S., Abdullayev B. B., Toshpo‘latov A. A. Yosh va katta yoshli gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi. *Fan va jamiyat*. 2024. № 1–2. B. 62–63.
5. Eshtayev A. K., Umarov M. N., Ishtayev D. R., To‘ychiyev Z. O. *Gimnastika nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent: Barkamol Fayz Media, 2017.
6. Bompa T. O., Buzzichelli C. A. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Human Kinetics, 2019.
7. Xolmuxamedova M. B., Qodirova N. O‘. Yosh badiiy gimnastikachilarni maxsus tayyorgarligining xususiyatlari. *Ta'lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali*. 2025. Vol. 5, No. 5. B. 61–64.
8. Nazarova S. Sh. Badiiy gimnastikachilarga uloqtirish va ilib olish mashqlar texnikasini o‘rgatish. *Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali*. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23310523.