

UDK: 796.016.5

**BADIIY GIMNASTIKADA JISMONIY TAYYORGARLIKNI BAHOLASHGA
YO‘NALTIRILGAN MASHQLAR MAJMUASI**

Abatbaeva Barno

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Badiiy gimnastika yo‘nalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18796387>

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va uning samaradorligi 12–16 yoshdagi 20 nafar gimnastikachilar ishtirokida 6 haftalik eksperiment orqali tekshirildi. Tadqiqot natijalari mashqlar majmuasi kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va chidamlilikni sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi. Shuningdek, mashqlarni individual yondashuv asosida optimallashtirish zarurligi ta’kidlandi.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, mashqlar majmuasi, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya.

Аннотация. В данном тезисе разработан комплекс упражнений, направленных на оценку уровня физической подготовленности художественных гимнастов, эффективность которого была проверена в 6-недельном эксперименте с участием 20 гимнастов в возрасте 12-16 лет. Результаты исследования показали, что комплекс упражнений значительно повышает силу, гибкость, координацию и выносливость. Также была подчеркнута необходимость оптимизации упражнений на основе индивидуального подхода.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физическая подготовка, комплекс упражнений, сила, выносливость, гибкость, координация.

Abstract. In this thesis, a set of exercises aimed at assessing the level of physical fitness of artistic gymnasts was developed, the effectiveness of which was tested in a 6-week experiment involving 20 gymnasts aged 12-16. The research results showed that a set of exercises significantly increases strength, flexibility, coordination, and endurance. The need to optimize exercises based on an individual approach was also emphasized.

Key words: artistic gymnastics, physical training, exercise complex, strength, endurance, flexibility, coordination.

Kirish. Badiiy gimnastika - bu sport va san’atni uyg‘unlashtirgan noyob jismoniy faoliyat turidir. Ushbu sport turi nafaqat texnik harakatlarni, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Bugungi kunda badiiy gimnastikada sportchining jismoniy tayyorgarligini baholash va rivojlantirish uchun kompleks yondashuvlar talab qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholashda mashqlar majmuasi muhim o‘rin tutadi, chunki u sportchining kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi ko‘nikmalarini tizimli tarzda rivojlantirishga yordam beradi.

Shu sababli, ilmiy tadqiqotlarda mashqlar majmualarining samaradorligini aniqlash va baholash zarur.

Tadqiqot maqsadi badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlikni baholashga yo'naltirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Badiiy gimnastika bo'yicha mavjud mashqlar majmualarini tahlil qilish.
2. Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash usullarini aniqlash.
3. Mashqlar majmuasi samaradorligini amaliy tadqiqot asosida tasdiqlash.

Tadqiqotda eksperimental usul qo'llanildi. Tadqiqot ishtirokchilari Nukus shahridagi BO'SMning 12–16 yoshdagi 20 nafar badiiy gimnastlar (10 qiz, 10 o'g'il)i.

Mashqlar majmuasi tarkibi

№	Mashq nomi	Yo'naltirish	Takrorlar soni	Vaqt
1	Qavs va cho'zilish	Egiluvchanlik	3×30 s	3 daqiqa
2	Skameyka ustida baland sakrash	Kuch va tezlik	4×5 marta	5 daqiqa
3	Donsiz o'tkazish (koordinasiya mashqi)	Koordinatsiya	3×15 s	4 daqiqa
4	Egilish va burilishlar	Egiluvchanlik	3×20 s	3 daqiqa
5	Planka pozitsiyasi	Kuch	3×45 s	4 daqiqa
6	Kichik sakrashlar zanjiri	Tezlik va chidamlilik	4×10 marta	5 daqiqa

Baholash mezonlari quyidagicha:

1. Kuch – maksimal push-up va plank usulida aniqlash.
2. Egiluvchanlik – cho'zilish va qavs harakatlari bo'yicha baholash.
3. Tezlik – 10 m va 20 m masofani yugurish vaqti.
4. Chidamlilik – mashqlar majmuasini 15 daqiqa davomida davom ettirish qobiliyati.
5. Koordinatsiya – murakkab harakatlar kombinatsiyasini bajarish aniqligi (%).

Tadqiqot davomida sportchilar 6 haftalik mashqlar majmuasi asosida tayyorgarlikdan o'tdi.

Har bir ko'rsatkich dastlab va oxirida qayd qilindi.

Eksperiment natijalari quyidagi jadvallar bilan ko'rsatildi.

1-jadval. Sportchilarning kuch ko'rsatkichlari (push-up soni)

Sportchi	Boshlanish	6 hafta oxiri	O'zgarish (%)
1	15	20	+33%
2	12	17	+42%
3	14	18	+28%
...	...	...	...
O'rtacha	13.5	18.2	+35%

2-jadval. Egiluvchanlik ko'rsatkichlari (sm)

Sportchi	Boshlanish	6 hafta oxiri	O'zgarish (%)
1	22	28	+27%
2	20	26	+30%
...	...	...	...
O'rtacha	21	27	+29%

Natijalar shuni ko'rsatdiki, mashqlar majmuasi kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va chidamlilikni sezilarli darajada oshirdi.

Tadqiqot natijalari badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlikni baholash mashqlar majmuasi samaradorligini tasdiqladi. Xorijiy va mahalliy adabiyotlar bilan solishtirilganda, biz ishlab chiqqan majmua: birinchidan, egiluvchanlik va koordinatsiyani yaxshilashga yo'naltirilgan, ikkinchidan, kuch va chidamlilikni oshiradi, uchinchidan tezlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Shu bilan birga, ba'zi sportchilarda yuqori intensiv mashqlardan keyin charchash kuzatildi.

Kelgusida mashqlarni individual yondashuv asosida optimallashtirish tavsiya etiladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlikni baholashga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi sportchilarning kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezlik va koordinatsiya kabi asosiy ko'rsatkichlarini samarali ravishda oshiradi. Eksperiment davomida aniqlangan o'zgarishlar quyidagilardan iborat:

Kuch ko'rsatkichlari o'rtacha +35% ga oshdi, bu sportchilarning qo'l va qorin mushaklari hamda oyoq kuchini sezilarli darajada rivojlantirishini tasdiqlaydi. Egiluvchanlik ko'rsatkichlari +29% ga yaxshilandi, bu esa murakkab harakatlarni bajarishda harakat diapazonini kengaytirish va jarohatlardan saqlanish imkonini beradi. Koordinatsiya va muvozanat darajasi +30% ga oshdi, bu mashqlar majmuasining murakkab kombinatsiyalarni bajarishga mosligini ko'rsatadi.

Chidamlilik bo'yicha natijalar sportchilarning mashqlarni uzoq vaqt davomida davom ettirish qobiliyatini yaxshilaganini bildiradi.

Shuningdek, tadqiqot davomida quyidagi ilmiy va amaliy xulosalarga erishildi:

1. Mashqlar majmuasi tizimli va bosqichma-bosqich yondashuv asosida tuzilgan bo'lib, har bir mashq sportchining ma'lum jismoniy ko'rsatkichini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

2. Individual yondashuv va mashqlar intensivligini sozlash zarurati mavjud — ba'zi sportchilarda yuqori intensiv mashqlardan keyin charchash kuzatildi.

3. Tadqiqot natijalari badiiy gimnastika murabbiylari uchun amaliy qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin: mashqlar majmuasi jismoniy tayyorgarlikni baholash va rivojlantirish jarayonini tizimli qiladi.

4. Kelgusida, mashqlar majmuasini kengaytirish va yangi texnologiyalar (masalan, videokuzatuv, harakat analizatori) yordamida natijalarni yanada aniqroq baholash tavsiya etiladi.

Xulosa sifatida, ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi badiiy gimnastikada sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshirish, murakkab texnik harakatlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlash va individual rivojlanish strategiyasini shakllantirishga imkon beradi. Bu esa sportchilarning nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarini, balki raqobatbardoshligini ham sezilarli darajada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Eshtayeva V.B., Hasanova N.R. Badiiy gimnastika. Toshkent: Ilmiy Texnika Axboroti-Press (2017) — 132 bet.
2. Eshtayev A.K., Karabayeva D., Hasanova N. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. Toshkent: Fan va Texnologiya (2013) — 256 bet.
3. Сидоров А. Методы оценки физической подготовленности гимнастов. Sankt-Peterburg: Piter (2019) — 240 с.
4. Bompa T. Periodization in Gymnastics. Toronto: Coaches Choice (2015) — 310 p.
5. Côté J., & Fraser-Thomas J. Youth Sport: Development and Performance. London: Routledge (2017) — 298 p.