

**BADIY GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY METODLARI**

Ubaydullaeva Nilufar Amedjanova

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23350695>

Annotatsiya. Ushbu tezisda badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, egiluvchanlik, muvozanat, harakatlar koordinatsiyasi, kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning zamonaviy metodlari yoritilgan. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida individual yondashuv, yuklamalarni me'yorlash va gimnastikachilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish masalalari tahlil qilingan. Badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlikni texnik mahorat bilan uyg'unlashtirish sport natijalarini yaxshilashning muhim omili sifatida asoslangan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, egiluvchanlik, koordinatsiya, muvozanat, jismoniy sifatlar, mashg'ulot metodikasi, sport mahorati.

Kirish

Bugungi kunda badiiy gimnastika sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, harakatlar aniqligi, musiqani his qilish, estetik ifoda va murakkab texnik elementlarni bajarish qobiliyatini talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Mazkur sport turida sportchining muvaffaqiyati nafaqat texnik elementlarni to'g'ri bajarishiga, balki egiluvchanlik, muvozanat, tezkorlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatarning qay darajada rivojlanganiga ham bog'liq.

Badiiy gimnastikada mashg'ulotlarni zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish, sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash va jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar bilan ishlash jarayonida yoshga xos fiziologik xususiyatlarni hisobga olish, jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish va jarohatlanish xavfini kamaytirish zarur.

Tezisning maqsadi badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi zamonaviy metodlarni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish hamda mashg'ulotlar samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi ko'p komponentli jarayon bo'lib, u umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligini talab etadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qilsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik gimnastika elementlarini yuqori sifatda bajarish uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarini shakllantiradi.

Badiiy gimnastikada egiluvchanlik muhim jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Oyoqlarni keng yozish, ko'prik holati, yuqori amplitudali harakatlar va murakkab muvozanat elementlarini bajarish bo'g'imlar harakatchanligi hamda mushaklarning funksional holatiga bog'liq.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda dinamik va statik cho'zilish mashqlaridan, faol harakat amplitudasini oshiruvchi mashqlardan foydalanish mumkin. Biroq mashqlar sportchining tayyorgarlik darajasiga mos tanlanishi, og'riq orqali cho'zishga yo'l qo'yilmasligi va egiluvchanlikni mushak kuchi bilan uyg'un rivojlantirishga e'tibor qaratilishi lozim.

Koordinatsiya badiiy gimnastikada tana harakatlari, musiqa ritmi va gimnastika jihozlari bilan bajariladigan harakatlarni o'zaro muvofiqlashtirish imkonini beradi.

To'p, halqa, lenta, arqon va cho'qmorlar bilan bajariladigan mashqlar harakat aniqligi, fazoviy mo'ljal olish va diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantiradi. Shu sababli mashg'ulotlarda oddiy harakatlardan murakkab kombinatsiyalarga bosqichma-bosqich o'tish, harakatlarni musiqa jo'rligida takrorlash va texnik xatolarni o'z vaqtida tuzatish samarali metodik yondashuv hisoblanadi.

Muvozanatni rivojlantirish ham sport mahoratini oshirishning muhim shartidir. Bir oyoqda turish, oyoqni yuqori ko'tarib muayyan holatni saqlash, burilishlar va harakat davomida tana holatini nazorat qilish kabi mashqlar vestibulyar barqarorlik hamda tana mushaklarining uyg'un ishlashini takomillashtiradi. Muvozanat mashqlarini dastlab barqaror sharoitda, keyinchalik esa harakat, burilish va jihoz bilan ishlash elementlari bilan birgalikda bajarish tavsiya etiladi.

Badiiy gimnastikachilarning kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Sakrashlar, oyoq uchida ko'tarilishlar, gavda mushaklarini mustahkamlash mashqlari va yoshga mos qarshilik mashqlari sportchining harakatlarni nazorat qilishiga, sakrash balandligini va texnik elementlar sifatini yaxshilashiga yordam beradi. Bunda kuch mashqlari faqat egiluvchanlikni oshirish bilan cheklanib qolmasdan, bo'g'imlar barqarorligi va tana mushaklarining funksional kuchini rivojlantirishga ham yo'naltirilishi kerak.

Zamonaviy mashg'ulot metodikasida individual yondashuv muhim o'rin tutadi. Har bir gimnastikachining jismoniy rivojlanishi, harakat imkoniyatlari, texnik tayyorgarligi va mashg'ulot yuklamasiga moslashuvi turlicha bo'ladi. Shu sababli murabbiylar mashqlar hajmi va shiddatini sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirishi, mashg'ulotlar davomida charchoq belgilarini kuzatishi hamda tiklanish uchun yetarli vaqt ajratishi zarur.

Badiiy gimnastikada videokuzatuv va harakatlarni video orqali tahlil qilish ham foydali metodlardan biridir. Video tahlil yordamida tana holati, oyoq-qo'l harakatlarining aniqligi, muvozanatni saqlash va jihoz bilan ishlashdagi kamchiliklarni aniqlash mumkin. Murabbiy ushbu tahlil asosida sportchiga individual tavsiyalar beradi va mashqlarni to'g'ri bajarish texnikasini takomillashtiradi. Bunday vositalar an'anaviy pedagogik nazoratni to'ldiradi, ammo murabbiyning bevosita kuzatuv va metodik baholashining o'rnini to'liq egallamaydi.

Ilmiy adabiyotlarda badiiy gimnastikachilarning egiluvchanligi, muvozanati, mushak kuchi, aerob imkoniyatlari va koordinatsiyasi sport natijalari bilan bog'liqligi ko'rsatilgan. Gaspari va hammualliflarning 2024-yilda e'lon qilingan ilmiy sharhida 41 ta tadqiqot hamda jami 1915 nafar ishtirokchiga oid ma'lumotlar tahlil qilingan. Mualliflar maqsadli jismoniy tayyorgarlik mashqlari gimnastikachilarning turli jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam berishini qayd etganlar. Bu esa mashg'ulotlarda faqat texnik elementlarni takrorlash bilan cheklanmasdan, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan ham tizimli foydalanish zarurligini ko'rsatadi.

Mazkur tezisni tayyorlashda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va nazariy xulosalar chiqarish metodlaridan foydalanildi. Badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligiga oid ilmiy manbalarda yoritilgan egiluvchanlik, koordinatsiya, muvozanat, kuch va chidamlilik ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

Amaliy tadqiqot olib borishda quyidagi usullardan foydalanish mumkin: egiluvchanlikni baholash testlari, bir oyoqda muvozanatni saqlash sinovlari, sakrash ko'rsatkichlarini o'lchash, jihoz bilan bajariladigan texnik elementlarni kuzatish hamda mashg'ulotdan oldingi va keyingi

natijalarni taqqoslash. Bunday tekshiruvlar sportchilarning individual rivojlanishini aniqlash va mashg'ulot dasturini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Ilmiy manbalar tahlili badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda bir nechta metodik yo'nalishlarning ahamiyatini ko'rsatadi. Birinchidan, egiluvchanlikni mushak kuchi va bo'g'imlar barqarorligi bilan uyg'un rivojlantirish zarur.

Ikkinchidan, koordinatsiya va muvozanat mashqlarini gimnastika jihozlari hamda musiqiy harakatlar bilan birlashtirish texnik mahoratni oshirishga yordam beradi. Uchinchidan, yuklamalarni yosh va individual tayyorgarlik darajasiga moslashtirish mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlar samaradorligini aniqlash uchun boshlang'ich va yakuniy nazorat natijalarini muntazam taqqoslash tavsiya etiladi. Bunda egiluvchanlik ko'rsatkichlari, muvozanatni saqlash vaqti, sakrash natijalari, texnik elementlarning bajarilish sifati hamda sportchining mashg'ulot yuklamasiga munosabati hisobga olinishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, ushbu tezis nazariy tahlilga asoslangan bo'lib, unda alohida tajriba-sinov guruhida olingan yangi statistik natijalar keltirilmagan. Shu sababli taklif etilgan metodlarning samaradorligini aniq baholash uchun kelgusida amaliy pedagogik tajriba o'tkazish va natijalarni statistik tahlil qilish maqsadga muvofiq.

Badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish texnik mahoratni oshirish, harakatlarni aniq va estetik bajarish hamda sport natijalarini yaxshilashning muhim shartidir. Egiluvchanlik, koordinatsiya, muvozanat, kuch va chidamlilikni kompleks rivojlantirish mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishlari sifatida qaralishi lozim.

Zamonaviy metodlardan foydalanishda individual yondashuv, muntazam pedagogik nazorat, video tahlil, yuklamalarni to'g'ri me'yorlash va tiklanish jarayonlarini tashkil etishga alohida e'tibor qaratish zarur. Ayniqsa, yosh gimnastikachilar bilan ishlashda mashqlarni ularning jismoniy rivojlanish darajasiga mos tanlash va ortiqcha yuklamalarning oldini olish muhimdir.

- Egiluvchanlik mashqlarini mushaklarni mustahkamlash mashqlari bilan uyg'unlashtirish.
- Muvozanat va koordinatsiya mashqlarini muntazam ravishda mashg'ulotlarga kiritish.
- Sportchilarning individual imkoniyatlari asosida yuklamalarni belgilash.
- Video tahlil va pedagogik kuzatuv orqali texnik xatolarni aniqlash.
- Jismoniy tayyorgarlik natijalarini davriy nazorat qilib borish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gaspari V., va boshqalar. *The Importance of Physical Fitness Parameters in Rhythmic Gymnastics: A Scoping Review*. Sports, 2024, 12(9), 248. <https://doi.org/10.3390/sports12090248>
2. *Selected components of physical fitness in rhythmic and artistic youth gymnasts*. Sport Sciences for Health, 2021. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00713-8>
3. *Biological, physical fitness and motor coordination profile and its associations with the performance of practitioners of rhythmic gymnastics at sports initiation: a systematic review*. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 2022.
4. Bompa T. O., Buzzichelli C. A. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2019.