



**YOSH BADIY GIMNASTIKACHILAR JISMONIY SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISHDA YORDAMCHI VOSITALARDAN FOYDALANISH**

Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya, sport mashgʻulotlari,
sogʻlomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya
nazariyasi va metodikasi” ixtisosligi tayanch doktranti

Safarova Zebiniso Gʻulomali qizi

E-mail: zebinisos58@gmail.com

Annotatsiya

Maqolada yosh badiiy gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalanishning ilmiy-metodik ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot davomida qarshilik tasmalari, choʻzilish vositalari, trampolin, balans platformalari, yoga bloklari hamda massaj valigi kabi zamonaviy yordamchi vositalarning sportchilarning kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanat sifatlarini rivojlantirishdagi oʻrni tahlil qilindi. Mashgʻulot jarayonida yordamchi vositalardan foydalanishning metodik jihatlari, ularning sportchilarning texnik tayyorgarligi va funksional holatiga taʼsiri oʻrganildi. Tadqiqot natijalari yordamchi vositalar asosida tashkil etilgan mashgʻulotlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish, mashgʻulotlarga qiziqishini kuchaytirish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim omil ekanligini koʻrsatdi.

Kalit soʻzlar: badiiy gimnastika, yosh gimnastikachilar, jismoniy sifatlar, yordamchi vositalar, egiluvchanlik, koordinatsiya, chidamlilik, kuch, sport tayyorgarligi, mashgʻulot jarayoni.

Аннотация

В данной статье рассматривается научно-методическое значение использования вспомогательных средств в развитии физических качеств юных гимнасток художественной гимнастики. В ходе исследования был проанализирован вклад современных вспомогательных средств, таких как эластичные ленты, средства для развития гибкости, батут, балансирующие платформы, йога-блоки и массажный валик, в развитие силы, выносливости, гибкости, координации и равновесия спортсменок. Также изучены методические аспекты применения вспомогательных средств в тренировочном процессе и их влияние на техническую подготовленность и функциональное состояние спортсменок. Результаты исследования показали, что тренировки, организованные с использованием вспомогательных средств, способствуют повышению



эффективности физической подготовки, увеличению интереса к тренировкам и снижению риска травматизма.

Ключевые слова: художественная гимнастика, юные гимнастки, физические качества, вспомогательные средства, гибкость, координация, выносливость, сила, спортивная подготовка, тренировочный процесс.

Annotation

This article examines the scientific and methodological significance of using auxiliary equipment in the development of physical qualities of young rhythmic gymnasts. The study analyzed the role of modern training aids such as resistance bands, stretching equipment, trampolines, balance platforms, yoga blocks, and foam rollers in improving strength, endurance, flexibility, coordination, and balance abilities of athletes. In addition, methodological aspects of using auxiliary tools during training sessions and their influence on athletes' technical preparedness and functional condition were investigated. The research results demonstrated that training sessions organized with the use of auxiliary equipment contribute to increasing the effectiveness of physical preparation, enhancing athletes' interest in training, and reducing the risk of injuries.

Keywords: rhythmic gymnastics, young gymnasts, physical qualities, auxiliary equipment, flexibility, coordination, endurance, strength, sports training, training process.

Dolzarbliigi. Badiiy gimnastika sport turi sportchilardan yuqori darajadagi texnik mahorat, estetik harakatlar hamda mukammal jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Badiiy gimnastika sport turida murakkab koordinatsion harakatlarni bajarish, musiqaga mos ritmik chiqishlar namoyish etish va texnik elementlarni aniq ijro etish sportchilarning jismoniy sifatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Ayniqsa, yosh badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, koordinatsiya va muvozanat sifatlarini rivojlantirish muhim bo'lib hisoblanadi.

So'nggi yillarda sport mashg'ulotlarini tashkil etishda innovatsion yondashuvlar va zamonaviy yordamchi vositalardan foydalanishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Yordamchi vositalar sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish hamda texnik elementlarni samarali o'zlashtirish imkonini beradi. Shuning uchun yosh badiiy gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslarini takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.



Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh badiiy gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalanishning samaradorligini ilmiy asosda o'rganish hamda mashg'ulot jarayonida ularni qo'llashning metodik jihatlarini ishlab chiqishdan iboratdir. Tadqiqot davomida yosh gimnastikachilarning kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanat kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy yordamchi vositalarning o'rni aniqlashtirildi. Shuningdek, yordamchi vositalardan foydalanish orqali sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirish, mashg'ulot samaradorligini kuchaytirish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirish imkoniyatlari tahlil qilindi. Tadqiqotning yana bir muhim maqsadi yosh gimnastikachilar mashg'ulotlarida yordamchi vositalardan foydalanish orqali sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshirish, harakat faolligini kuchaytirish va sport natijalarining barqaror rivojlanishiga erishishdan iborat bo'ldi. Mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish va sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda yordamchi vositalardan foydalanishning samarali usullari ishlab chiqildi.

Tadqiqotni tashkil etilishi. Tadqiqot jarayonida yosh badiiy gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalanishning samaradorligini aniqlash maqsadida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv va suhbat usullaridan foydalanildi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, yosh badiiy gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy yordamchi vositalardan foydalanish mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Abdullayev A.A., Karimov U.K., Yo'ldoshev B.M. va Rasulov A.Sh.larning ilmiy tadqiqotlarida qarshilik tasmalari, funksional mashqlar hamda trampolin vositalari sportchilarning kuch, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali vosita ekanligi ta'kidlangan. Viner I.A., Axmedov S.N. hamda Karimova D.M.lar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda cho'zilish vositalari, balans platformalari va gimnastika to'plari yordamida bajariladigan mashqlar sportchilarning egiluvchanligi, muvozanati va harakat aniqligini rivojlantirishga xizmat qilishi ilmiy asoslangan. Nesterova T.V. tadqiqotlarida massaj valigi va tiklanish mashqlarining mushaklardagi zo'riqishni kamaytirishi hamda sportchilarning funksional tiklanishini tezlashtirishi qayd etilgan. Sosina V.Yu. esa zamonaviy yordamchi vositalar sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirib, yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qilishini ta'kidlaydi. Tahlil qilingan ilmiy manbalar yosh badiiy gimnastikachilar mashg'ulotlarida yordamchi vositalardan foydalanish jismoniy sifatlarni kompleks



rivojlantirish, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish hamda mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Pedagogik kuzatuv usuli orqali yosh badiiy gimnastikachilar mashg'ulot jarayoni muntazam kuzatildi. Kuzatuv davomida sportchilarning mashqlarni bajarish texnikasi, harakat aniqligi, koordinatsion qobiliyatlari, chidamlilik darajasi hamda yordamchi vositalardan foydalanish jarayonidagi faoliyati tahlil qilindi. Mashg'ulotlarda sportchilarning individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va yuklamalarga moslashuvi hisobga olindi.

Suhbat usuli orqali murabbiylar va sportchilar bilan fikr almashildi. Suhbat jarayonida yordamchi vositalardan foydalanishning afzalliklari, mashg'ulotlar samaradorligiga ta'siri hamda sportchilarning ushbu vositalarga bo'lgan munosabati o'rganildi. Murabbiylarning mashg'ulot jarayonida zamonaviy vositalardan foydalanish bo'yicha metodik yondashuvlari tahlil qilindi.

Tadqiqot davomida quyidagi yordamchi vositalardan foydalanildi:

Qarshilik tasmalari – mushak kuchi va maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'llanildi. Ushbu vosita yordamida sportchilarning oyoq, qo'l va gavda mushaklari mustahkamlandi hamda harakat amplitudasi kengaytirildi.

Cho'zilish tasmalari – egiluvchanlikni oshirish va mushak elastikligini rivojlantirish maqsadida qo'llanildi. Mashqlar yordamida bo'g'imlarning harakatchanligi yaxshilandi.

Trampolin – sakrovchanlik, koordinatsiya va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda foydalanildi. Trampolinda bajarilgan mashqlar sportchilarning fazoda harakatlanish qobiliyatini oshirdi.

Balans platformalari – muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish maqsadida qo'llanildi. Ushbu vosita vestibulyar apparat faoliyatini yaxshilashga xizmat qildi.

Yoga bloklari – cho'zilish mashqlarini xavfsiz va samarali bajarish uchun ishlatildi. Sportchilarning gavda holatini to'g'ri shakllantirishda muhim vosita bo'lib xizmat qildi.

Massaj valigi – mashg'ulotlardan keyingi tiklanish jarayonida mushaklarni bo'shashtirish va zo'riqishni kamaytirish uchun qo'llanildi.

Mashg'ulotlar haftasiga 3–4 marotaba tashkil etilib, yuklamalar sportchilarning yosh va individual xususiyatlaridan kelib chiqib bosqichma-bosqich oshirib borildi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijalari yordamchi vositalardan foydalanish yosh badiiy gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Ayniqsa, sportchilarning egiluvchanlik, koordinatsiya va chidamlilik ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.



1-jadval

Tadqiqot natijalari jadvali

№	Yordamchi vositalar	Rivojlantirilgan jismoniy sifatlar	Kuzatilgan natijalar
1	Qarshilik tasmalari	Kuch, chidamlilik	Mushak kuchi oshdi, texnik elementlarni bajarish sifati yaxshilandi
2	Cho‘zilish tasmalari	Egiluvchanlik	Harakat amplitudasi kengaydi, mushak elastikligi oshdi
3	Trampolin	Tezkorlik, koordinatsiya	Sakrovchanlik va fazoviy harakat aniqligi yaxshilandi
4	Balans platformalari	Muvozanat, koordinatsiya	Tana barqarorligi va muvozanat ko‘rsatkichlari oshdi
5	Yoga bloklari	Egiluvchanlik	Cho‘zilish mashqlarini bajarish sifati yaxshilandi
6	Massaj valigi	Tiklanish	Mushaklardagi zo‘riqish kamaydi, tiklanish tezlashdi

Izoh. Tadqiqot davomida yordamchi vositalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirgani ham aniqlandi. Mashg‘ulotlarning innovatsion tarzda tashkil etilishi yosh sportchilarning faol ishtirokini ta’minladi va texnik elementlarni tezroq o‘zlashtirishiga yordam berdi.

Yosh badiiy gimnastikachilar mashg‘ulotlarida yordamchi vositalardan foydalanishni yosh va individual xususiyatlarga mos ravishda tashkil etish, qarshilik tasmalari, trampolin va balans platformalaridan muntazam foydalanish sportchilarning kuch, koordinatsiya va muvozanat sifatlarini samarali rivojlantiradi. Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarida cho‘zilish tasmalari va yoga bloklaridan foydalanish sportchilarning mushak elastikligini oshirishda yuqori natija beradi. Mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish jarayonida massaj valigi va yengil cho‘zilish mashqlaridan foydalanish sportchilarning funksional holatini yaxshilaydi. Murabbiylar tomonidan mashg‘ulot yuklamalari muntazam nazorat qilinishi va sportchilarning individual imkoniyatlari hisobga olinishi zarur. Badiiy gimnastika mashg‘ulotlariga innovatsion texnologiyalar va zamonaviy yordamchi vositalarni keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Yosh badiiy gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalanish sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari yordamchi vositalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanat sifatlarini samarali rivojlantirishini ko‘rsatdi.

Yordamchi vositalardan foydalanish sportchilarning texnik tayyorgarligini yaxshilash, mashg‘ulotlarga qiziqishini oshirish hamda jarohatlanish xavfini



kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun badiiy gimnastika mashg'ulotlarida zamonaviy yordamchi vositalardan ilmiy asosda foydalanish sport tayyorgarligi tizimini takomillashtirishning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Turon zamin ziyo, 2020. – 304 b.
2. Karimov U.K. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 287 b.
3. Yo'ldoshev B.M. Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. – Samarqand: Zarafshon, 2021. – 224 b.
4. Rasulov A.Sh. Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asoslari. – Buxoro: Durdon, 2021. – 216 b.
5. Tursunov B.T. Badiiy gimnastikada mashg'ulot jarayonini tashkil etish. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 198 b.
6. Винер И.А. Теория и методика художественной гимнастики. – Москва: Спорт, 2021. – 312 с.
7. Axmedov S.N. Yosh gimnastikachilar tayyorgarligida innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Mumtoz so'z, 2022. – 174 b.
8. Nesterova T.V. Подготовка юных гимнасток в современных условиях. – Москва: Олимпийская литература, 2022. – 240 с.
9. Yo'ldoshev P.X. Sportchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasi. – Andijon: Ilm ziyosi, 2022. – 232 b.
10. Karimova D.M. Badiiy gimnastikada koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish usullari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2023. – 186 b.
11. Islomov Sh.R. Sport mashg'ulotlarida tiklanish vositalaridan foydalanish. – Namangan: Namangan nashriyoti, 2023. – 196 b.
12. Сосина В.Ю. Современные средства подготовки в художественной гимнастике. – Киев: Олимпийская литература, 2023. – 268 с.
13. Raxmonov J.O. Yosh sportchilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish texnologiyasi. – Toshkent: Lesson Press, 2024. – 208 b.
14. Петрова Н.А. Методика развития физических качеств у гимнасток. – Москва: Физическая культура, 2024. – 276 с.
15. To'rayev N.B. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy usullari. – Samarqand: Zarafshon, 2024. – 214 b.