

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



3. Mannonova Sh.S. “Boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatgichlari orqali o‘quv-mashg‘ulot guruhlariga saralash” ilmiy maqola. Sport fanining dolzarb muammolari. Ilmiy-nazariy jurnal. 2023.

4. Mannonova Sh.S. O‘quv mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini ahamiyati. O‘ZMU xabarlar. 9/1-son. 2023.

5. Mannonova Sh.S. O‘quv mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni jismoniy rivojlanish darajasini o‘rganish. Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. 2024/6-son.

6. Ismailova D.T. “Uzunlikka sakrovchi qizlarda deysinish texnikasining shakllanish dinamikasi” ilmiy maqola. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Ilmiy-nazariy jurnal. 2025/3. Chirchiq. 2025.

7. Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р. Совершенствование технической подготовки ведущих прыгунов в высоту Узбекистана. ЎЗР Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, ЎзОлимпия академияси, ЎзДЖТИ “Олимпизм ва Олимпия таълими – соғлом болани тарбиялашнинг омили” илмий амалий анжумани тўплами. Т., 2016. - Б.226-227 б.

8. Karimov F.M. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida uzunlikka sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish samaradorligi. PhD dissertatsiyasi. T- 2025.- 131 b.

9. Mannonova Sh.S. O‘quv mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish. PhD dissertatsiyasi. T- 2025.- 135 b.

10. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари // докторлик диссертацияси. Ч.:2021. – 235 б.

11. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., To‘xtaboyev N.T., Rafiyev H.T., Kolobov V.A. va boshqalar. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika” // Darslik. T.: 2018. – 209-219 b.

12. Рузамухамедов К.Ф. Юқори малакали баландликка сакровчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. Phd диссертацияси. Ч.:2021. – 103 с.

13. Солиев И.Р. Қисқа масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш // Phd диссертация автореферати. Ч.: 2020. –56- б



Muallif bilan bog‘lanish uchun:
Email:

УзГУФКС, доцент, д.ф.п.п.н. (PhD)

И.Р.Солиев

город Чирчик, Узбекистан

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ В МНОГОЛЕТНЕМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

Приведены соотношения годовых нагрузок у занимающихся лёгкой атлетикой в видах прыжков в длину и тройного прыжка у детей 14-15 лет, а также у спортсменов III, II и I разрядов по годам подготовки. Кроме того, представлен анализ состояния физической подготовленности спортсменов, включая показатели силы, скорости и скоростно-силовых качеств, а также результаты соревновательной деятельности.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, прыжки, прыжки в длину, тройной прыжок, подготовка, физическая подготовка, нагрузки, соревнование.

Annotation

Yengil atletikaning uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash turlari bo'yicha shug'ullanuvchilarning yillik yuklamalarining nisbatlari 14-15 yoshli bolalarda, III, II va I razryadli sportchilar uchun yuklamalar nisbatlari tayyorgarlik yillari bo'yicha berib o'tilgan. Shuningdek sportchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlari kuch, tezlik va tezkor-kuch sifatleri hamda musobaqa natijalarining tahlili berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, sakrash, uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, yuklamalar, musobaqa.

The ratio of annual loads for long jumps and triple jumps in 14-15-year-old athletes, as well as the loads for III, II, and I category athletes, are given according to the years of training. An analysis of the results of competitions in the physical training of athletes in strength, speed, and speed-strength qualities is also presented.

Keywords: athletics, jumping, long jump, triple jump, preparation, physical training, loads, competitions.

Достижение результата в спорте во многом определяется эффективностью ранее сформированной базовой подготовленности. В связи с этим в системе подготовки спортсменов при организации работы на основе этапов многолетней подготовки данному вопросу уделяли внимание такие учёные, как Н.В.

Платонов, Л.В. Матвеев, Н.Г. Озолин, а из числа отечественных исследователей — Р.М. Маткаримов, М.С. Олимов, Н.Т. Тухтабоев и другие, представившие соответствующие научные данные.

Прыжковые виды лёгкой атлетики относятся к числу наиболее интересных и



зрелищных дисциплин мировой лёгкой атлетики. Они стабильно включаются в программу всех престижных соревнований и по праву рассматриваются как виды, отличающиеся высокой конкурентностью и напряжённой спортивной борьбой. В связи с этим и в нашей стране подготовка молодых спортсменов к участию в престижных соревнованиях в прыжковых дисциплинах требует системного подхода, направленного на совершенствование отдельных аспектов системы подготовки и обеспечение высоких спортивных результатов (А.И. Пьянзин, К.Ф. Рузамехамедов).

В настоящее время подготовке спортсменов в прыжковых видах лёгкой атлетики, в частности в прыжке в длину и тройном прыжке, уделяется особое внимание. Действительно, постоянный рост спортивных результатов в этих дисциплинах, а также подготовка наших спортсменов к престижным соревнованиям во многом связаны с техникой, сформированной ещё в юном возрасте, и её постоянное совершенствование на современном этапе является одной из актуальных проблем.

Цель исследования. Проанализировать динамику спортивных результатов в зависимости от распределения тренировочных нагрузок у занимающихся 1–2-го годов учебно-тренировочного этапа многолетней подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучение объёма и содержания тренировочных нагрузок на первом и втором году учебно-тренировочного этапа.
2. Изучение уровня физической подготовленности занимающихся учебной группы.
3. Анализ спортивных результатов занимающихся.

Обсуждение результатов исследования. В Указе Президента Республики Узбекистан № УП-158 от 11 сентября 2023 года, наряду с другими сферами, предусмотрено обеспечение исполнения приоритетных задач, определённых в целях стратегического развития Узбекистана до 2030 года, в том числе в области физической культуры и спорта. В частности, в показателях эффективности

достижения целей до 2030 года особое внимание уделено следующим направлениям: цель 34 — расширение охвата молодёжи занятиями физической культурой и спортом; цель 35 — увеличение доли молодёжи, профессионально и систематически занимающейся спортом в республике; цель 36 — совершенствование системы подготовки высококвалифицированных и результативных спортсменов для национальных сборных команд. К числу данных задач относится и подготовка в спортивных школах молодых легкоатлетов для их последующего включения в основной состав национальной сборной команды.

Сегодня в мире физическая культура и спорт рассматриваются как факторы, определяющие уровень экономического и социального развития стран. Это свидетельствует о том, что высокие результаты, достигаемые спортом нашей страны, опираются на наличие совершенствующейся системы спортивных соревнований. В последние годы достижения спортсменов нашей страны на международных спортивных соревнованиях, наряду с развитием системы массового спорта, способствовали достижению важных конкретных целей и результатов в системе подготовки спортсменов.

Современная система подготовки спортсменов представляет собой сложное, многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства и методы, организационные формы, материально-технические условия, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям, обеспечивающий достижение им наивысших результатов.

Структура системы подготовки спортсмена включает:

- спортивную тренировку;
- спортивные соревнования;
- факторы, влияющие на результаты тренировочной и соревновательной деятельности.

В связи с этим для подготовки спортсменов в многолетних циклах необходимо рассматривать и анализировать содержание их тренировочного процесса, а также объём тренировочных нагрузок (табл. 1).



Таблица 1

Распределение нагрузок, применяемых в подготовке спортсменов, по возрастным периодам и этапам подготовки

	Периоды тренировочного процесса								
	Подготовительный период (%)			Соревновательный период (%)			Переходный период (%)		
Спортсмены 14–15 лет	60	15	25	45	25	30	-	-	-
Спортсмены III разряда	55	25	20	40	30	30	70	20	10
Спортсмены II разряда	50	25	25	30	40	30	60	30	10
Спортсмены I разряда	40	40	20	25	40	35	50	40	10

При трёх вариантах организации годичного цикла подготовительный период состоит из двух этапов — общей физической подготовки и специальной физической подготовки. С точки зрения затрачиваемого времени соотношение между ними может выражаться как 2:1 (для начинающих спортсменов) и 3:1 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов). Основными задачами подготовительного периода являются: повышение уровня общей и

специальной физической подготовленности; дальнейшее развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена в соответствии с избранным видом лёгкой атлетики; совершенствование техники и отработка элементов тактики; развитие морально-волевых качеств; повышение знаний в области теории и методики избранного вида лёгкой атлетики, а также гигиены, анатомии, физиологии, спортивной медицины и др.

Таблица 2

Физическая подготовленность прыгунов в длину и тройном прыжке (n=8)

№	Контрольные упражнения	Прыгуны в длину	V	Прыгуны в тройном прыжке	V
1.	Бег на 30 м	4,1±0,24	5,9	4,2±0,25	6,0
2.	Бег с ходу на 30 м	3,6±0,21	5,8	3,7±0,23	6,2
3.	Бег на 42 м	5,7±0,31	5,4	5,9±0,33	5,6
4.	Прыжок в длину с места	2,51±0,49	19,5	2,49±0,51	20,5
5.	Тройной прыжок с места	7,42±0,61	8,2	7,85±0,59	7,5
6.	Пятикратный прыжок с места	11,45±1,05	9,2	12,94±0,98	7,6
7.	Приседания со штангой 90 кг	10,1±1,1	10,9	10,2±1,0	9,8
8.	Бег на 400 м	64,45±5,56	8,6	65,14±5,67	8,7

В ходе проведённого исследования при сопоставлении показателей физической подготовленности изученных спортсменов с результатами ранее выполненных исследований установлено, что полученные нами данные оказались несколько выше. В частности, результаты прыгунов в длину по показателям физической подготовленности были лучше по сравнению с результатами спортсменов, специализирующихся в тройном прыжке, на 0,1–0,2 с. Вместе с тем по показателям силовой подготовленности результаты прыгунов тройным прыжком оказались выше на 35–55 см (табл. 2).

Наряду с этим были изучены результаты их выступлений в основных соревнованиях.

Ежегодно в соответствии с календарным планом соревнований Министерства спорта в программу чемпионата Узбекистана по лёгкой атлетике среди спортсменов до 16 лет (U16) включаются соревнования по прыжку в длину с разбега и тройному прыжку с разбега. Анализ результатов, показанных юными атлетами в данных видах программы, позволяет оценить степень проявления их силовых возможностей, спортивного мастерства, уровня технической подготовленности, а также волевых качеств.



Таблица 3

Результаты соревнований прыгунов в длину на чемпионате Узбекистана U16 (n=8)

№	Ф.И.О.	1-попытка	2-попытка	3-попытка	4-попытка	5-попытка	6-попытка	Средний результат	σ
1.	Ш.У-в	4,79	5,41	5,37	5,06	5,09	5,40	5,19	0,25
2.	Н.А-в	4,74	4,36	4,58	4,74	4,62	4,33	4,56	0,18
3.	М.З-в	X	5,33	5,14	5,18	5,32	5,11	5,22	0,10
4.	С.С-в	5,21	X	X	5,20	5,00	5,02	5,11	0,11
5.	Ж.Й-в	4,80	4,84	X	X	4,37	4,45	4,62	0,24
6.	У.Б-в	4,88	5,05	4,78	4,61	4,83	X	4,83	0,16
7.	С.И-в	X	X	4,82	4,87	4,51	5,09	4,82	0,23
8.	А.А-в	5,16	5,10	5,27	4,67	X	5,02	5,04	0,22

Примечание: результаты, выделенные в таблице полужирным шрифтом, являются наилучшими.

Таблица 4

Результаты соревнований прыгунов тройным прыжком на чемпионате Узбекистана U16 (n=8)

№	Ф.И.О.	1-попытка	2-попытка	3-попытка	4-попытка	5-попытка	6-попытка	Средний результат	σ
1.	Р.У-в	9,94	10,13	10,54	9,84	10,25	-	10,14	0,27
2.	С.М-в	12,01	12,08	12,13	11,95	12,05	12,54	12,13	0,21
3.	Ж.Й-в	11,12	11,23	X	X	11,03	X	11,13	0,11
4.	А.Ф-в	10,68	10,49	10,56	10,40	10,56	11,07	10,63	0,23
5.	Т.Й-в	11,23	10,89	10,50	11,27	10,54	11,08	10,92	0,34
6.	С.У-в	10,52	10,73	10,79	X	10,83	11,22	10,82	0,25
7.	Р.Р-в	9,98	9,93	10,06	X	9,89	10,37	10,05	0,19
8.	Н.Н-в	10,88	10,89	10,30	10,43	9,91	10,59	10,50	0,37

Примечание: результаты, выделенные в таблице полужирным шрифтом, являются наилучшими.

На состоявшихся соревнованиях по прыжку в длину победитель и призёры показали следующие результаты: спортсмен Ш.У-в, занявший 1-е место, во второй из шести попыток показал результат 5,41 м и в итоге стал победителем. 2-е место с результатом 5,33 м занял М.З-в, а 3-е место — А.А-в с результатом 5,27 м.

В тройном прыжке победителем стал С.М-в с результатом 12,54 м, тогда как 2-е и 3-е места заняли соответственно Т.Й-в с результатом 11,27 м и Ж.Е-в с результатом 11,23 м.

Выводы. Результаты проведённого исследования позволили сделать следующие выводы. Годовые тренировочные нагрузки спортсменов находились под нашим контролем, а объём нагрузок и применяемые тренировочные средства осуществлялись совместно с их тренерами на одинаковой основе. Это, в конечном итоге, обусловило следующие изменения по отношению к их соревновательным результатам. Установлено, что даже при хорошем уровне физической подготовленности в соревновательный период спортивный результат спортсмена не всегда оказывается высоким. Вместе с тем у спортсмена с умеренным уровнем физической подготовленности соревновательный результат оказался высоким, и в итоге он одержал победу в тройном прыжке. Так, в

первоначальном тестировании по определению уровня физической подготовленности (ноябрь 2025 года) С.М-в показал средний результат, а в повторном тестировании, проведённом за две недели до соревнований, у него были зафиксированы несколько более низкие показатели по сравнению с первичным контролем. Несмотря на это, на соревнованиях, проведённых в марте 2026 года, он показал наилучший результат. Это, безусловно, свидетельствует о том, что результат спортсмена зависит также и от уровня его непосредственной соревновательной готовности.

Литературы.

1. Матвеев Л.П. Категория «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 1. - С. 2-11
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник. Издательство "Спорт-Человек" – М.: 2021. 520 С.
3. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари // докторлик диссертацияси. Ch.:2021. – 235 б.



4. Оганджанов А.Л., Миронов Д. Л. «Методика оценки физической подготовленности прыгунов в длину на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства». Известия Тульского государственного университета физической культуры и спорта, 2019 г. Вып.10 стр. 97-103.

5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. — М.: АСТ: Астрель, 2002. — 864 с.: ил. - (Профессия - тренер).

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с,

7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Издательство Спорт, 2019. — 656 с.

8. Пьянзин А.И. Теория и технология управления тренировочным процессом легкоатлетов-прыгунов. Дисс.. док.пед.наук. автореферат. — СПб.: 2005. — 42 с.;

9. Рузамухамедов К.Ф. Юкори малакали баландликка сакровчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. (PhD) диссер.. автореферати. — Ч.: 2022. — 103 б.;

10. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография [Текст]: / Л.П. Сергиенко. — М.: Советский спорт, 2013 — 1048 с.

11. Тухтабоев Н.Т. Кўп йиллик тайёргарлик босқичларида баландликка сакровчи кизларнинг ўқув-машғулот жараёнларини бошқариш. Педагогика фанлари доктори (DSc) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация афтореферати. — Ч.: 2023. — 39 б.;

12. Shakirjanova, K.T. Soliyev, I.R. Latibova, L.V. Olimov, M.S. Baratov, A.M. Akmanov, B.O. Saydkulov, Z.V. Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. Journal of Critical Reviews 2020 Journal article. <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-85085150185&partnerID=MN8TOARS>



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +998909207097

Email: maftunafarhodova410@gmail.com

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

tayanch doktarant

M.F.Farhodova

Toshkent, O'zbekiston.

O'QUV MASHGULOT BOSQICHIDAGI YOSH BADIY GIMNASTIKACHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASHDA YILLIK TAYYORGARLIK MEKANIZMINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В статье изучается вопрос создания и применения эффективного комплекса упражнений для подготовки молодых гимнасток к соревнованиям. В ходе исследования было установлено, что комплекс упражнений эффективно развивает гибкость, прыгучесть, равновесие и технические навыки спортсменок. Кроме того, упражнения способствуют повышению технической точности и психологической готовности при выполнении соревновательных композиций.

Ключевые слова: художественная гимнастика, комплекс упражнений, подготовка к соревнованиям

Annotation

Ushbu maqolada yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda samarali mashqlar majmuasi yaratish va uni amaliyotga tatbiq etish masalasi o'rganildi. Tadqiqot davomida mashqlar majmuasi sportchilarning egiluvchanlik, sakrovchanlik, muvozanat va texnik ko'nikmalarini rivojlantirishga samarali ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Shuningdek, mashqlar musobaqa kompozitsiyasini bajarishdagi texnik aniqlik va psixologik tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, mashqlar majmuasi, musobaqaga tayyorgarlik

This article examines the development and implementation of an effective exercise complex for preparing young rhythmic gymnasts for competitions. The study found that the exercise complex effectively improves flexibility, jumping ability, balance, and technical skills of athletes. Additionally, the exercises contribute to enhancing technical accuracy and psychological readiness in performing competition routines.

Keywords: rhythmic gymnastics, exercise complex, competition preparation

Dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilgan. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni, 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi hamda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunda

yoshlar sportini rivojlantirish, yuqori malakali sport zaxirasini shakllantirish va xalqaro maydonda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash ustuvor vazifa sifatida belgilangan.

Mazkur normativ-huquqiy hujjatlar sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, tayyorgarlik jarayonini zamonaviy metodikalar asosida takomillashtirish hamda sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashni talab etadi. Ayniqsa, murakkab koordinatsion sport turlaridan biri bo'lgan badiiy gimnastikada

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

