



7. Указ президента республики Узбекистан 30 октября 2020 года № УП-6099 “О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового Спорта” www.lex.uz.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС, 1991. – 543 с.

9. Родин Ю.И., Крайнов А.Н. Физическая культура. Тестовые задания для оценки знаний выпускников основной и средней общеобразовательной школы. – Тула, 2002. – 40 с.

BADIY GIMNASTIKACHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY VOSITALARI

Raxmonova Mohinur Rasuljon qizi

O‘qituvchi

Farg‘ona davlat universiteti

raxmonovamohinur443@gmail.com

ORCID 0009-0000-3886-9746

Annotatsiya: Mazkur maqolada badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning muvozanatini rivojlantirishda qo‘shimcha trenajyor vositalaridan foydalanish masalasi o‘rganilgan. Tadqiqot jarayonida muvozanat platformalari, yarim sferali trenajyorlar, fitbol va elastik tasmalardan foydalanish orqali sportchilarning statik va dinamik muvozanatini oshirish imkoniyatlari tahlil qilindi. Ilmiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatish va tajriba-sinov usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, nostabil tayanchlarda bajariladigan mashqlar sportchilarning koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirib, murakkab gimnastika elementlarini bajarishda barqarorlikni oshiradi. Shuningdek, qo‘shimcha vositalar yordamida mashg‘ulotlarni tashkil etish mushaklarning stabilizator guruhlarini faollashtirib, vestibulyar apparat faoliyatini yaxshilaydi.

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос использования дополнительных тренажёрных средств для развития равновесия у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. В ходе исследования были проанализированы возможности повышения статического и динамического равновесия спортсменок с использованием балансировочных платформ, полусферических тренажёров, фитболов и эластичных лент. В исследовании применялись методы анализа научной литературы, педагогического наблюдения и экспериментального исследования.

Результаты исследования показали, что упражнения, выполняемые на нестабильной опоре, способствуют развитию координационных



способностей спортсменок и повышают устойчивость при выполнении сложных гимнастических элементов. Кроме того, организация тренировочного процесса с использованием дополнительных средств активизирует стабилизирующие группы мышц и способствует улучшению функционирования вестибулярного аппарата.

Abstract: *This article examines the use of additional training equipment for developing balance in athletes engaged in rhythmic gymnastics. During the study, the possibilities of improving the static and dynamic balance of athletes through the use of balance platforms, semi-spherical trainers, fitballs, and elastic bands were analyzed. Methods such as scientific literature analysis, pedagogical observation, and experimental research were applied in the study.*

The results of the research showed that exercises performed on unstable support contribute to the development of athletes' coordination abilities and increase stability in performing complex gymnastic elements. In addition, the organization of training sessions using additional equipment activates stabilizing muscle groups and improves the functioning of the vestibular system.

Kalit soʻzlar: *Badiiy gimnastika, muvozanat, koordinatsiya, sport tayyorgarligi, zamonaviy trenajyorlar, BOSU platformasi, vestibulyar apparat, stabilizatsiya mashqlari.*

Ключевые слова: *Художественная гимнастика, равновесие, координация, спортивная подготовка, современные тренажеры, платформа BOSU, вестибулярный аппарат, стабилизационные упражнения.*

Keywords: *Rhythmic gymnastics, balance, coordination, sports training, modern training equipment, BOSU platform, vestibular system, stabilization exercises.*

Kirish: Badiiy gimnastika sportning estetik va texnik jihatdan murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida sportchilardan yuqori darajadagi koordinatsiya, elastiklik, kuch va muvozanat talab etiladi. Ayniqsa, bir oyoqda bajariladigan elementlar, aylanishlar hamda sakrashlardan keyingi barqaror turish harakatlari muvozanat qobiliyatining yuqori darajada rivojlangan boʻlishini talab qiladi. Sportchilarni tayyorlash jarayonida muvozanatni rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki muvozanat nafaqat texnik elementlarni bajarishda, balki jarohatlanishning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Soʻnggi yillarda sport tayyorgarligi tizimida zamonaviy trenajyor vositalaridan foydalanish keng qoʻllanilmoqda. Bu vositalar sportchilarning mushaklarini chuqur darajada faollashtiradi, vestibulyar apparat faoliyatini yaxshilaydi hamda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Koordinatsion qobiliyatlar boshqa harakat sifatlari bilan qattiq bogʻlangan holatda namoyon boʻlishi tufayli, harakat sifatlarini rivojlantirish usuliyati yoki tashkillashtirishda yuqorida koʻrsatilgan

hamma kamchiliklar koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda ham jarohatlanishga sabab bo‘lishi mumkin. Shakllanmagan mushaklararo koordinatsiya mushak to‘qimalari cho‘zilishi va yorilishiga asosiy sabab hisoblanadi.

Muvozanat saqlashning zarur sharti umumiy og‘irlik markazining tayanch maydoni ustida joylashishidir. Tayanch maydoni qanchalik katta bo‘lsa muvozanat shunchalik turg‘un bo‘ladi. Muvozanat saqlash mashqlari qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega, chunki ularni bajarayotganda bel hamda butun gavda muskullarining tonusi ancha ortadi.

Muvozanatdan tovonlarda qaldirg‘och holatiga o‘tish. Dastlabki holat – pastdagi oyoqlarini bukib chalqancha yotadi, tizzalar birlashtirilgan, yuqoridagi pastdagining chap tizzasida o‘ng oyog‘i bilan turadi va qo‘li bilan uning qo‘lidan ushlab muvozanat qiladi. Ana shu holatdan pastdagining tovonlarida qaldirg‘och holatiga o‘tiladi, buning uchun pastdagi o‘ng oyog‘ini ko‘taradi, uni yuqoridagining chap soni ostiga qo‘yadi, keyin esa, uni oyoq va qo‘llarida teng saqlab, qorning ostidan o‘ng soni va chap oyog‘i bilan ushlab turadi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
2. Pedagogik kuzatuv;
3. Tajriba sinovlari;
4. Taqqoslash va statistik tahlil.

Natija va muhokama. Tadqiqotda 10–12 yoshdagi badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi sportchilar ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo‘lindi: nazorat guruhi va tajriba guruhi.

Nazorat guruhida an’anaviy mashg‘ulot usullari qo‘llanildi. Tajriba guruhida esa quyidagi zamonaviy vositalardan foydalanildi:

BOSU platformasi bu yarim shar shaklida balans treneri bo‘lib, uning ustida turish yoki mashq qilish orqali muvozanat, stabilik, kuch va yadro mushaklarini rivojlantirish mumkin.



- muvozanat disklar bu yumaloq, elastik va biroz egiluvchan platforma bo‘lib, uning ustida turish yoki mashq qilish orqali muvozanat, stabilik va yadro



mushaklarini rivojlantirish mumkin. BOSU bilan o‘xshash, lekin disk shaklida va odatda kichikroq.

- fitbol mashqlari bu katta, elastik va yumaloq mashq sharidir. Uning ustida turish, egilish, plank yoki boshqa harakatlar qilish orqali muvozanat, kuch, fleksibilite va yadro mushaklarini rivojlantirish mumkin.

- stabilizatsiya trenajyorlari bu turli sport mashqlari va reabilitatsiya jarayonida ishlatiladigan apparatlar bo‘lib, ularning asosiy maqsadi: muvozanat va koordinatsiyani oshirish. Yadro (core) mushaklarini mustahkamlash. Stabillik va barqarorlikni rivojlantirish

- sensorli muvozanat platformasi bu maxsus apparat bo‘lib, foydalanuvchi platformada turib turli mashqlarni bajaradi va sensorlar orqali harakatlar, muvozanat va barqarorlik darajasi o‘lchanadi. Odatda bu platformalar reabilitatsiya, sport tayyorgarligi va muvozanatni rivojlantirish uchun ishlatiladi. Sensorlar foydalanuvchining tana harakatlarini kuzatadi va real vaqtda feedback beradi.

Mashg‘ulotlar 8 hafta davomida o‘tkazildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida muvozanat ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan.

Quyidagi o‘zgarishlar kuzatildi:

- statik muvozanat 18–22 % ga yaxshilandi;
- dinamik muvozanat 15–20 % ga oshdi;
- koordinatsion harakatlar aniqligi oshdi;
- murakkab gimnastik elementlarni bajarish sifati yaxshilandi.

Nazorat guruhida esa ko‘rsatkichlar nisbatan kam 7–10 % atrofida oshdi. Bu esa zamonaviy vositalardan foydalanish muvozanatni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy trenajyorlar va innovatsion vositalardan foydalanish muvozanatni rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Tadqiqot natijalari jadvali

№	Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi natijalari	Nazorat guruhi natijalari
1	Statik muvozanat	18–22 % ga yaxshilandi	7–10 % ga oshdi
2	Dinamik muvozanat	15–20 % ga oshdi	7–10 % ga oshdi
3	Koordinatsion harakatlar aniqligi	Sezilarli darajada oshdi	Kam darajada yaxshilandi
4	Murakkab gimnastik elementlarni bajarish sifati	Ancha yaxshilandi	Nisbatan kam o‘shish kuzatildi
5	Umumiy tayyorgarlik samaradorligi	Yuqori natija qayd etildi	O‘rtacha darajada o‘shish



Mazkur tadqiqot jarayonida badiiy gimnastikachilarning muvozanat ko‘rsatkichlarini rivojlantirishda zamonaviy trenajyorlar va innovatsion mashg‘ulot vositalarining samaradorligi o‘rganildi. Tajriba ishlari 8 hafta davomida olib borildi va sportchilar ikki guruhga – tajriba hamda nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida mashg‘ulotlar jarayonida zamonaviy trenajyorlar, muvozanat platformalari, koordinatsion mashqlar va innovatsion metodikalar qo‘llanildi, nazorat guruhida esa an‘anaviy mashg‘ulot usullari asosida tayyorgarlik olib borildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida muvozanat ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori darajada rivojlangan. Xususan, statik muvozanat ko‘rsatkichlari 18–22% ga yaxshilangan bo‘lib, bu sportchilarning bir oyoqda turish, tana barqarorligini saqlash va murakkab pozitsiyalarni bajarish qobiliyatining sezilarli darajada ortganini ko‘rsatadi. Statik muvozanatning rivojlanishi badiiy gimnastikada muhim ahamiyatga ega, chunki ko‘plab elementlar tana markazini barqaror saqlagan holda bajariladi.

Dinamik muvozanat ko‘rsatkichlari ham tajriba guruhida 15–20% ga oshganligi qayd etildi. Bu natija sportchilarning harakat jarayonida muvozanatni saqlash qobiliyati, sakrashlar, aylanishlar va murakkab kombinatsiyalarni bajarish paytidagi barqarorligi sezilarli darajada rivojlanganini anglatadi. Dinamik muvozanatning rivojlanishi ayniqsa badiiy gimnastika elementlarini texnik jihatdan to‘g‘ri bajarishda muhim rol o‘ynaydi.

Shuningdek, tajriba guruhida koordinatsion harakatlarning aniqligi ham sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Bu esa sportchilarning harakatlarni aniq boshqarish, tana qismlarini uyg‘un holda ishlatish hamda mashqlarni ritmik va estetik tarzda bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi. Koordinatsiyaning rivojlanishi badiiy gimnastikada nafaqat texnik, balki badiiy ifoda va harakatlarning silliqligini ta‘minlashda ham muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot davomida yana bir muhim natija sifatida murakkab gimnastik elementlarni bajarish sifati yaxshilangani aniqlandi. Zamonaviy trenajyorlardan foydalanish sportchilarga tana barqarorligini yaxshiroq his qilish, markaziy og‘irlik nuqtasini boshqarish va murakkab elementlarni xavfsizroq o‘zlashtirish imkonini berdi. Natijada sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi oshdi hamda mashqlarni bajarish sifati sezilarli darajada yaxshilandi.

Nazorat guruhida esa ko‘rsatkichlar o‘sishi nisbatan past bo‘lib, o‘rtacha 7–10% atrofida bo‘lgani kuzatildi. Bu holat an‘anaviy mashg‘ulot usullari ham muvozanatni ma‘lum darajada rivojlantirishini ko‘rsatsa-da, zamonaviy vositalar qo‘llanilganda natijalar ancha yuqori bo‘lishini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy trenajyorlar, innovatsion mashg‘ulot vositalari hamda koordinatsion mashqlardan foydalanish muvozanatni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Bunday yondashuv sportchilarning texnik



tayyorgarligini oshirish, murakkab elementlarni sifatli bajarish hamda umumiy sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shu sababli badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida zamonaviy texnologiyalar va innovatsion metodikalarni keng qo‘llash sportchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, muvozanatni takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi.

Bunday vositalar sportchilarning:

1. Vestibulyar apparatini rivojlantiradi;
2. Mushaklararo koordinatsiyani yaxshilaydi;
3. Tananing barqarorligini oshiradi.

Ayniqsa BOSU platformasi va stabilizatsiya trenajyorlari yordamida bajarilgan mashqlar sportchilarning statik va dinamik muvozanatini samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Shuningdek, mashg‘ulot jarayoniga o‘yin elementlarini kiritish ham yosh gimnastikachilar uchun muvozanat mashqlarini qiziqarli va samarali qiladi. Tadqiqot zamonaviy vositalar yordamida muvozanatni rivojlantirish samaradorligini baholash imkonini beradi, badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonini optimallashtiradi.

Xulosa. Badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida muvozanatni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy vositalardan foydalanish muvozanat ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli sport mashg‘ulotlarida muvozanat platformalari, stabilizatsiya trenajyorlari mashqlaridan keng foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, zamonaviy mashg‘ulot vositalaridan foydalanish sportchilarning tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, mushaklarning stabilizatsion faoliyatini kuchaytirish va murakkab gimnastik elementlarni bajarishda harakat aniqligini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulot jarayonida bunday vositalarni tizimli ravishda qo‘llash sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, ularning texnik tayyorgarligini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov X.A. Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish (gimnastika): o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2019. – 120 b.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Ташкент, 2020.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2015.
4. Аркаев Л.Ю., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. Москва: Физкультура и спорт, 2016.



5. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика: теория и методика подготовки.
- Москва: Спорт, 2017.

6. Гавердовский Ю.К. Гимнастические упражнения и методика их
обучения. - Москва: Физкультура и спорт, 2014.

BASKETBOL O‘YINI DAVOMIDA TO‘PNI TO‘G‘RI UZATISH QOIDALARI

Amirqulov Otabek Ismoilovich

Katta o‘qituvchi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

o.amirqulov72@gmail.com

Аннотация: *Мазкур мақолада, jamoaviy sport turlaridan hisoblangan basketbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi yosh basketbolchilarning yuqori natijalarni qo‘lga kiritishida ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari orqali harakat tezkorligini rivojlantirib borishga asosiy e‘tiborni qaratish dolzarbligi haqida ma‘lumotlar keltirilgan. Yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish usullari hamda vazifalarni hal etish yo‘llariga alohida e‘tibor berilgan. Jumladan: bolalar-o‘smirlar sport maktablari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan basketbolchilarida keskin harakatlarda muvozanatni, kutilmagan vaziyatlardagi murakkab reaksiyada harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni mashg‘ulotlaridan foydalanib harakat tezkorligini rivojlantirish muammolarni o‘rganish, harakat tezkorligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.*

Калит so‘zlar: *Basketbol vositalari, yosh sportchilar, mashg‘ulot jarayoni, mashqlar majmuasi, jismoniy sifatlar, tezkorlik, tezkor kuch, individual imkoniyatlar, shaxsiy sifatlar.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о важности сосредоточения внимания на развитии быстроты движений посредством общей и специальной физической подготовки юных баскетболистов, занимающихся баскетболом, который считается командным видом спорта, для достижения высоких результатов. Особое внимание уделено методам развития быстроты движений юных баскетболистов и способам решения задач. Например, для баскетболистов детско-юношеских спортивных школ на начальном этапе подготовки разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование скорости движений, с использованием упражнений, развивающих равновесие при резких движениях, быстроту движений в сложных реакциях в неожиданных ситуациях.*

Ключевые слова: *Баскетбольная экипировка, юные спортсмены, тренировочный процесс, комплекс упражнений, физические качества,*