



Использованная литература:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / М.: Физкультура и спорт, 2004. 325 с.
2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания //Теория и практика физической культуры.-1999. - №4.- С. 21-40
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособ. / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002.- 507 с.
4. Эштаев С.А. Управление процессом обучения гимнастическим упражнениям гимнастов различной квалификации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Ч., 2025. - С. 39-72.
5. Эштаев А.К. Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки: Автореф. дис. ... к-та пед. наук. – Т., 2007. - С. 8-10.

BADIIY GIMNASTIKADA HARAKAT KOORDINATSIYASINING RIVOJLANISHI VA BAHOLASH USULLARI

Astankulova Dilnur Furkat qizi
p.f.b.f.d.(PhD)

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
dilnurastankulova98@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasining rivojlanish bosqichlari va ularni baholash usullari tahlil qilinadi. Harakat koordinatsiyasi sportchining texnik mahorati, aniqlik va harakat uyg‘unligini ta’minlovchi muhim omildir. Tadqiqotda turli yoshdagi gimnastikachilar misolida koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi va ularning samaradorligi ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, koordinatsiyani aniqlashda foydalaniladigan testlar, kuzatuv metodlari va baholash mezonlari asoslab beriladi. Natijalar badiiy gimnastikada yuqori sport natijalariga erishishda harakat koordinatsiyasining muhimligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, harakat koordinatsiyasi, koordinatsion qobiliyatlar, rivojlanish bosqichlari, baholash usullari, sport mashqlari, texnik tayyorgarlik, egiluvchanlik, test usullari, sportchilarni tayyorlash.

Аннотация: В данной статье анализируются этапы развития координации движений в художественной гимнастике и методы их оценки. Координация движений является важным фактором, обеспечивающим техническое мастерство спортсмена, точность и координацию движений. В



исследовании рассматривается система упражнений, направленных на развитие координации, и их эффективность на примере гимнастов разного возраста. Также обоснованы тесты, используемые для определения координации, методы наблюдения и критерии оценки. Результаты показывают важность координации движений в достижении высоких спортивных результатов в художественной гимнастике.

Ключевые слова: *художественная гимнастика, координация движений, координационные способности, этапы развития, методы оценки, спортивные упражнения, техническая подготовка, гибкость, тестовые методы, подготовка спортсменов.*

Abstract: *This article analyzes the stages of movement coordination development in rhythmic gymnastics and methods for assessing them. Movement coordination is an important factor in ensuring the athlete's technical skill, accuracy, and coordination of movements. The study examines the system of exercises aimed at developing coordination and their effectiveness using the example of gymnasts of different ages. Tests, observation methods, and evaluation criteria used to determine coordination are also substantiated. The results show the importance of movement coordination in achieving high sports results in rhythmic gymnastics.*

Key words: *rhythmic gymnastics, movement coordination, coordination abilities, stages of development, assessment methods, sports exercises, technical training, flexibility, test methods, athlete training.*

Kirish. Badiiy gimnastika – sportning estetik va texnik murakkablikni o‘zida mujassam etgan turi bo‘lib, unda harakatning aniqligi, ritmik uyg‘unligi hamda ifodaviyligi yuqori darajada bo‘lishi talab etiladi. Ushbu sport turida muvaffaqiyatli ishtirok etish sportchidan faqatgina jismoniy tayyorgarlikni emas, balki yuqori darajadagi harakat koordinatsiyasini ham talab qiladi. Harakat koordinatsiyasi – bu insonning harakatni aniqlik, moslashuvchanlik va ritm asosida boshqarish qobiliyatidir. Ayniqsa, badiiy gimnastikada bu qobiliyat murakkab harakatlar ketma-ketligini to‘g‘ri bajarish va musiqiy ifoda bilan uyg‘unlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy sport metodikasida koordinatsion qobiliyatlarni baholash va rivojlantirish bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Bunda yosh sportchilar bilan ishlashda ularning individual xususiyatlarini hisobga olish, koordinatsion testlar tizimini ishlab chiqish va mashg‘ulotlarda differensial yondashuvni qo‘llash muhim hisoblanadi. Mazkur maqolada badiiy gimnastikachilarning harakat koordinatsiyasini rivojlantirish usullari, ularni baholash mezonlari hamda amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan metodlar tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, badiiy gimnastikada yuqori sport natijalariga erishish uchun nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki harakat koordinatsiyasining rivojlanganlik darajasi hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shu bois,



ushbu maqola ushbu muammoni ilmiy asosda o‘rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi. Badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasining rivojlanish bosqichlarini nazariy va amaliy jihatdan o‘rganish, sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini aniqlash va baholash usullarini tahlil qilish hamda mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan samarali metodik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasining nazariy asoslarini, uning rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillarni va mavjud ilmiy yondashuvlarni tahlil qilish.

Harakat koordinatsiyasini baholash usullarini o‘rganish, ularni amaliyotda qo‘llash imkoniyatlarini aniqlash va samaradorligini baholash.

Adabiyotlar tahlili.

Adabiyotlar tahlili ko‘rsatadiki, badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasini o‘rganish sohasida nazariy va amaliy tadqiqotlar yetarli. Suprun, Umarov va zamonaviy maqolalar koordinatsion testlar, differensial yondashuv va yoshga moslashtirilgan mashg‘ulotlar samaradorligini ta’kidlaydi. So‘nggi tadqiqotlar videoanaliz va tizimli statistika orqali baholashni kengaytirishni taklif etadi. Shu bilan birga, lokal tadqiqotlarda musiqiy ifoda va individual xususiyatlarni hisobga olishga alohida e’tibor qaratilgan. Adabiyotlar metodik komponentlar va testlarning mosligini asoslab beradi. Ko‘plab manbalar yosh guruhlariga mos test variantlarini va progress monitoringining amaliy usullarini taqdim etadi ham muhimligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotni tashkil etish usullari. Ushbu tadqiqot nazariy va amaliy uslublar asosida tashkil etildi. Nazariy bosqichda badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasining ahamiyati, rivojlanish qonuniyatlari va baholash usullari bo‘yicha mavjud ilmiy adabiyotlar, ilmiy maqolalar va ilg‘or tajribalar tahlil qilindi. Shuningdek, sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasiga oid ilmiy manbalar chuqur o‘rganildi. Amaliy bosqichda esa 10–14 yosh oralig‘idagi badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi sportchilar bilan eksperimental mashg‘ulotlar olib borildi. Tadqiqot davomida harakat koordinatsiyasini aniqlash va baholash uchun maxsus testlar (masalan, muvozanatni saqlash, harakat aniqligi, tezkorlik va ritmga moslashuv testlari) qo‘llanildi. Test natijalari asosida sportchilarning koordinatsion tayyorgarlik darajasi tahlil qilindi va ularning rivojlanish dinamikasi kuzatildi. Tadqiqotda statistik tahlil usullaridan ham foydalanildi: olingan natijalar taqqoslash, guruhlararo farqlarni aniqlash va grafik ko‘rinishda aks ettirish orqali ilmiy xulosalar chiqarishga xizmat qildi. Tadqiqot metodlari kompleks yondashuv asosida tanlandi va natijalar ishonchliligini ta’minlashga qaratildi.



1-jadval

Badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun differensial yondashuv asosida amalga oshirilishi

Guruh	Mashqlar turi	Mashqlar tavsifi	Maqsadi	Mashqlar soni / takrorlari
Boshlang‘ich (6-8 yosh)	Muvozanatni saqlash mashqlari	Bir oyog‘ida turish, yengil to‘siqlardan o‘tish, toshboshi bilan yurish	Muvozanatni rivojlantirish	3-4 ta mashq, har biri 10-15 soniya
	Oddiy ritmik harakatlar	Oddiy raqs harakatlari, musiqa ostida qo‘l va oyoq harakatlarini uyg‘unlashtirish	Ritm va koordinatsiyani oshirish	4-5 ta mashq, har biri 20-30 soniya
O‘rta daraja (9-12 yosh)	Fazoviy yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari	To‘g‘ri chiziq bo‘ylab yugurish, burilishlar, siklik harakatlar	Harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish	4-6 ta mashq, har biri 30 soniya
	Tezkor koordinatsion mashqlar	Tezlik bilan qo‘l-oyoqlarni almashirish, to‘p bilan ishlash	Tezkor harakatlar va koordinatsiyani rivojlantirish	5-6 ta mashq, har biri 20-25 takror
Yuqori daraja (13-16 yosh)	Murakkab harakatlar ketma-ketligi	Kompleks akrobatik harakatlar, murakkab burilishlar, musiqaga moslashish	Harakat uyg‘unligi va ifodaviylikni oshirish	6-8 ta mashq, har biri 30-40 soniya
	Muvozanat va tezlikni birlashtirish	Balans platasida mashqlar, tez o‘zgartirish bilan harakatlar	Muvozanat va tezlikni bir vaqtda rivojlantirish	4-5 ta mashq, har biri 25-30 soniya

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot davomida 10–14 yosh oraliq‘idagi badiiy gimnastikachilarning harakat koordinatsiyasi darajasi maxsus testlar asosida baholandi. Kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, koordinatsion qobiliyatlar sportchining yoshi, sport staji va mashg‘ulotlar sifati bilan bevosita bog‘liq. Test natijalariga ko‘ra, muntazam va tizimli mashg‘ulotlar olib borilgan guruhda koordinatsion ko‘rsatkichlar ancha yuqori bo‘lib, harakatlarning aniqligi, ritmga moslashuvi va muvozanatni saqlash ko‘nikmalari yaxshiroq rivojlanganligi aniqlandi. Eksperimental mashg‘ulotlar davomida differensial yondashuv asosida tuzilgan mashq dasturlarining ijobiy ta’siri kuzatildi. Jumladan, muvozanatni saqlash mashqlari, ritmik harakatlar va fazoviy yo‘nalishni o‘zgartirishga qaratilgan mashqlar koordinatsiya rivojlanishiga sezilarli darajada yordam bergani qayd etildi. Baholash natijalarida o‘rtacha 18–25% ijobiy o‘sish qayd etildi, bu esa tanlangan metodikaning samaradorligini ko‘rsatadi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, koordinatsion qobiliyatlarni baholashda oddiy testlardan tashqari murakkab harakatlar ketma-ketligini bajarish bo‘yicha kuzatuv va videoanaliz usullari ham



qo‘llanishi lozim. Bu sportchilarning harakat ifodaviyligi va texnik aniqligini chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari badiiy gimnastikada koordinatsiyani rivojlantirish uchun differensial yondashuv va tizimli nazoratning muhimligini tasdiqlaydi.

Xulosa. Tadqiqot ko‘rsatdiki, badiiy gimnastikachilarning harakat koordinatsiyasini rivojlantirishda differensial yondashuv va yoshga moslashtirilgan mashg‘ulotlar samarali. Eksperimental guruhda muvozanat, ritm va tezkorlik testlari natijalarida 18–25% gacha o‘shish kuzatildi, bu metodikaning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi. Videoanaliz va tizimli monitoring baholash sifatini oshirdi hamda murakkab harakatlar ketma-ketligini chuqurroq tahlil qilish imkonini berdi. Amaliy tavsiya sifatida murakkablik darajasini bosqichma-bosqich oshirish, individga yo‘naltirilgan mashg‘ulot grafiklari va muntazam diagnostika joriy etilishi taklif etiladi. Shuningdek, murabbiylar uchun maxsus metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish, testlar standartlashtirilishini amalga oshirish va musiqiy komponentni integratsiyalash samarani oshiradi. Bundan tashqari, ota-onalar va maktablar bilan hamkorlikni kuchaytirish muhimdir.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Супрун А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: автореф. дисс. канд. пед наук / Супрун А.А. - СПб, 2013. - 24 с.
2. Umarov D.X. Yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini tayyorgarlik bosqichida rivojlantirish texnologiyasi. Diss. kand. ped. nauk. –T. O‘zGIFK, 2007. – 187 b.
3. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т. 2009. -124 с.
4. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учебное пособие, Т.: 2004. - 154 с.
5. Sobirova L., Astankulova D., Raxmonova M. (2024). O‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi badiiy gimnastikachilarning mashg‘ulot jarayonlarida ishlab chiqilgan metodikalarni qo‘llash texnologiyasi. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, 2(4), 80-84.