

PAPER

XOREOGRAFIK MASHQ ORQALI BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Odilova Iroda Artiq qizi¹, *

¹Researcher

* irodaurinaova0597@gmail.com

Abstract

O'quv va o'quv jarayonida xoreografik vositalarni oqilona rejalashtirish va taqsimlash harakatning plastik ekspressivligini bosqichma-bosqich rivojlantirish, yosh gimnastikachilarning maxsus harakat va texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirish va yaxshilash imkonini beradi. Shuning uchun yosh gimnastikachilarni xoreografiyaning uslubiy jihatdan asoslangan vositalarini ishlab chiqish va tayyorlash amaliyotiga joriy etish masalalari chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida dolzarb va amaliy jihatdan maqsadga muvofiqdir.

Key words: gimnastika, xronometraj, xoreografiya, raqobat, chidamlilik, kuch, antropometrik o'lchovlar.

Kirish

Jahon gimnastika maydonchalarida raqobatning o'sib borishi E.P. Averkovich, L.Ya. Arkayev, N.I. Kuzmina, J.A. Belokopitova, A.A. Timoshenko, J.A. Belokopitova, I.A. Viner-Usmanova, L.A. Karpenko, B.C. Kostrovitskaya, A.A. Pisareva, T.S. Lisitskaya, V.N. Platonov, Ye.V. Pavlova, I.A. Shipilaning fikricha, birinchilik har xil tuzilmali murakkablik va o'ta murakkablikni mohirona ijro va alohida ifodalilik, hissiylik, artistiklik bilan uyg'unlashtira biladigan sportchi qizlarga tegishli bo'lishi mumkin. Shuning uchun J.A. Belokopitova, A.A. Timoshenko, S. Lisitskaya, F.E. Morel, L.A. Karpenko fikriga ko'ra, gimnastika amal qiladigan doimiy o'zgarib turadigan sharoitlarda individuallashtirish va ilgarilab boruvchi rivojlanish tamoyillariga asoslanadigan maxsus xoreografik tayyorgarlikka yanada sifatliroq yondashuv talab etiladi.

So'nggi yillarda jahon sport maydonida badiiy gimnastika tobora keng rivojlanib bormoqda. Bu jarayon nafaqat musobaqa dasturlarining murakkablashuvi, balki sportchilardan talab qilinadigan jismoniy, texnik va badiiy ko'rsatkichlarning keskin ortib borishi bilan ham ajralib turadi. Mutaxassislarning fikricha, badiiy gimnastika bo'yicha yuqori natijaga erishish

uchun sportchi texnik jihatdan murakkab elementlarni bajarish bilan birga, ularni emotsional ifodalilik va artistiklik bilan uyg'unlashtira olishi zarur [1; 2].

E.P. Averkovich, L.Ya. Arkayev, N.I. Kuzmina, J.A. Belokopitova, A.A. Timoshenko, I.A. Viner-Usmanova, L.A. Karpenko va boshqa olimlarning tadqiqotlarida ta'kidlanishicha, badiiy gimnastikada muvaffaqiyatga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati, ijodiy qobiliyatlari va psixologik tayyorgarligi o'zaro uyg'unlashgan taqdirdagina mumkin bo'ladi [3; 4]. Shuningdek, V.N. Platonovning ta'kidlashicha, sportda yuqori natijaga erishish uchun tayyorgarlik jarayoni kompleks yondashuv asosida tashkil etilishi shart bo'lib, bunda xoreografik mashqlar alohida ahamiyat kasb etadi [5].

Xoreografiya badiiy gimnastikaning ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. U sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakat madaniyatini shakllantirish, musiqani his qilish va obraz yaratish qobiliyatlarini oshirishda asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. J.A. Belokopitova va T.S. Lisitskayaning fikriga ko'ra, xoreografiya nafaqat estetik ifodalilikni, balki sportchilarning koordinatsion qobiliyati, egiluvchanligi va chidamliligini ham samarali rivojlantiradi [6].

Bugungi kunda xalqaro badiiy gimnastika musobaqalarida

Compiled on: September 16, 2025.

Copyright: ©2025 by the authors. Submitted to Advances in Science and Humanities for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) 4.0 license.

buyumlar (lenta, to'p, halqa, arqon, tayoq) bilan bajariladigan mashqlar murakkabligi tobora ortib bormoqda. Bu esa gimnastikachidan yuqori darajadagi koordinatsiya, muvozanat, tezkorlik, kuch va ifodaviyligni talab etadi [7]. Shu nuqtai nazardan qaralganda, xoreografik mashqlar yosh gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida asosiy vositalardan biri sifatida katta ahamiyat kasb etadi.

A.A. Pisareva va B.S. Kostrovitskaya ta'kidlaganidek, 10–14 yoshli gimnastikachilar organizmi jadal rivojlanadigan, harakat ko'nikmalari tez shakllanadigan davr hisoblanadi. Shu sababli mazkur davrda xoreografik mashqlarni metodik asosda tanlash va bosqichma-bosqich qo'llash sportchining kelajakdagi sport mahoratini belgilab beradi [8].

Shunday qilib, yosh gimnastikachi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda xoreografik mashqlarni oqilona tanlash va tatbiq etish dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Bu nafaqat musobaqa chiqishlarining badiiy va texnik sifatini oshiradi, balki sportchilarni har tomonlama jismoniy tayyorlashga ham xizmat qiladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, uslubiy jihatdan asoslangan xoreografiya vositalarini ishlab chiqish hamda ularni yosh gimnastikachi qizlarni tayyorlash amaliyotiga tatbiq etish masalalari dolzarb va chuqur ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida amaliy jihatdan maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz va quyidagi masalalarni hal qilamiz:

– tayyorlovchi, yaqinlashtiruvchi–rivojlantiruvchi va baholovchi majmualarni ishlab chiqish hamda tajribalar yordamida asoslab berish, yosh gimnastikachilar harakat qobiliyatlari o'sishiga ularning ta'siri;

– diqqat va jamlanishni talab qiladigan, koordinatsion va ifodalilik jihatidan murakkab mashqlarni oddiy xoreografik mashqlar bilan almashtirish orqali xoreografiya bo'yicha to'liqsimon mashg'ulot darsini tashkil qilish;

– yosh gimnastikachi qizlarning harakatlanish madaniyatini shakllantirish, jismoniy va harakat tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida xoreografiya bo'yicha majmualar mashg'ulot darsida mashqlarni tanlash va taqsimlash;

– 10–12 yoshli gimnastikachi qizlarning maxsus harakat tayyorgarligi darajasini oshirishga xoreografiya mashqlarining bosqichma-bosqich, rivojlantiruvchi ta'siri va buyumlar bilan bajariladigan musobaqa kombinatsiyalarining kompozitsion asoslari va ijro artistizmini shakllantirish.

Tadqiqotning maqsadi: Yosh gimnastikachi qizlarning maxsus harakatlanish tayyorgarligi darajasini xoreografiya vositalari yordamida oshirish va ular asosida plastik ifodalilik hamda sport-texnik mahorat yuksak darajada namoyon etiladigan musobaqa kompozitsiyalarini tuzish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yosh gimnastikachilarni xoreografik mashqlarga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan metod va vositalarni tadqiq etish.

2. Maxsuslashtirilgan sport maktabi sharoitida xoreografiya bo'yicha o'quv mashg'ulotining mazmuni va tuzilishini aniqlash.

3. Xoreografiya bo'yicha yosh gimnastikachilarni maxsus-harakatlanish tayyorgarligining maxsus komplekslarini ishlab chiqish.

4. 12–14 yoshli gimnastikachilar, IBO'OZSM qatnashchilarining kompleksli xoreografik tayyorlov dasturini tajribada asoslash.

Tadqiqotning predmeti:

Badiiy gimnastika bo'yicha dasturiy material.

Tadqiqotning ob'ekti:

Yosh gimnastikachi qizlarning chuqur ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida xoreografiya bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlari.

Amaliy ahamiyati:

O'quv-mashq jarayonida xoreografik mashqlarning tajribalar yordamida asoslangan oqilona tuzilmasi va taqsimlanishi quyidagilarga imkon berdi:

– maxsus harakat tayyorgarligini jiddiy oshirish;

– dasturiy materialni o'zlashtirish samaradorligini ko'tarish;

– mashg'ulot darslari jarayonida bazaviy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ularning darajasini baholashga yo'naltirilgan majmualar guruhidan foydalanish;

– xoreografik tayyorgarlik bo'yicha egallangan ko'nikma va bilimlarni yuqori baholanadigan musobaqa kompozitsiyasini shakllantirish jarayonida amaliy qo'llash.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

– 10–12 yoshli gimnastikachi qizlarning xoreografik tayyorgarligi maqsad va vazifalari belgilandi;

– 10–12 yoshli gimnastikachi qizlar bilan xoreografiya bo'yicha olib boriladigan o'quv-mashq darslarining optimal tuzilishi va mazmuni ishlab chiqilib, tajribalar yordamida asoslab berildi;

– tajriba guruhi gimnastikachilarining o'quv-mashq darslarida, buyumlar bilan musobaqa kompozitsiyalarini shakllantirish bosqichidagi mikrosikl va musobaqaoldi mezosiklida maxsus harakat, xoreografik tayyorgarlik tuzilishini hamda vositalarning taqsimlanishi jarayonida foydalanilgan mashg'ulot yuklamasining yaqindan korrelyatsiyalovchi tarkibiy qismlari guruhi aniqlandi.

Ishda quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalanildi:

1. Ilmiy–metodik adabiyotning nazariy tahlili.

2. Pedagogik kuzatuv va xronometraj.

3. Sportiv gimnastikada tayyorlov turlarini pedagogik testlash.

4. Antropometrik o'lchovlar.

5. Pedagogik tajriba.

6. Matematik statistika metodlari.

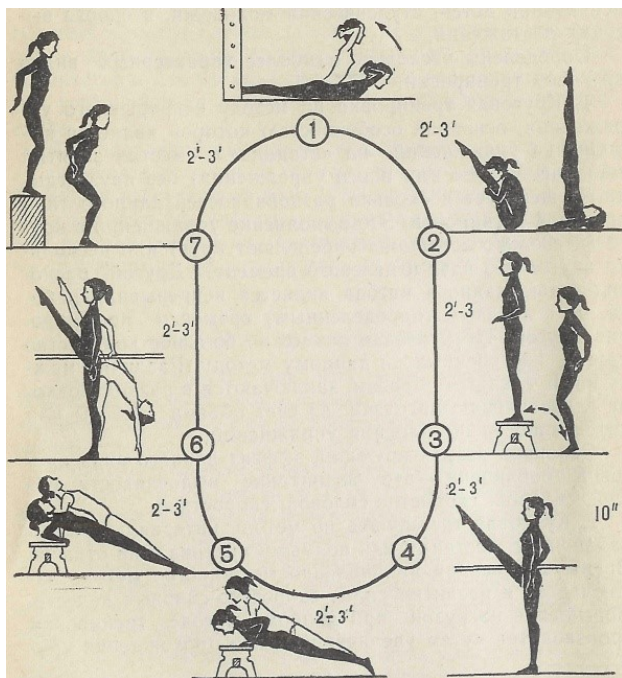
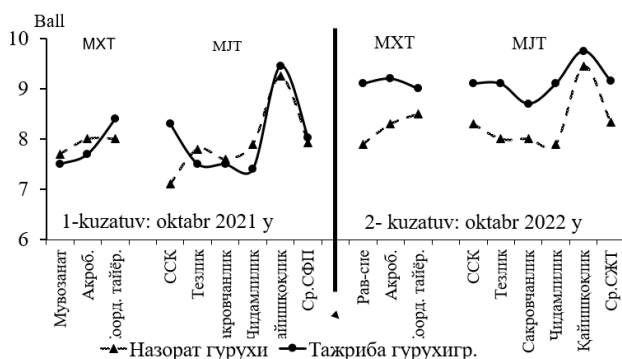
Tadqiqotni tashkil etish: Tadqiqot Toshkent shahar gimnastika sport turlariga IBO'SM bazasida 2021 yilning sentyabr oyining 2022–yilning dekabr oyigacha o'tkazildi, unda 38 nafar 10–12 badiiy gimnastikachilar qatnashdilar. Tadqiqot ikki bosqichda olib borildi.

Birinchii bosqichda (2021–yilning sentyabrdan dekabrgacha) ilmiy metodik adabiyot analiz qilindi, metodikalar tanlandi va tahlil qilindi, ishning vazifalari aniqlandi va pedagogik kuzatuvlar bajarildi, asosiy tajribani o'tkazish maqsadida zarur axborotlar yig'ildi va umumlashtirildi. Tadqiqot badiiy gimnastika bo'yicha klassifikatsion dastur va xoreografik tayyorlov bo'yicha dasturiy talablarga amal qilgan o'tkazildi. "Stanok" va gilam o'rtasida xoreografik mashqlarni o'rgatish ketma-ketligini aniqlash uchun materialni shakllantirish maqsadida, o'rganilayotgan ko'rsatkichlarning natijaviy darajasi aniqlandi.

Ikkinchi bosqichda (2022–yilning yanvaridan dekabr oyigacha) xoreografik tayyorlovning ishlab chiqilgan dasturining effektivligini aniqlash maqsadida, pedagogik tajriba o'tkazildi. Ko'rsatkichlarning informativligi va stabiligi tekshirildi, shuningdek ularning badiiy gimnastikachilar qizlarning harakatlanish tayyorgarligi bilan o'zaro bog'liqligi ham aniqlandi. Parallel tarzda tavsiya etilayotgan yuklamaning oqibatlarini aniqlash va ularning jismoniy maxsus-harakatlanish va texnik tayyorgarligini utilizatsiya qilish, eng asosiysi tadqiq etilayotgan 10–12 yoshdagi badiiy gimnastikachilar sog'ligining holatini aniqlash maqsadida shug'ullanayotgan kontinentning mediko-biologik va pedagogik tekshiruv o'tkazildi.

Uchinchi bosqichda (2023–yilning yanvar–mart oylarida) olingan materiallarning pedagogik interpretatsiyasi va umumlashtirilishi qilinib ish yozildi.

Ekspert baholari, natijalari, tajriba va nazorat guruhidagi 10–12 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarning MXT va MJT tayyorgarligi bo'yicha rasm



Aylanma trenirovka shaklida, bu yerda har bir bosqichda turli yo'nalishdagi vazifalar beriladi

Xulosa

- tezlanish va murakkablik guruhlarining ko'payishida aks etadigan tezlik-kuch xususiyatiga ega dasturiy mashqlarning dinamikligi ortgani sayin ularning musobaqa kompozitsiyalarini shakllantirishdagi ahamiyati oshib boradi;

- maxsus chidamlilik va koordinatsiya qobiliyatlarini baholash tayyorgarlikning barcha bosqichlarida yosh gimnastikachilarni nazorat qilish va yo'naltirish metodlari mazmuniga kiritilishi kerak, chunki ular maxsus-harakat qobiliyatlari umumiy tuzilmasidagi eng ko'p axborot bera oladigan sifatlar sanaladi. Shunday qilib, tadqiqot materiallariga matematik ishlov berish natijalari tajriba guruhi yosh gimnastikachilarini xoreografik tayyorlash bo'yicha taklif etilgan dastur yuqori samaradorlikka ega ekanini ko'rsatdi.

Bu xulosa tasdiqlangan: tajriba guruhi gimnastikachilarining harakat tayyorgarligi darajasidagi jiddiy o'zgarishlarni quyidagilar taqozo etadi:

- badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilar harakat tayyorgarligi ustida ikki yil davomida olib borilgan dinamik kuzatuvlarning qiyosiy tahlil materiallari;

- maxsus-harakat tayyorgarligi darajasidagi jiddiy o'sish;

Tajriba guruhi badiiy gimnastikachilarning xoreografik tayyorlov bo'yicha tavsiya etilgan dasturlarining ahamiyatligi ko'rsatkichlari

№	Dastur mashqlari	Bajarilishi uchun baho			
		1 Tekshiruv	2 tekshiruv	3 tekshiruv	4 Tekshiruv
I	1	2	3	4	5
	Qo'l va oyoq pozitsiyasi	7.0 ± 1.7	7.5 ± 1.9	8.6 ± 1.7	9.5 ± 1.7
	demi plie	5.9 ± 2.3	6.9 ± 2.7	8.8 ± 2.3	9.4 ± 1.3
	grand plie	4.8 ± 0.9	6.2 ± 0.8	8.6 ± 0.9	9.7 ± 1.3
	Releve	5.6 ± 1.2	6.3 ± 1.9	7.2 ± 1.2	9.4 ± 0.2
	batman tandyu	7.1 ± 0.9	7.8 ± 2	8.7 ± 0.9	9.7 ± 1.1
	X ± δ	6.1 ± 1.4	6.9 ± 1.9	8.4 ± 1.4	9.5 ± 1.1
	batman tandyu jete	6.5 ± 1.5	7.0 ± 1.7	8.1 ± 1.5	8.9 ± 0.5
	rond de jamb par ter	5.7 ± 2.1	6.6 ± 2	8.4 ± 2.1	8.8 ± 2.2
	rond de jamb an leer	5.0 ± 2.1	6.2 ± 1.2	6.8 ± 2.1	8.6 ± 1.2
2	Andeor	5.5 ± 1.1	6.4 ± 1.8	8.1 ± 1.1	9.3 ± 1.0
	Andedan	6.9 ± 1.0	6.4 ± 1.3	8.3 ± 1.0	8.9 ± 1.5
	batman fondyu	7.1 ± 1.5	7.8 ± 1.7	8.9 ± 1.5	9.3 ± 1.8
	batman frappe	6.1 ± 0.71	7.4 ± 1.1	8.9 ± 0.71	9.6 ± 1.1
	Botyu	5.5 ± 1.3	8.1 ± 1.9	7.1 ± 1.3	8.0 ± 1.6
	Passe	5.9 ± 1.4	7.2 ± 1.6	8.7 ± 1.4	9.2 ± 1.2
	Releve lyant	5.1 ± 0.7	6.4 ± 1.3	7.9 ± 0.7	8.6 ± 0.6
	Develole	5.3 ± 1.7	6.3 ± 1.8	8.1 ± 1.7	9.0 ± 0.7
	Adajio	5.1 ± 1.7	6.2 ± 1.2	7.9 ± 1.7	8.7 ± 1.3
	Attetyud	5.3 ± 1.2	6.0 ± 1.8	8.1 ± 1.2	8.7 ± 1.5
3	Terbushon	5.1 ± 0.97	6.2 ± 1.2	7.9 ± 0.97	8.6 ± 1.9
	grand batman	6.7 ± 0.83	7.7 ± 1.3	8.5 ± 0.83	9.4 ± 1.8
	X ± δ	5.7 ± 1.2	6.7 ± 1.5	8.2 ± 1.7	8.9 ± 0.7
	Pike	5.4 ± 1.7	6.1 ± 1.9	7.6 ± 1.7	8.7 ± 0.7
	Balanse	6.6 ± 1.4	6.3 ± 1.2	8.4 ± 1.4	9.1 ± 1.1
	por de bra	5.1 ± 1.4	5.9 ± 1.6	8.9 ± 1.4	9.7 ± 1.4
	xalq raqslari kombinatsiyalari "Paxta".	7.0 ± 1.1	7.6 ± 1.3	8.8 ± 1.1	9.5 ± 1.5
	xalq-xarakterli etyud o'rtada.	5.6 ± 0.67	6.3 ± 0.3	8.4 ± 0.67	9.7 ± 0.9
	To'liq va siltanishlar	6.8 ± 1.4	7.7 ± 1.7	8.0 ± 1.4	8.4 ± 1.1
	Muvozanatlar	6.5 ± 1.7	7.0 ± 1.9	7.9 ± 1.7	8.9 ± 1.1
3	Sakrashlar	4.4 ± 1.5	5.0 ± 1.1	9.3 ± 1.5	9.5 ± 1.1
	Burilishlar	6.5 ± 1.7	7.3 ± 1.5	8.3 ± 1.7	9.0 ± 1.0
	X ± δ	6.0 ± 1.39	6.6 ± 1.38	8.4 ± 1.55	9.2 ± 1.1
	Ko'pkurash	5.7 ± 1.55	6.7 ± 2.0	8.2 ± 1.45	9.2 ± 1.1
	Ritmik gimnastika	5.2 ± 1.7	7.7 ± 1.2	8.9 ± 1.7	9.6 ± 1.9

- tajriba oxiriga kelib tajriba guruhi gimnastikachilarini tayyorlashning musobaqa bosqichida erishilgan sport-texnik mahorat;

- mashg'ulot jarayoniga maxsus tanlab olingan xoreografiya mashqlarining kiritilishi, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarning o'quv mashg'ulotlarida oqilona taqsimlanishi;

- dastur bo'limlari bo'yicha ishlab chiqilgan baholovchi mashq va majmualar vositasida maxsus-harakat sifatlari va texnik mahorat darajasini baholash. Bu vaqtda nazorat guruhi gimnastikachilari IBO'SM dasturida taklif etilgan MHT va MJT

Sinalayotgan badiiy gimnastikachilar guruhining xoreografik va maxsus-harakatlanish bo'yicha o'zlashtirilgan mashqlarning umumiy soni

Mashqlar	Tajriba guruhi				Nazorat guruhi				t ₀₅
	10 yosh	11 yosh	12 yosh	jami	10 yosh	11 yosh	12 yosh	jami	
Maxsus-harakatlanish tayyorgarligi									
Xoreografiya	32	17	15	64	22	10	7	39	R<0,01
MX mashqlar	11	13	17	41	7	9	11	27	R<0,01
Maxsus-jismoniy tayyorgarlik	13	9	9	31	7	5	5	17	R<0,01
Epchilikka	21	17	15	53	13	9	7	29	R<0,05
Koordina-	15	13	11	39	9	8	6	23	R<0,05
sion	12	8	7	27	7	5	3	15	R<0,05
Tezlik va sakrovchanlikka	61	47	42	150	36	27	21	84	R<0,05
Qayishqoqlikka	104	77	74	255	65	46	39	150	R<0,01

mashqlarini rejalashtirib, bajarishda davom etganlar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Аркаев Л.Я. Художественная гимнастика: теория и практика. – Москва: Физкультура и спорт, 2002. – 315 б.
2. Винер-Усманова И.А. Методика подготовки гимнасток высокого класса. – Москва: Олимпия Пресс, 2010. – 280 с.
3. Белокопытова Ж.А. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике. – Киев: Олимпийская литература, 2008. – 240 с.
4. Карпенко Л.А. Основы хореографии в гимнастике. – Санкт-Петербург: Лань, 2011. – 198 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 776 с.
6. Лисицкая Т.С. Хореографическая подготовка гимнасток. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 256 с.
7. Костровицкая Б.С. Техника и методика художественной гимнастики. – Москва: Советский спорт, 2006. – 322 с.
8. Писарева А.А. Методические основы тренировки гимнасток. – Москва: ФиС, 2009. – 214 с.