ISSN:3030-332X
Impact factor: 9,493
International journal of scientific researchers

BADIIY GIMNASTIKACHI QIZLARDA KOORDINATSIYA QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH

N. **Sh. Allaberganova**
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport univeriteti,
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
allaberganovanozima17@gmail.com

Annotatsiya.

Ushbu maqolada badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi qizlarda koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Tadqiqotning maqsadi maxsus koordinatsion mashqlar majmuasining badiiy gimnastikachi qizlarning harakat aniqligi, dinamik muvozanati, ritmni his etishi va umumiy koordinatsion tayyorgarligiga ta’sirini baholashdan iborat. Tadqiqot modeli bir guruhli dastlabki va yakuniy nazorat asosida tuzilgan. 10–12 yoshli 12 nafar badiiy gimnastikachi qiz uchun 3 oylik mashg‘ulot dasturi ko‘zda tutilgan. Ilmiy adabiyotlarda koordinatsiya badiiy gimnastika natijasining muhim omillaridan biri ekani, ayniqsa fazoviy yo‘nalish, ritm, muvozanat va buyum bilan harakatlarni uyg‘unlashtirish bilan chambarchas bog‘liqligi ko‘rsatilgan.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, koordinatsiya qobiliyati, harakat aniqligi, muvozanat, ritm, fazoviy yo‘nalish, koordinatsion mashqlar, yosh gimnastikachilar.

Abstract.

The article examines theoretical and practical aspects of developing coordination abilities in girls engaged in rhythmic gymnastics. The aim is to evaluate the effect of a special coordination exercise program on movement accuracy, dynamic balance, rhythm perception and overall coordination preparedness. The research model is based design. The proposed model includes 12 female rhythmic gymnasts aged 10–12 years and a three-month training intervention. Scientific literature indicates that coordination is an important determinant of rhythmic gymnastics performance, particularly in spatial orientation, rhythm, balance and apparatus-movement integration.

Keywords: rhythmic gymnastics, coordination abilities, movement accuracy, balance, rhythm, spatial orientation, coordination exercises, young gymnasts.

Аннотация.

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития координационных способностей у девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Цель исследования заключается в определении эффективности применения комплекса специальных координационных упражнений для развития точности движений, динамического равновесия, чувства ритма и общей координационной подготовленности юных гимнасток. В исследовании предусмотрено участие 12 девочек-гимнасток в возрасте 10–12 лет. Педагогический эксперимент рассчитан на 3 месяца и проводится с использованием одной экспериментальной группы. Теоретический анализ научной литературы показывает, что координационные способности являются одним из важных компонентов специальной физической и технической подготовленности гимнасток.

Ключевые слова: художественная гимнастика, координационные способности, юные гимнастки, координационные упражнения, равновесие, чувство ритма, пространственная ориентация, точность движений

Kirish

Badiiy gimnastika murakkab koordinatsion tuzilmaga ega bo‘lgan sport turi bo‘lib, unda sportchi musiqa, tana harakatlari va qo‘l anjomlarini yagona kompozitsion tizimda boshqaradi. Shu sababli texnik mahoratning shakllanishida harakatlarni aniq, tez, ritmik va fazoviy jihatdan to‘g‘ri bajarish muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy ilmiy sharhlarda koordinatsiya badiiy gimnastikadagi sport natijasi bilan bog‘liq jismoniy tayyorgarlik omillaridan biri sifatida qayd etilgan; yuqori darajadagi gimnastikachilarda umumiy va sportga xos koordinatsiya ko‘rsatkichlari yuqoriroq bo‘lishi mumkin.

O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil PQ-449-son “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida” qarori 1-bandida “qizlar o’rtasida erta yoshdan gimnastika sport turlarini ommalashtirish, bu borada uzoq yillarga mo’ljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va amalga oshirish” haqida aytilgani ham ushbu mavzuda o’z aksini topadi.

Yosh gimnastikachilar bilan olib borilgan tadqiqotlarda ritmik gimnastika mashg‘ulotlari koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. Xususan, 9–10 yoshli qizlar bilan o‘tkazilgan pedagogik tajribada fazoviy yo‘nalish, statik muvozanat va ritmni idrok etish kabi komponentlarda sezilarli yaxshilanishlar qayd etilgan. Bu ma’lumotlar koordinatsiyani rivojlantirishni alohida va tizimli mashqlar bilan qo‘llab-quvvatlash maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot maqsadi

10–12 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarda maxsus koordinatsion mashqlar majmuasidan foydalanish orqali koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirish metodikasining samaradorligini nazariy va tajribaviy jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari

1. Badiiy gimnastikada koordinatsiya qobiliyatining tarkibiy qismlarini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish;
2. 10–12 yoshli gimnastikachilar uchun koordinatsion mashqlar majmuasini shakllantirish va pedagogik tajriba modeli orqali dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash;
3. Olingan natijalarni matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi

Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, nazorat testlari va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanish nazarda tutiladi. Ishtirokchilar sifatida 10–12 yoshli 12 nafar badiiy gimnastikachi qiz olindi. Tadqiqotda ishtirokchilar tajriba va nazorat guruhlariga ajratilmadi, barcha sportchilar yagona guruh sifatida kuzatildi. Tajriba davomida maxsus koordinatsion mashqlar odatdagi mashg‘ulot tarkibiga qo‘shimcha ravishda tizimli ravishda kiritiladi. Koordinatsiyani baholash uchun badiiy gimnastika musobaqalarida ishtirok etadigan kompozitsiya baholandi. Chunki unda koordinatsiya barcha elementda yaqqol ko’rinadi. Baholash davomida badiiy gimnastikadagi koordinatsiya, ritm va chaqqonlikni baholash bo‘yicha ilmiy ishlar hamda yosh gimnastikachilar bilan o‘tkazilgan tajribalar hisobga olindi.

Tajriba davomida har bir qizga o‘ziga mos kompozitsiya tuzildi. Dasturda oyoq-qo‘l harakatlarini bir vaqtda boshqarish, turli yo‘nalishlarda sakrash, ritm bo‘yicha harakatlarni almashtirish, burilishdan

keyingi muvozanat, anjomni uzatish-qabul qilish va musiqa tempini o‘zgartirishga moslashish mashqlari qo‘llanadi. Bunday yondashuv koordinatsiyaning alohida komponentlarini emas, balki ularning o‘zaro uyg‘unligini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Ilmiy adabiyotlarda ham fazoviy yo‘nalish, ritm, statik va dinamik muvozanat hamda harakatlarni muvofiqlashtirish badiiy gimnastikadagi muhim koordinatsion komponentlar sifatida ko‘rsatilgan.

1-jadval. koordinatsion mashqlar dasturining umumiy tuzilishi

Bosqich	Davomiyligi	Asosiy yo‘nalish	Mashqlar mazmuni
1-bosqich	1–4-hafta	Umumiy koordinatsiya	elemetlar, oddiy ritmik kombinatsiyalar, yo‘nalish almashishi
2-bosqich	5–8-hafta	Muvozanat va ritm	Burilishdan keyingi muvozanat, musiqa tempini almashtirish, buyum bilan mashqlar
3-bosqich	9–12-hafta	Murakkab uyg‘unlik	Sakrash + burilish + anjom, tezkor kombinatsiyalar, fazoviy yo‘nalish o‘zgarishi

Muhokama

Badiiy gimnastikada koordinatsiya qobiliyati sportchining murakkab harakatlarni aniq, tez, ritmik va uyg‘un bajarishini ta’minlovchi muhim jismoniy sifat hisoblanadi. Koordinatsion qobiliyatlar insonning harakat faoliyatini boshqarishi, turli harakatlarni o‘zaro muvofiqlashtirishi va o‘zgaruvchan sharoitlarga mos ravishda harakat faoliyatini qayta tashkil eta olish imkoniyatini ifodalaydi. Badiiy gimnastika mashqlarining o‘ziga xosligi shundaki, sportchi bir vaqtning o‘zida tana holatini, qo‘l va oyoq harakatlarini, muvozanatni, fazoviy yo‘nalishni hamda musiqa ritmini nazorat qilishi kerak. Shu sababli koordinatsiya qobiliyati badiiy gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan kompleks qobiliyat sifatida namoyon bo‘ladi. Badiiy gimnastikada koordinatsion mashqlarni tanlashda ularning murakkablik darajasini bosqichma-bosqich oshirib borish muhimdir. Dastlab oddiy harakatlar o‘zlashtiriladi, keyinchalik esa bir nechta harakat elementlarini birlashtirish, yo‘nalishni o‘zgartirish, burilish, sakrash va muvozanat mashqlarini bajarish hamda ularni gimnastika anjomlari bilan uyg‘unlashtirishga o‘tiladi. Bunday yondashuv harakatlarni boshqarish mexanizmlarini takomillashtirishga yordam beradi. Ilmiy-metodik adabiyotlarda bolalar va o‘smirlar bilan mashg‘ulotlarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun o‘zgaruvchan sharoitdagi mashqlar, turli yo‘nalishdagi harakatlar, muvozanat mashqlari, ritmik topshiriqlar, tezkor harakatlar va anjom bilan bajariladigan koordinatsion mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Mashqlarni muntazam ravishda takrorlash orqali harakatlarning aniqligi va avtomatlashuv darajasi oshib boradi. Shuningdek, koordinatsion mashqlarni bajarishda yosh va individual tayyorgarlik darajasini hisobga olish zarur. Juda murakkab mashqlarni erta qo‘llash harakatlarning noto‘g‘ri shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashqlar oddiydan murakkabga, ma’lumdan noma’lumga va sekin tempdan tez tempga tamoyillari asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Umuman olganda, koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirish badiiy gimnastikachilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Koordinatsion mashqlarni muntazam, izchil va yosh xususiyatlariga mos

ravishda qo‘llash orqali harakatlarning aniqligi, muvozanat, ritm, fazoviy orientatsiya va harakatlar uyg‘unligini rivojlantirish uchun zarur pedagogik sharoit yaratiladi.

Amaliy tavsiyalar

• koordinatsion mashqlarni mashg‘ulotning tayyorgarlik yoki asosiy qismiga muntazam kiritish;

• mashqlarni oddiydan murakkabga, sekin tempdan tez tempga va umumiy harakatlardan anjom bilan bajariladigan kombinatsiyalarga bosqichma-bosqich o‘tkazish;

• muvozanat, ritm, fazoviy yo‘nalish va qo‘l-oyoq harakatlari uyg‘unligini birgalikda rivojlantirish;

• har 3–4 haftada nazorat o‘lchovlarini o‘tkazib, mashqlar yuklamasini natijalarga qarab moslashtirish;

• tadqiqot natijalarini individual protokollar asosida qayd etish.

Xulosa

Badiiy gimnastikachi qizlarda koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirish texnik tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismidir. Koordinatsion mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash harakat aniqligi, ritmni his etish, muvozanatni saqlash va fazoviy yo‘nalishni boshqarish kabi ko‘nikmalarni rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin. Ilmiy manbalar badiiy gimnastikadagi koordinatsiyaning sport natijasi bilan bog‘liqligini va maxsus mashg‘ulotlar orqali uning ayrim komponentlarini yaxshilash mumkinligini ko‘rsatadi. Bir guruhli pedagogik tajriba modelidan foydalanish dastlabki va yakuniy holatni taqqoslash imkonini beradi, biroq sababiy xulosalarni kuchaytirish uchun kelgusida nazorat guruhli tadqiqotlar zarur. Koordinatsion tayyorgarlikni rivojlantirishda mashqlarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida tashkil etish, ularni musiqa va badiiy gimnastika anjomlari bilan uyg‘unlashtirish mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishi mumkin. Shu bilan birga, koordinatsiya qobiliyatini muntazam nazorat qilish gimnastikachilarning rivojlanish dinamikasini aniqlash va mashg‘ulot dasturiga o‘z vaqtida tegishli o‘zgartirishlar kiritish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gaspari, V., et al. (2024). The Importance of Physical Fitness Parameters in Rhythmic Gymnastics: A Scoping Review. Sports, 12(9), 246. https://doi.org/10.3390/sports12090246.
2. Safonenko, S., Sokunova, S., Populo, G., & Podlubnaya, A. (2024). Enhancing Coordination Abilities in Girls 9–10 Years Old through Rhythmic Gymnastics. Human. Sport. Medicine. https://doi.org/10.14529/hsm24s208.
3. Gantcheva, G. (2018). Research of the Coordination Abilities in Rhythmic Gymnastics. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 9(2).
4. Marčenko, S. I., & Zakharova, E. G. (2015). Pedagogical Conditions for Coordination Development in Girls of Primary School Age through Rhythmic Gymnastics. Physical Education Theory and Methodology. https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1135.
5. Influence of training of rhythmic gymnastics fundamentals on certain motor abilities in girls 8–9 years of age. (2002). Kinesiology-related research publication.
6. Duskulova, M. (2025). Methods for Developing Coordination of Movements in Young Female Rhythmic Gymnasts. Modern Science and Research. https://doi.org/10.71337/inlibrary.uz.science-research.139433.
7. Kadirov, R. X., Abdullayev, M. J., Xusenov, N. N., Djuraeva, M. Z., Rustamov, A. A., & Mo‘minov, F. I. (2026). Evaluation of adaptation based on biological variability and substantial changes (SCC)

in young rhythmic gymnasts. Frontiers in Sports and Active Living, 8, 1860505. https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1860505.

8. Li, N., & Xu, H. (2026). 12-Week Rhythmic Gymnastics Training on Fundamental Movement Skills in School-Age Children: A Randomized Controlled Trial. Research Quarterly for Exercise and Sport. https://doi.org/10.1080/02701367.2026.2683800.
9. **Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. //** Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati: darslik // – Toshkent. "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020 – 580 b.
10. **A.A. Niyazbekova** // Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (badiiy gimnastika) o'quv qo'llanma // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU Toshkent – 2023, 216 b.
11. **Ачилов, А.М //** Бадиий гимнастика // Т. Гафур Гулом номидагинашриёт-матбааижодийуйи, 2010. – 232 б.
12. Shishkovska, M. (2011). Assessment of the components of performing skills in rhythmic gymnastics. St.Petersburg: Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health.