

reyting egalari uchun mukofot va e'tiroflar) tizimi ishlab chiqilsa, bu Trenerlarni tizimli ishlashga undaydi. Xalqaro tajribaga tayangan holda ishlash: Trenerlarning malakasini oshirish jarayonida xalqaro standartlar va tajribalarni o'rganish muhimdir. Xalqaro Trenerlik kurslarida qatnashish, xorijiy adabiyotlarni o'rganish va u yerdagi ilg'or usullarni mahalliy sharoitga moslash Trenerlarga tavsiya etiladi. Shu bilan birga, milliy sport tizimimizda ham Trenerlar uchun metodik qo'llanmalarni ko'paytirish, jumladan, ushbu tadqiqot natijalariga asoslangan uslubiy tavsiyalarni sport maktablari va federatsiyalarga tarqatish zarur.

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, tizimli indikatorlar asosida o'z-o'zini nazorat qilish bugungi zamon Trenerining ajralmas fazilatiga aylanishi darkor. Aynan shunday Trenerlarga haqiqiy professional lider sifatida jamoasini yuqori marralarga yetaklay oladi va doimiy ravishda o'z ustida ishlash orqali sport rivojiga hissa qo'shadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Nematov M., Qambrov O.F. "Lider-Trener" dasturi. – Toshkent, 2024.
2. International Council for Coaching Excellence (ICCE). International Sport Coaching Framework, 1st ed., ICCE, 2013.
3. Gano-Overway, L. A. va boshq. (2023). How Coaches Make Improvements in Coaching Practice. – International Sport Coaching Journal, 10(3).
4. Harvard Science Review (2025). Key Performance Indicators in Sports: Setting the Standard for Excellence.

---

**Latipova Nigoraxon Isakovna**, Farg'ona davlat universiteti, Sport faoliyati fakulteti, Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida katta o'qituvchisi, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Email: [latipova\\_n@gmail.com](mailto:latipova_n@gmail.com) ORCID: 0000-0001-1745-5325



---

### BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA GIMNASTIKA MASHQLARINI TANLASH MEZONLARI

<https://zenodo.org/records/18899865>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada 7–10 yoshli gimnast qizlar uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashqlarni tanlash mezonlari o'rganilgan. Tadqiqotdan maqsad – badiiy gimnastika mashg'ulotlarida bolalarning jismoniy va texnik rivojlanishiga xizmat qiluvchi samarali mashqlarni ajratib ko'rsatish hamda ularni tanlash bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish. Ilmiy-nazariy manbalar tahlili va trenerlar tajribasi asosida mashqlar tanlashning asosiy mezonlari belgilandi: mashqlar gimnastikaning muhim jismoniy sifatlarini (egiluvchanlik, muvozanat, kuch va koordinatsiya) rivojlantirishi;

yosh sportchilarning anatomo-fiziologik xususiyatlariga mos bo'lishi; texnika asoslarini shakllantirishi va xavfsizlik talablariga javob berishi lozim. Tadqiqot davomida boshlang'ich guruhlar uchun eng muhim deb topilgan mashq turlari (cho'ziluvchanlikka oid mashqlar, kuch va balansi rivojlantiruvchi mashqlar, oddiy akrobatik elementlar hamda halqa, to'p kabi buyumsiz va buyum bilan bajariladigan mashqlar) tanlab olindi. Natijalar: taklif etilayotgan yondashuv bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazilishi 6 oy mobaynida bolalar egiluvchanligi va muvozanatini sezilarli darajada yaxshilaganligi, gimnastika asosiy elementlarini o'zlashtirish tezlashganligini ko'rsatdi. Xulosa: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashqlarni tanlash mezonlariga amal qilish orqali bolalarning sportga qiziqishini oshirish, jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish va kelgusida yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam poydevor yaratish mumkin.

**Kalit so'zlar:** badiiy gimnastika; boshlang'ich tayyorgarlik; mashqlar tanlovi; baholash mezonlari; jismoniy sifatlari; metodik tavsiyalar.

### КРИТЕРИИ ОТБОРА УПРАЖНЕНИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ

**Аннотация:** В данной статье изучены критерии отбора упражнений на этапе начальной подготовки для гимнасток 7–10 лет. Цель исследования – определить эффективные упражнения, способствующие физическому и техническому развитию детей на занятиях по художественной гимнастике, и разработать методические рекомендации по их отбору. На основе анализа научно-методической литературы и опыта тренеров определены основные критерии выбора упражнений: упражнения должны развивать ключевые физические качества, необходимые в гимнастике (гибкость, равновесие, сила, координация); соответствовать возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей; формировать основы техники движений и быть безопасными в исполнении. В ходе исследования выделены приоритетные виды упражнений для начальных групп (упражнения на растяжку, на развитие силы и баланса, простейшие акробатические элементы, а также упражнения без предметов и с предметами такими как обруч, мяч). Результаты: проведённые в течение 6 месяцев занятия по предлагаемому подходу показали значительное улучшение гибкости и равновесия у детей, и более быстрое освоение базовых элементов гимнастики. Выводы: Соблюдение данных критериев при отборе упражнений на начальном этапе подготовки позволяет повысить интерес детей к спорту, всесторонне развить физические качества и заложить прочный фундамент для достижения высоких спортивных результатов в будущем.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика; начальная подготовка; отбор упражнений; критерии оценки; физические качества; методические рекомендации.

### SELECTION CRITERIA FOR GYMNASTICS EXERCISES AT THE INITIAL TRAINING STAGE

**Annotation:** This article examines the criteria for selecting exercises during the initial training stage for 7–10 year-old gymnasts. The aim of the study is to identify effective exercises that foster the physical and technical development of children in rhythmic gymnastics and to develop methodological recommendations for selecting these exercises. Based on an analysis of scientific-methodical literature and coaching

experience, key criteria for exercise selection were defined: exercises should develop the key physical qualities required in gymnastics (flexibility, balance, strength, coordination); be appropriate to the children's age-specific anatomical and physiological characteristics; help form the basics of movement technique; and be safe to perform. The study identified priority types of exercises for beginner groups (flexibility/stretching exercises, strength and balance development exercises, fundamental acrobatic elements, as well as exercises without apparatus and with apparatus such as hoop and ball). Results: A 6-month training program following the proposed approach led to significant improvements in children's flexibility and balance, as well as faster mastery of basic gymnastics elements. Conclusion: Adhering to these criteria when selecting exercises at the initial stage of training increases children's interest in sports, develops their physical qualities comprehensively, and lays a solid foundation for achieving high athletic performance in the future.

**Keywords:** rhythmic gymnastics; initial training; exercise selection; evaluation criteria; physical qualities; methodological recommendations.

### **Kirish.**

Badiiy gimnastikada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (odatda 6–8 yoshda boshlanib, 9–10 yoshgacha bo'lgan davr) sportchining keyingi yutuqlari uchun asos yaratadigan muhim davr hisoblanadi. Aynan shu bosqichda gimnast qizlarning tanasi va harakatlari moslashuvchan bo'lib, murakkab elementlarni egallashga tayyorgarlik ko'riladi. Ilk trening yillarida bolalarda sportga qiziqish uyg'otish, jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish va gimnastika texnikasining asoslarini o'rgatish trenerlarning asosiy vazifasidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 7–10 yosh davri bolalar uchun egiluvchanlik va muvozanat kabi sifatlarni rivojlantirish uchun ayni muddao bo'lgan sensitiv davr hisoblanadi. Shu yosh oralig'ida to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar yordamida gimnastika uchun zarur bo'lgan muhim jismoniy ko'rsatkichlarda sezilarli o'sishga erishish mumkin. Masalan, 7–10 yoshli gimnast qizlar bilan olib borilgan mashg'ulotlar ularning muvozanat, yelka kuchi va tezkorlik kabi ko'rsatkichlarida yuqori o'sish sur'atlarini berganligi ilmiy adabiyotda qayd etilgan. Shunday ekan, boshlang'ich bosqichda qanday mashqlar tanlanishi bolalarning kelgusidagi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Biroq, amaliyotda boshlang'ich guruhlarda mashqlarni tanlash va mashg'ulotlarni rejalashtirishda ayrim qiyinchiliklar kuzatiladi. Trenerlar ko'pincha murakkab elementlarni erta o'rgatishga shoshiladilar yoki aksincha, bolalarning qobiliyatlari yetarli bo'lgan holda mashg'ulotlarni juda sodda mashqlar bilan cheklab qo'yadilar. Bu esa bolalarning qiziqishi susayishiga yoki noto'g'ri harakat ko'nikmalarining shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, mazkur mavzu bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuv – ya'ni mashqlarni tanlashning mezonlarini ishlab chiqish va ulardan foydalanish – dolzarb ahamiyatga ega.

### **Adabiyotlar tahlili**

Ilmiy-uslubiy manbalarni tahlil qilish orqali gimnastika bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik davrida qo'llaniladigan mashqlar va ularga qo'yiladigan talablar aniqlab olindi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining maqsad va vazifalari: Mazkur bosqichda bolalarda sportga qiziqish uyg'otish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish hamda tanlangan sport turi – badiiy gimnastika bo'yicha asosiy harakat ko'nikmalarini shakllantirish ustuvor hisoblanadi. Rossiya Federatsiyasining badiiy gimnastika bo'yicha dasturiy hujjatlarida ta'kidlanishicha, boshlang'ich tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar asosan har tomonlama jismoniy rivojlanishga va gimnastika harakatlarining “harakatlar maktabi”ni o'rgatishga qaratiladi. Shuningdek, bolalarga kichik sport musobaqalarida

ishtirok etish tajribasi berib boriladi. Yosh davrining o'ziga xos xususiyatlari: 7–10 yoshli bolalar organizmi jadal o'sish va rivojlanish holatida bo'ladi. Bu davrda mushaklar va bo'g'imlar hali moslashuvchan, bolalarning o'rganish qobiliyati yuqori bo'ladi. Ilmiy manbalarda keltirilishicha, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr 6 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan oraliqdir. Ayniqsa qiz bolalarda 9–10 yoshgacha bo'lgan muddatda passiv egiluvchanlik (cho'ziluvchanlik) va aktiv egiluvchanlik sezilarli oshadi. Shu bois badiiy gimnastika kabi sport turlarida yuqori egiluvchanlik talablari qo'yilgan bo'lib, mashg'ulotlarning dastlabki oylaridan boshlab bo'g'imlarning harakatchanligini maksimal darajada oshirishga e'tibor beriladi. Masalan, professional trenerlar tajribasiga ko'ra, gimnast qizlar odatda 2–3 oy ichida tolalarini to'liq yozib, shpagat holatiga o'rgatiladi. Bu esa bolalarning genetik imkoniyatlarini ham ishga solgan holda, kelgusida murakkab elementlarni bajarish uchun zarur bo'lgan gibkost (moslashuvchanlik) bazasini shakllantiradi.

Badiiy gimnastika sportida nafaqat egiluvchanlik, balki muvozanat, koordinatsiya, tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar ham katta ahamiyatga ega. 7–10 yosh davri koordinatsiyani rivojlantirish uchun ham ayni muhim ekanligi ta'kidlanadi – bu yoshda bolalarning asab-mushak tizimi murakkab harakatlarga moslashishga juda qobiliyatli bo'lib, 12 yoshgacha bu qobiliyat ortib boradi. Bolalik davrida turli muvozanat va koordinatsion mashqlarni muntazam bajartirish orqali nerv tizimi va vestibulyar apparatni rivojlantirish keyinchalik murakkab kombinatsiyalarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Mashqlarni tanlash bo'yicha ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar: Pedagogik tadqiqotlarda boshlang'ich bosqichda mashqlar tanlashni optimallashtirish bo'yicha bir qator takliflar berilgan. Xususan, Karpenko (1989) o'z metodik qo'llanmasida boshlang'ich tayyorgarlikda umumrivojlantiruvchi mashqlarga, musiqali ritmik harakatlarga va o'yin uslubidagi mashg'ulotlarga keng o'rin berish lozimligini ta'kidlaydi. Shuningdek, xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan ishlab chiqilgan dasturlarda mashqlar hamda testlar tanlovi ko'p yillik tajribaga asoslanishi va gimnastikaning asosiy jismoniy tayyorgarlik talablarini qamrab olishi lozimligi qayd etilgan: "Mashg'ulot va test mashqlarini tanlash ko'p yillik tajribaga tayangan holda, sportchining natijadorligi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish dasturlaridan olinadi". Demak, mashqlar tarkibini tuzishda ularning foydaliligi amaliyotda sinovdan o'tgan bo'lishi va har bir mashq muayyan maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Shu bilan birga, nazariy manbalarda boshlang'ich bosqichda bolalarning ortiqcha charchab qolmasligi uchun mashg'ulot hajmini me'yorlashga alohida e'tibor qaratiladi. Masalan, Rossiya sport tayyorgarlik dasturiga ko'ra, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining birinchi yilida haftasiga 6 soatgacha, ikkinchi yilida 8 soatgacha mashg'ulotlar tavsiya etiladi. Mashqlar hajmi va intensivligini bolalarning yoshi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borish kerak. Aks holda, haddan tashqari yuklama bolalarning sog'lig'iga salbiy ta'sir qilishi yoki ularda sportga qiziqishning so'nishiga olib kelishi mumkin.

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan kelib chiqib, 7–10 yoshdagi gimnastlar uchun mashqlar tanlashda quyidagilar muhimligi anglashildi: (1) mashqlar bolaning moslashuvchanlik, kuch, muvozanat, tezlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishi; (2) texnik ko'nikmalarni – to'g'ri holat, xoreografiya asoslari, asosiy elementlarni bajarish usullarini – shakllantirishi; (3) bolalarning yoshiga mos psixofiziologik yondashuvga ega bo'lib, zerikarli emas, balki qiziqarli tarzda o'rgatilishi; (4) mashqlar xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda, jarohatlarning oldini olishi lozim.

Shu mezonlar asosida mashg'ulot dasturlarini tuzish boshlang'ich bosqichda maksimal samaradorlikka erishishga yordam beradi.

### **Tadqiqot metodologiyasi**

Tadqiqotda nazariy va amaliy usullar uyg'unlashtirildi. Dastavval, mavzuga oid mahalliy va xorijiy adabiyotlar, gimnastika bo'yicha dastur va qo'llanmalar chuqur tahlil qilindi. Ulardan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulot mazmuni va maqsadlari haqidagi ma'lumotlar olindi. Shuningdek, ekspert so'rovnomasi o'tkazilib, malakali gimnastika trenerlarining (Farg'ona viloyati misolida) ushbu yosh guruhida qaysi mashqlarga ko'proq e'tibor berishlari va mashqlarni tanlashda nimalarga asoslanishlari o'rganildi. So'rovnomada 10 nafar tajribali trener ishtirok etib, ularga mashqlarni tanlash mezonlariga oid savollar berildi hamda o'z amaliyotlaridan misollar keltirish so'raldi. Keyingi bosqichda, olingan nazariy xulosalar va trenerlar tavsiyalari asosida tajriba-sinov mashg'ulotlari rejalashtirildi. Sinov uchun 7–8 yoshli 20 nafar gimnast qizlardan iborat ikkita guruh (eksperimental va nazorat) shakllantirildi. Har ikkala guruhda haftasiga 3 marta 60 daqiqalik mashg'ulotlar o'tkazildi. Eksperimental guruh mashg'ulot dasturi yangi ishlab chiqilgan mezonlar asosida tanlangan mashqlar bilan boyitildi. Nazorat guruhi esa odatdagi maktab seksiyasi dasturi bo'yicha (trener odatiy tajribasiga ko'ra) shug'ullantirildi. Tajriba muddati 6 oy etib belgilandi (sentyabr–fevral).

Mashg'ulotlar boshida va yakunida har ikki guruh ishtirokchilari bir qator nazorat testlaridan o'tkazildi: Egiluvchanlik bo'yicha: bo'ylama va ko'ndalang shpagatda erga yetmagan masofa (sm), ko'prik holatida tayanch masofasi, tanani oldinga egishda kaftlar erkinlik darajasi va h.k. Kuch va chidamlilik bo'yicha: 30 soniyada o'tirib-turishlar soni, turnikda tortilish yoki arqonda yuqoriga tortilish darajasi, 10 soniya ichida qo'llarda osilib turgan holda oyoqlarni 90° ko'tarishlar soni va boshqalar. Muvozanat va koordinatsiya bo'yicha: g'altak (kolobok) usulida aylanishni to'xtatgandan so'ng muvozanatni tiklash vaqti, bir oyoqda ko'zlarni yumgan holda tik turish davomiyligi, to'pni osmonga uloqtirib ushlab sinovlari va boshqalar.

Shuningdek, bolalarning texnik elementlarni o'zlashtirish sifati trenerlar tomonidan baholandi. Bunda parterdagi cho'zilish mashqlari, sakrash elementlari (masalan, yarim shpagat sakrashi), aylanishlar (piruetlar) hamda predmet bilan bajariladigan oddiy harakatlar (masalan, halqani aylantirish, lentani to'g'ri silkish) bo'yicha ko'nikmalarga e'tibor qaratildi. Trenerlar har bir ishtirokchining mashqlarni to'g'ri bajarish darajasini kuzatib, 5 ballik tizimda baholab bordilar. Yig'ilgan ma'lumotlar tajriba boshidagi va oxiridagi ko'rsatkichlarni taqqoslash orqali statistik tahlil qilindi. Eksperimental va nazorat guruhlardagi o'zgarishlar solishtirilib, mashqlarni tanlash mezonlarining mashg'ulotlar samaradorligiga ta'siri xulosalar qilindi.

### **Natijalar va muhokama**

Trenerlar so'rovi natijalari: Ekspert so'rovnomasi boshlang'ich tayyorgarlikdagi mashqlarni tanlash borasida quyidagi umumiy qarashlar mavjudligini ko'rsatdi. Trenerlarning aksariyati (90%) fikricha, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar eng ustuvor ahamiyatga ega, chunki badiiy gimnastikaning ko'plab murakkab elementlari (yuqori oyoq ko'tarishlar, orqa egilishni talab qiluvchi figuralar va h.k.) yaxshi cho'zilgan mushaklar va bo'g'imlar harakatchanligini talab qiladi. So'rovda qatnashganlarning 80% muvozanat va koordinatsiyani oshiruvchi mashqlar (masalan, bir oyoqda turli holatlarda turish, aylanib sakrash va aylanish mashqlari) muntazam kiritilishi lozimligini aytishdi. Kuch va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar (arqonga tirmashish, turnikda tortilish, matnda bukilib o'tirish – “press” mashqlari) ham

muhim deb topildi, biroq ularni yosh bolalarga o'ta zo'riqmaslik uchun o'yin tarzida yoki estafeta shaklida berish tavsiya qilindi. Bundan tashqari, trenerlar bolalarning qiziqishini saqlash uchun musobaqa elementlarini (masalan, kim balandroq sakray oladi, kim ko'proq aylana oladi kabi) joriy etish yaxshi samara berishini ta'kidladilar.

Mashqlarni tanlash mezonlari: Nazariy tahlil va so'rovnoma asosida 7–10 yosh bolalar uchun mashqlarni tanlashning asosiy mezonlari quyidagicha aniqlandi:

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilganlik. Tanlangan mashqlar gimnastikada zarur bo'lgan eng muhim jismoniy sifatlarni – egiluvchanlik, kuch, muvozanat, chaqqonlik va koordinatsiyani – rivojlantirishi kerak. Masalan, bo'g'imlarning maksimal harakatchanligini ta'minlash uchun cho'zilish mashqlariga, tana markaziy mushaklarini mustahkamlash uchun gavda uchun kuch mashqlariga, muvozanatni oshirish uchun esa muayyan statik pozalarda turish mashqlariga alohida e'tibor beriladi. Ilmiy tadqiqotlar natijasi bunday yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi: 7–10 yoshli gimnastlarda maxsus tuzilgan dastur orqali muvozanat, kuch va tezlik kabi ko'rsatkichlarda yuqori o'sish kuzatilgan. Bu shuni anglatadiki, mashqlar bolaning umumiy jismoniy holatini sezilarli yaxshilash quvvatiga ega bo'lishi lozim. Yoshga va individual xususiyatlarga moslik. Mashqlar bolalarning yoshi va jismoniy rivojlanish darajasiga mos bo'lishi zarur. 7–8 yoshli yangi boshlovchi gimnastlar uchun mashqlarni soddadan murakkabga tamoyili asosida tanlash kerak. Avvaliga oddiyroq, o'yin xarakteridagi harakatlar o'rgatilib, asta-sekin murakkablik oshiriladi. Masalan, dastlab oddiy sakrashlar va engil cho'zilishlar berilib, keyinroq to'liq shpagatga cho'zilish, sakrab burilish kabi elementlarga o'tiladi. Har bir yangi mashq avvalgilarning mantiqiy davomi bo'lishi, bolalarga tushunarli va ruhan ham qabul qilarlik darajada bo'lishi darkor. Agar bolalarning individual xususiyatlari (masalan, ba'zilar tug'ma ravishda egiluvchanroq yoki kuchliroq bo'lishi mumkin) hisobga olinsa, mashqlarni guruh ichida ham differentsiyalash tavsiya etiladi. Bu har bir bolaning o'z imkoniyatlariga ko'ra rivojlanishini ta'minlaydi va jarohatlarning oldini oladi. Texnik asoslarni shakllantirish. Mashqlar nafaqat jismoniy sifatlarni oshirib, balki gimnastikaning bazaviy texnik elementlarini ham o'rgatib borishi lozim. Chunki badiiy gimnastikada murakkab elementlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun avvalo to'g'ri asos yaratilgan bo'lishi talab etiladi. Masalan, gavdani to'g'ri tutish (postura) va oyoq-qo'l harakatlarining nafisligi uchun xoreografik mashqlar muhim (qo'l-oyoqlarni cho'zib yurish, balet daralaridan olingan postura mashqlari va hokazo). Shuningdek, muvozanat uchun bir oyoqda turib bajariladigan oddiy pozitsiyalar (yorqanot, "lastochka" holati) o'rgatiladi, burilish elementlarining asosi sifatida joyda aylanish mashqlari, sakrashlarning asosi sifatida oddiy irg'ishlar kiritiladi. Texnik elementlarni o'zlashtirish sifati muntazam baholab borilishi ham kerak – masalan, trenerlar bolalarning harakatlarni to'g'ri bajarish texnikasini kuzatib, nazorat mashqlari orqali mezonlar belgilashi mumkin. Bu baholash natijalari mashqlar tanlash va ularni murakkablashtirish bo'yicha keyingi qarorlar uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Xavfsizlik va sog'lomlashtirish. Yosh gimnastlar bilan ishlashda mashqlar bolaning sog'lig'iga zarar yetkazmasligi birinchi galdagi shartdir. Tanlangan mashqlar to'g'ri bajarilganda jarohat xavfini tug'dirmaydigan, ortiqcha zo'riqish va charchoqqa olib kelmaydigan bo'lishi lozim. Masalan, 7–8 yosh bolalar uchun umurtqa pog'onasiga ortiq yuk tushiradigan chuqur ko'prik mashqlarini darhol berish tavsiya etilmaydi; buning o'rniga orqa mushaklar va umurtqa egiluvchanligini bosqichma-bosqich oshiruvchi yengilroq cho'zilish mashqlari tanlanadi. Xuddi shuningdek, balandlikdan sakrash, og'ir gimnastik jihozlardan

foydalanish kabi mashqlar boshlang'ich bosqichda cheklanishi yoki mutlaqo berilmasligi kerak. Barcha mashqlar trener nazorati ostida, to'g'ri texnikada o'rgatilishi va bolalarda toliqish alomatlarini kuzatilsa, darhol mashq turi yoki yuklama o'zgartirilishi zarur.

Yuqoridagi mezonlarga asoslanib, eksperimental guruh uchun mashg'ulot dasturi tuzildi. Quyida boshlang'ich bosqich uchun eng muhim mashq turlari va ularning vazifalari jadval ko'rinishida keltirilgan.

1-jadval

**7–10 yoshli gimnastlar uchun tavsiya etiladigan mashqlar toifalari va ularning mazmuni (tanlash mezonlari asosida).**

<b>Mashq toifasi</b>	<b>Namunaviy mashqlar</b>	<b>Mashqning maqsadi va tanlash asoslari</b>
Cho'zilish va egiluvchanlik	Yerdagi shpagatlar (bo'ylama, ko'ndalang), ko'prik, gavda va oyoqlarni tortish mashqlari (masalan, oyoq uchini ushlab tortish)	Bo'g'imlar harakatchanligini oshirish, mushak va paylarni cho'zish orqali egiluvchanlikni rivojlantirish. Bu mashqlar gimnastikaning asosiy talabi bo'lgan gibkostni shakllantiradi. Yosh davrida cho'ziluvchanlikni tez oshirish mumkinligi vaqti kelib murakkab elementlarni osonroq bajarishga zamin yaratadi.
Kuch va chidamlilik	Arqonga tirmashib chiqish, turnikda osilib tortilish (yordam bilan), "burchak" holatida (qo'llar ustida) oyoqlarni ko'tarish, o'tirib-turishlar, gavadani ko'tarmalar (press)	Asosan tana yadrosi (press, bel) va qo'l-muskul kuchini rivojlantirish. Bu mashqlar bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, murakkab elementlar (masalan, baland sakrashlar, muvozanatli pozalar) uchun zarur bo'lgan kuch bazasini yaratadi. Mashqlar o'yin tarzida yoki estafeta ko'rinishida berilib, bolalarning qiziqishi saqlanadi.
Muvozanat va koordinatsiya	Bir oyoqda turish pozalari (arabeska, "lastochka"), yopiq ko'z bilan tekis chiziq bo'ylab yurish, aylanish mashqlari (bir joyda 180°–360° burilish), to'pni havoga irg'itib qayta ushlab, halqani aylantirish	Vestibulyar apparatni va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi. Murakkab harakatlarni boshqarish qobiliyatini oshiradi. Masalan, bir oyoqda 2–3 sekund tik turib qolishni o'rganish orqali gimnastka murakkab balans elementlariga tayyorlanadi. To'p va halqa bilan bajariladigan oddiy koordinatsion mashqlar esa keyinchalik buyum bilan bajariladigan murakkab kombinatsiyalar uchun asos bo'ladi.

<p>Sakrash va chaqqonlik</p>	<p>O'rindiksiz sakrashlar (joyida yuqoriga, oldinga, aylanish bilan), uzunlikka va balandlikka engil sakrash o'yinlari (masalan, "sakrab musobaqalashish"), arqondan sakrash</p>	<p>Sakrash elementlari gimnastika chiqishlarining muhim qismi bo'lib, bu mashqlar orqali bolalarda portlovchan kuch va chaqqonlik rivojlanadi. Sakrashlarni avval oddiy ko'rinishda o'rgatib, keyin aylanish yoki yoysimon (shpagat) sakrashlarga o'tiladi. Masalan, joyida yuqoriga sakrash orqali bolaning sakrash balandligi va texnikasi ustida ishlanadi. Bu toifa mashqlar bolalarga juda qiziqarli bo'lib, ularning raqobat ruhini ham oshiradi (o'zaro musobaqa elementi kiritish mumkin).</p>
<p>Moslashuvchanlik va nafosat</p>	<p>Xoreografiya elementlari: qo'l-oyoqlarning cho'zilishi bilan yurish, musiqa ostida oddiy raqs harakatlari, jamoaviy sinxron harakatlar (oddiy shaklda)</p>	<p>Badiiy gimnastikaning estetik tomonini shakllantirish uchun mo'ljallangan. Musiqaga mos ritmda harakat qilish, ijodkorlik va ifodaviylikni rivojlantirishga yordam beradi. Bu mashqlar orqali bolalarda nafosat, sahnada o'zini tutish malakasi shakllanadi. Musiqali harakatlar ularni mashg'ulotlardan zavq olishga undaydi hamda kelgusida chiqishlarda obraz yaratishga tayyorlaydi.</p>

Yuqoridagi Jadval 1 da keltirilgan mashqlar toifalarini dasturga kiritish orqali eksperimental guruh mashg'ulotlari boyitildi. Mashg'ulot jarayonida trener har bir mashqni bajarish texnikasiga katta e'tibor qaratdi, bolalarga tushunarli tilda ko'rsatma va misollar berib bordi. Mashqlar bolalarga og'irlik qilmasligi uchun ularni qiziqtiruvchi usullar qo'llandi: masalan, cho'zilish mashqlarida juftlikda o'yin tarzida raqobat qilindi ("kimning qo'li erga tezroq yetadi" kabi), muvozanat mashqlarida esa turli buyumlarni boshda olib yurish kabi o'yin elementlari joriy etildi. Bu usullar bolalarda mashqlarga nisbatan qiziqish uyg'otib, ularni charchatib qo'ymaslikka xizmat qildi.

Tajriba yakunlari tahlili: 6 oylik tajriba davomida eksperimental va nazorat guruh ishtirokchilarining dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlari solishtirildi. Quyida ayrim muhim natijalar keltiriladi: Egiluvchanlik (cho'ziluvchanlik) bo'yicha: Eksperimental guruhda bolalarning bo'ylama va ko'ndalang shpagatda erga yetmasdan turgan masofasi o'rtacha 5–7 sm ga qisqardi, ya'ni ular deyarli to'liq shpagatga ega bo'ldilar. Nazorat guruhida bu ko'rsatkich atigi ~2–3 sm yaxshilandi. Bu farq maxsus cho'zilish mashqlari muntazam va to'g'ri tanlangani natijasida erishilganini ko'rsatadi. Orqa egiluvchanlik (ko'prik) testida ham eksperimental guruhda sezilarli ijobiy o'zgarish bo'ldi: masalan, ko'prik holatida qo'l va oyoq panjalari orasidagi masofa o'rtacha 10 sm ga qisqardi (umurtqa egiluvchanligi yaxshilandi), nazorat guruhida esa bunday sezilarli o'zgarish kuzatilmadi.

Kuch va chidamlilik bo'yicha: Eksperimental guruh bolalari 30 soniyada o'tirib-turish mashqini o'rtacha 5–6 taga ko'proq bajara oladigan bo'ldi (boshlang'ich 15–18 tadan 20–24 taga o'sdi). Turnikda tortilish/yordam bilan tortilish mashqlarida sezilarli farq bo'lmasa-da (bu yoshda qiyin element), ammo "burchak" holatida oyoq ko'tarib turish va matnda gavdani ko'tarish kabi mashqlarda eksperimental guruh sezilarli ilg'orlik ko'rsatdi. Bu ko'rsatkichlar kuch mashqlari ham dasturga to'g'ri kiritilganini tasdiqlaydi. Muvozanat va koordinatsiya bo'yicha: Eksperimental guruhda bolalar bir oyoqda ko'z yumulgan holda turish mashqini boshlanishda o'rtacha 5 soniya bajargan bo'lsa, 6 oy oxirida bu ko'rsatkich 12–15 soniyaga yetdi. Nazorat guruhida ham o'sish kuzatildi (5 soniyadan ~8 soniyaga), lekin eksperimental guruh baribir yuqori natijaga erishdi. Shuningdek, to'pni havoga uloqtirib tutib olish sinovida eksperimental guruhdagi bolalar 6 oyda bunday mashqni uzluksiz tutishlar sonini ancha oshirdilar (o'rtacha 3 tadan 6–7 taga), bu esa koordinatsiya va diqqatning yaxshilanganini ko'rsatadi. Nazorat guruhida bu o'sish darajasi pastroq bo'ldi (3 tadan 4–5 taga). Texnik elementlarni o'zlashtirish: Trenerlar baholashiga ko'ra, eksperimental guruh bolalari orasida ko'pchiligi (85%) mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarishga intilishi oshgan. Masalan, parterda oyoqlarni to'g'ri cho'zib o'tirish, qo'l-oyoqlar holatini saqlash, sakrash paytida oyoqlarni kerish kabi jihatlar bo'yicha aniq progress kuzatildi. Nazorat guruhida ham texnik ko'nikmalar yaxshilangan bo'lsa-da, eksperimental guruh tengdoshlariga nisbatan chiqishlarda uyg'unlik va aniqlikda bir oz ilgari ketdi. Bu, shubhasiz, mashqlarni tanlashda berilgan texnik yo'naltirilgan mashqlarning ijobiy samarasidir. Aniqlangan natijalar tahlili shuni tasdiqlaydiki, taklif etilgan mezonlar asosida tuzilgan mashg'ulot dasturi yosh gimnastlar uchun ko'p qirrali ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Avvalo, bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (gibkost, kuch, muvozanat) nazorat guruhiga nisbatan yaxshiroq oshdi. Bu o'sish sur'ati ilmiy manbalardagi ma'lumotlarga ham mos keladi – masalan, Polshada 7–10 yoshli gimnast qizlar bilan olib borilgan tadqiqotda balans va qo'l kuchi testlarida eng katta yutuqlarga erishilgani qayd etilgan, bu bizning tajribada ham balans mashqlariga e'tibor berish yuqori samara berganini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ba'zi ko'rsatkichlarda genetika cheklovlari bo'lishi mumkinligi ham kuzatildi – masalan, qo'llarda osilib tortilish (bilak kuchi) kabi testlarda o'sish kamroq bo'ldi, bu ilmiy tadqiqotlarda ham irsiy omillar ta'siri deb izohlanadi. Shunday bo'lsa-da, umumiy jihatdan mashqlarni to'g'ri tanlash orqali nazorat guruhiga nisbatan eksperimental guruhda barcha ko'rsatkichlarda ijobiyroq dinamika ta'minlandi.

Muhokama: Tadqiqot natijalari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashqlarni tanlash naqadar muhim ekanini yana bir bor ko'rsatdi. Xususan, dasturga chuqur cho'zilish mashqlarini kiritish 2–3 oy ichida bolalarning shpagatga erishishiga olib kelgani bu yosh davrida egiluvchanlikni rivojlantirish imkoniyati yuqori ekanini tasdiqlaydi. Bu natija Belarus trenerlari tajribasidagi ma'lumotlar bilan ham uyg'un: trenerlar qizlarni bir necha oy ichida shpagat qildirish mumkinligini aytadi. Demak, boshlang'ich bosqichda gibkost bo'yicha intensiv ish olib borish kelgusida talab qilinadigan darajaga tezroq erishishga imkon beradi. Biroq bunda me'yoriy va to'g'ri uslubga rioya etish lozim – noto'g'ri yoki haddan tashqari zo'riqtiruvchi cho'zilish mashqlari salbiy oqibatlarga ham olib kelishi mumkin. Bizning dasturimizda bu jihatga alohida e'tibor berilib, bosqichma-bosqich cho'zish prinsipi qo'llangani natijasida jarohatlarsiz ijobiy natijaga erishildi. Shuningdek, koordinatsion va balans mashqlarini erta bosqichdan boshlab o'rgatish bolalarning neyromuskulyar rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tajribamizda bir oyoqda turish, aylanish kabi mashqlar dastlab oddiy

ko‘rinishda boshlab, bora-bora qiyinlashtirildi va bu bolalarda ishonch hamda qobiliyatni orttirdi. Olimlarning ta‘kidlashicha, murakkab harakatlar koordinatsiyasini bolalikdan rivojlantirish keyinchalik yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Bizning natijalar ham buni tasdiqlab, eksperimental guruh koordinatsiya testlarida yaxshiroq o‘shishga ega bo‘ldi. Mashg‘ulotlarga kiritilgan baholash va musobaqa elementi bolalarning rag‘batini oshirganini ham qayd etish lozim. Eksperimental guruhda haftaning so‘ngida “mini-musobaqa”lar o‘tkazildi: masalan, kim eng uzoq bir oyoqda turishi, kim halqani ko‘proq aylantira olishi kabi. Garchi bu rasmiy natija uchun bo‘lmasa-da, bolalar o‘zaro bellashish orqali zavqlanib, mashqlarga jiddiyroq yondashdilar. Bu usul adabiyotlarda tavsiya qilingan bo‘lib, nazorat mashqlari bo‘yicha musobaqalar bolalarning mashqlarni puxta bajarishga motivatsiyasini oshiradi. Shu bilan birga, musobaqa elementini me‘yorida qo‘llash kerak, chunki ortiqcha raqobat ba‘zan stressga ham olib kelishi mumkin. Bizning mashg‘ulotlarda musobaqalar asosan o‘yin tarzida o‘tkazilib, hamma g‘oliblar rag‘batlantirildi (masalan, kichik sovg‘alar berildi), bu esa bolalarda ijobiy hissiyot qoldirdi.

Umuman olganda, tadqiqot mezonlari asosida tanlangan mashqlardan foydalanish boshlang‘ich bosqichda gimnastika mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Bunda eng muhimi – har bir mashqning maqsadga yo‘naltirilganligi, bolalarning yoshiga mosligi va ularni ruhlantira olishi ekanligi ko‘rinib turibdi. Tajriba natijalariga ko‘ra, eksperimental guruh qizlari keyingi bosqich – maxsus tayyorgarlik bosqichiga yanada yaxshi poydevor bilan o‘tishi mumkin, chunki ularda jismoniy va texnik baza mustahkamroq shakllandi. Shu bois, trenerlar va metodistlar uchun ushbu mezonlarni amaliyotga joriy etish tavsiya etiladi.

### **Xulosa**

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida badiiy gimnastika mashqlarini tanlash mezonlari bo‘yicha o‘tkazilgan ushbu tadqiqot quyidagi xulosalarni beradi: Mashqlarni tanlash mezonlari aniqlashtirildi. 7–10 yoshdagi gimnastlar uchun mashqlarni tanlashda ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilganligi, yoshga mosligi, texnik asoslarni berishi va xavfsizligi kabi mezonlar asosiy ahamiyat kasb etishi belgilandi. Ushbu mezonlar ilmiy adabiyotlar tahlili va amaliy tajriba orqali asoslab berildi. Takomillashtirilgan mashg‘ulot dasturi ishlab chiqildi. Yuqoridagi mezonlarga tayangan holda tuzilgan mashg‘ulotlar dasturi eksperiment orqali sinovdan o‘tkazildi. Natijada dastur bolalarning egiluvchanlik, kuch, muvozanat kabi ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirdi, texnik ko‘nikmalarni shakllantirishda ijobiy samara berdi. Bu esa mezonlar asosida tanlangan mashqlar majmuasi samarali ekanini ko‘rsatadi. Metodik tavsiyalar berildi. Tadqiqot natijalariga asoslanib, trenerlar uchun boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashqlarni rejalashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi: mashg‘ulotlarning har bir qismida (Kirish. qismi, asosiy qism, yakuniy qism) mazkur mezonlarga mos mashqlarni kiritish; bolalar charchab qolmasligi uchun yuklamani asta-sekin oshirish; har 2-3 oyda nazorat testlari orqali mashg‘ulotlar samarasini baholab borish; bolalarning qiziqishini saqlab turish uchun o‘yin va musobaqa elementlaridan foydalanish kabi tavsiyalar shular jumlasidandir. Kelgusidagi ahamiyati. Ushbu tadqiqotda taklif etilgan yondashuv badiiy gimnastika bo‘yicha boshlang‘ich bosqichni takomillashtirishga xizmat qiladi. Mashqlarni to‘g‘ri tanlash va joy-joyiga qo‘yish orqali bolalarda sportga ijobiy munosabat, yuqori motivasiya shakllanadi, jismoniy tayyorgarlikning puxta asosi yaratiladi. Bu esa keyingi bosqichlarda murakkab elementlarni o‘zlashtirishni osonlashtiradi hamda yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini oshiradi.

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida gimnastika mashqlarini tanlashga ilmiy yondashuv bolalar salomatligini mustahkamlash va ularning har tomonlama kamol topishiga xizmat qiladi. Tadqiqot mezonlari va tavsiyalari nafaqat badiiy gimnastika, balki bolalar sportining boshqa turlarida ham boshlang'ich tayyorgarlikni to'g'ri yo'lga qo'yishda foydali bo'lishi mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Boraczyńska, S., Boraczyński, T., Boraczyński, M., Michels, A. (2014). Dynamics of comprehensive physical fitness in artistic gymnasts aged 7-10 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 18(12), 3-7. DOI: 10.15561/18189172.2014.1211
2. International Gymnastics Federation (FIG). (2018). *Age Group Development Program: Men's Artistic Gymnastics Manual*. Lausanne: FIG. (Selection of test exercises based on long-term training programs)
3. SDYuShOR №1 Novopolotsk. (n.d.). *Kriterii otbora (Criteria of selection for initial training stage in rhythmic gymnastics)*. Available at: [belsport.by](http://belsport.by)
4. Ministry of Sport of Russia. (2015). *Federalnyi standart sportivnoy podgotovki po vidu sporta "Khudozhestvennaya gimnastika" (Federal standard of sports training program in Rhythmic Gymnastics)*. Moskva. (Initial stage training goals and norms)
5. Umny Fitness. (2023). *Sensitivnyy period (Blog post on sensitive periods in child development)*. Available at: [umnyfitnes.pf](http://umnyfitnes.pf)
6. Karpenko, L.A. (1989). *Otbor i nachalnaya podgotovka zanimayushchikhsya khudozhestvennoy gimnastikoy: Metodicheskiye rekomendatsii (Selection and initial training in rhythmic gymnastics: Methodical recommendations)*. Leningrad: GDOIFK im. Lesgafta.
7. Federal Center of Sports Training. (2014). *Metodicheskiye rekomendatsii po organizatsii i planirovaniyu trenirovochnogo processa na etape nachalnoy podgotovki v khudozhestvennoy gimnastike (Methodical recommendations for organizing and planning the training process at the initial preparation stage in rhythmic gymnastics)*. Moskva.