

BADIIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA GIMNASTIKACHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TEXNOLOGIYALARI

E.B.Muradova¹

1. Buxoro xalqaro universiteti magistranti 2-kurs talabasi Buxoro viloyati Gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari "Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi" ko'krak nishoni\

Mas'ul muallif: Muradova Eleonora Baxodirovna, Buxoro xalqaro universiteti magistranti 2-kurs talabasi Buxoro viloyati Gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari "Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi" ko'krak nishoni\.

e-mail:
elya1987muradova@gmail.com

Received: 28 Sentabr 2026

Accepted: 03 Oktabr 2026

Published: 08 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Muradova, E. B. BADIIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA GIMNASTIKACHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TEXNOLOGIYALARI / E. B. Muradova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 1. — B. 207–210.

Annotatsiya. Maqolada badiiy gimnastika bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishning ilmiy-metodik asoslari hamda gimnastikachilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish texnologiyalari tahlil qilingan. Xalqaro gimnastika federatsiyasining (FIG) 2025–2028-yillarga mo'ljallangan baholash qoidalari talablari, O'zbekiston Respublikasida gimnastika sport turlarini rivojlantirishga oid me'yoriy-huquqiy hujjatlar va sport mashg'ulotlari nazariyasining asosiy qoidalari umumlantirilgan. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlik vazifalari, vositalari va nazorat usullarini o'z ichiga olgan tuzilmaviy model taklif etilgan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, mashg'ulot jarayoni, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, kompozitsiya, baholash qoidalari, davrlashtirish, pedagogik nazorat.

ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

Аннотация. В статье анализируются научно-методические основы организации учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике и технологии совершенствования технической и тактической подготовки гимнастов. Обобщены требования Правил оценки Международной федерации гимнастики (FIG) на 2025–2028 гг., нормативно-правовые документы Республики Узбекистан по развитию гимнастических видов спорта и основные положения теории спортивной тренировки. Предложена структурная модель, включающая задачи, средства и методы контроля технико-тактической подготовки на этапах многолетней подготовки.

Ключевые слова: художественная гимнастика, тренировочный процесс, техническая подготовка, тактическая подготовка, композиция, правила оценки, периодизация, педагогический контроль.

TECHNOLOGIES FOR ORGANIZING RHYTHMIC GYMNASTICS TRAINING SESSIONS AND DEVELOPING GYMNASTS' TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS

Abstract. The article analyses the scientific and methodological foundations of organizing the training process in rhythmic gymnastics and the technologies for improving the technical and tactical preparation of gymnasts. The requirements of the International Gymnastics Federation (FIG) 2025–2028 Code of Points, the regulatory documents of the Republic of Uzbekistan on the development of gymnastic sports, and the main principles of sports training theory are summarized. A structural model is proposed that includes the tasks, means and control methods of technical and tactical preparation at the stages of long-term training.

Keywords: rhythmic gymnastics, training process, technical preparation, tactical preparation, composition, Code of Points, periodization, pedagogical control.

Kirish. Badiiy gimnastika murakkab muvofiqlashtiruvchi, estetik yo'nalishdagi sport turi bo'lib, unda sportchi musiqa jo'rligida tana harakatlarini predmet bilan ishlash texnikasi bilan uyg'un holda bajaradi. Mazkur sport turi 1984-yildan buyon Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan bo'lib, guruh mashqlari 1996-yildan Olimpiya dasturidan o'rin olgan. Natijalar sudyalari baholashi orqali aniqlanishi sababli gimnastikachining texnik mahorati, kompozitsiyani to'g'ri tuzish va musobaqada uni barqaror ijro etish qobiliyati yakuniy natijani belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Respublikamizda gimnastika sport turlarini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori bilan sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin va akrobatikaning ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni saralash tizimini takomillashtirish hamda xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash vazifalari qo'yilgan [3]. Qaror asosida 2023/2024 o'quv yilidan maktabgacha

ta'lim tashkilotlarida "Gimnastikaga ilk qadam", umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarida "Bolalar uchun gimnastika" dasturlari joriy etilishi, Nukus, Samarqand va Farg'ona shaharlarida hududiy Gimnastika sport turlariga tayyorlash markazlari tashkil etilishi belgilangan [3]. Shuningdek, 2025-yil 8-iyulda "2028-yil Los-Anjeles shahrida bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Prezident qarori qabul qilingan bo'lib, u ham gimnastika sport turlarida tayyorgarlikni tizimli tashkil etishni talab qiladi.

Ushbu vazifalarni amalga oshirish murabbiylardan mashg'ulot jarayonini zamonaviy ilmiy asosda rejalashtirish, xalqaro baholash qoidalaridagi o'zgarishlarni o'z vaqtida hisobga olish va texnik-taktik tayyorgarlikni samarali texnologiyalar asosida boshqarishni taqozo etadi. Ilmiy adabiyotlarda baholash qoidalarining har bir olimpiya tsiklida o'zgarishi musobaqa mashqlari tarkibi va natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan [13]. Demak, texnik-taktik tayyorgarlik texnologiyalarini amaldagi qoidalar mazmuni bilan uzviy bog'lab ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi – badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishning ilmiy-metodik asoslarini aniqlash va gimnastikachilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish texnologiyalarini nazariy jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari: 1) badiiy gimnastikada mashg'ulot jarayonini tashkil etishga oid ilmiy-metodik adabiyotlar va me'yoriy hujjatlarni tahlil qilish; 2) FIG baholash qoidalarining texnik-taktik tayyorgarlikka qo'yadigan talablarini aniqlash; 3) ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlikning tuzilmaviy modelini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari: Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, me'yoriy-huquqiy hujjatlar va FIG rasmiy qoidalarini hujjatli tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv hamda pedagogik modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Tahlil uchun O'zbekiston Respublikasining sport sohasiga oid qonun va qarorlari, FIG tomonidan 2025-yil 1-yanvardan 2028-yil 31-dekabrgacha amal qilishi belgilangan badiiy gimnastika baholash qoidalarini, sport mashg'ulotlari nazariyasiga oid fundamental asarlar va badiiy gimnastika bo'yicha ixtisoslashgan ilmiy manbalar tanlab olindi.

1. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishning ilmiy-metodik asoslari. Sport mashg'ulotlari nazariyasida tayyorgarlik jarayoni ko'p yillik, yillik va joriy rejalashtirish darajalarida tashkil etiladigan yaxlit pedagogik tizim sifatida qaraladi [10; 11]. L.P. Matveyev tomonidan asoslangan davrlashtirish konsepsiyasiga ko'ra, mashg'ulot jarayoni makrotsikl, mezotsikl va mikrotsikllardan iborat bo'lib, makrotsiklda tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi [10]. V.N. Platonov olimpiya sport turlarida tayyorgarlik tizimini sportchining ko'p yillik rivojlanish qonuniyatlari, musobaqa faoliyati talablari va organizmning moslashuv imkoniyatlari bilan bog'liq holda ko'rib chiqadi [11].

Badiiy gimnastikada ushbu umumiy qonuniyatlar sport turining o'ziga xos xususiyatlari bilan to'ldiriladi. I.A. Viner-Usmanova va hammualliflarning ishida badiiy gimnastikaning rivojlanish tendensiyalari, uning zamonaviy holatini belgilovchi omillar hamda yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlash xususiyatlari tizimli yoritilgan [8]. Mualliflar ta'kidlashicha, bu sport turida tana harakatlari, predmet bilan ishlash va musiqa yagona badiiy yaxlitlikni tashkil etadi, shu sababli tayyorgarlikning texnik, artistik va jismoniy tomonlari bir-biridan ajralgan holda emas, balki o'zaro bog'liq tarzda rivojlantirilishi lozim [8]. L.A. Karpenko tahriri ostidagi darslikda esa badiiy gimnastikaning harakat vositalari tasnifi, mashg'ulot uslubiyati va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan boshlab texnikani o'rgatish asoslari bayon etilgan [9].

Mazkur manbalarni umumlashtirish asosida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishda quyidagi tamoyillarga tayanish zarurligi aniqlandi: a) ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichma-bosqichligi va uzluksizligi; b) mashg'ulot vositalarining musobaqa faoliyati talablariga yo'naltirilganligi; v) jismoniy, texnik, taktik, artistik va psixologik tayyorgarlikning integratsiyasi; g) yuklamalarni yosh va individual xususiyatlarga mos ravishda me'yorlash; d) pedagogik nazorat natijalariga ko'ra jarayonni muntazam tuzatib borish.

Bitta mashg'ulot an'anaviy ravishda tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topadi. Badiiy gimnastikada tayyorlov qismi umumiy qizdirish bilan bir qatorda xoreografik tayyorgarlik (tayanch yonidagi va markazdagi mashqlar), egiluvchanlik va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlarni o'z ichiga oladi. Asosiy qismda tana qiyinliklari, predmet bilan ishlash texnikasi, kompozitsiya qismlari va to'liq musobaqa mashqlari ustida ishlanadi. Yakuniy qismda yuklama asta-sekin pasaytiriladi, tiklanishga yo'naltirilgan mashqlar bajariladi va mashg'ulot natijalari tahlil qilinadi.

2. Baholash qoidalarini texnik-taktik tayyorgarlikning me'yoriy asosi sifatida. FIG ning 2025–2028-yillarga mo'ljallangan baholash qoidalariga ko'ra, musobaqa mashqlarini uchta sudyalarning hay'ati – qiyinlik (D), artistlik (A) va ijro (E) hay'atlari baholaydi [12]. Bu oldingi tsikldagi tizimdan farqli ravishda artistik va texnik ijroni baholashni alohida hay'atlar zimmasiga yuklaydi. Baholash tuzilmasi va uning tayyorgarlik uchun ahamiyati 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

FIG baholash qoidalarini (2025–2028) tarkibiy qismlari va ularning texnik-taktik tayyorgarlikdagi aksini

Hay'at	Baholash obyekti	Tayyorgarlikdagi vazifa
Qiyinlik (D)	Tana qiyinliklari (sakrashlar, muvozanatlar, aylanishlar), predmet bilan qiyinliklar va boshqa qiyinlik komponentlari	Qiyinliklarni texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirish, ularni kompozitsiyada oqilona taqsimlash (taktik tayyorgarlik)
Artistlik (A)	Kompozitsiyaning badiiy tuzilishi, yetakchi g'oya va obraz, musiqa bilan uyg'unlik, dinamik o'zgarishlar, ifodalilik	Xoreografik va artistik tayyorgarlik, musiqani tanlash va kompozitsiyani sahnalashtirish
Ijro (E)	Tana va predmet bilan bajariladigan harakatlardagi texnik xatolar	Texnikaning barqarorligi va aniqligini oshirish, xatolar sonini kamaytirish

Manba: FIG Code of Points 2025–2028 [12] asosida muallif tomonidan tuzilgan.

Jadvaldan ko'rinadiki, yuqori natijaga erishish uchun faqat murakkab elementlarni o'zlashtirish yetarli emas: qiyinlik bahosini oshirish imkoniyati ijro aniqligi va artistik sifat bilan muvozanatlashtirilishi kerak. Shu ma'noda badiiy gimnastikada taktik tayyorgarlikning asosiy mazmuni – sportchining real texnik imkoniyatlari va qoidalar talablaridan kelib chiqib, eng maqbul "qiyinlik – ijro – artistlik" nisbatini ta'minlaydigan musobaqa kompozitsiyasini tuzishdan iborat.

E. Sierra-Palmeiro va hammualliflar 1997–2018-yillarda o'tkazilgan 13 ta jahon chempionati finallarida ijro etilgan 416 ta individual mashqni tahlil qilib, baholash qoidalarining o'zgarishi odatda yakuniy ballga salbiy ta'sir ko'rsatishini, biroq bu ta'sir har bir predmet uchun turlicha namoyon bo'lishini aniqlagan [13]. Bu natija har bir yangi olimpiya tsikli boshida murabbiylar mashqlar tarkibini qayta ko'rib chiqishi va texnik tayyorgarlikni yangi talablarga moslashtirishi zarurligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Texnik tayyorgarlik texnologiyalari. Texnik tayyorgarlik harakat malakasini shakllantirishning umumiy qonuniyatlariga asoslanadi va dastlabki o'rgatish, chuqurlashtirib o'rgatish hamda malakani mustahkamlash va takomillashtirish bosqichlarini o'z ichiga oladi [10]. Badiiy gimnastikada bu jarayon ikki yo'nalishda parallel olib boriladi: tana harakatlari texnikasi (sakrashlar, muvozanatlar, aylanishlar, to'lqinsimon harakatlar, raqs qadamlari) va predmet bilan ishlash texnikasi (arg'amchi, chamberak, to'p, to'g'nog'ich, lenta).

Zamonaviy amaliyot va ilmiy manbalar tahlili asosida texnik tayyorgarlikda quyidagi texnologiyalarni samarali deb hisoblash mumkin:

bo'lib-bo'lib va yaxlit o'rgatish metodlarini uyg'unlashtirish: murakkab element avval tarkibiy qismlarga ajratilib o'rgatiladi, so'ngra yaxlit holda va kompozitsiya tarkibida bajariladi;

yetakchi va tayyorlov mashqlari tizimi: har bir tana qiyinligi uchun zarur egiluvchanlik, kuch va muvozanat sifatlarini oldindan rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmualari qo'llaniladi;

predmet bilan ishlashni bosqichma-bosqich murakkablashtirish: predmet bilan bajariladigan harakat avval joyida, keyin harakatda, so'ngra tana qiyinligi bilan birgalikda o'zlashtiriladi;

videotahlil va tezkor axborot: mashqni videoga yozib, uni sudyalik mezonlari asosida sportchi bilan birgalikda tahlil qilish texnik xatolarni aniqlash va tuzatishni tezlashtiradi;

ideomotor mashg'ulot: harakatni bajarishdan oldin uni fikran tasavvur qilish texnikaning ichki "modeli"ni mustahkamlashga yordam beradi;

"qiyinlashtirilgan" va "yengillashtirilgan" sharoitlarda mashq qilish: charchoq fonida, musobaqa muhitini modellashtirgan holda yoki aksincha, yordamchi vositalar bilan bajarish texnikaning barqarorligini oshiradi.

Texnik tayyorgarlikda jismoniy sifatlar bilan bog'liqlikni hisobga olish muhimdir. Badiiy gimnastikada qiyinlik elementlarining ko'pchiligi faol va passiv egiluvchanlik, muvozanat saqlash, sakrovchanlik hamda muvofiqlashtirish qobiliyatlarining yuqori darajasini talab etadi. Shu sababli texnik va jismoniy tayyorgarlikni bir-biriga bog'lash, ya'ni "bog'langan ta'sir" tamoyili asosida mashq tanlash maqsadga muvofiq.

4. Taktik tayyorgarlik texnologiyalari. Badiiy gimnastikada taktik tayyorgarlik raqib bilan bevosita kurashga emas, balki o'z imkoniyatlarini qoidalar talablari doirasida eng samarali namoyon etishga yo'naltirilgan. Uning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat:

kompozitsiya tuzish taktikasi: sportchining kuchli tomonlarini ko'rsatadigan qiyinliklarni tanlash, ularni mashq davomida charchoq dinamikasini hisobga olgan holda taqsimlash, xavfli elementlarni sportchi barqaror bajara oladigan hajmda kiritish;

musiq va obrazni tanlash taktikasi: musiqa xarakteri sportchining individual uslubi, temperamenti va harakat imkoniyatlariga mos kelishi, kompozitsiyaning yetakchi g'oyasini ochib berishi lozim;

musobaqa xulq-atvori taktikasi: chiqishlar tartibi, qizdirish rejimi, predmetlar ketma-ketligi va xatodan keyin mashqni davom ettirish strategiyasini oldindan ishlab chiqish;

mavsumiy taktika: musobaqalar taqvimiga ko'ra kompozitsiya murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish, asosiy start oldidan qiyinliklar tarkibini barqarorlashtirish.

Muhim taktik qoida shundan iboratki, kompozitsiyaga kiritilgan qiyinliklar mashg'ulotlarda yuqori barqarorlik bilan bajarilishi kerak. Aks holda nazariy jihatdan yuqori qiyinlik bahosi ijro va artistlik bo'yicha chegirmalar hisobiga yo'qqa chiqishi mumkin. Shu sababli kompozitsiyani yakuniy tasdiqlashdan avval uni nazorat mashqlarida bir necha marta to'liq ijro ettirib, xatolar chastotasini hisobga olish tavsiya etiladi.

5. Texnik-taktik tayyorgarlikning tuzilmaviy modeli. Yuqoridagi tahlil natijalariga tayanib, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlikning tuzilmaviy modeli ishlab chiqildi (2-jadval). Modelda bosqichlar sport mashg'ulotlari nazariyasida qabul qilingan ko'p yillik tayyorgarlik tizimiga muvofiq ajratilgan.

2-jadval

Badiiy gimnastikachilar texnik-taktik tayyorgarligining bosqichlar bo'yicha tuzilmaviy modeli

Bosqich	Texnik tayyorgarlik vazifalari	Taktik tayyorgarlik vazifalari	Asosiy vositalar va nazorat
Boshlang'ich tayyorgarlik	Asosiy tana harakatlari va predmet bilan oddiy harakatlar maktabini shakllantirish	Musiq ritmini his qilish, oddiy kompozitsiyalarni ijro etish ko'nikmasi	O'yin metodi, xoreografiya asoslari; texnik ko'rsatkichlarni kuzatish
O'quv-mashg'ulot (ixtisoslashish)	Asosiy qiyinlik guruhlarini o'zlashtirish, barcha predmetlar bilan ishlash texnikasini	Qoidalar talablarini o'rganish, kompozitsiyani tuzishda ishtirok etish	Bo'lib-bo'lib va yaxlit metodlar, videotahlil; nazorat musobaqalari

Bosqich	Texnik tayyorgarlik vazifalari	Taktik tayyorgarlik vazifalari	Asosiy vositalar va nazorat
	kengaytirish		
Sport takomillashuvi	Individual qiyinliklar majmuasini takomillashtirish, texnik barqarorlikni oshirish	Individual uslubga mos kompozitsiyalar, musobaqa xulq-atvori rejasi	Musobaqa sharoitini modellashtirish, ideomotor mashg'ulot; sudyalik mezonlari bo'yicha baholash
Oliy sport mahorati	Texnikani maksimal barqarorlik va ifodalilik darajasida saqlash	Mavsumiy va musobaqa taktikasini individuallashtirish	Kompleks nazorat, musobaqa faoliyatini tahlil qilish

Manba: [8–11] adabiyotlar va FIG qoidalari [12] tahlili asosida muallif tomonidan ishlab chiqilgan.

Modelning amaliy ahamiyati shundaki, u har bir bosqichda texnik va taktik vazifalarni o'zaro bog'langan holda belgilaydi hamda ularni hal etish vositalari va nazorat shakllarini ko'rsatadi. Bu murabbiyga yillik va ko'p yillik rejalarni tuzishda aniq yo'nalish beradi.

6. Pedagogik nazorat texnologiyalari. Texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini boshqarish nazorat tizimisiz mumkin emas. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar metodologiyasida pedagogik kuzatish, test sinovlari va musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosiy nazorat usullari sifatida qayd etiladi [7]. Badiiy gimnastikada bosqichli, joriy va tezkor nazorat turlari qo'llaniladi. Bosqichli nazoratda jismoniy va texnik tayyorgarlik testlari, joriy nazoratda kompozitsiya qismlari va to'liq mashqlarning sifati, tezkor nazoratda esa ayrim elementlarning bajarilish to'g'riligi baholanadi. Nazorat mezonlarini FIG qoidalardagi qiyinlik, artistlik va ijro ko'rsatkichlariga yaqinlashtirish uning ob'ektivligini oshiradi.

Bundan tashqari, kelajakdagi jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarni tayyorlashda gimnastika vositalaridan foydalanish ularning kasbiy kompetentligini shakllantirishning muhim omili ekanligi ilmiy adabiyotlarda asoslangan [5]. Bu badiiy gimnastika bo'yicha mutaxassislar tayyorlash tizimida ham texnik-taktik tayyorgarlik texnologiyalarini o'quv jarayoniga integratsiya qilish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish sport mashg'ulotlari nazariyasining davrlashtirish, bosqichma-bosqichlik va tayyorgarlik turlarining integratsiyasi tamoyillariga asoslanishi, shu bilan birga sport turining o'ziga xos xususiyatlari – tana harakati, predmet va musiqaning yaxlitligini hisobga olishi lozim. FIG ning 2025–2028-yillarga mo'ljallangan baholash qoidalari qiyinlik, artistlik va ijroni alohida hay'atlar tomonidan baholashni nazarda tutadi. Bu texnik-taktik tayyorgarlikda qiyinlik, ijro sifati va artistik ifodalilik o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash zarurligini kuchaytiradi. Texnik tayyorgarlikning samarali texnologiyalari sifatida bo'lib-bo'lib va yaxlit o'rgatishni uyg'unlashtirish, yetakchi mashqlar tizimi, predmet bilan ishlashni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, videotahlil, ideomotor mashg'ulot va musobaqa sharoitini modellashtirish tavsiya etiladi.

Badiiy gimnastikada taktik tayyorgarlikning asosiy mazmuni sportchining real imkoniyatlari va qoidalar talablariga mos keladigan kompozitsiyani tuzish, musiqa va obrazni to'g'ri tanlash hamda musobaqa xulq-atvori strategiyasini ishlab chiqishdan iborat. Taklif etilgan tuzilmaviy model texnik-taktik tayyorgarlik vazifalari, vositalari va nazorat shakllarini ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha tizimlashtiradi. Modelning samaradorligini pedagogik tajriba-sinov orqali tekshirish keyingi tadqiqotlar vazifasi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri). 2015-yil 4-sentyabr, O'RQ-394-son. // lex.uz.
- [2] O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020-yil 24-yanvar, PF-5924-son. // lex.uz.
- [3] O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. 2022-yil 23-dekabr, PQ-449-son. // lex.uz.
- [4] O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston – 2030" strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. 2023-yil 11-sentyabr, PF-158-son. // lex.uz.
- [5] Saidova M. Gimnastika vositalari orqali bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari: monografiya. – Buxoro, 2025. ISBN 978-9910-9555-1-8.
- [6] Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'zDJTI, 2005.
- [7] Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2004.
- [8] Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития. – М.: Человек, 2014.
- [9] Художественная гимнастика: учебник / под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003.
- [10] Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
- [11] Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: в 2 кн. – Киев: Олимпийская литература, 2015.
- [12] Fédération Internationale de Gymnastique. 2025–2028 Code of Points. Rhythmic Gymnastics. – Lausanne: FIG, 2025. URL: <https://www.gymnastics.sport>
- [13] Sierra-Palmeiro E., Bobo-Arce M., Pérez-Ferreirós A., Fernández-Villarino M.A. Longitudinal Study of Individual Exercises in Elite Rhythmic Gymnastics // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – Art. 1496. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01496.