



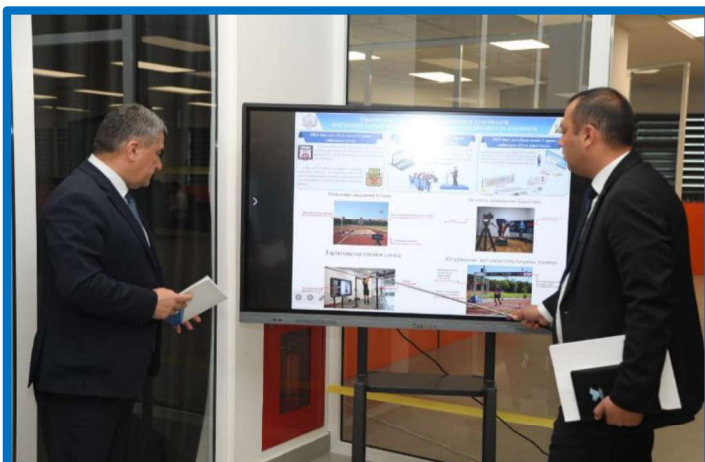
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





O.K.Qodirov - Yosh futbolchilarni jismoniy texnik mahoratini shakllantirish uslubiyati.....	90
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilishda innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish mexanizmi.....	95
M.M.Azizov, A.A.Abdumannobov - Talaba-yoshlarni musobaqa jarayoniga samarali tayyorlashda ularning funksional hamda jismoniy holatini baholash uchun dasturiy vosita ishlab chiqish.....	98
S.X.Xabibullayev - 12-yoshli futbolchilarning musobaqalardagi darvoza tomon berilgan zarbalarining samaradorligini oshirish.....	102
D.N.Raxmonov - Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	108
H.M. Qodirova - Akrobatik mashqlar orqali vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasi.....	112
P.A.Лутфуллина - Метод анкетирования для улучшение технических навыков у пара настольных теннисистов.....	114
I.I.Ne'matullayev - Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni stol tennisi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash dasturini qo'llash.....	117
D.Yu.Tashnazarov - U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarida turli vazn toifalarida (38–44 kg, 48–62 kg, 68–85 kg) 1 daqiqa davomida bajarilgan texnik harakatlar samaradorligini tahlil qilish.....	121
D.Y.Egamonov - Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish.....	124
F.M.Muradov - Sh1 va Sh2 sport klasslariga mansub para-o'qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati.....	128
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.....	131
Д.Х.Умаров - Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов....	134
N.A.Xudayberdiyeva - Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishning innovatsion yo'llari.	140
I.R.Shukurov - Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida bo'lajak jismoniy tarbiya pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	144
C.X.Ernazarov, C.Ж.Сыздыкова - Логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации.....	147
З.Касымбеков - Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки у высококвалифицированных боксеров.....	155
A.A.Tolametov - Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelning samaradorligi.....	158
M.L.Fayzullayeva - Erkin kurashchilarning tezlik qobiliyati va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari.....	163
И.А.Таджиматов - Исследование пространственно-временных характеристик движений высококвалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка «переворот назад».....	168
D.Xakimov - Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchiligi va natijadorligini oshirish uslubiyati.....	172
X.A.Murzoyeva - Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish....	175

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: doniyor455@gmail.com

Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi
murabbiyi
D.Xakimov
Urganch, O'zbekiston

YOSH OG'IR ATLETIKACHILARNING KO'KRAKDAN SILTAB KO'TARISHDA MUSOBAQA FAOLIYATI ISHONCHLILIGI VA NATIJADORLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

Аннотация

Данное исследование посвящено разработке и экспериментальной проверке специальной методической системы, направленной на повышение надёжности и результативности соревновательной деятельности юных тяжелоатлетов в жиме лёжа. В исследовании приняли участие 24 спортсмена 16-19 лет. По итогам 18-недельного педагогического эксперимента коэффициент успешности попыток в экспериментальной группе вырос с 71,3% до 88,6%, а соревновательный результат в среднем увеличился на 12,9%.

Ключевые слова: жим лёжа, надёжность соревновательной деятельности, результативность, юные тяжелоатлеты, психологическая подготовка, техническая подготовка, методика.

Annotation

Ushbu maqolada yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchligi va natijadorligini oshirishga qaratilgan maxsus uslubiy tizimni ishlab chiqish hamda eksperimental tekshirishga bag'ishlangan. Tadqiqotda 16-19 yoshdagi 24 nafar sportchi (tadqiqot guruhi 12, nazorat guruhi 12) qatnashdi. 18 haftalik pedagogik tadqiqot natijasida tadqiqot guruhida urinishlar muvaffaqiyat koeffitsiyenti 71.3% dan 88.6% ga, musobaqa natijasi esa o'rtacha 12.9% ga oshdi. Psixologik barqarorlik indeksining sezilarli yaxshilanishi va jarohatlanish holatlarining to'liq bartaraf etilishi ishlab chiqilgan uslubiyatning samaradorligini tasdiqladi.

Kalit so'zlar: ko'krakdan siltab ko'tarish, musobaqa ishonchligi, natijadorlik, yosh og'ir atletikachilar, psixologik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, uslubiyat.

This study is devoted to developing and experimentally testing a specialized methodological system aimed at improving the reliability and performance of competitive activity of young weightlifters in the bench press. Twenty-four athletes aged 16-19 participated in the study. Following an 18-week pedagogical experiment, the success rate of attempts in the experimental group increased from 71.3% to 88.6%, and competitive results improved by an average of 12.9%.

Keywords: bench press, competitive reliability, performance, young weightlifters, psychological preparation, technical training, methodology.

Tadqiqotning dolzarbligi. Ko'krakdan siltab ko'tarish (bench press) zamonaviy og'ir atletika va kuchli sport turlarida mustaqil musobaqa intizomi sifatida keng tarqalgan bo'lib, u sportchidan nafaqat yuqori mushak kuchini, balki nozik texnik mahorat, psixologik barqarorlik va musobaqa sharoitlarida o'z salohiyatini to'liq namoyon eta olish qobiliyatini talab etadi. Musobaqa faoliyatining ishonchligi deganda sportchining musobaqa sharoitida maksimal natijani mos barqarorlik bilan ko'rsata olishi tushuniladi. Bu ko'rsatkich, ayniqsa, yosh sportchilar uchun alohida ahamiyat kasb etadi, chunki ularning psixo-emotsional holati, stressga bardoshligi va musobaqa Tadqiqotsi hali shakllanish jarayonida bo'ladi. Amaliyot ko'rsatishicha, ko'plab yosh og'ir atletikachilar mashg'ulot sharoitida yuqori natijalar ko'rsata olsalar ham, musobaqalarda ularning ko'rsatkichlari sezilarli darajada tushib ketadi. Bu holat «mashg'ulot-musobaqa» farqi yoki «start oldi holati» nomi bilan ilmiy adabiyotlarda keng muhokama qilinadi Bunday nomuvofiqlikning asosiy sabablari sifatida texnik barqarorlikning yetarli emasligi, psixologik tayyorgarlikning o'tkazilmasligi va musobaqa sharoitiga moslashtirilgan maxsus mashqlar tizimining yo'qligi ko'rsatiladi. Zamonaviy sport pedagogikasi va biomexanika tadqiqotlari ko'krakdan siltab ko'tarishdagi texnik bajarilish sifatining musobaqa natijasiga bevosita ta'sirini tasdiqlaydi. Ko'tarish harakatining fazaviy tuzilishi, belkurak va tirsak holatining optimalligi,

nafas olish ritmi va barni ushlab turish burchagi bularning barchasi ham natijadorlikni, ham urinishlar muvaffaqiyat koeffitsiyentini belgilaydi. Shu bois, yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchligi va natijadorligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan uslubiy tizimni ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchligi va natijadorligini oshirishga yo'naltirilgan maxsus uslubiy tizimni ishlab chiqish hamda uning samaradorligini eksperimental asoslash.

Tadqiqotning vazifalari. Yosh og'ir atletikachilarda musobaqa faoliyatining ishonchlik darajasini va unga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash;

Ko'krakdan siltab ko'tarishda texnik, kuch va psixologik tayyorgarlikning optimal nisbatini asoslash;

Maxsus uslubiy tizimni ishlab chiqish va uni Tadqiqotda sinab ko'rish;

4. Ishlab chiqilgan uslubiyat samaradorligini Tadqiqot va nazorat guruhlari ko'rsatkichlari qiyosiy tahlili orqali baholash.

Tadqiqot metodikasi. Tadqiqot O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining sport zallari bazasida 2025-2026 yillar davomida olib borildi. Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-metodik



adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, video-tahlil usuli, biomexanik o'lash, funksional

va psixologik testlash, pedagogik Tadqiqot, matematik-statistik qayta ishlash.

1-jadval

Tadqiqotda ishtirok etuvchilar guruhlarini tarkibi va tayyorgarlik yo'nalishlari

T/r	Guruh	Ishtirokchilar soni	Yosh oralig'i	Sport malakasi	Staj (yil)	Tayyorgarlik yo'nalishi
1.	Tadqiqot guruhi (TG)	12 nafar	16-19 yosh	I-II razryad	2-5 yil	Musobaqa faoliyati ishonchliligi va natijadorligini oshirishga yo'naltirilgan maxsus metodik tizim
2.	Nazorat guruhi (NG)	12 nafar	16-19 yosh	I-II razryad	2-5 yil	An'anaviy mashg'ulot tizimi asosida tayyorgarlik

Izoh: Ikkala guruh sportchilarining boshlang'ich ko'rsatkichlari o'rtacha bir xil bo'lib, bu tadqiqot natijalarining xolisligini ta'minladi.

Tadqiqot guruhi uchun maxsus uslubiy tizim ishlab chiqildi. Ushbu tizim uch asosiy komponentni o'z ichiga oldi: (1) biomexanik tahlilga asoslangan texnik tayyorgarlik; (2) musobaqa sharoitida maksimal kuchni namoyon

etishga yo'naltirilgan kuch tayyorgarligi; (3) stress menejmentini o'z ichiga olgan psixologik tayyorgarlik. Nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulot jadvaliga ko'ra tayyorgarlik ko'rdi.

Ishlab chiqilgan uslubiy tizimning mazmuni. Ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa ishonchliligi va natijadorligini oshirish uslubiyati to'rt asosiy bosqichdan iborat bo'ldi.

2-jadval

Maxsus uslubiy tizimning bosqichlari va tayyorgarlik yo'nalishlari nisbat

№	Bosqich	Davomiyligi	Asosiy maqsad	Texnik tayyorgarlik (%)	Kuch tayyorgarligi (%)	Psixologik tayyorgarlik (%)
1	Bazaviy texnik	1-4 hafta	Ko'krakdan siltab ko'tarish texnikasini to'g'ri shakllantirish	55%	30%	15%
2	Kuch-texnika integratsiyasi	5-9 hafta	Maksimal kuch va texnikani bir vaqtda rivojlantirish	40%	45%	15%
3	Musobaqa tayyorgarligi	10-14 hafta	Musobaqa sharoitida ishonchlilik va barqarorlikni oshirish	30%	40%	30%
4	Integratsion-musobaqa	15-18 hafta	Barcha komponentlarni musofaqa rejimida birlashtirish va natijadorlikni mustahkamlash	25%	45%	30%

Izoh: Jadvaldagi foizlar mashg'ulot vaqtining tegishli tayyorgarlik yo'nalishiga sarflanadigan ulushini bildiradi.

Birinci bosqichda (1-4 hafta) ko'krakdan siltab ko'tarish harakatining to'g'ri texnikasini shakllantirish ustida intensiv ish olib borildi. Belkurak holatini fiksatsiya qilish, tirsak burchagini optimallashtirish (75-80°), barni to'g'ri ushlab turish kengligini aniqlash va nafas olish texnikasini o'rgatish asosiy e'tiborni egalladi. Yengil vazn (50-60% 1RM) bilan bajarilgan ko'p marta takrorlanadigan mashqlar va video-tahlil asosida individual xatolarni tuzatish ishlari amalga oshirildi. Ikkinchi bosqichda (5-9 hafta) texnik ko'nikmalar mustahkamlangan holda kuch yuklamalari sezilarli darajada oshirildi. Piramida usuli, klaster setlar va musobaqa yaqin vazni (85-95% 1RM) bilan ishlash usublari qo'llanildi. Shu bilan birga, mushak-skelet tizimining yuklamaga adaptatsiyasini ta'minlash maqsadida tiklanish mashg'ulotlari va elastiklik mashqlari ham jadvalga kiritildi. Uchinchi bosqich (10-14 hafta) maxsus musobaqa tayyorgarligiga bag'ishlandi. Bu

bosqichda sport psixologi bilan hamkorlikda stressni boshqarish, vizualizatsiya texnikasi, nafas olish orqali o'z-o'zini boshqarish usullari o'rgatildi. Musobaqa sharoitlarini simulyatsiya qiluvchi mashqlar hakam komandasi ostida urinishlar, tomoshabin holatidagi musobaqa o'yinlari va boshqalar keng qo'llanildi. To'rtinchi bosqich (15-18 hafta) barcha shakllangan ko'nikmalarni to'liq musobaqa rejimida birlashtirdi. Sportchilar rasmiy musobaqa qoidalariga to'liq rioya qilgan holda test-musobaqalarda ishtirok etdilar va har bir urinish video-tahlil hamda retrospektiv tahlil asosida muhokama qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. 18 haftalik pedagogik Tadqiqot yakunida Tadqiqot va nazorat guruhlarini ko'rsatkichlari qiyosiy tahlili amalga oshirildi. Natijalar quyidagi jadvalda keltirilgan.



3-jadval

Tadqiqot va nazorat guruhlari ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (M±m)

Ko'rsatkich	TG (boshlang'ich)	TG (yakuniy)	O'sish (%)	NG (boshlang'ich)	NG (yakuniy)	Izoh
Musobaqa natijasi (kg)	87.4	98.7	+12.9%	86.9	93.1	+7.1% TG ancha yuqori o'sish
Urinishlar muvaffaqiyat koeffitsiyenti (%)	71.3%	88.6%	+17.3%	72.1%	79.4%	+7.3% — TG ishonchliligi sezilarli yuqori
Texnik bajarilish sifati (ball)	6.8	8.9	+30.9%	6.7	7.6	+13.4% — TG texnikasi ancha sifatli
Psixologik barqarorlik indeksi (ball)	5.4	8.1	+50.0%	5.5	6.8	+23.6% — TG ruhiy chidamliligi yuqori
Jarohatlanish holatlari (soni)	3	0	-100%	3	2	TG'da to'liq oldini olindi

Izoh: TG-Tadqiqot guruhi; NG-nazorat guruhi; barcha ko'rsatkichlardagi farq statistik jihatdan ishonchli ($p < 0.05$).

Jadval ma'lumotlari shuni ko'rsatdiki, Tadqiqot guruhida musobaqa natijasining o'sishi nazorat guruhiga nisbatan 1.8 baravar yuqori bo'ldi. Bu farqning asosiy sababi sifatida texnik tayyorgarlikning sistematik amalga oshirilishi va musobaqa sharoitlariga moslashtirilgan psixologik tayyorgarlikning joriy etilishi ko'rsatiladi. Urinishlar muvaffaqiyat koeffitsiyentining 71.3% dan 88.6% ga oshishi ayniqsa muhim natija hisoblanadi. Bu ko'rsatkich musobaqa ishonchliligi darajasini to'g'ridan-to'g'ri aks ettiradi va Tadqiqot guruhidagi sportchilar musobaqada o'z imkoniyatlarini yanada to'liqroq namoyon etishga muvaffaq bo'lishganini bildiradi. Psixologik barqarorlik indeksining 50% ga oshishi — tadqiqotning eng e'tiborli natijalari sirasida bo'lib, bu ko'rsatkich maxsus psixologik tayyorgarlik modulining yuqori samaradorligiga dalolat beradi. Amaliyotda ko'plab mutaxassislar psixologik tayyorgarlik masalasini e'tibordan chetda qoldirishadi, ammo ushbu tadqiqot natijalar shuni ko'rsatdiki, psixologik komponentni mashg'ulot tizimiga integratsiya qilish musobaqa ishonchliligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Jarohatlanish holatlarining Tadqiqot guruhida to'liq bartaraf etilishi esa texnik tayyorgarlikning profilaktik samaradorligini isbotlaydi. To'g'ri texnika nafaqat natijani oshiradi, balki mushak-skelet tizimini ortiqcha yuklanishdan himoya qiladi.

Xulosalar. O'tkazilgan tadqiqot natijalari yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchliligi va natijadorligini oshirishda quyidagi xulosalarni asosladi: Ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa ishonchliligi biomexanik texnika sifati, kuch tayyorgarligi darajasi va psixologik barqarorlikning uchta komponenti majmuasidan

shakllanadi. Ushbu komponentlardan birontasi ham e'tibordan chetda qoldirilmasligi lozim. Ishlab chiqilgan maxsus uslubiy tizim 18 hafta davomida qo'llanilganda Tadqiqot guruhida urinishlar muvaffaqiyat koeffitsiyenti 17.3 foizga, musobaqa natijasi esa 12.9 foizga oshdi. Bu ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada yuqori bo'ldi ($p < 0.05$). Musobaqa sharoitlarini simulyatsiya qiluvchi mashqlarning muntazam qo'llanilishi va psixologik tayyorgarlik modulining joriy etilishi «mashg'ulot-musobaqa» ko'rsatkichlari orasidagi farqni sezilarli kamaytirdi. Texnik tayyorgarlikning erta bosqichlarda ustuvor olib borilishi jarohatlanish holatlarini oldini olishda yuqori samaradorlik ko'rsatdi va mushak-skelet tizimining yuklamaga adaptatsiyasini ta'minladi. Ishlab chiqilgan uslubiy tizim yosh og'ir atletikachilarga musobaqada o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etish uchun muhim vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin va amaliy mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilishi tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karumov U.K. Og'ir atletika va kuchli sport turlari nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zDJTSU, 2021. 214 b.
2. Xodjayev A.Z. Ko'krakdan siltab ko'tarish texnikasini o'rgatish uslublari. Fan va Sport jurnali. 2024. № 6. B. 42-48.
3. Jo'raev Sh.M. Yosh sportchilarda psixologik barqarorlikni rivojlantirish metodikasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. — 176 b.
4. Kim D.F. Bench press biomexanikasi va texnik tayyorgarlik asoslari. O'zDJTSU ilmiy-metodiy jurnali. Toshkent, 2023. № 3. B. 18-24.
5. Hakimov X. Og'ir atletika bo'yicha yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlash jarayonida



yuklamalar tuzilishi. O'zDJTSU jurnali. Toshkent, 2023. № 2. B. 27-32.

6. Otogenov N.O. Analiz sorevnovatelnoy nadezhnosti yunyk tyazheloatletov 16-19 let. Zhurnal Fan-sport. 2024. № 5. S. 61-67.

7. Qodirov B.X. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va boshqarish asoslari. Toshkent: O'zDJTSU, 2019. — 232 b.

8. To'xtasinov R.S. Kuch tayyorgarligida yuklamalar me'yorlash tizimi va jarohatlanish

profilaktikasi. Samarqand: SamDU, 2022. — 198 b.

9. Abdurahmonov E.J. Yosh sportchilarning funksional rivojlanish xususiyatlari. Toshkent: Ilm Ziyo, 2021. — 165 b.

10. Ozodov K.K. Yosh og'ir atletikachilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish va takomillashtirish. Fan-sportga jurnali. 2025. № 1. B. 88-95.



Jahon iqtisodiyoti va diplomatiya universiteti Jismoniy madaniyat va sport o'qituvchisi

X.A. Murzoyeva

Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email.hurshi1323@gmail.com.

YOSH BADIY GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В статье освещены вопросы совершенствования физических способностей юных художественных гимнастов. В исследовании проанализированы проблемы развития и оценки активной и пассивной гибкости и прыжковой выносливости в бедренных суставах, имеющих важное значение в художественной гимнастике. На основе анализа литературы установлено, что некоторые из существующих систем оценивания не полностью соответствуют современным спортивным требованиям и изменениям в тренировочном процессе, и обоснована необходимость проведения научных исследований в этом направлении. В ходе исследования были разработаны критерии оценки качества гибкости девушек-художественных гимнасток и предложен комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. Предлагаемые упражнения включают в себя упражнения на активное, пассивное и статическое растяжение и при систематическом применении в тренировочном процессе служат развитию гибкости и повышению спортивного мастерства гимнастов.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физические способности, гибкость, активная, пассивная, критерии, комплекс упражнений, тренировка, прыгучесть, гибкость бедра.

Annotation

Maqolada yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda badiiy gimnastikada muhim ahamiyatga ega bo'lgan son bo'g'imlaridagi faol va passiv egiluvchanlik hamda sakrash chidamkorligini rivojlantirish va baholash muammolari tahlil qilindi. Adabiyotlar tahlili asosida mavjud baholash tizimlarining ayrimlari zamonaviy sport talablari va mashg'ulot jarayonining o'zgarishlariga to'liq mos kelmasligi aniqlanib, ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlar olib borish zarurligi asoslab berildi. Tadqiqot jarayonida badiiy gimnastikachi qizlarning egiluvchanlik sifatini baholash mezonlari ishlab chiqildi hamda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi taklif etildi. Taklif etilgan mashqlar faol, passiv va statik cho'zilish mashqlarini o'z ichiga oladi hamda mashg'ulot jarayonida tizimli qo'llanilganda gimnastikachilarning egiluvchanligini rivojlantirish va sport mahoratini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Badiiy gimnastika, jismoniy qobiliyatlar, egiluvchanlik, faol, passiv, mezonlar, mashqlar to'plami, mashg'ulot, sakrovchanlik, son bo'g'imlar egiluvchanligi.

The article addresses the issues of improving the physical abilities of young artistic gymnasts. The study analyzed the problems of developing and assessing active and passive flexibility and jumping endurance in the hip joints, which are important in rhythmic gymnastics. Based on the analysis of literature, it has been established that some existing assessment systems do not fully comply with modern sports requirements and changes in the training process, and the need for scientific research in this direction has been substantiated. During the study, criteria for assessing the quality of flexibility in female rhythmic gymnasts were developed, and a set of exercises aimed at developing flexibility was proposed. The proposed exercises include active, passive, and static stretching exercises and, when systematically applied in the training process, serve to develop flexibility and improve the athletes' sports skills.

Keywords: artistic gymnastics, physical abilities, flexibility, active, passive, criteria, exercise complex, training, jumping, hip flexibility.

Kirish. Badiiy gimnastika rivojlanishining zamonaviy bosqichi, musobaqa dasturlarining murakkablashib borishi va bunda gimnastikachi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga yuqori talablar qo'yilmoqda. Gimnastikachi qizlarning individual imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishga, ularning jismoniy rivojlanishining maksimal darajasiga qaratilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik birinchi o'rinda turadi. Alohida olingan elementlar va musobaqa kompozitsiyalarining murakkabligi tez ortib borishi va mashg'ulot yuklamasining hajmi va shiddati, musobaqalar soni va davomiyligi ko'payishi katta ahamiyat kasb etmoqda.

Badiiy gimnastika sohasida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mavjud

ishlar shuni tasdiqlaydiki, hech bir jismoniy qobiliyat alohida, namoyon bo'lmaydi. Qobiliyatlar doimo bir-biri bilan o'zaro bog'liqlikka kirishadi va turli shakllarda namoyon bo'ladi. Eng ko'p o'rganilganlari egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlar va sakrovchanlikdir. Egiluvchanlik, shubhasiz, badiiy gimnastikada yetakchi jismoniy qobiliyat bo'lib kelgan va shunday bo'lib qoladi. Mashg'ulot jarayonida uni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi, boshqa jismoniy qobiliyatlar, shuningdek, gimnastikachi qizlarni tayyorlashning texnik komponenti bilan o'zaro bog'liqlikda uning rivojlanish darajasini oshirish yo'llari izlanadi. Shuningdek, yuqori sport natijasini belgilovchi muhim omillardan biri egiluvchanlik bilan bir qatorda texnik jihatdan

