

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email:

Магистрантка 2 курса, университет
“ORIENTAL”

Х.Каримжонова

Ташкент, Узбекистан.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Аннотация

Статья посвящена изучению влияния художественной гимнастики на детей. Статья описывает детскую гимнастику. А также достоинства и недостатки художественной гимнастики.

Ключевые слова: спорт, художественная гимнастика, дети, гимнастки.

Annotation

Mazkur maqola bolalarda badiiy gimnastikaning ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Unda bolalar gimnastikasining mazmuni va xususiyatlari yoritilgan, shuningdek, badiiy gimnastikaning afzalliklari hamda kamchiliklari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: sport, badiiy gimnastika, bolalar, gimnastikachilar.

The article is devoted to the study of the influence of rhythmic gymnastics on children. The article describes children's gymnastics. As well as the advantages and disadvantages of rhythmic gymnastics.

Key words: sport, rhythmic gymnastics, children, gymnasts.

Актуальность. В мире художественная гимнастика является одним из ведущих видов спорта, которая наряду с формированием жизненно необходимых двигательных функций и осанки, развитием координации и эластичности движений, воспитанием художественности и выразительности исполнительского мастерства укрепляет здоровье девушек. Соревновательная композиционная программа лидеров мировой гимнастики объединяет элементы мастерского владения предметами, отличающиеся различной структурной сложностью, своеобразной исполнительской формой и структурой. Одним из уникальных, потенциально травмоопасных предметов являются булавы - единственный вид предмета, позволяющий спортсменам управлять двумя предметами одновременно. Соревновательные упражнения с булавами отличаются от других видов многоборья своей динамикой, разнообразием движений, манипуляциями с двумя предметами, специфическими элементами. Этот вид спорта требует выполнения жонглирования, мельниц, асимметричных движений и скорости реакции, концентрации внимания, точной координации рук, подвижности в суставах, точности и ритмичности.

В настоящее время в нашей стране реализуются меры по развитию и дальнейшей популяризации гимнастических видов спорта. Определены такие задачи, как «эффективная организация и реализация учебно-тренировочного процесса по подготовке спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов для сборных команд республики на основе новейших научно-методических рекомендаций и достижений в области художественной гимнастики, спортивной гимнастики и трамплина» (1). Уделяется внимание

развитию сотрудничества с зарубежными гимнастическими школами, академиями и клубами путем организации регулярного обмена опытом в области повышения профессионального мастерства спортсменов и тренерского состава. Ожидает своего решения отбор (селекция) талантливых и перспективных девушек, обладающих необходимыми спортивными возможностями для занятий художественной гимнастикой, развитие у них способностей, спортивного потенциала, профессиональных навыков и мастерства в избранном виде спорта. Совершенствование технического мастерства в упражнениях с булавами в подготовительном периоде юных художественных гимнасток остается одной из актуальных проблем.

Художественная гимнастика по праву считается одним из лучших видов спорта, развивающих гибкость, изящество движений, пластичность. Родители девочек охотно отдают дочерей в гимнастические секции. Кто-то просто надеется, что девочка научится управлять собственным телом, станет гибкой, ловкой и уверенной в себе, другие втайне мечтают о победах на соревнованиях и золотых медалях.

Необходимо отметить, что художественная гимнастика - относительно молодой вид спорта для девочек и девушек.

Возраст для гимнасток. Наилучшим возрастом для старта считается возраст от трех лет. Дети младшего возраста нередко не справляются с повышенными физическими и эмоциональными нагрузками. Не исключено, что ребенок будет бояться неудобного немалого спортивного зала, начнет плакать на занятиях и проситься домой. А в семь — восемь лет уже сказывается отсутствие подготовки, почти все начинающие испытывают трудности с растяжкой. Но это не означает, что ребенок должен отказаться от желания заниматься



художественной гимнастикой. Можно записаться в секцию и заниматься для собственного удовольствия и развития (2).

Отбор гимнасток. Если говорить о большом спорте, то в художественной гимнастике добьются успеха стройные высокие девочки с хорошей координацией движений и отменной памятью (гимнасткам приходится запоминать множество связок между разрозненными акробатическими элементами).

Нередки случаи, когда девочки, соответствующие большинству требований, не показывают должных результатов, так как не обладают гибкостью или усердием. Как показывает практика, понять, добьется ли юная спортсменка успехов, можно уже спустя несколько недель после начала занятий. В большинстве случаев гимнастки уходят из спорта в возрасте 16-17 лет, уступая место более юным преемницам.

Если речь идет о любительских занятиях, то в группу принимают любых девочек: худеньких, полненьких, низеньких, высоких, гибких и «негнущихся». Некоторые родители отдают дочь в художественную гимнастику, надеясь, что регулярные занятия исправят осанку девочки, помогут ей сбросить лишний вес и сделают ее более утонченной, женственной (3).

Подготовка юных гимнасток. Художественная гимнастика - несомненно, самый эстетичный, изящный и вдохновляющий вид спорта. Девочки и девушки в красочных купальниках с собранными на затылке пучками волос, в совершенстве владеющие своим гибким телом и исполняющие виртуозные акробатические номера, не могут не вызывать восторга у сторонних наблюдателей. Но только сами гимнастки и их строгие тренеры знают, что на самом деле стоит за этой воздушной легкостью и красотой.

Любой спорт предполагает постоянное преодоление трудностей, неприятные и болезненные ощущения, ограничения, нагрузки, и без сильной мотивации добиться успеха практически невозможно.

Юные гимнастки тренируются по 4-5 часов в день, с возрастом тренировки становятся еще интенсивнее. Профессиональные спортсменки могут тренироваться до 14 часов в сутки. Тем, кто не помышляет о большом спорте и занимается исключительно ради красоты и здоровья, столь длительные тренировки не требуются, однако гимнастика занимает в жизни ребенка важнейшее место (4).

Плюсы художественной гимнастики.

Хорошая физическая форма. Развитие гибкости, телесной интуиции и укрепление

вестибулярного аппарата. А также формируется правильная осанка, походка, грациозность, выносливость, пластичность. У девочек-гимнасток развито чувство ритма, они прекрасно двигаются практически под любую музыку. Большие спортивные нагрузки, несомненно, скажутся не только на хорошем физическом развитии ребенка.

Здоровье. Спорт гарантирует гармоничное развитие растущего детского организма. По мнению врачей, регулярные физические нагрузки укрепляют опорно-двигательный аппарат и мышцы. С помощью художественной гимнастики можно избавить девочку от косолапости и начинающегося сколиоза.

Закалка характера. Гимнастика обеспечивает эмоциональную устойчивость, делает ребенка дисциплинированным, целеустремленным. Девушки и женщины, которые в детстве занимались гимнастикой, в один голос твердят, что спорт закалил их характер, научил решать трудности без лишних эмоций, добиваться целей и самосовершенствоваться.

Интересное хобби. Занятия спортом - один из лучших и самых доступных антидепрессантов. Дело в том, что во время тренировок в организме вырабатываются так называемые гормоны счастья - эндорфины.

Родители испытывают чувство спокойствия, когда знают, что их ребенок посвящает свободное время достойному делу, а не слоняется без цели во дворе, подвергаясь дурному влиянию сверстников и старших ребят.

Минусы художественной гимнастики.

Большие физические нагрузки. Дети младшего возраста тренируются в течение пары часов в день. Но количество времени, посвященного тренировкам, увеличивается в соответствии с возрастом. Так, девочки-подростки, которые готовятся к соревнованиям, занимаются по 10-14 часов в день.

Травматичность. Как бы аккуратно ни занимались спортсмены, рано или поздно у них обязательно возникнут проблемы со здоровьем. Больное место всех гимнасток — позвоночник, именно он больше всего страдает. Развитие профессиональных заболеваний (также у многих гимнасток проблемы с коленями и голеностопами). Повышенные требования к ребенку, непосильные нагрузки и недостаток сна из-за необходимости постоянно заниматься могут привести к эмоциональным срывам. Родителям нужно поддерживать ребенка и регулировать нагрузки, чтобы они не были непомерными.



Боль в мышцах. Приблизительно до семи лет гимнастки занимаются общей физической подготовкой тела, а уже впоследствии разучивают номера для выступлений на соревнованиях. В этот период акцент делается на растяжке. Ощущения при этом довольно болезненные.

Диеты и голодные обмороки. Для поддержания хорошей физической формы гимнастки, особенно склонные к полноте, вынуждены урезать ежедневно потребляемые калории. Диеты очень распространены среди тех, кто готовится к очередным соревнованиям или же набрал лишние килограммы за время каникул.

Это наиболее явные минусы занятий художественной гимнастикой. Основная задача родителей - контролировать ситуацию и помогать своим детям советом и дружеским участием.

Рекомендации. Художественной гимнастикой не рекомендуется заниматься детям, у которых плохо восстанавливаются микротравмы мышц. Вследствие постоянных растяжений волокна не будут успевать восстановиться, и тренировки превратятся в пытку. Также не рекомендуются занятия детям с чувствительной психикой.

В первые годы тренировок нужно внимательно следить за ребенком, чтобы своевременно заметить возможные ухудшения самочувствия. Если художественная гимнастика, очевидно, вредит здоровью

дочери, то можно переключиться на альтернативный вид спорта - эстетическую гимнастику, нагрузка в которой менее интенсивна (5).

Подводя итог можно сказать, что такой вид спорта, как художественная гимнастика, включает в себя своеобразную комбинацию атлетизма с аристократичностью и музыкой.

Список литературы:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан, от 14.03.2022 г. № ПП-1630 мерах по созданию специализированной спортивной школы гимнастики имени Оксаны Чусовитиной.
2. Ахмедова Д.А. Повышение исполнительского мастерства на основе совершенствования хореографической подготовки в художественной гимнастике. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Чирчик -2023. – 157 с.
3. Умаров М.Н. Технология организации и проведения учебных и тренировочных занятий по художественной гимнастике. Монография. Т.2019. -183 с.
4. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Tashkent. "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. -580 b.
5. Ortikova M.D. Methods of development of coordination abilities of young rhythmic gymnasts. Eurasian Journal of sport and Sciences Vol. 1:iss.2, Article 43 (2021). – pp. 246-249.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti
M 01-24 guruh magistranti
H.S.Arapov
Toshkent, O'zbekiston.

FUTBOL SPORT TURI ORQALI 11-12 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH MEXANIZMI

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email : hasanboarapov555@gmail.com

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос повышения уровня физической подготовленности школьников посредством использования технических элементов вида спорта футбол. Анализируется, что педагогические занятия, основанные на технике футбола, способствуют повышению эффективности учебного процесса, а также комплексному развитию координационных, скоростных и выносливых качеств на основе научно-теоретических подходов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические способности, физические качества, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, математико-статистический анализ, педагогическое наблюдение.

Annotation

Mazkur maqolada futbol sport turi texnik elementlaridan foydalanish orqali maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasi yoritilgan. Futbol texnikasi asosidagi pedagogik mashg'ulotlar dars jarayonining samaradorligini oshirishi, koordinatsion, tezkor va chidamlilik sifatlarini kompleks ravishda rivojlantirishi ilmiy-nazariy asoslar bilan tahlil qilinadi. Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat, jismoniy sifat, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, matematik-statik tahlil, pedagogik kuzatuv.

This article examines the issue of improving the physical fitness of school students through the use of technical elements of football. It analyzes that pedagogical training based on football techniques increases the effectiveness of the educational process and contributes to the comprehensive development of coordination, speed, and endurance qualities based on scientific and theoretical approaches.

Keywords: physical fitness, physical ability, physical qualities, strength, speed, endurance, agility, flexibility, mathematical-statistical analysis, pedagogical observation.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda va sportchilarimiz

jahon arenalarida bayrog'imizni yuqorilarga ko'tarib bormoqda. Shu bilan birga jismoniy

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

