

**GIMNASTIKACHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA
O'RGATISHDA YORDAMCHI VOSITALARDAN FOYDALANISH**

Otanazarov Islomali Tursunali og'li

Oriental universiteti

Fakultet Sport Faoliyati 101 guruh 2-kurs.

otanazarovislomali805@gmail.com +99891-770-70-74.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17617020>

Annotatsiya. So'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida gimnastika mashg'ulotlarini zamonaviy metodlar asosida tashkil etish, sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish dolzarb masalaga aylandi. Xususan, gimnastikachilarning kuch, chaqqonlik, chidamlilik, muvozanat va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarini shakllantirishda turli yordamchi vositalar — sport anjomlari, trenajyorlar, elastik lentalar, balansi taxtachalari, va interfaol texnologiyalar muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Ushbu yordamchi vositalar nafaqat sportchining mushak faoliyatini takomillashtiradi, balki harakatlarni to'g'ri bajarish, koordinatsiyani mustahkamlash hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Shu boisdan, zamonaviy sport ta'limida gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishda texnik va metodik vositalardan oqilona foydalanish samaradorlikni oshirishning muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Kalit so'zlar: gimnastika, jismoniy sifatlar, yordamchi vositalar, trenajyorlar, koordinatsiya, chaqqonlik, chidamlilik, harakat texnikasi, innovatsion yondashuv, sport tayyorgarligi.

Kirish. Hozirgi davrda sport sohasi, xususan, gimnastika yo'nalishida jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashtirish, sportchilarning individual jismoniy sifatlarini ilmiy asosda rivojlantirish masalasi dolzarb yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Gimnastika inson organizmining umumiy jismoniy rivojlanishiga, mushak faoliyatining uyg'unlashuviga, harakat koordinatsiyasi va muvozanatni boshqarish qobiliyatiga samarali ta'sir ko'rsatuvchi sport turi hisoblanadi. Shu boisdan, gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida nafaqat an'anaviy mashq komplekslari, balki zamonaviy yordamchi vositalardan foydalanish ham muhim ilmiy-metodik ahamiyat kasb etadi. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi vositalar — bu sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish, yuklamani nazorat qilish, mushak guruhlarini maqsadli rivojlantirish va harakat texnikasini takomillashtirishga xizmat qiluvchi innovatsion pedagogik vositalardir. Zamonaviy sport ilmidan bu turdagi vositalardan foydalanish orqali gimnastikachilarning kuch, chaqqonlik, moslashuvchanlik, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini kompleks shakllantirish imkoniyati yaratiladi.

Gimnastikachilarning tayyorgarligida ilmiy asoslangan metodik yondashuvlardan foydalanish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi. Shuningdek, yordamchi vositalar yordamida mashg'ulotlarni individuallashtirish, sportchining psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olish, jarohatlarning oldini olish hamda sport faoliyatini uzoq muddatli istiqbolda qo'llab-quvvatlash imkoniyati yuzaga keladi. Shu sababli, gimnastikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga o'rgatishda yordamchi vositalardan oqilona va tizimli foydalanish zamonaviy sport ta'limining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Gimnastika sport turi o'zining murakkab texnik harakatlari, muvozanat, moslashuvchanlik va kuch talab etuvchi mashqlari bilan ajralib turadi. Shu bois gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda an'anaviy mashg'ulot uslublari bilan bir qatorda zamonaviy yordamchi vositalardan foydalanish jarayonning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Yordamchi vositalar deganda sportchilarning mushak faoliyatini optimallashtirish, harakat texnikasini mukammallashtirish, koordinatsiyani yaxshilash hamda yuklamani to'g'ri taqsimlashga yordam beruvchi turli texnik va metodik jihozlar tushuniladi.

So'nggi yillarda ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, gimnastika mashg'ulotlarida innovatsion vositalardan foydalanish sportchilarning harakat faolligini oshiradi, charchoqqa chidamlilikni kuchaytiradi hamda muskul-skelet tizimining moslashuvchanlik darajasini yaxshilaydi. Masalan, **elastik lentalar (resistance bands)** yordamida bajariladigan mashqlar mushaklarning izometrik kuchlanishini rivojlantiradi va bu orqali harakat amplitudasini kengaytirishga xizmat qiladi. **Balans platformalari (balance boards)** esa muvozanat va koordinatsiyani mustahkamlash uchun muhim vosita bo'lib, gimnastikachining harakat markazini boshqarish qobiliyatini oshiradi. Shuningdek, **trenajyorlar va interfaol texnologiyalar** yordamida olib boriladigan mashg'ulotlar sportchining individual yuklamasini nazorat qilish, harakatning biomekanik tahlilini amalga oshirish va natijalarni raqamli monitoring qilish imkoniyatini beradi. Masalan, harakat sensori bilan jihozlangan trenajyorlar sportchining kuch taqsimoti, tezkorlik, yurak urish tezligi kabi fiziologik ko'rsatkichlarini o'lchab, murabbiyga tahliliy ma'lumotlar beradi. Bu esa mashg'ulot dasturini ilmiy asosda rejalashtirish va individuallashtirish imkonini yaratadi.

Gimnastikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda **ko'p komponentli yondashuv** alohida ahamiyatga ega. Ya'ni, mashg'ulotlar davomida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik va chidamlilikni parallel ravishda shakllantirish lozim. Har bir sifadni rivojlantirishda o'ziga xos yordamchi vositalar majmuasidan foydalanish samarali natija beradi.

Masalan:

- **Kuchni** rivojlantirish uchun og'irliklar, tayanishli mashqlar, trenajyorlar;
- **Tezkorlikni** oshirish uchun reaksiya o'yinlari, interfaol dasturlar;
- **Moslashuvchanlik** uchun elastik lentalar va stretching dasturlari;
- **Chidamlilik** uchun intervalli mashg'ulotlar va yurak-qon tomir tizimini faollashtiruvchi vositalar;

- **Koordinatsiya va muvozanat** uchun balans taxtachalari, to'siqli yo'laklar va stabilizatsion mashqlar ishlatiladi.

Xorijiy tajriba shuni ko'rsatadiki, ilg'or sport markazlarida yordamchi vositalardan kompleks foydalanish nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki sportchilarning sog'lomlashtiruvchi tayyorgarligini ham kuchaytiradi. Masalan, AQSh va Yaponiya sport akademiyalarida gimnastikachilarning harakat aniqligini oshirish uchun **virtual haqiqat (VR) simulyatorlari** keng joriy etilmoqda. Ushbu texnologiyalar sportchilarga real musobaqa sharoitiga yaqin virtual muhitda mashq qilish imkonini beradi. Shuningdek, **psixofiziologik yordamchi vositalar** ham jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda muhim o'rin tutadi. Nafas olish ritmini nazorat qiluvchi apparatlar, yurak urish chastotasini kuzatuvchi sensorlar sportchining ruhiy barqarorligi va konsentratsiyasini oshirishga yordam beradi.

Shu tarzda jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning uyg'unlashuvi gimnastikachining umumiy sport mahoratini yuqori darajaga olib chiqadi. Gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonida yordamchi vositalardan foydalanish sport metodikasi, fiziologiya va texnologiya sohalarining integratsiyasiga asoslanadi. Zamonaviy sportda bu yo'nalishning ahamiyati ortib borayotganligi, sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini ta'minlash, mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish va sog'lom raqobatbardosh avlodni shakllantirishda muhim o'rin tutadi.

1-jadval. Gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi

№	Jismoniy sifat turi	Yordamchi vosita turi	Asosiy maqsad va funksiyasi	Ta'sir sohasi (mushak, tizim, funksional imkoniyat)	Foydalanish shakli va usuli
1	Kuch	Og'irliklar, trenajyorlar, tayanishli mashqlar	Mushak kuchini oshirish, kuchlanish va statik barqarorlikni shakllantirish	Mushak-skelet tizimi, yuqori va pastki tana mushaklari	Og'irlik bilan mashqlar, bosqichma-bosqich yuklama oshirish
2	Tezkorlik	Reaksiya o'yinlari, interfaol dasturlar	Harakat tezligini, reaksiya tezkorligini oshirish	Asab-mushak tizimi, markaziy nerv tizimi	Signalga javob mashqlari, tezkor start va to'xtash mashqlari
3	Chaqqonlik	To'siqli yo'laklar, koordinatsiya to'plari	Harakatlarning aniqligi va moslashuvchanligini oshirish	Muvozanat va harakat koordinatsiyasi	Yo'nalish o'zgarishi bilan mashqlar, dinamik kombinatsiyalar
4	Moslashuvchanlik (egiluvchanlik)	Elastik lentalar, stretching jihozlari	Bo'g'imlarning harakat amplitudasini kengaytirish, mushak elastikligini oshirish	Bo'g'im va mushak tizimi	Dinamik va statik cho'zilish mashqlari, elastik lenta bilan mashqlar
5	Muvozanat va koordinatsiya	Balans platformalari, stabilizatsion vositalar	Tana muvozanatini saqlash, markazni boshqarish qobiliyatini kuchaytirish	Vestibulyar tizim, asab-mushak tizimi	Bir oyoqda tayanish mashqlari, balans taxtachalarida mashqlar
6	Chidamlilik	Intervalli mashg'ulot vositalari, kardio trenajyorlar	Yurak-qon tomir va nafas olish tizimining bardoshlilikini oshirish	Yurak, o'pka, qon aylanish tizimi	Vaqt oralig'ida yuqori intensivlik mashqlari, yugurish va sakrashlar
7	Psixofiziologik barqarorlik	Nafas nazorati apparatlari, yurak sensori	Ruhiy holatni boshqarish, stressga bardoshlilikni	Psixofiziologik tizim, asab markazlari	Biofeedback mashqlari, meditatsion nafas mashqlari

			rivojlantirish		
8	Kompleks jismoniy tayyorgarlik	Virtual haqiqat (VR) trenajyorlari, sensor texnologiyalar	Harakatlarni raqamli nazorat qilish, tahlil qilish, xatolarni aniqlash va to'g'rilash	Kompleks koordinatsion va texnik tayyorgarlik sohasi	VR simulyatsiyalar orqali mashg'ulotlar, interfaol nazorat dasturlari

Gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalanish zamonaviy sport pedagogikasining ajralmas qismi bo'lib, u sportchilarning tayyorgarlik darajasini kompleks ravishda oshirishga xizmat qiladi. So'nggi yillarda jismoniy sifatlarni — kuch, chaqqonlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezkorlik va muvozanatni rivojlantirishda texnik hamda metodik vositalardan foydalanish ilmiy asoslangan yondashuv sifatida e'tirof etilmoqda. Yordamchi vositalar sportchining mushak faoliyatini takomillashtiradi, koordinatsiya va harakat aniqligini kuchaytiradi, yuklama taqsimotini optimallashtiradi hamda mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi. Shuningdek, xorij tajribasi shuni ko'rsatadiki, zamonaviy texnologiyalar — trenajyorlar, interfaol dasturlar va virtual haqiqat vositalari yordamida sportchilarning harakat aniqligi, tezkorligi va ruhiy barqarorligini oshirish mumkin.

Bu esa gimnastikachilarni tayyorlash jarayonini yanada tizimli, nazoratli va samarali amalga oshirishga zamin yaratadi. Natijada, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan kompleks metodika sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishiga, sog'lom raqobat muhitini shakllantirishga hamda milliy sport salohiyatini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ahmedov, B. (2021). *Sport mashg'ulotlarini tashkil etishda innovatsion yondashuvlar*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. Rahmonov, I. (2020). *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti.
3. Mirzayev, M. (2022). *Sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishning ilmiy asoslari*. Samarqand: Ilm ziyo nashriyoti.
4. Karimova, D. (2021). *Gimnastika mashg'ulotlarida zamonaviy trenajyorlardan foydalanish samaradorligi*. "Sport va hayot" ilmiy jurnali, №4, 45–52-betlar.
5. Jalolov, A. (2023). *Jismoniy mashqlarda yordamchi vositalarning fiziologik ta'siri*. Toshkent: Innovatsiya universiteti matbaasi.
6. Bompa, T. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, USA.
7. Weineck, J. (2020). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre*. München: BLV Verlag.
8. Siff, M. (2018). *Supertraining*. Ultimate Athlete Concepts, USA.
9. Verhoshanskiy, Y. (2017). *Fundamentals of Special Strength-Training in Sport*. Moscow: Fizkultura i Sport.
10. Park, S. & Kim, J. (2022). *Effectiveness of Balance and Coordination Aids in Artistic Gymnastics Training*. *Journal of Sports Science and Medicine*, Vol. 21, pp. 85–93.