

BADIIY GIMNASTIKADA BAHOLASH TIZIMI VA TEXNIK TAYYORGARLIK EVOLYUTSIYASINING METODIK YONDASHUVLARI HAMDA ZAMONAVIY TALABLARI

Ataboyeva Oltinoy Maqsudbek qizi

RANCH school maktabi jismoniy tarbiya o'qituvchisi

atabayevaoltinoy@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada badiiy gimnastikada baholash tizimi va texnik tayyorgarlikning evolyutsiyasi tarixiy, nazariy hamda metodik jihatdan kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida ushbu sport turining shakllanish bosqichlari, estetik va texnik komponentlarning rivojlanishi, shuningdek, baholash mezonlarining takomillashuvi ilmiy asosda yoritiladi. Ayniqsa, an'anaviy 10 ballik tizimdan zamonaviy ko'p komponentli baholash tizimiga o'tish jarayoni, uning sportchilarning tayyorgarlik darajasi va mashg'ulot metodikasiga ta'siri tahlil etiladi. Shuningdek, Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan joriy etilgan zamonaviy qoidalar asosida texnik murakkablik, ijro sifati va badiiy ifodaning o'zaro uyg'unligi ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Maqolada badiiy gimnastikaning globalizatsiya sharoitida rivojlanish tendensiyalari hamda uning metodik va pedagogik ahamiyati ham ochib berilgan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, baholash tizimi, texnik tayyorgarlik, sport evolyutsiyasi, FIG, metodika, ijro sifati, texnik murakkablik, globalizatsiya.

Аннотация. В данной статье комплексно анализируется эволюция системы оценивания и технической подготовки в художественной гимнастике с исторической, теоретической и методической точек зрения. В ходе исследования рассматриваются этапы становления данного вида спорта, развитие его эстетических и технических компонентов, а также совершенствование критериев оценивания. Особое внимание уделяется переходу от традиционной 10-балльной системы к современной многокомпонентной системе оценки и её влиянию на уровень подготовки спортсменов и методику тренировочного процесса. Также

обосновывается взаимосвязь технической сложности, качества исполнения и художественной выразительности в соответствии с современными правилами международная федерация гимнастики (FIG). В статье раскрываются современные тенденции глобализации художественной гимнастики и её педагогическое значение.

Ключевые слова: художественная гимнастика, система оценивания, техническая подготовка, эволюция спорта, FIG, методика, качество исполнения, техническая сложность, глобализация.

Annotation. This article provides a comprehensive analysis of the evolution of the evaluation system and technical training in rhythmic gymnastics from historical, theoretical, and methodological perspectives. The study examines the stages of development of this sport, the evolution of its aesthetic and technical components, and the improvement of evaluation criteria. Particular attention is paid to the transition from the traditional 10-point scoring system to a modern multi-component evaluation system and its impact on athletes' performance and training methodology. In addition, the interrelation between technical difficulty, execution quality, and artistic expression is substantiated in accordance with the modern regulations of the Federation Internationale de Gymnastique (FIG). The paper also highlights current trends in the globalization of rhythmic gymnastics and its pedagogical significance.

Keywords: rhythmic gymnastics, evaluation system, technical training, sport evolution, FIG, methodology, execution quality, technical difficulty, globalization.

Badiiy gimnastikaning tarixiy rivojlanish jarayoni uning nazariy asoslari, metodik yondashuvlari va amaliy qo'llanilish shakllarining bosqichma-bosqich evolyutsiyasi bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu sport turi dastlab estetik gimnastika va jismoniy tarbiya tizimlari negizida shakllangan bo'lib, keyinchalik musiqiy harakat, balet elementlari va predmetli mashqlar tizimining integratsiyasi natijasida mustaqil sport yo'nalishiga aylangan. Aynan ushbu integratsion jarayon badiiy gimnastikaning metodik va texnik asoslarini boyitib, uni yuqori darajadagi sport va san'at uyg'unligiga asoslangan faoliyat turiga aylantirdi.

Shu bilan birga, badiiy gimnastikaning rivojlanishi ijtimoiy-madaniy omillar, xalqaro sport tizimidagi o'zgarishlar hamda ilmiy-texnik taraqqiyot bilan uzviy bog'liq holda kechgan. Xususan, musobaqa tizimining takomillashuvi, baholash mezonlarining standartlashuvi, xalqaro federatsiyalar faoliyati hamda Olimpiya sport turi sifatida tan olinishi mazkur sportning global miqyosda rivojlanishiga xizmat qilgan asosiy omillar hisoblanadi.

XIX asrning o'rtalariga kelib estetik gimnastika g'oyalari yanada rivojlantirilib, yangi metodik yondashuvlar shakllana boshladi. Jumladan, 1837-yilda Ketrin E. Bicher tomonidan ishlab chiqilgan "raqssiz joziba" (grace without dance) dasturi badiiy gimnastikaning shakllanishida muhim bosqich bo'ldi [3]. Ushbu dasturda jismoniy mashqlarni musiqa jo'rligida bajarish, harakatlarning ritmik va estetik uyg'unligini ta'minlash hamda ularni tarbiyaviy vosita sifatida qo'llash g'oyalari ilgari surildi.

Bicherning metodik yondashuvi, avvalo, yosh avlodni estetik ruhda tarbiyalash, ularning harakat madaniyatini rivojlantirish hamda jismoniy faollikni badiiy ifoda bilan uyg'unlashtirishga qaratilgan edi. Ushbu dasturda oddiy jismoniy mashqlardan boshlab murakkabroq, koordinatsion va estetik jihatdan boy harakatlarga bosqichma-bosqich o'tish tamoyili qo'llanildi. Bu esa keyinchalik badiiy gimnastika metodikasida keng qo'llaniladigan didaktik prinsiplardan biri sifatida shakllandi.

Mazkur davrda shakllangan ilmiy-nazariy qarashlar badiiy gimnastikaning keyingi rivojlanishida fundamental ahamiyat kasb etdi. Xususan, harakatlarning estetik jihatini e'tiborga olish, musiqiylik va ritmni integratsiya qilish, shuningdek, jismoniy mashqlarni shaxsni har tomonlama rivojlantiruvchi vosita sifatida qo'llash kabi tamoyillar ushbu sport turining asosiy metodik yo'nalishlarini belgilab berdi.

Umuman olganda, XIX asr badiiy gimnastikaning shakllanishida boshlang'ich, ammo hal qiluvchi bosqich bo'lib, aynan shu davrda uning nazariy asoslari, metodik tamoyillari va pedagogik yo'nalishlari shakllandi. Ushbu ilmiy yondashuvlar keyingi davrlarda badiiy gimnastikaning mustaqil sport turi sifatida rivojlanishi uchun zarur bo'lgan poydevorni yaratdi.

XX asrning birinchi yarmida badiiy gimnastikaning texnik tizimi bosqichma-bosqich murakkablashib bordi. Harakatlar ketma-ketligi, kompozitsion tuzilma, ritmik uyg'unlik va estetik ifodaning yaxlitligi sportning asosiy mezonlariga aylana boshladi. Ayniqsa, musiqaning mashqlar bajarilishidagi roli ortib, u harakatlarning ritmik asosini belgilovchi muhim komponent sifatida qarala boshlandi.

1940-yillarga kelib badiiy gimnastikaning Sovet maktabi shakllanib, uning rivojlanishida yangi sifat bosqichi yuzaga keldi. Ushbu maktab doirasida balet san'ati elementlari, plastika, egiluvchanlik va amplitudali harakatlar ustuvor yo'nalish sifatida qaraldi. Natijada badiiy gimnastika texnikasi yanada mukammallashib, unda estetik ifodaning roli keskin oshdi [2]. Sovet maktabi tomonidan ishlab chiqilgan yondashuvlar badiiy gimnastikaning keyingi xalqaro rivojiga katta ta'sir ko'rsatdi va zamonaviy texnik standartlarning shakllanishiga asos bo'ldi.

Badiiy gimnastikaning rivojlanish jarayonida baholash tizimining takomillashuvi alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur sport turida natijalarni baholash nafaqat sportchilarning texnik tayyorgarligini, balki ularning badiiy ifodasi, ijro sifati va kompozitsion yechimlarini ham qamrab olishi bilan boshqa sport turlaridan tubdan farq qiladi. Shu bois baholash tizimining evolyutsiyasi badiiy gimnastikaning umumiy rivojlanish dinamikasi bilan uzviy bog'liqdir.

Dastlabki bosqichlarda badiiy gimnastikada an'anaviy 10 ballik baholash tizimi qo'llanilgan bo'lib, unda sportchilarning chiqishlari umumiy baho orqali baholangan. Biroq sportning texnik jihatdan murakkablashuvi, mashqlar kompozitsiyasining boyishi hamda ijro sifatiga qo'yiladigan talablarning ortishi natijasida mazkur tizimning chegaralanganligi yaqqol namoyon bo'la boshladi [4]. Ayniqsa, yuqori darajadagi sportchilar chiqishlarini differensial baholashda aniqlik yetishmasligi ilmiy asoslangan yangi yondashuvlarni ishlab chiqishni taqozo etdi.

Shu munosabat bilan baholash tizimiga bosqichma-bosqich o'zgartirishlar kiritilib, texnik murakkablik (difficulty), ijro sifati (execution) va badiiy ifoda (artistry) kabi komponentlarni alohida baholash amaliyoti joriy etila boshlandi. Bu esa sportchilarning

har tomonlama tayyorgarligini kompleks baholash imkonini yaratdi [6]. Natijada badiiy gimnastika baholash tizimi ko‘p komponentli va analitik xarakter kasb eta boshladi.

2001-yildan boshlab Xalqaro gimnastika federatsiyasi tomonidan ishlab chiqilgan yangi qoidalar badiiy gimnastikaning baholash tizimida tub burilish yasadi. Ushbu qoidalar sportchilarning texnik murakkabligi, ijro sifati, kompozitsion yaxlitligi hamda xavfsizlik darajasini kompleks baholashga qaratilgan bo‘lib, ularning ilmiy asoslangan mezonlar tizimi orqali aniqlanishini ta‘minladi. Mazkur yondashuv sport natijalarining obyektivligini oshirish, hakamlik faoliyatini standartlashtirish hamda turli darajadagi musobaqalarda yagona baholash mezonlarini qo‘llash imkonini berdi.

Yangi baholash tizimining joriy etilishi badiiy gimnastika metodikasining rivojlanishiga ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatdi. Xususan, murabbiylar va sportchilar mashg‘ulot jarayonida texnik murakkablikni oshirish, ijro aniqligini takomillashtirish hamda badiiy ifodani boyitishga yo‘naltirilgan kompleks yondashuvni qo‘llay boshladilar. Bu esa tayyorgarlik jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishiga va mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Shuningdek, baholash tizimining takomillashuvi sportchilar xavfsizligini ta‘minlash nuqtayi nazaridan ham muhim ahamiyat kasb etadi. Murakkab elementlarni bajarishda biomekanik jihatdan asoslangan yondashuvlarning joriy etilishi jarohatlar xavfini kamaytirish, yuklamalarni optimal taqsimlash hamda sportchilarning uzoq muddatli sport faoliyatini ta‘minlashga xizmat qildi.

Zamonaviy bosqichda badiiy gimnastikaning baholash tizimi yuqori darajada differensiallashgan, ko‘p komponentli va ilmiy asoslangan mexanizm sifatida shakllangan. Unda texnik murakkablik, ijro sifati va badiiy ifodaning o‘zaro uyg‘unligi asosiy baholash mezonlari sifatida qaraladi. Bu esa sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik, balki ijodiy va estetik salohiyatini ham to‘liq namoyon etish imkonini beradi.

Umuman olganda, baholash tizimining evolyutsiyasi badiiy gimnastikaning ilmiy asoslangan sport turi sifatida rivojlanishida hal qiluvchi omillardan biri bo‘lib, u sportning texnik, metodik va tashkiliy jihatdan takomillashuviga xizmat qilgan muhim mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi.

XX asr oxiri va XXI asr boshlarida badiiy gimnastika rivojida yangi sifat bosqichi — globalizatsiya va ommaviylashuv jarayoni yuzaga keldi. Ushbu davrda mazkur sport turi nafaqat an'anaviy sport markazlari hisoblangan Yevropa mamlakatlarida, balki Osiyo, Amerika va boshqa mintaqalarda ham keng tarqalib, haqiqiy global sport fenomeniga aylandi [5]. Bu jarayon, avvalo, xalqaro sport tashkilotlari faoliyatining faollashuvi, musobaqalar geografiasining kengayishi hamda ommaviy axborot vositalarining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir.

Badiiy gimnastikaning global miqyosda ommalashuvida teletranslyatsiya va sport marketingi muhim o'rin tutdi. Xususan, Xalqaro gimnastika federatsiyasi tomonidan jahon chempionatlari va yirik xalqaro musobaqalarning keng ko'lamda translyatsiya qilinishi sportning auditoriyasini sezilarli darajada kengaytirdi. Televideniye orqali namoyish etilayotgan chiqishlar badiiy gimnastikaning estetik jozibadorligini keng ommaga yetkazib, yoshlar orasida ushbu sport turiga qiziqishni oshirdi. Shu bilan birga, marketing strategiyalarining takomillashuvi, homiylik tizimining rivojlanishi va xalqaro sport brendlari bilan hamkorlik badiiy gimnastikaning iqtisodiy jihatdan ham barqarorlashuviga xizmat qildi.

Zamonaviy bosqichda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi badiiy gimnastikaning ommalashuv jarayoniga yangi sur'at bag'ishladi. Internet va raqamli platformalarning keng joriy etilishi musobaqa natijalarining tezkor tarqalishini, sportchilar chiqishlarining global miqyosda kuzatilishini hamda professional tajriba almashuvining kengayishini ta'minladi [1]. Onlayn translyatsiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va sport portallari orqali badiiy gimnastika bo'yicha ma'lumotlar ochiq va tezkor shaklda tarqalib, bu esa sportchilar o'rtasida raqobat muhitining kuchayishiga olib keldi.

Shuningdek, globalizatsiya jarayoni badiiy gimnastikaning metodik va texnik rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Turli mamlakatlar sport maktablari o'rtasida tajriba almashuvi kuchayib, ilg'or trening texnologiyalari, innovatsion mashg'ulot usullari va ilmiy tadqiqot natijalari keng qo'llanila boshlandi. Bu esa sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini kengaytirdi.

Bundan tashqari, zamonaviy davrda badiiy gimnastikaning yoshlar sporti, ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishdagi roli ham ortib bormoqda. Mazkur sport turi bolalar va o‘smirlar uchun estetik va jismoniy rivojlanishning samarali vositasi sifatida keng qo‘llanilmoqda. Bu esa badiiy gimnastikaning nafaqat yuqori sport natijalari bilan bog‘liq, balki ijtimoiy-pedagogik ahamiyatga ega ekanligini ham ko‘rsatadi.

Umuman olganda, zamonaviy bosqichda badiiy gimnastika global sport tizimining ajralmas qismiga aylanib, uning rivojlanishi globalizatsiya, raqamli texnologiyalar va xalqaro hamkorlik jarayonlari bilan uzviy bog‘liq holda davom etmoqda. Ushbu omillar badiiy gimnastikaning kelgusidagi rivojlanish istiqbollarini belgilab beruvchi muhim determinantlar sifatida namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Edwards M.A. *Gymnastics*, London, The Royal Navy, 1999.
2. Joseph P. Kennedy. *Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide*-August 2008.
3. Morgunova I.I. *Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma* – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
4. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. *Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o‘rgatish metodikasi*. Tashkent, 2005 y.
5. Yefimenko A.I., Yo‘ldashev Q.Q., Umarov M.N. *Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari*. Tashkent, 1995 g
6. Сушко Г.К. *Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие* Т.: ИЛМ-ЗИЙО.-2012 г