

## BADIIY GIMNASTIKA GO'ZALLIK VA NAFOSAT ASOSI

*Mashhura Yusupova Zulfiddin qizi*  
*O'zDJTSU " Turizm va sportni boshqarish" fakulteti*  
*1-bosqich talabasi. Tel: 93-455-27-57*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Badiiy gimnastika go'zallik va nafosat asosi haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Gimnastika, badiiy gimnastika, ritmik xarakatlar, akrobatika, akrobatik elementlar, sakrashlar.

Badiiy gimnastikaning amaliy turi boshqa sportchilarni tayyorlashda (sport gimnastikasi, aerobika, konkida uchish, sinxron suzish) qo'llaniladi va balet sirki artistlarini tayyorlashda ham uchraydi. Ularning vositalari raqs elementi mushaklarini bo'shashtirish mashqlari, to'lqinlar, silkinishlar, sakrashlar, burilishlar va boshqalar. Badiiy gimnastika mamlakatimizda va xorijda katta e'tiborga loyiq sport sohasidir. Pontomima bilan birga ritmik harakatlar, soddalashtirilgan akrobatik mashqlar va musobaqaga mos keladigan mashqlarni o'z ichiga oladi. Demak, badiiy gimnastika fanni egallash harakatini tasavvur qilish san'atidir. Badiiy gimnastika mashqlari asosan erkin harakatdir U boshqaruv bilan tavsiflanadi. Badiiy gimnastikaning erkin harakati sport gimnastikasi vakilining harakatidan harakatning maydondagi tashqi sun'iy sharoitlarning pastligi bilan chegaralanganligi bilan farqlanadi. Demak, badiiy gimnastika o'z tanasini nazorat qilish va tabiiy holatda jismoniy tarbiya san'ati bilan bog'liq. Oxirgi holat badiiy gimnastika uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarkibini ma'lum darajada rivojlantiradi. Ko'rinib turibdiki, badiiy gimnastikada statik kuchni rivojlantirish va takomillashtirish muammosi yoki elkama-kamar tezligi kuchi, kuch chidamliligi, bu yorqin nuqtalardir. Bu charchamaydi. Badiiy gimnastikada moslashuvchanlik (faol, passiv, tos kamarini rivojlantirish) katta ahamiyatga ega. Bundan tashqari, ushbu sport badiiy mahorat, musiqiylik, ritm tuyg'usi, nozik harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirish va takomillashtirishni talab qiladi. Badiiy gimnastika mashqlari ishtirokchilardan organizmning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining muhim talablarini qondirishni talab qiladi. Jismoniy mashqlar tasniflash dasturi davomida yurak urish tezligining oshishi yurak urish tezligini, kislorod hajmini va kislorodga bo'lgan talabni chegaraga oshiradi, bu ko'p sonli mashg'ulotlardan dalolat beradi.

Gimnastikachilarning harakat tartiblarining murakkabligi o'zaro bog'langan qurilmalarni ommaviy ishlab chiqarishni taqozo etadi. Mashqning diqqatni jamlash sifati (badiiy ko'rinish) o'z-o'zini nazorat qilish va uning kuchlanishini boshqarish jarayonini shakllantirishni, diqqatning barqarorligini, diqqatni jamlash va

taqsimlashni, sezgirlikni oshirishni, fikrlashni rivojlantirishni, fikrlashni nazorat qilishni, tanqidning ustunligini oshirishni talab qiladi. [4]Badiiy gimnastika, yuqorida ta'riflanganidek, asosan sportchilar manfaati uchun o'quv mashqlarida tasniflanadi. Bu musobaqada o'tkaziladigan jismoniy mashqlar shartlaridan juda farq qiladi. Musobaqa faoliyatidagi qiyinchiliklarni samarali hal qilish uchun (emotsional asabiy taranglik mashqlarni boshqaradi, qaltirash) gimnastikachi izlanuvchan, jasur, o'zini tuta oladigan, gimnastikada muvaffaqiyatga intiluvchan bo'lishi kerak. Badiiy gimnastika. Majburiy dastur bo'yicha ko'priqli kurash bo'yicha o'smirlar gimnastikachilari bahslashmoqda. Kattalar shartli va bepul. Bundan tashqari, dasturni juftlik va jamoaviy vositalar bilan tavsiya eting. Gimnastikachilar individual chempionatlarda, ko'pkurashda (alohida raundlarda), guruh mashg'ulotlarida va jamoaviy chempionatlarda qatnashishi mumkin. Erkin mashqlar tarkibini hal qilishning ahamiyati - yangi mavsumda badiiy gimnastika musobaqasida ishtirok etishni e'lon qilish va gimnastikachi musobaqada ishtirok etishi mumkin.

Sahna harakatlari.

Maxsus kasb-hunarga oid ko'nikmalar va bilimlarni egallash ularni to'plash jarayonining eng muhim bosqichlaridan biridir.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida o'quvchilarning dunyoqarash tayyorgarligi mazmunini to'ldirish uchun katta imkoniyatlar yaratiladi. Bu gimnastikaning tarbiyaviy, ilmiy va amaliy fan hisoblanishiga asoslanadi.

Gimnastika bosqichida maxsus bilim va uzatish o'zlashtiriladi.

Ta'lim amaliyotining turli shakllari va jamoaviy pedagogikaga alohida ahamiyat beriladi.

Amaliy mashg'ulotlarda shaxsiy tayyorgarlikni amalga oshirish. Musobaqalarning ahamiyati va turlari. Musobaqalarning ahamiyati, uni tashkil etish, musobaqa turlari, dasturi, qoidalarni ishlab chiqish tartibi, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish, o'tkazish, joy tanlash. Gigienik talablar, tozalash. Musobaqa bosqichlari, yakunlash, taqdirlash, hisobot berish. Gimnastika musobaqalari ta'lim-tarbiya jarayonining tarkibiy qismidir. Ular ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligini tekshirishning asosiy usuli hisoblanadi. Musobaqalar ma'lum bir o'quv davri (chorak, semestr, yarim yil, butun o'quv yili) uchun o'quv ishlarini aniq va ob'ektiv bajarishga yordam beradi. Shuningdek, ular musobaqa ishtirokchilarining ma'naviy-ma'rifiy tayyorgarligini tekshirishning samarali vositasi bo'lib, jamoada tashkilotchilik va intizom tuyg'usini rivojlantiradi, iroda va jasoratni tarbiyalashga yordam beradi. O'quv jarayonining kelgusidagi yo'nalishi u yoki bu tashkilot ishtirokchilarining tanlovdagi natijalariga qarab belgilanadi. Mashg'ulotlarni o'tkazish usullariga o'zgartirishlar kiritiladi. Bundan tashqari, tanlovlar vizual targ'ibotning eng yaxshi vositasidir. Yaxshi tashkil etilgan va tantanali tarzda o'tkazilgan musobaqalar ishtirokchilar ham, tomoshabinlar ham uzoq vaqt esda qoladi. Bu gimnastikaning yoshlar o'rtasida keng

yoyilishi, ularning gimnastika seksiyalari va sport to'garaklari mashg'ulotlariga muntazam qatnashishiga sabab bo'lmoqda. Gimnastika musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish jarayonida turli tashkilotlar, jumladan, o'rta va oliy o'quv yurtlari va KSJ (ko'ngillilar sport jamiyati) muassasalarining sport ishlarida ma'lum an'analar paydo bo'ladi. Ular maqsad, shakl. Ko'lami va xarakteriga ko'ra quyidagi turlarga bo'linadi: 1. Yo'nalish (maqsadiga ko'ra: o'quv saralash musobaqalari, o'rtoqlik uchrashuvlari, ommaviy musobaqalar, dastur, ko'p sport turlari va boshqalar ) 2. Test shakliga ko'ra: individual, guruh va individual guruh musobaqalari. 3. Ko'lami bo'yicha: tuman, shahar, viloyat va boshqalar 4. Bo'limlari bo'yicha: viloyat va muassasalar musobaqalari. 5. Xususiyatiga ko'ra: tasniflangan, tasniflanmagan, yopiq ochiq musobaqalar, tanlovlar sahifalari tanlovlari odatda har bir musobaqa uchun bir nechta vazifalar qo'yiladi. Tanlovning maqsadi, ishtirokchilarning tarkibi va uni o'tkazish shartlariga qarab, dasturlar bir-biridan jiddiyroq bo'lishi mumkin. O'zbekistonda jismoniy tarbiya vositalari va usullarining yagona tizimi yaratilgan. Ushbu tizimdan biri bo'lgan Gymstika ushbu tizimda haqli va yaqqol o'rin egallaydi.[3] Gimnastika bilan shug'ullanish davlatimiz tomonidan qo'yilgan "Yosh avlodning sog'lom jismoniy tarbiyasini ta'minlash, jismoniy va ma'naviy kuchini har tomonlama barkamol etib tarbiyalash" kabi oliy maqsadlardan biri bo'lib xizmat qilmoqda. "Gimnastika" yunoncha "gymnos" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, "yalang'och" degan ma'noni anglatadi. "Gymnostke" (gimnaziya-trener) so'zlari shaxsning rivojlanishi, uning har tomonlama jismoniy tarbiyasi va uning harakatlari, kuchi, chaqqonligi, harakat tezligi, ko'tarilishi va boshqa jismoniy mashqlar uchun maxsus jismoniy mashqlar , uslubiy usullar tizimini ham anglatadi. Quyidagilar uning ishtirokchilaridir: 1. Odamlarning jismoniy holatini har tomonlama ta'minlash, inson tanasining shakllari va funksiyalarini shakllantirish uchun sharoitlarni yaxshilash. 2. Ko'nikma va malakalarni (o'quv, amaliy va sport va maxsus bilimlar kabi) hayotiy muhim harakatlarni shakllantirish bilan qurollantirish. 3. Axloqiy-irodaviy va estetik fazilatlarini tarbiyalash, ko'p asrlik tajriba va jismoniy tarbiya, gimnastikani zamonaviy fan yutuqlariga asoslangan holda mukammal inson tarbiyasi uchun kengroq qo'llanildi. Gimnastikaning turli jismoniy usullari yordamida yordam beradigan jismoniy tarbiya vositalari bolalarning jismoniy va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun yanada muvaffaqiyatli yechim hisoblanadi. Ularning funkcionalligi va odatiyligi sezilarli darajada oshdi. Gimnastika katta gigienik va sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega. Qadimgi dunyoning mashhur mutafakkirlaridan biri Pultarks gimnastikaning qadr-qimmatini baholab, shunday degan edi: "Gimnastika tibbiyotning shifobaxsh qismidir". [2]Gimnastika bilan barcha bolalar, kattalar, keksalar va yoshlar, yaxshi tayyorlangan va yangi boshlanuvchilar, sog'lom odamlar va hatto nogironlar ham shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika maktabgacha ta'lim maktablari va oliy o'quv yurtlarida, sport klublarida, ishlab chiqarish jamoalari va davolash pansionatlarida,

dam olish uylari va sanatoriylarda, shuningdek, O'zbekiston armiyasi va flotida shug'ullanadi. Gimnastika bilan ko'plab o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turi uy sharoitida shug'ullanadilar. Gimnastika bunchalik tez yoyilganligiga sabab, uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma xil ekanligiga, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir. Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar ortiriladi va takomillashtiriladi. «Mehnatga va vatan mudofasiga tayyor bo'lish aholining jismoniy tayyorgarligini baholash bo'yicha jismoniy tarbiya va sport» majmui «Alpomish va Barchinoy» maxsus test norma talablarini bajarish talab etiladi. Gimnastikaning talimiy ahamiyati ham juda katta. O'quvtopshiriqlari aniq taqsimlanishining shartlilig, harakatlar analiz iva sintezining keng ishlatilishi, o'rganilgan harakat faoliyatining xilma -xil ijro variantlarida murkkablashtirish, harakatlari cheksiz kombinatsiyalash, forma va konbinasiya jihatidan xilma-xil bo'lgan juda ko'p jismoniy mashqlarni o'rganish bularning hammasi shug'ullanuvchilarga o'zlarining harakat imkoniyatlarni baholashni va harakat faoliyati umu miy qonuniyatlarni aniqlab olishni o'rganish imkonini beradi. Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarining ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'linadi. Gimnastikaning pedagogik ahamiyati ham juda katta. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar milliy istiqloq g'oyaviylik va onglilik ruhida,aktivlik va mehnatga ijodiy munosabat bo'lish ro'hida tarbiya topadilar.[1]Mashg'ulotlarning qat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayoni shug'ullanuvchilarning maksimal aktivligida tashkil etish – bularning hammasi ularni intizomli qiladi. Nihoyat gimnastika aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan usullar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi. Markaziy nerv sistemasining moyilligini, uning muskul faoliyatining turli holatlariga moslashga olish qobiliyatini shakillantirishga yordam beradi. P.F.Lesgaft gimnastikaning maktabdagi ahamiyatini baholab, bunday deb yozgan edi: «Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunchalik chambarchas bog'lanib ketadiki, natijada ular maktabning ajralmas vazifasini tashkil etadi: chunki har qanday yoqlama rivojlanish ta'lim berishdagi uyg'unlikni buzadi, albatta sharoit yaratib bermoqda».O'zbekistonda jismoniy tarbiya o'zaro aloqador ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa,ikkinchisi ixtisoslashgan amaliy (professional – amaliy, harbiy – amaliy va sport – amaliy) yo'nalishdir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg'ulotni tashkil etishdagi metod va usullari har ikala yo'nalishda ham keng qo'llaniladi. Yuqorida qayd etib o'tganidek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi, boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida,insonning jismoniy qobiliyatlarini har

yoqlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namayon bo'ladi. Gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyoti tarixi mobaynida shakillandi va qaror topdi. Bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p yoqlama mazmunidagi aniq vazifasini tashkil etadi.

### **Xulosa:**

Gimnastika mashqlarining xilma-xilligini hisobga olgan holda ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olib borilsa, ular kishi organizmining ayrim sistemalariga tanlab va loqal (aloxida bo'limlariga) ta'sir ko'rsatadi. Bu esa gimnastikadan jismoniy tarbiyaning amaliy ixtisoslashgan farmonlarida foydalanishni belgilab beradi. Gimnastikadan ayrim sport turlarida (suzuvchi gimnastikasi, bokschi gimnastikasi, futbolchi gimnastikasi va hokazolarda foydalanish) gimnastikadan ana shunday amaliy ixtisoslarda foydalanish mumkin, degan gapga yaqin misol bo'lishi mumkin. Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor: sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika. Sport gimnastikasi –sportning Olimpiada turi. Olimpiya o'yinlari qayta tiklangan (1896) dan beri gimnastika hozirgi Olimpia o'yinlari qatoridan mustahkam o'rin eganlab kelmoqda. Akrobatika va badiiy gimnastika musobaqalarning oliy formasi – birinchiliklaridir. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgach. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish metodikasi va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgarisha ham muhim ta'sir ko'rsatgan.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.**

1. Abdullayev.A, Xonkeldiyev.Sh “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2015[1]
- 2.Kerimov.F., Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Toshkent-2017[2]
3. Kerimov.F Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2013[3]
4. Petrov P. Metodika prepodavaniya gimnastiki v shkole darslik Moskva-[4]
5. Sushko G.K.Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya TDPU, 2008[5]
6. Shlemin A.M., Brikin A.T. Gimnastika: – Tashkent, o'qituvchi, 2011[6]