

## BADIIY GIMNASTIKANI JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMIDAGI O'RNI

*Yuldasheva Jamilaxon Muxtorovna.*

*Qo'qon davlat pedagogika instituti o'qituvchisi.*

*Jo'raboyeva Feruzaxon Hojatali qizi.*

*Qo'qon davlat pedagogika instituti III-bosqich talabasi*

[jamilaxony624@gmail.com](mailto:jamilaxony624@gmail.com)

**Annatsiya:** Statistik ma'lumotlar sport bilan shug'ullangan xotin-qizlarda yillar davomida tos kengligining elka kengligiga nisbatan farqi kamayib borishini ko'rsatadi. Ushbu mutanosiblikning o'zgarishi, asosan, elka bo'g'ini rivojlanishi hisobiga sodir bo'ladi. Xotin-qizlarda tirsak bo'g'inining ortiqcha yozilishi va, ko'pincha, oyoqlarning X shaklida bo'lishi, erkaklarga nisbatan ko'proq uchrab turishi kuzatilgan. Bu omillar yugurishda, sakrashda yuqori natijalarga erishishni, uzoq vaqt tayanib turishni qiyinlashtiradi, jarohatlanish ehtimolini ko'paytiradi.

**Kalit so'zlar:** Xotin-qizlar organizmi, tosning kengligi va teri ostida katta yog' qatlaminin mavjudligi, tos tuzilishining o'ziga xosligi, xotin-qizlar gavda tuzilishining alohida xususiyati.

Ushbu maqolada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 23.12.2022 yildagi PQ-449-sonli qarori asosida tayorlangan. Gimnastika mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarga nisbatan alohida talablar qo'yib, ularga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika mashqlari muallim, musiqa va mashg'ulotlar olib borish sharoitlari bilan hamjihatlikda insonning bilim olishga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi, shuningdek, amaliy faoliyat subyekti sifatida katta ta'sirga ega. Darslikdan o'rin olgan ma'lumotlar gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning maxsus bilimi, ko'nikma va malakalarini boyitib, ularning pedagogik tajribasi ortishida ko'maklashadi. Darslik talabalarning nafaqat gimnastika fani, balki boshqa turdosh fanlarga oid o'quv materiallarini samarali o'zlashtirishida to'g'ri yo'nalish ko'rsatadi. Bu esa, o'z navbatida, bo'lajak muallimning gimnastika bo'yicha har tomonlama puxta tayyorlanishini ta'minlaydi.

Badiiy gimnastika serqirra sport turidir. Bu sport turi orqali juda ko'p narsalarni ifodalab berish mumkin. Hozir siz bilan qanday qilib buni amalga oshirish mumkinligi haqida gap yuritamiz. Avvalo sportchi jisman tayyorlangan bo'lishi lozim. So'ngra mashqlarni texnik jihatdan mukammal ijro etish kerak. Masalan, odam oldin emaklashni, keyin tetapoya qilishni, yurishni va oxirida chiroyli qadam tashlab yurishni o'rganadi. Shunday ekan badiiy gimnastikada qizlarimizning jismoniy

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

tayyorligi va o'z ishiga fidoyiligi yutuqlarimiz asosidir. Hozirgi davrimizda sport turlari shu darajada yuqori cho'qqilarga erishgan-ki, bunday natijalarga birgina iqtidor bilan erishib bo'lmaydi. Faqatgina iqtidor, fidoyilik, mehnatsevarlik orqali biron natijaga erishish mumkin. Musobaqalarda sport ustalarining mahorat bilan chiqishlarini ko'rib, tomoshabin ko'pincha bu mahoratga qanchalik qiyinlik bilan uzoq vaqt mobaynida erishilgan ekanligini sezmaydi. Badiiy gimnastikada mahorat bu har bir harakatni aniq va musiqa bilan hamnafas bajarib tomoshabinga ma'lum fikrni etkazib bera olishdir. Sakrash, yugurish, burilish bularning hammasi badiiy gimnastika elementlaridir. Sakrash kiyik obrazida yoki halqa bo'lib bajariladi. Bu elementlar musiqaga mos ravishda ijro etiladi. Yana badiiy gimnastikada vosita bo'lib xalq raqs elementlari ham ishlatiladi. Bundan yigirma yil muqaddam raqs elementlari gimnastikachi qizlarning chiqishlarida asos bo'lsa, hozirgi davrda akrobatik elementlar, sport gimnastikasi elementlari va to'p, cho'qmor, halqa, arg'amchi, tasma kabi buyumlarni mahorat bilan o'ynatish dasturlarning asosi bo'lib xizmat qilmoqda. Lekin oz miqdorda bo'lsa ham raqs elementlari chiqishlarda qo'llaniladi. Ayniqsa, qizlarning qo'llari orqali sevgi-muhabbat, qayg'u-alam, inson qalbidagi his-tuyg'ularni ifodalash mumkin. Ko'rgazmali chiqishlarda mana shu elementlar orqali musiqaning ma'nosi tomoshabinga etkaziladi. Hozirgi kunda ancha murakkab, serqirra mazmunga va ritmga ega bo'lgan musiqalar qo'llanilmoqda. Buyumlarni o'ynatish faqat badiiy gimnastikaga xosdir. Bunday o'yinlarni sirkda ham ko'rish mumkin. Lekin sirk artistlaridan farqli o'laroq gimnastikachi qizlar harakatlarni aniq va tez bajarishadi. Bunday o'yin tomoshabinda turli his-tuyg'ularni uyg'otadi. Tomoshabinga shuncha ta'sir ko'rsatadigan sehrlil buyumlarlarni ko'rib chiqamiz.

To'p badiiy gimnastikada u haqiqatan ham sehrlidir. Qizlar bu buyumni o'ynatib o'ziga xos murakkab mashqlar ko'rsatishadi. To'p bilan nafaqat epchillik, chaqqonlik balki musiqaning mohiyatini ham ko'rsatib berishadi.

Arg'amchi savol berishingiz mumkin, yosh bolalarning o'yinchog'i gimnastikada kerakmi? Ha, kerak! Arg'amchi bilan bolalikdagi kabi sakrashadi, yugurishadi. Lekin qay yo'sinda? Juda ham engil va tez. Mashqlarda arg'amchi bilan sakrashlarning qanaqa turi yo'q deysiz? Bu oddiy sakrash, burilish bilan, shpagat bilan, halqa bo'lib, akrobatik va musiqaga mos ravishda. Bunday mashqlar uchun o'ziga xos ritmik musiqa tanlanadi. Albatta bunday mashqlarni bajarish uchun gimnastikachidan chidamlilik, chaqqonlik, har bir elementni qiyomiga etkazib ijro etish talab qilinadi. Natija ham shunga yarasha sermahsul bo'ladi.

Halqa aytishlaricha g'ildirakni ixtiro qilgan odam daho insondir. Shunday bo'lsa ham kerak. Lekin so'z badiiy gimnastika haqida ketar ekan, g'ildirak odamzod

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

tafakkuri uchun qanday xizmat qilgan bo'lsa, Halqa ham bu sport turi uchun kam xizmat qilgani yo'q. Halqa bilan arg'amchiga o'xshab sakrashadi, o'rtasidan shpagat yoki halqa bo'lib o'tishadi. Koptok kabi yumalatishadi. Bundan tashqari yana tana, oyoq va qo'l atrofida aylantirishadi. Shunday qilib halqa musiqa ruhini yanada jozibali, his-tuyg'uga boy qilib ko'rsatib berishga yordam beradi.

Tasma bu buyum ham gimnastikachilar qo'lida turli xil shakllarda ko'rinadi. Ionsimon, spiral shaklida, sakkiz raqamiga o'xshab, gorizontal va vertikal halqa sifatida xilma-xil ranglarda o'ynatiladi. Yuzlab, minglab original holat va harakatlar. Tasma bilan mashq bajarish murakkab. Tasma gimnastikachi qizning bilagini davomi bo'lib harakatlarni aniq davom ettirishi kerak va bu bilan ijrochining mahoratini, his-tuyg'ularini yanada mukammal ifoda etib, musiqa ruxini ochib beradi.

Badiiy gimnastikani o'rgatish jarayonida yoshning ahamiyati 5-7 yosh bola organizmining jadal o'sadigan va har tomonlama rivojlanadigan davridir. Bu yoshda harakat funksiyalari juda rivojlangan bo'lib, bola faol hayot kechiradi. Umurtqa pog'onasi egiluvchan bo'lib, batafsil qotmagan bo'ladi. Bir-biriga bog'lab turuvchi bo'g'imlar cho'ziluvchan va mustahkam emas. Harakat markazi va muskullar endi rivojlanayotgan mayda va aniq harakatlarni bajarish mushkulroq. Yurak, nafas olish, mushak, asab sistemalari mukammal rivojlangan emas. Diqqatni jamlab aqliy mehnat qilish qobiliyati ko'p emas. Atiga 15 daqiqa xolos. O'yin va birovga taqlid qilish reflekslari yaxshi rivojlangan. Bu yoshda bolaga qomatni tik tutishni o'rgatishga katta ahamiyat berish lozim.

Egiluvchanlikni sekin-asta rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, shpagatga o'tirish kabi mashqlarni har kuni oz miqdorda tanani tayyorlab o'rgatish shart. Mashg'ulotlar mobaynida harakatlarni aniq va tez bajarilishini nazorat qilish kerak. Topshiriqlar engil va qisqa bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar rang-barang, bir-biriga o'xshamagan, his-tuyg'ularga boy holda o'tkazilsa ijobiy natijalarga erishiladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." International Journal of Early Childhood Special Education 14.7 (2022).

2. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPECIFIC FEATURES OF THE APPROACH TO STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 269-273.

3. Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. (2022). EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS. *JournalNX - A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal*, 8(12), 693–697.
4. Gafurov Abdushokir Makhmudovich, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, & Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. (2022). THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE EDUCATIONAL PROCESS. *Open Access Repository*, 8(12), 5–8.
5. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." *Open Access Repository* 8.12 (2022): 693-697.
6. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 12.03 (2023): 47-51.
7. G'ayratovich, S. S., & Akramjonovich, Y. I. (2023). Development principles of young sportsmen's strength by updated technologies. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(12), 32-34.
8. Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(04), 144-146.
- Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 109-114.
9. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 130-136.
10. Abdukhamidovich, Muydinov Iqboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 128-134.