

BADIIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISHGA QO'YILADIGAN TALABLAR.

Karimova Maftuna Xolmatjon qizi
Alfraganus Universiteti 1-kurs magistranti

Annotasiya Hozirgi davrda sport turlari shu darajada yuqori cho'qqilarga erishganki, 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 yetkazib bera olishdir.

Kalit so'zlar: Badiiy gimnastika, iqtidor, fidoyilik, mehnatsevarlik, mahorat, musobaqa, akrobatik elementlar, sport gimnastikasi elementlari, to'p, cho'qmor, gardish, arg'amchi, tasma kabi buyumlar, musiqa, erchillik, chaqqonlik.

Аннотация В настоящее время спорт достиг таких высот, что такие результаты не могут быть достигнуты одним талантом. Только через талант, целеустремленность, упорный труд можно добиться какого-то результата. Видя мастерское выступление мастеров спорта на соревнованиях, зритель часто не замечает, с каким трудом это мастерство было достигнуто за длительный период времени. Мастерство в художественной гимнастике-умение донести до зрителя определенную мысль, точно и в гармонии с музыкой выполняя каждое движение.

Ключевое слово: художественная гимнастика, талант, целеустремленность, трудолюбие, мастерство, соревнования, акробатические элементы, элементы спортивной гимнастики, такие предметы, как мяч, пит, фланец, поводок, поводок, музыка, ловкость, ловкость.

Badiiy gimnastika serqirra sport turidir. Bu sport turi orqali juda ko'p narsalarni ifodalab berish mumkin. 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 tayyorligi va o'z ishiga fidoyiligi yutuqlarimiz asosidir. Hozirgi davrda sport turlari shu darajada yuqori cho'qqilarga erishganki, 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 yetkazib bera olishdir. Sakrash, yugurish, burilish bularning hammasi badiiy gimnastika elementlaridir. Sakrash kiyik obrazida yoki xalqa 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, gardish, 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-muxabbat, qayg'u-alam, inson qalbidagi his-tuyg'ularni ifodalash mumkin. Ko'rgazmali chiqishlarda mana shu elementlar orqali musiqaning ma'nosi tomoshabinga yetkaziladi. 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.

BADIIY GIMNASTIKADA ARG'AMCHI. gimnastika uchun qulay uzunlikdagi, ko'ndalang diametri 0, 5-1, 0 sm. uchlari esa tuguncha qilib boylanadi yoki shu tartibda tayyorlanadi.rangi istalgan tarzda bo'ladi lekin u ko'rinadigan bo'lishi kerak. . Mashqlarda arg'amchi bilan sakrashlarning qanday turi yo'q deysiz? Bu oddiy sakrash, burilish bilan, shpagat bilan, xalqa bo'lib, akrobatik va musiqaga mos ravishda. Bunday mashqlar uchun o'ziga xos ritmik musiqa tanlanadi. Albatta bunday mashqlarni bajarish uchun gimnastikachidan chidamlilik, chaqqonlik, harbir elementni qiyomiga etkazib ijro etish talab qilinadi. Natijada esa shunga yarasha katta muoffaqiyatlarga erishiladi. buyumlarni ko'rib chiqamiz.

BADIIY GIMNASTIKADATO`P.Badiiy gimnastikada u haqiqatdan ham sehrlidir. Qizlar bu buyumni o'ynatib o'ziga xos murakkab mashqlar ko'rsatishadi. To'p bilan nafaqat epcillik, chaqqonlik balki musiqaning mohiyatini ham ko'rsatib berishadi. To'p shar shaklidagi, nisbatan eng og'ir buyum (400 gam)kaft uchun ham ancha katta diametrga ega (18-20 sm) shuning uchun xam qo'l va tananing oddiy xarakatlari yordamida ushlab urish xam bir muncha texnik jihatdan murakkabdir.

BADIIY GIMNASTIKADA GARDISH. Aytishlaricha g'ildirakni ixtiro qilgan odam daho insondir. Shunday bo'lsa ham kerak. Lekin so'z badiiy gimnastika haqida ketar ekan, g'ildirak odamzod tafakkuri uchun qanday xizmat qilgan bo'lsa, gardish ham bu sport turi uchun kam xizmat qilgani yo'q. Ichki diametri 80-90 sm, kalinligi

kamida 300 gramm, elimdan (plastmassadan) yasalgan buyumdir. Gardish bilan arg'amchiga o'xshab sakrashadi, o'rtasidan shpagat yoki xalqa bo'lib o'tishadi. Koptok kabi yumalatishadi. Bundan tashqari yana tana, oyoq va qo'l atrofida aylantirishadi. SHunday qilib gardish musiqa ruxini yanada jozibali, his-tuyg'uga boy qilib ko'rsatib berishga yordam beradi.

BADIIY GIMNASTIKADA TASMA... Bu buyum ham gimnastikachilar qo'lida turli xil shakllarda ko'rinadi. Ilon simon, spiral shaklida, sakkiz raqamiga o'xshab, gorizontalva vertikal xalqa sifatida xilma-xil ranglarda o'ynatiladi. Yuzlab, minglab original holat va harakatlar, tasma bilan mashq bajarish murakkab. Uzunligi 50 - 60 sm., diametri 1sm.li tayokcha, harakatlantiruvchi qotirma - karabancha xamda 6 metr uzunlikdagi mato tasmasi +1 metr astar va eni 50-60 sm., og'irligi (tayoqchasiz) kamida 35 grammlı konstruksiya. 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 gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni bajarish uchun o'qituvchi quyidagilarni bilishi lozim: shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholashi, xatolarni bartaraf qilish, mashqlarning bajarilish havfsizligini ta'minlaydigan choralarni qo'llashi shart.

O'rgatish uslublari. Ularga quyidagilar kiradi: mashqlarning o'qituvchi tomonidan namoyish qilinishi, uning bajarilish texnikasini tushuntirish, turli xil ko'rgazmali qurollarni namoyish etishidir.

Mashq o'rgatishning birinchi bosqichida kelayotgan axborotning etakchi analizatori – bu ko'rish analizatoridir. Shu sababli, shug'ullanuvchilarda oldinda turgan vazifa birinchi navbatda, yaxshi ko'rgazmali axborotni tashkil etish lozim.

2.Shug'ullanuvchilarga yordam ko'rsatish.

Har bir shug'ullanuvchi tomonidan mashqning bajarilishini ta'minlash maqsadida, o'qituvchi qo'l bilan kuzatish (jismoniy yordam) hamda aytib turish orqali yordam ko'rsatadi. Agar shug'ullanuvchining harakat sifatleri talab darajasidan past bo'lsa va agar shug'ullanuvchi topshirilgan mashqni birinchi marta bajarishga urinayotgan bo'lsa, unga jismoniy yordam ko'rsatiladi.

3.Shug'ullanuvchilar harakatlarini tahlil qilish va baholash.

Har bir urinishda mashqning bajarilishi sifatini oshirish uchun shug'ullanuvchi harakatlarini har safar baholab borish va uning oldiga vazifalarni qo'yish kerak. Mashqning bajarolmaganligi yoki biron-bir xato oqibatida noto'g'ri bajarilganligini sezish qiyin emas. Buning uchun alohida bilim talab qilinmaydi. Buning ustiga bunday kuzatish natijalarini oquvchiga aytib berish, xafagarchilikdan boshqa xech narsa

bermaydi. Muhimi, mashqning noto'g'ri bajarilish sababini ko'ra bilish hamda uni bartaraf etish lozim.

Dars vositalarini tanlash.Dars vositalarini tanlash: badiiy gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba – bu davlat dasturidir. Biroq, mashg'ulot o'tkazishda bitta umumiy dasturda nazarga olish mumkin bo'lmagan sharoitlar uni uslubiy jihatdan yoritib borishi va ba'zi hollarda ayrim to'ldirishlar kiritishni taqozo etadi.

Har bir o'quv-mashg'ulot jarayoni bosqichning (chorak, semestr, mashg'ulot sikli va h.k.) yakuniy maqsadini belgilab olib, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin.

O'qituvchi "murabbiy" o'quv darsida shug'ullanuvchilarni amaliy va saf sport mashqlarining oqilona bajarilishi uslublarini o'rgatadi.

Badiiy gimnastika darsining tuzilishi.Hozirgi davrda jismoniy tarbiya darsi 3 qismga bo'linishi qabul qilingan. U "tayyorgarlik", "asosiy" va "yakunlovchi" qismlardan iborat.

Model' – bu shartli obraz. Bunda mutaxassslikning kvalifikasion tavsifnomasi ko'rinishi, ruxiy yondoshish, o'z xarakterini bilish, qobiliyatini, mahoratini ko'rsata bilishi kerak.

Model'ning yadrosi - bu shaxsiy qobiliyatga, kishining xarakteridagi sifatli xususiyatlariga ega vaqt o'rgatish kerakligini institut o'quv rejasi jarayonida ajratib olishi kerak.

Tajribaga ko'ra, bo'lajak akrobatika murabbiylari quyidagiga alohida e'tibor berishlari kerak: Mashqlarni tanlashda akrobatik mashg'ulotlarga guruhlarni (komplektovat') jamlashda badiiy gimnastika, akrobatika sport turlarining qoliplashda, qonun qoidalarning uslublarini va o'quv amaliyotlarini borishida chuqur bilimga ega bo'lishi kerak.

Talabaning asosiy maqsadi va vazifasi chuqur bilimga ega bo'lishi, fikrlash qobiliyatini kuchaytirish, turli fakt va xulosalarni chuqur taxlil qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Avyorkovich E.P. Kompozitsiya uprajneniy v xudojestvennoy gimnastike: Metod. rek.-M.: Izd-vo VNIIFK, 1989. - 17 s.

2. Averkovich E.P. Pleshkan A.V., Morozova L.A. Organizatsiya i metodika podgotovki gruppovix uprajneniy v xudojestvennoy gimnastike: Metod. rek.-M.: Izd-vo VNIIFK, 1989. - 30 s.

3. Arkaev L.Ya., Kuzmina N.I. O modeli postroeniya mnogoletney sportivnoy trenirovki v xudojestvennoy gimnastike: Metod, rek,- M.: Izd-vo VNIIFK, 1989. - 28 s.
4. Karpenko L.A. Urok kak vajnaya strukturnaya yedinita v sisteme sportivnoy podgotovki zanimayushixsya xudojestvennoy gimnastikoy: Uchebnoe posobie. - SPb.: Izd-vo SPbGAFK, 1999. - 24 s.
5. Karpenko L.A. Osnovi sportivnoy podgotovki v xudojestvennoy gimnastike: Uchebnoe posobie. - SPb.: Izd-vo SPbGAFK, 2000. - 40 s.
6. Karpenko L.A. Komponenti sportivnogo masterstva i osnovi obucheniya uprajneniyam xudojestvennoy gimnastiki: Uch.metod, posobie. - SPb.: Izd-vo SPbGAFK, 2002. - 40 s.
7. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Uslubiy qo'llanma.-- T.:2004 y. 104 s.
8. Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchi mashkdarni utkazish uslu- biyati. Uslubiy tavsianoma. — T.:2004 y, 58 b.
9. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
10. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.
11. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
12. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.
13. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.
14. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and

Innovation 2.2 (2023): 261-264.

15. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.

16. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.

17. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.

18. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.

19. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757. 945825205

20. Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 312-314.