

YANGI O'ZBEKISTON SHAROITIDA BADIY GIMNASTIKANI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI VA ISTIQBOLLARI

Ibragimova Matluba Maxsudovna

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti o'qituvchisi, erkin tadqiqotchi

Annotatsiya: Ushbu maqolamizda o'smir qizlar orasida badiiy gimnastika sportini rivojlantirishda yangi O'zbekiston sharoitida amalga oshirilayotgan islohotlar ko'lami hamda bu borada ishlab chiqilgan chora-tadbirlar, badiiy gimnastika sport turini barkamol avlod tarbiyalashdagi ijobiy xususiyatlari tahlil qilingan va o'rganilgan.

Kalit so'zlar: Yangi O'zbekiston, sog'lom avlod, badiiy gimnastika, sog'lom turmush tarzi, zamonaviy texnologiyalar, raqobat, emosional mazmun, iqtidorli sportchi, bo'sh vaqt, xoreografiya.

ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В НОВОМ УЗБЕКИСТАНЕ

Ибрагимова Матлюба Максудовна

Преподаватель Ташкентского экономико-педагогического института, независимый исследователь

Аннотация: В данной статье рассмотрены масштабы реформ, реализуемых в условиях нового Узбекистана по развитию художественной гимнастики среди девочек-подростков, а также разработанные в этом направлении меры, положительные особенности спорта художественной гимнастики в воспитании художественной гимнастики. зрелого поколения анализируются и изучаются.

Ключевые слова: Новый Узбекистан, здоровое поколение, художественная гимнастика, здоровый образ жизни, современные технологии, соревнования, эмоциональное наполнение, талантливая спортсменка, свободное время, хореография.

POSSIBILITIES AND PROSPECTS OF THE DEVELOPMENT OF ARTISTIC GYMNASTICS IN THE NEW UZBEKISTAN

Ibragimova Matluba Maksudovna

Teacher of the Tashkent Institute of Economics and Pedagogy, independent researcher

Abstact: In this article, the scope of the reforms implemented in the conditions of the new Uzbekistan in the development of rhythmic gymnastics among teenage girls, as well as the measures developed in this regard, the positive features of the rhythmic gymnastics sport in raising a mature generation are analyzed and studied.

Keywords: New Uzbekistan, healthy generation, rhythmic gymnastics, healthy lifestyle, modern technologies, competition, emotional content, talented athlete, free time, choreography.

KIRISH. Bugungi kunda texnogen sivilizatsiya rivojlanayotgan jamiyatda sportga bo'lgan ehtiyoj kundan-kunga ortib bormoqda. Shu jumladan badiiy gimnastika sport turini ahamiyati, inson salomatligini saqlashda hamda o'sib kelayotgan avlodni barkamol avlod sifatida tarbiyalashdagi o'rniga keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Jumladan Rossiya, Buyuk Britaniya, Fransiya, Germaniya kabi mamlakatlarda badiiy gimnastika sport turining nafaqat o'smir yoshlarni tarbiyalashdagi jismoniy ahamiyati, balki, uning ma'naviy, axloqiy, estetik tarbiyalashdagi ahamiyatiga ham keng e'tibor bermoqda. Mazkur mamlakatlarda yosh sportchilar jahon arenalaridagi sport musobaqalarida yuqori xoreografik chiqishlari bilan yuksak o'rin va e'tiroflarga sazovor bo'lmoqdalar.

Respublikamizda keying yillarda yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish siyosatiga keng e'tibor qaratilmoqda. Xususan, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya, hamda sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish, sport musobaqalarini o'tkazish, iqtidorli sportchilarni saralab

olish, ularni maqsadli tayyorlash masalalariga e'tibor qaratilgan. O'sib kelayotgan avlodni har tomonlama jismonan va ruhan sog'lom inson sifatida tarbiyalashda badiiy gimnastika sport turning bugungi kundagi ahamiyatini o'rganish ahamiyatlidir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI.

MDH davlatlari olimlaridan Yu.K. Gaverdovskiy [5], V.M. Smolevskogo [7] gimnastika sport turini o'qitish metodikasi bo'yicha; L.A. Savel'yevoy [6], R.N. Terexinovoy, Yu.I. Tixonovalar [8] gimnastika sportini rivojlantirish usul va vositalari va texnologiyalari bo'yicha tizimli tadqiqot ishlarini olib borganlar.

Mamlakatimizda badiiy gimnastika sport turini rivojlantirish mexanizmlari etarli darajada o'rganilmagan. Mazkur mavzu tadqiqotga muxtojligini aniqlashtirdik.

Tadqiqot ishimizda tizimlilik, qiyosiy tahlil, analiz, sintez va umumlashirish metodlaridan foydalanildi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR.

Gimnastika ko'p muammolarini hal qiluvchi ko'p qirrali vositadir. Jismonan sog'lom, aqlan barkamol avlodni tarbiyalash jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish asosida samarali amalga oshirilishi mumkin. Barcha o'quv muassasalari kabi, umumiy o'rta maktablarda ham jismoniy tarbiya bo'yicha yangi davlat ta'lim standartlari, o'quv dasturlari, rejalari va boshqa me'yoriy xujjatlar o'qituvchi murabbiylar xizmatida faoliyat ko'rsatmoqda.

Yosh avlodning salomatligini mustahkamlashga qaratilgan bir qator qonun va qarorlar qabul qilinib kelinmoqda. Buni tasdig'i sifatida O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi URK-394-son Qonuni [1], O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son Farmoni [2], 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli [3], Prezidentimizning yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusning ikkinchi tashabbusi yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularni sport sohasidagi qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratish hamda "Bolalar sportini rivojlantirish" borasida qabul qilingan bu farmonlarga binoan va boshqa me'yoriy hujjatlar yuqoridagi fikrimizning yorqin isboti bo'la oladi.

Shuningdek, Yangi O'zbekistonda sharoitida yosh avlodning salomatligini mustahkamlashga qaratilgan yana bir qator qarorlar qabul qilinmoqda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 23.12.2022 yildagi PQ-449-sonli qarorida aholi o'rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida juda keng ko'lamdagi chora-tadbirlar olib borilmoqda. Haqiqatdan ham, mamlakatimizda barkamol avlod tarbiyasiga faqat ta'lim, sport yoki tibbiyot sohasining masalasi deb emas, balki zamonaviy texnologiyalar asosida barcha soha va tarmoqlar faoliyatini majmuali tarzda safarbar etishni taqozo etadigan ko'p qirrali, keng tarmoqli vazifa sifatida qaralmoqda. Umuman, ijtimoiy yo'nalishda qabul qilingan barcha dasturlardan tortib, oila va mahalla instituti haqida g'amxo'rlik, ayollarning jamiyat hayotidagi nufuzini oshirishga ko'maklashadigan chora-tadbirlargacha barchasining zamirida yagona maqsad, ya'ni yurtimizda barkamol avlodni voyaga etkazish masalasini hal etish yo'lidagi sa'yi-harakatlar aks etgan. Jumladan, bugungi kunda yurtboshimiz g'oyasi asosida tashkil qilingan, dunyoda noyob tuzilma sifatida e'tirof etilgan. Yosh qizlarning shijoati-shavqi, chaqqonligi-yu orastaligiga esa ming tasannolar aytisang arziydi. Bu borada chiniqish, toblanish maktabi bo'lgan sportning ahamiyati nechog'li muhim ekanini bugungi kunda barcha yaxshi biladi. Ayniqsa, malikalarning nafis harakatlarini yanada jozibali ko'rsatuvchi gimnastika mashg'ulotlari nafaqat ularning tana a'zolari ko'rkamligi-yu nafisligini ta'minlaydi, balki qizlarni sog'lom voyaga etishiga zamin hozirlaydi.

Badiiy gimnastika - bugungi kunda biz havas qilgan rivojlangan mamlakatlar qatorida jadal taraqqiy topib, ommalashib borayotgan sport turlaridan biridir, O'tkazilayotgan musobaqalardan ham ko'rish mumkinki, kundan-kunga ishtirokchilarning soni va mahorati oshib bormoqda. Nafaqat shahar, tuman markazlari, balki chekka qishloqlarda ham sportning bu turiga qiziqish va e'tibor oshib borayotganligi kishini quvontiradi. Bugungi kunda yurtimizda 10 mingdan ziyod qizlar sportning nafis turi bo'lmish badiiy gimnastika bilan shug'ullanib kelmoqdalar. Hozirgi paytda badiiy gimnastika - olimpiya sport turi bo'lib, unda sportchi qizlar texnik mahorat va musiqa ostida murakkab tana harakatlarini turli

buyumlardan foydalangan holda ifodali bajarishda o'zaro bellashadilar. Badiiy gimnastika uchun odatiy mashqlar qatoriga tuzilishi bo'yicha xilma-xil buyumlar (gardish, arqon, to'p, cho'qmor, lentalar) bilan bajariladigan mashqlarning buyumsiz amalga oshiriladigan harakatlar, akrobatik mashqlar, raqs va xoreografiya elementlari bilan uyg'un holda bajariladigan harakatlarni kiritish mumkin. Ushbu mashqlar badiiy gimnastikaning o'zga xos jihatlarni aks ettiradi va uning asosini tashkil etadi.

Gimnastikachilarning sport mahorati rivoji jarayonida alohida tarkibiy qismlarga bo'lgan talablar bir xil bo'lmagan. Gohida ulardan biri, gohida boshqasiga ko'proq e'tibor qaratilardi, Bu jihat asosan musobaqalarning qoidalarga bog'liq bo'lardi. Shunday bo'lsada, badiiy gimnastikada har uchchala tarkibiy qism -murakkablik, kompozitsiya va ijro o'rtasida o'zga xos uyg'unlik mavjud bo'lishi kerak. Kompozitsiyani ijro etishda gimnastikachiga qo'yiladigan muhim talab — musiqa ritmini qabul qilish, ekspressiya va ifodalilik asosida texnik jihatdan murakkab kompozitsiyalarni ijro etishda emotsional -harakatchan obraz hosil qilishdan iborat. Musobaqa dasturlarining kompozitsion shakllari borasidagi ijodiy izlanishlarda musiqa katta o'rin tutadi. Musiqiy asarning xususiyati va emotsional mazmuni gimnastikachining (jismoniy, texnik, psixologik, ifodali, yosh jihatidan) individual xususiyatlariga javob berishi lozim. Gimnastikachining mahorati, musiqiyliigi, harakatlanish madaniyati qanchalik baland bo'lsa, uning imkoniyatlari shunchalik ko'p bo'ladi. Sportchi qizlarning ijro mahoratiga xos yana bir jihat xoreografik tayyorgarlikdan iborat. Xoreografiya-estetik tarbiya va ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishning muhim vositasi. Aynan xoreografiya mashg'ulotlari jarayonida sportchilar san'atga oshno bo'ladilar. Ularda harakatlar go'zalligini to'g'ri his qilish, ular orqali ma'lum emotsional holatlarni, turdi kayfiyat, hissiyotlarni ifoda etish qobiliyati tarbiya-lanadi. "Xoreografiya" tushunchasi (klassik, xalq, tarixiy-maishiy, zamonaviy) raqs san'atiga oid barcha jihatlarni o'z ichiga oladi. Xoreografiya gimnastikachilarning harakatlanish madaniyatini boyitish va ularning ifoda vositalarini kengaytirish, ijroga xos artistlik qobiliyatini oshirish imkonini beradi. Jahon gimnastika maydonidagi ortib borayotgan raqobat shuni taqazo etadiki, murakkablikni yuksak mahoratli ijro bilan uyg'un holda ko'rsata bilgan, alohida ifoda, emotsionallik va artistizmni namoyon etgan sportchilargina doimo g'alaba qozona oladi. Shu bois maxsus xoreografik tayyorgarlikka yanada sifatli yondashuv talab etiladiki, u gimnastikachilar harakat qilayotgan o'zgaruvchan sharoitlarda avvalo shaxsiy qobiliyatlarga taya-nish va doimo ilg'or bo'lish tamoyillariga asoslanmog'i lozim. Gimnastikaga oid yaqqol jihatlari bo'lishiga qaramay, "ifodali harakat" tushunchasi psixologiya sohasiga oiddir. Bu atama bilan psixologik tadqiqotlarda ruhiy holatlarning tashqi ifodalanishi {mimika, pantomimika va ekspressiyada namoyon bo'lishi} belgilanadi. Badiiy gimnastikada psixologik tayyorgarlik ham muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur sport turining yana bir o'ziga xos jihati shundan iboratki, gimnastikachilarning sport yutuqlari darajasi tegishli malakaga ega hakamlarning sub'ektiv bahosi bilan aniqlanadi. Badiiy gimnastika sport turida harakatlarning sifatiga xos ko'plab unsurlar namoyon bo'ladi. Ularni boricha qamrab olish, bu boradagi turli ma'lumotlarni tahlil qilish va aniq ekspertlik xulosasini berish - badiiy gimnastika nazariyasi va amaliyoti oldida turgan yusak maqsaddir. Mazkur vazifani hal qilishda ko'plab o'ziga xos xususiyatlar va jihatlarga e'tibor berish taqazo etiladi.

Badiiy gimnastika sport turi boqcha yoshidan (4-5 yosh) to'g'ri yo'nalishga qo'yilsa albatta yaxshi natijalarga erishish mumkin. Shunday ekan, eng avvalo tajribamizni maktabgacha ta'lim yo'nalishidan boshlashimiz kerak. Ulardagi kamchiliklarni bartaraf etsak juda katta natijalarga erishishimiz, iqtidorli sportchilarni yanada katta marralarga olib chiqishimiz mumkin.

Tadqiqotimiz davomida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

Sport murabbiylarini tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish lozim.

Chekka viloyatlardagi sport inshootlarining moddiy-texnik ta'minotini markazdagi kabi ta'minlash zarur.

Yosh sportchilarni tayyorlashda sport maktablari sonini ko'paytirish kerak.

Mamlakatimizda badiiy gimnastika sport turini rivojlantirishda, sport murabbiylarini malakasini xalqaro toifadgi murabbiylar tomonidan malaka oshirish ishlarini yo'lga qo'yish maqsadga muvofiq.

XULOSA. Yangi O'zbekiston sharoitida sport turlarini rivojlantirishga keng e'tibor qaratilmoqda. Buning natijasi sifatida sport inshootlarining qurilishi, sport murabbiylariga berilayotgan keng imkoniyatlar, moddiy-texnik bazasining yaxshilanishini misol qilishimiz mumkin. Shu bilan birga badiiy gimnastika sport turini rivojlantirish chora-tadbirlarini jaxon standartlari talablari darajasida rivojlantirishda OTM larda kadrlar tayyorlash tizimi sifatini yanada yaxshilash talab qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi URK-394-son Qonuni. www.lex.uz

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son Farmoni. www.lex.uz

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi «PF-5368-sonli Farmoni. www.lex.uz

Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1: учеб. М.: Советский спорт, 2014. 368 с.

Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учеб. пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. М.: Советский спорт, 2014. 148 с.

Смолевск. В. М. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смолевского. Изд. 3-е, перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1987. 336 с.

Тихонова Ю.И. Социальная организация физкультурно оздоровительной деятельности взрослого населения: гендерный аспект: дисс. ... канд. соц. наук. 2006. Пенза, 2005. 250 с.