

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

## BADIIY GIMNASTIKANING TA'LIM VA TARBIYA JARAYONIDAGI O'RNI

10.53885/edinres.2022.38.91.016

Pirimova Nargiza Adilovna

NavoiyDPI Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi 933113434

[nargizabonu-81@bk.ru](mailto:nargizabonu-81@bk.ru)

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada badiiy gimnastika ta'lim va tarbiya jarayonidagi o'rni hamda bugungi kunda biz havas qilgan rivojlangan mamlakatlar qatorida jadal taraqqiy topib, ommalashib borayotgan sport turlaridan biridir.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, sport, sog'lom, barkamol avlod

### ANNOTATSIYA

V dannoy state rassmotrena rol xudojestvennoy gimnastiki v protsesse obucheniya i vospitaniya, a takje kak odnogo iz samyx bystrorazvivayushixsya i populyarnyx vidov sporta v razvitom mire na segodnyashniy den.

**Klyuchevye slova:** gimnastika, sport, zdorovoye, garmonichno razvitoye pokoleniye.

### ABSTRACT

This article discusses the role of rhythmic gymnastics in the process of education and upbringing, as well as one of the fastest growing and most popular sports in the developed world today.

**Key words:** gymnastics, sport, healthy, harmoniously developed generation.

Bugungi kunda Respublikamizda yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish orqali dasturdagi materiallarni talab darajasida yetkazib berish manbalarni to'liq o'zlashtirishga yordam beradi. "Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va 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 va ularni maqsadli tayyorlash masalalariga e'tibor qaratilgan

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. To'g'ri, barcha o'quv muassasalari kabi, umumiy o'rta maktablarda ham jismoniy tarbiya bo'yicha yangi davlat ta'lim standartlari, o'quv dasturlari, rejaları va boshqa me'yoriy xujjatlar o'qituvchi murabbiylar xizmatida faoliyat ko'rsatmoqda. [1]

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, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yunalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi PF-4947- son Farmoni, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi "PF-5368-sonli, Prezidentimizning yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbus, ikkinchi tashabbus 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.

Yosh avlodni jismoniy tarbiyasi ta'lim tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, o'quvchilarni har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash asosiy O'zbekiston Respublikasida badiiy gimnastika sport turini rivojlantirish, hamda ularni hayotga, mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorlash, o'zida ma'naviy boylikni, ahloqiy poklikni va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan, yangi kishini shakllantirish kabi olijanob gimnastlarni yetishtirishda hizmat qiladi.

Haqiqatdan ham, mamlakatimizda barkamol avlod tarbiyasiga faqat ta'lim, sport yoki tibbiyot sohasining masalasi deb emas, balki 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

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

maqsad, ya'ni yurtimizda barkamol avlodni voyaga yetkazish masalasini hal etish yo'lidagi sa'y-harakatlar aks etgan.[2]

Jumladan, bugungi kunda Yurtboshimiz g'oyasi asosida tashkil qilingan, dunyoda noyob tuzilma sifatida e'tirof etilgan. Qizlarning sarv qomati, xush surati, nozik tabassumi kimlarni rom etmaydi, deysiz. Parivashlarning shijoati-shavqi, chaqqonligi-yu orastaligiga esa ming tasannolar aytsang 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 yetishiga 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, 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.[3]

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 qoidalariga 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'yidagidan muhim talab — musiqani itaxsiy 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 psixolik 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.

**Foydaniilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. M.N.Morgunova Gimnastika. o'quv qo'llanma. T-2015, 3 b
2. Pirimova N.A. Gimnastika sport turi bilan shug'ullanish barkamollik garovidir. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. Scientific Journal Impact Factor Q SJIF 2022: 5.947 Advanced Sciences Index Factor ASI Factor = 1.7. Toshkent-2022, 687-690b
3. Eshtayeva V.B., Hasanova N. R. Badiiy gimnastika. – T.: ITA, 2018. – 132 b.
4. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
5. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
6. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
7. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
8. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
9. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
10. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
11. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
12. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
13. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
14. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
15. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
16. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
17. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
18. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
19. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
20. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
21. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

22. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

23. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.