

**БАДИЙ ГИМНАСТИКАНИ ЎЗБЕКИСТОНДА ТУТГАН ЎРНИ.**

**10.53885/edinres.2022.81.83.101**

**Я.З.Файзиев**

*Бухоро давлат университети*

*Бухор, Ўзбекистон*

**С.С.Бозорова**

*Бухоро давлат университети 3 босқич талабаси*

*Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Ушбу тезисда бадий гимнастикани Ўзбекистонда тутган ўрни ва Ўзбекистонлик бадий гимнастикачиларни жаҳон ареналарда эришган ютуқлари тўғрисида маълумотлар келтириб ўтилган.

**Калит сўзлар:** бадий гимнастика, тасма, копток, ҳалқа, арғамчи.

**БАДИЙ ГИМНАСТИКА** — спорт тури, буюм ( тасма, копток, ҳалқа, арғамчи) б-н ва усиз турли нафис гимнастика ва ракс машқларини мусиқа остида бажариш бўйича аёллар мусобақалари. Халқаро спорт мусобақаларининг ҳозирги замон дастурида кўп кураш (битта мажбурий ва буюмлар билан учта эркин машқлар) ҳамда буюм билан гуруҳ бўлиб эркин машқлар бажариш бор. Ғолиблар кўп курашда, алоҳида ва гуруҳ бўлиб бажариладиган машқларда аниқланади. Спортчиларнинг машқлари 10 балли тартиб бўйича баҳоланади. 40 – й. лардан Бадий гимнастика мусобақалари ўтказила бошланди. 50-йиллар охирида Халқаро гимнастика федерацияси спорт тури сифатида тан олди. 1963 й. дан то ҳозирги йиллари жаҳон чемпионатлари ўтказилмоқда, 70 – йиллар бошидан Интервидение Кубоги учун йирик халқаро мусобақалар ташкил қилинмоқда. 1984 й. дан Олимпия ўйинлари дастурига киритилган.

**БАДИЙ ГИМНАСТИКА** - Қомати расо, ўзига ишончи юксак ёшларнинг аксарияти болаликда спорт билан шуғулланган бўлишади. Бунда гимнастика спорт турлари, хусусан, бадий гимнастика билан машқ қилишнинг аҳамияти катта.

Гимнастик машғулотлар болаларнинг умумий саломатлигини тиклашда ижобий натижа беради. Маълум бир ҳаракатларни бажариш танада модда алмашинувини яхшилаб, болаларнинг, жумладан, қизларнинг жисмонан ривожланишига замин ҳозирлайди. Мусиқа ва рақс санъати элементларининг бадий гимнастикада жам бўлгани, қизларни эстетик тарбиялашда ўзига хос ўрин тутди.

– Қизларни бадий гимнастикага 4-5 ёшдан саралаб қабул қиламиз. Уларнинг эгилювчанлигига, бўй-бастининг шу спорт турига мос келишига аҳамият қаратамиз. Асосийси, қизиқиш. Қизларнинг кўзида бу спорт турига бўлган меҳрни илғай олсам, уларнинг етук спортчи бўлиши учун жон-жаҳдим билан ҳаракат қиламан.

Илк машғулотларда улар қўл-оёқларни тўғри босишни, қаддини тик тутишни ўрганишади. Машғулотлар аста-секин мураккаблашиб боради. Бир-икки йиллик мунтазам машғулотлардан сўнг қизлар предметлар ёрдамида машқ бажаришни ўрганишади. Бадий гимнастикачиларнинг чиқишларини томоша қилар экансиз, бир ярим-икки дақиқа ичида қизлар маълум бир образ яратишади, ҳиссиётларини намоён қилишади. Болалиқдан бу спортга меҳр қўйганлар тартибли, интизомли, иродали бўлишга одатланишади.

Мутахассислар қўл-оёқларида қийшайишлар, қадди-қомати ёки умуртқа поғонасида нотекикликлар бўлган қизларга гимнастика машқларини тавсия этишади. Шу билан бирга ич қотиш (кабзият)га мойил бўлганлар, уйқусизлик ва иштаҳаси яхши бўлмаган қизлар ҳам гимнастика секциясидаги машғулотлардан сўнг шифо топганликлари кузатишган. Ҳар қандай спорт турида бўлгани каби ёш гимнастикачилар вақтларини тўғри тақсимлашни, кун тартибига риоя қилишни, тартибли овқатланишни ўрганидилар. Мутахассислар бош мия жароҳатлари ва унинг асоратларини бошидан ўтказганлар, турли юқумли касалликлар билан оғриганлар учун бу спорт тури билан шуғулланишни тавсия этишмайди. Қизлар болалиқдан ушбу спорт турига ошно бўлиб, юқори натижаларга эришмасалар ҳам бадий гимнастика секциясидаги машғулотлар натижасида улар қомати расо бўлиб вояга етади. Текис қадам ташлашлари билан бошқалардан ажралиб турадилар.

2022 йил 13-15 май кунлари Тошкент шаҳрида Бадий гимнастика бўйича болалар-ўсмирлар ихтисослаштирилган республика олимпия захираси спорт мактабида Ўзбекистон Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Миллий олимпия қўмитаси, Гимнастика федерацияси томонидан Халқаро гимнастика федерацияси билан ҳамкорликда ташкил этилган гўзаллик ва нафосат

**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  
байрамида Ўзбекистон, АҚШ, Беларусь, Жанубий Корея, Испания, Исроил, Малайзия, Польша, Россия, Хитой, Эстония, Япония, Қозоғистон, Арманистон каби давлатлардан 100 дан ортик гимнастикачи ғолиблик учун баҳслашди.

Жаҳон кубоги босқичининг алоҳида гимнастика предметлари ёрдамида машқ бажариш бўйича шахсий баҳсларда ўзбекистонлик спортчилар Анастасия Сердюкова тўп ва тасмада машқ бажаришда иккита бронза медалини қўлга киритган бўлса, Елизавета Назаренкова булавада машқ бажариш бўйича учинчи ўринни эгаллади.

Шахсий баҳсларда Нуринисо Усмонованинг арғамчи, ҳалқа ва тўп билан бажарган машқлари учта бронза медалга лойиқ топилди. Яна бир ўзбекистонлик гимнастикачи Милана Тянь булавада машқ бажаришда бронза медал билан тақдирланди.

#### АДАБИЁТЛАР

1. Гимнастика и методика преподавания. Физ-ра институтлари учун дарслик / В.М.Смолевскийнинг тарихида. М ф ва С, 1987Г.

2. Гимнастика физ-ра институтларининг пед. Факультетлари учун дарслик. Тошкент, ўқитувчи нашр, 1982. Ўзбек тилида, таржима.

3. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура М,Ф ва С, 1985. стр-96.

4. Лисицкая Т.С. ритмическая гимнастика (230 машқлар) М,Ф ва С, 1986.

5. Попова Е.Г. Производственная гимнастика. Методик кўрсатма. Лен-д 1986.

6. Михайлова Э.М, Иванова Ю.И ритмическая гимнастика, справочник, М, 1987.

7. Рекомендации к проведению занятий ритмической гимнастикой. Ташкент, ТашГУ, 1988.

8. Полиевский С.А, Старцева И.Д, физкультура и професия. М, Ф и С, 1988 .

9. Усманиев Т.Б ва бошқалар. Ритмик гимнастика. Чимкент, 1987.

10. Черняевский В.Д физкультура на отдыхе. Ташкент, медицина, 1988.

423. ko'rsatma.

[http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)