

**BOLALARNI JISMONIY VA RUHIY FAZILATLARINI TARBİYALASHDA  
BADIY GIMNASTIKANING AXAMIYATI**

***Kamchiyev Salimberdi Khudayberdievich***

*Andijon davlat pedagogika instituti, Jismoniy tarbiya va  
xotin-qizlar sporti kafedrasini mudiri, dotsent.*



**Annotatsiya:** Mazkur maqolada jaxonda tobora ommalashib borayotgan badiiy gimnastika sport turining ta'lim va tarbiya jarayonidagi o'rnini hamda bolalarni jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalashda badiiy gimnastikaning axamiyati yoritildi.

**Kalit so'zlar:** badiiy gimnastika, xoreografiya, sport, jismoniy tayyorgarlik, akrobatik mashqlar, raqs, xoreografiya elementlari.

**Abstract:** This article highlights the role of rhythmic gymnastics, a sport that is becoming increasingly popular in the world, in the educational and upbringing process, as well as the importance of rhythmic gymnastics in developing the physical and mental qualities of children.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, choreography, sport, physical training, acrobatic exercises, dance, choreography elements.

### **KIRISH**

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'zlashtirishiga 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. 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 choratadbirlari 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.

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

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 maqsad, ya'ni yurtimizda barkamol avlodni voyaga yetkazish 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. 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'tkazilayotan 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 minglab 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 jihatlarini 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 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'yidadigan 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.

### **XULOSA**

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 jihatlarini 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 taqozo etiladi.

#### **Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. M.N.Morgunova Gimnastika. O`quv qo`llanma. T-2015 y.
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.
3. Eshtayeva V.B., Hasanova N. R. Badiiy gimnastika. – T.: ITA, 2018 y.