



## BADIIY GIMNASTIKACHI QIZLARNI MAXSUS MASHQLAR ORQALI CHIDAMLILIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

**Munisa Bozorova G‘ayratovna**

Termiz davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari  
nazariyasi va metodikasi yo‘nalishi 2-kurs magistranti

**Annotatsiya:** Maqolada badiiy gimnastikachi qizlarni maxsus mashqlar orqali chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolari, ularning yechimlari haqida mulohalar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** texnik konstruksiyalash shakl, metodlar, amaliy ishlar.

**Annotatsiya:** The article contains comments on the problems of developing the physical qualities of endurance in rhythmic gymnasts through special exercises, as well as their solutions.

**Keywords:** technical design form, methods, practical works.

Mustaqillikning dastlabki yillaridanoq hukumatimiz tomonidan xotin-qizlar sportini ommalashtirish, bolalar sportini rivojlantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish bo‘yicha anchagina ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun, “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori, “Ommaviy sport tadbirlarini yanada kuchaytirish to‘g‘risida” gi Qarorlar va shu soxaga doir barcha konseptual hujjatlarning qabul qilinishi, ularning bosqichma-bosqich hayotga tadbiiq etilayotganligi hamda O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, “Ta‘lim to‘g‘risida” gi Qonunida jismoniy tarbiya va sportga alohida urg‘u berilishi yuqorida qayd etilgan fikrlar ifodasidir.

Badiiy gimnastika sport turlari ichidagi eng serqirra va jozibali sport turidir. Bugungi kunda Respublikamizning barcha shahar, tumanlarida va qishloqlarida badiiy gimnastika sport mashg‘ulotlari tashkillashtirilgan. Maktabgacha ta‘lim muassasalarida va maktablarda juda ko‘p qizlar badiiy gimnastika bilan shug‘ullanib kelishmoqda. Barchaga ma‘lumki badiiy gimnastikada mashqlarining murakkabligi kundan kunga ortib bormoqda. Shuning uchun o‘quv-mashg‘ulot jarayonida boshlang‘ich ta‘limni mustahkam va samarali yo‘lga qo‘yish oldimizda turgan muammolardan biri hiboblanadi.

**Badiiy gimnastika** — sport turi, buyum (tasma, koptok, halqa, arg‘amchi) b-n va usiz turli nafis gimnastika va raqs mashqlarini musiqa ostida bajarish bo‘yicha



ayollar musobaqalari. Xalqaro sport musobaqalarining hozirgi zamon dasturida ko‘p kurash (bitta majburiy va buyumlar bilan uchta erkin mashqlar) hamda buyum bilan guruh bo‘lib erkin mashqlar bajarish bor. G‘oliblar ko‘p kurashda, alohida va guruh bo‘lib bajariladigan mashqlarda aniqlanadi. Sportchilarning mashqlari 10 balli tartib bo‘yicha baholanadi.

40 – yillardan badiiy gimnastika musobaqalari o‘tkazila boshlandi. 50-yillar oxirida Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) Badiiy gimnastikani sport turi sifatida tan oldi. 1963-yildan toq yillari jahon chempionatlari o‘tkazilmoqda, 70 – yillar boshidan yirik xalqaro musobaqalar tashkil qilinmoqda. 1984 yildan Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan.

O‘zbekiston Badiiy gimnastikachilari terma jamoasi 1991-yil Simferopolda o‘tgan ittifoq chempionatida 1-o‘rinni oldi. 1996-yil Osiyo chempionati (Xitoy)da, 1997-yil jahon chempionati (Germaniya)da ishtirok etdi (terma jamoa bosh ustozlari A. Malkina, xoreograf V. Vasilev, jamoa a‘zolari I. Zamyatina, T. Budarina, F. Sharipova, L. Meshcheryakova).

Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar badiiy gimnastika bo‘yicha musobaqa dasturlarining asosiy mazmunini tashkil etadi. Oliy toifali gimnastikachilarning musobaqa kombinatsiyalari – musiqa uyg‘unligida har xil buyumlar bilan bajariladigan harakatlarning turli-tuman gavda harakatlari bilan birikmasidan iboratdir. Gardish (obruv) – aylana shaklidagi, ichki diametri 80-90 cm., tqalinligi (ko‘ndalang diametri) 0,8 – 1,5 cm., og‘irligi kamida 300 gramm, yelimdan plastmasadan yasalgan buyum. Badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi kichik yoshdagi sportchilar uchun proporsional kichraytirilgan hajmdagi buyumlarni ishlatish tavsiya etiladi. Halqaro musobaqalarga 1967-yilda dastlabki yog‘och gardishlar kirib kelgan. Keyinroq ular yelim gardishdan foydalana boshlaganlar. Shundan buyon badiiy gimnastikada yelim gardishlar ishlatiladi. Yog‘ochdan, alyumindan tayyorlangan gardishlardan foydalanish mumkin emas. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlarga o‘rgatish umumiy asoslarga muvofiq olib borilsada, o‘ziga xos samarali qoidalarga ega bo‘ladi:

1. Buyumlarni qimirlatishni emas, balki shu qimirlashlarni ta‘minlaydigan xatti-harakatlarni o‘rgatish lozim. Buning uchun imitatsion mashqlar nihoyatda zarurdir.

2. Buyumlar harakatlarning tuzilmaviy guruhlarini alohida o‘rganish kerak. Alohida harakatlar o‘zlashtirib olingach, ularni birkmalarga umumlashtirish mumkin.

3. Buyumlarni harakatlantirishga o‘rgatish tana harakatlaridan alohida tarzda yoki eng zarurlarinigina qo‘shgan holda olib borilishi kerak, biroq buyumlarni



harakatlantirish o'zlashtirib borilgani sari, ular tobora murakkablashib boradigan har xil tana harakatlari bilan qo'shib ketadi.

4. Buyumlarni harakatlantirishga o'rgatish jarayonini shunday almashlab borish kerakki, bunda birinchidan, har-hil mushak guruhlari navbat bilan zo'riqishi, ikkinchidan, oldingi harakatlar keyingilariga tayyorgarlik vazifasini o'tashi lozim.

5. Buyumlarni harakatlantirishga o'rgatish jarayonida ularni ko'p bora, kamida 8 marta takrorlash kerak, bunda belgilangan vazifa boshlang'ich holatga qaytishni nazarda tutish kerak.

6. Buyumlarni harakatlantirish qay darajada o'zlashtirib borilayotganini —10 ta urinishdan nechtasi muvoffaqiyatli chiqdi? - degan tamoyil asosida nazorat qilish maqsadga muvofiqdir.

O'quv mashq-mashg'ulotlarida buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni o'rgatish uchun —predmetli darslarlarni joriy etish lozim. Odatda, ular dars boshidan V-VI fragment sifatida o'tiladi, lekin ayrim hollarda o'quv mashq mashg'ulotlarini shular bilan boshlash ham maqsadga muvofiqdir. Predmetli darslar ikki xil bo'lishi mumkin:

- O'rgatuvchi;

- Takomillashtiruvchi. Garchi badiiy gimnastikada buyumlar turli shaklga, fakturaga, o'lchamga ega bo'lib, xar biri o'ziga xos yondashuvni talab qilsada, texnika nuqtai nazaridan harakat usuli sifatida, ularning o'rtasida umumiylik bor - ularning barchasi fizik jism va ularning harakatlari mexanikasining umumiy qonunlarga bo'ysunadi. Fizik jism sifatida buyumlar mexanika nuqtai nazaridan qo'yidagilarni bajara oladi:

- u yoki bu traektoriya buyicha oldinga harakatlanadi; - u yoki bu o'q atrofida aylanadi;

- aylanma-ilgarilovchi harakatlarni bajaradi

— ichki o'q atrofida aylangan holda, ma'lum bir traektoriya buyicha harakatlanish. Buyumlar bilan bajariladigan mashqlar paytida ular quyidagi holatlarda bo'lishi mumkin:

- bog'langan holatda — qo'lda, oyoqda, gavadada; - erkin holatda

— gimnastikachisiz. Bog'langan holatda buyum kuyidagilarni bajara oladi: - qo'l (oyoq, gavda) harakati bilan birga harakatlanish — bunda gimnastikachining buyumga nisbatan xarakatlarini saqlash yoki balans deya belgilash kifoya kiladi; - qo'lda buyum fakat birgina usul bilan xarakatlanishi — aylanishi mumkin, ya'ni gimnastikachi aylanma xarakatlar sodir etishi mumkin; - buyum qo'l bilan birga yoki qo'lda xarakatlanishi, ya'ni o'z konfiguratsiyasiga ko'ra, shartli ravishda "figurali



xarakterlar" deya nomlanadigan anchayin turli-tuman xarakterlarni bajarishi mumkin. Buyum erkin xolatda kuyidagilarni bajara oladi: - uchishi, ya'ni tayanchsiz xolatda bo'lishi mumkin. Bu buyumning qo'yib yuborilishi, uloktirilishi, urilib qaytishi tufayli yuz beradi, shu boisdan ushbu xarakterlar guruxini "uloqtirma xarakterlar" deb nomlash tug'ri bo'lar edi; - buyum polda yoki gimnastikachining tanasida erkin sirpanishi mumkin. Tabiiyki, bunday harakatlar dumalashli harakatlar deb ataladi. Yukorida sanab o'tilganlardan tashqari, gimnastikachining o'zi ham buyumga nisbatan xarakterlanishi mumkin: uning ustidan sakrab o'tishi yoki buyumning o'ziga sakrashi, buyumga boshqacha usul bilan kirishi, ustida yumalashi, aylanishi va x.,k.z. Lekin bunda buyum yuqorida aytilgan usullardan biri bo'yicha harakatlanayotgan bo'ladi, shu boisdan ushbu harakatlarni alohida guruhga ajratish biomexanika nuqtai nazaridan ma'qul emas.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni, "Ta'lim to'g'risida", Toshkent., 23.09.2020 yildagi O'QR-637-son
2. Juravina M.L., Menshikov N.K. Gimnastika. M.: —Akademiya 2008. S - 444.
3. Ivanova O.A. «Formula krasoty» M: «Sovetskiy sport» 2020. 48str
4. Yefimenko A.I. va boshqalar. Gimnastika darslarining samaradorligini oshirish usullari. T., O'zDJTI, 1995. 100 b.
5. Lisiskaya T.S. Metodika sostavleniya volnx uprajneniy v jenskoj sportivnoj gimnastike // T. Lisiskaya/ Gimnastika. Yejegodnik, M: Fizkultura i sport, 2000.