



БАДИЙ ГИМНАСТИКА УСКУНАЛАРИ ВА ҚОИДАЛАРИНИ ЁШ СПОРТЧИЛАРГА ЎРГАТИШ

Ikromov Isomiddin Ithomjonovich

Аннотатсия: Ушбу мақолада Гимнастика турлари, бадий гимнастика қоидалари, ускуналари ҳақида маълумотлар берилган.

Калит со'злар: Гимнастика, бадий гимнастика, жисмоний ривожланиш, байроқча, булава, арғамчи.

Гимнастика - бу маълум бир интизомга бо'йсунадиган мунтазам машқлар орқали танани шаклда сақлашга қаратилган жисмоний фаолият тури. Ушбу турдаги машқлар куч, мувозанат, эпчиллик, мослашувчанлик, бошқариш ва ниҳоят, чидамлик каби жисмоний қоникмаларни ривожлантиришга қаратилган. Гимнастика со'зи юнон тилидан олинган гимнос й гимнастика. Гимнос бу "яланг'оч" деган ма'нони англатади, чунки қадимги даврларда ушбу тартиблар ҳар қандай кийимсиз амалга оширилган; й гимнастика "жисмоний машқлар" деган ма'нони англатади. Гимнастика амалиёти профессионал даражага қотарилди, шунинг учун унинг ба'зи мутахассисликлари Олимпиададаги юқори даражадаги мусобақаларни ташкил этади. Ушбу мутахассисликларнинг ҳар бири биз айтиб о'тган жисмоний ривожланиш элементларини баҳолайди. Бадий гимнастика. Гимнастиканинг ушбу турида рақс, балет ва акробатика хореографияда мусиқа ритмига мос ленталар, жантлар, ҳалқалар, арқонлар ва то'плар каби элементлар билан бирлаштирилган. Бу Олимпиаданинг юқори рақобатбардош тадбирларидан бири бо'либ, қонргазмаларда ҳам қонлланилади. Бадий гимнастика тезкорликни ва хореография ёрдамида бир вақтнинг о'зида ҳаракатларни бир қатор синовлардан иборат. Ушбу мусобақа аёл ва эркак номинатсиялари бо'йича о'тказилади. Аёллар тоифасида токча, нотекис ва мувозанат панжаралари ва мат ёки пол каби қурилмалардан фойдаланилади. Эркаклар тоифасида то'шак ва эшакка қоншимча равишда улар маҳкамланган барда, ҳалқаларда, параллел панжараларда ва поммел отда рақобатлашади. Бадий гимнастика - спорт тури, буюм (тасма, копток, ҳалқа, арғамчи) билан ва усиз турли нафис гимнастика ва рақс машқларини мусиқа остида бажариш буйича аёллар мусобақалари. Халқаро спорт мусобақаларининг ҳозирги замон дастурида кўп кураш (битта мажбурий ва буюмлар билан учта эркин машқлар) ҳамда буюм билан гуруҳ буйлиб эркин машқлар бажариш бор. Ғолиблар кўп курашда, алоҳида ва гуруҳ буйлиб бажариладиган машқларда аниқланади. Спортчиларнинг машқлари 10 балли тартиб буйича баҳоланади. 40- йиллардан Бадий гимнастика мусобақалари ўтказила бошланди. 50-йиллар охирида Халқаро гимнастика федератсияси (ФИЖ) Бадий гимнастикани спорт тури сифатида тан олди. 1963 йилдан тоқ



йиллари жаҳон чемпионатлари ўтказилмоқда, 70-йиллар бошидан Интервиденийе Кубоги учун йирик халқаро мусобақалар ташкил қилинмоқда. 1984 йилдан Олимпия ўйинлари дастурига киритилган. Ўзбекистон Бадий гимнастикачилари терма жамоаси 1991 йил Симферополда ўтган иттифоқ чемпионатида 1-ўринни олди. 1996 йил Осиё чемпионати (Хитой)да, 1997 йил жаҳон чемпионати (Германия)да иштирок этди (терма жамоа бош устози А. Малкина, хореограф В. Василев, жамоа аъзолари И. Замятина, Т. Бударина, Ф. Шарипова, Л. Мешчерякова).

Гимнастика турлари ва уларнинг таснифи Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси тизимида гимнастиканинг қуйидаги турлари фарқланади. Улар жумласига: умумривожлантирувчи (асосий гимнастика, гигиеник гимнастика ва х.к.з), спортга йўналтирилган гимнастика (бадий гимнастика, атлетик гимнастика ва ҳк.) ҳамда саломатлик гимнастикаларини кириш мумкин. Асосий гимнастика Асосий гимнастика соғлиқни мустаҳкамлаш, умумий жисмоний тайёргарлик, организмни чиниқтириш, қад-қоматни тўғри шакллантириш, ички органлар фаолиятини яхшилашга йўналтирилган бўлади. Асосий гимнастика мазмунида сафланиш, умумривожлантирувчи ҳамда асосий ҳаракатлар ўз ифодасини топган. Жисмоний машқлар гимнастика снарядлари ҳамда спорт жиҳозлари ёрдамида ўтказилади. Асосий машқлар ички органлар фаолиятини яхшилаш, моддалар алмашинувини яхшилаш, асаб-мушак тизимини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Гимнастик машқлар:[5]

а) динамик (барча ҳаракат кучларини ишлатишга йўналтирилган бўлиб, тормозловчи кучларни секинлаштиришга қаратилади) ва б) статик(тананинг қайсидир қисмини ҳаракатсиз ва бир хил ҳолда сақлаб туриш билан боғлиқ) бўлиши мумкин. Гимнастик машқлар анаэроб ва аэроб характерга эга бўлади. Гигиеник гимнастика болалар соғлиғини мустаҳкамлаш, тўғри қоматни шакллантириш, организм функционал тизимини такомиллаштиришга йўналтирилган бўлади. Гигиеник гимнастика воситалари бўлиб чиниқтирувчи машқлар (сув, ҳаво, куюш орқали) билан уйғунликдаги умумривожлантирувчи машқлар, шунингдек массаж ва ўз-ўзини массаж ҳисобланади. Гигиеник гимнастика барча ёш гуруҳларидаги болаларга тавсия этилади. [4]Спорт йўналишидаги гимнастика инсоннинг умумий жисмоний тайёргарлигини оширишга йўналтирилган бўлади. Мактабгача ёшдаги болалар билан ишлашда унинг баъзи элементларидан фойдаланиш мумкин. Бадий гимнастикада спортга йўналтирилган гимнастика машқлари ўз ифодасини топган бўлиб, бу машқлар предмет ёки предметсиз шунингдек, нотаянч сакраш машқлари орқали бажарилади. Бадий гимнастиканинг ўзига хос хусусияти шундаки, у мусиқа ва рақс элементлари ҳамоҳанглигида амалга оширилиб, ҳаракатларнинг гўзаллиги, кўркемлигини ифодалаб нафосат тарбиясини амалга оширишга ҳам ёрдам беради. Бадий гимнастика учун мувозанатни сақлаш машқлари, юриш, югуриш, сакрашнинг рақсли кўринишлари, халқ рақслари элементлари,



предметлар (тўп, обруч, лента, байроқча, булава, арғамчи) билан бажариладиган машқлар характерлидир. Бадий гимнастика машқлари ҳаракат координатсияси, яъни мувозанатини шакллантиради. Улар турли тезликда ҳамда мушакларнинг турли иш фаолияти орқали амалга оширилади. Гимнастиканинг спорт турларига акробатика (грекча - “юқорига кўтарилувчи”) ҳам киради. Мактабгача таълим муассасаларида болалар жисмоний тарбияси жараёнида акробатиканинг айрим элементлари қўлланилади. Илк ёш даврида акробатик ҳаракатлар ота-оналар ҳамда тарбиячилар ёрдамида амалга оширилади. Бу машқлар жумласига : “ниначи”, “самолёт”, “қалдирғоч”, “балиқча”, “туйнукча” каби машқларни киритиш мумкин. Ритмик гимнастика мусиқа орқали бажариладиган жисмоний машқлар тизимини ифодалайди. [3]Ритмик гимнастика болаларда мушаклар эркинлиги, ҳаракатларнинг гўзал, чиройли, кўркемлигини таъминлашга ёрдам беради. Даволаш гимнастикаси соғлиқни тиклаш ва саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида амалга оширилади. Бу машқлар орқали асаб тизимини яхшилаш, организм тонусини кўтариш, нохуш эмотсияларни кўтариш, қад-қоматни тўғрилаш, гавда ҳолатини яхшилашга эришилади.Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбия тизимида-гимнастика.Гимнастика мазмунини асосий ҳаракатлар, умумривожлантирувчи ҳамда саф тортиш машқлари ташкил етади.[2]

Асосий ҳаракатлар.Асосий ҳаракатлар – бола ҳаёт фаолияти учун зарурий ҳаракатлар мажмуаси бўлиб, бола улардан ўз фаолиятида доимий фойдаланади. Улар сафига: эмаклаш, тирмашиш, улоқтириш, отиш, юриш, югуриш ҳамда сакраш ҳаракатлари киради. Боланинг ёшлигидан унга доимий ҳамроҳ бўладиган асосий ҳаракатлар табиий равишда организмнинг саломатлигини таъминлаш билан бир қаторда шахснинг ҳар томонлама баркамоллигига таъсир кўрсатади. Рус физиолог олимлари И.М.Сеченов, И.П.Павлов, А.А.Ухтомский, В.М.Бехтерев, Л.А.Орбели, шунингдек ўзбек психолог, физиолог олимлари Э.Ғозиев, Ш.Қурбонов, А.Қурбонов, Э.Н.Нуриддинов, Б.Т.Ҳайдаров ишларида асосий ҳаракатлар ва уларнинг организмга таъсири масалалари илмий жиҳатдан асосланган. Асосий ҳаракатлар малакасини шакллантиришнинг мақсади болани: 1) ўз ҳаракатларини онгли равишда бошқариш; 2) турли вазиятларни мустақил равишда кузатиш ва таҳлил қилиш асосида ўз ҳаракатларини энг қулай йўналишда мослаштириш; 3) асосий ҳаракатларнинг ҳар бир турининг ўзига хос хусусиятларини тушуниш; 4) асосий ҳаракатларни ҳар кунги фаолиятда ижодий тарзда қўллаш малакаларига эга бўлишга ўргатишдан иборат Боланинг асосий ҳаракатларидан дастлабкиларини ушлаш, ирғитиш, улоқтириш элементлари ташкил этиб, улар кейинчалик тўп билан турли ҳаракатларни амалга ошириш, яъни ирғитиш ҳамда ушлаб олиш ҳаракатларигача ўсиб боради. Тўп билан амалга ошириладиган ҳаракатлар бола психикаси ва моторикасининг ривожланишига улкан таъсир кўрсатади.



Гимнастикачилар о'зларининг карераларини эрта болаликдан бошлайдилар. Бу энг ёш спортчилар иштирок этадиган спорт тури. Ёшга нисбатан қат'ий чекловлар қо'лланилади. 15 ёшдан кичик гимнастикачиларга халқаро турнир ва чемпионатларда қатнашишга рухсат берилади. Ушбу спорт тури махсус интизомни талаб қилади ва қат'ий қоидаларга бо'йсунди:

Танловнинг бутун даврида иштирокчилар сайтда бо'лиши керак, уни о'злари қолдириб бо'лмайди.

Чиг'аноқларга о'тишга фақат мас'ул шахс ҳамроҳлигида рухсат берилади.

Намойишлар бошланишидан олдин қисқа муддатли исиниш керак, шундан со'нг иштирокчилар гиламга таклиф қилинади.

Мураббийга чиқиш пайтида ёки у билан суҳбатлашишда спортчининг ҳаракатларини мувофиқлаштириш тақиқланади.

Ускуналарга қат'ий риоя қилиш тавсия этилади. Кийим-кечак қоидаларини бузиш танловдан воз кечишга олиб келиши мумкин.[6]

Иситиш учун келмаслик ёки спорт интизомини бузиш жамоа ёки алоҳида спортчи учун жаримага сабаб бо'лиши мумкин.[1]

Хулоса:

Жамоа мусобақаларида иштирокчиларнинг ҳар бири машқлардан бирини бепул ёки аппаратлар ёрдамида бир марта бажариш ҳуқуқига эга. Натижада протоколга киритилади. Спортчи о'зи бажарадиган машқларни мустақил равишда танлайди.

Бадий гимнастика ускуналари.О'қув зали келажакдаги спектакллар дастурини ишлаб чиқишга имкон берадиган қурилмалар билан жиҳозланган. Мажбурий то'пламга қуйидагилар киради:

Кабелларга маҳкамланган ёг'оч ҳалқалар ко'ринишидаги ҳаракатланувчи снаряд. Улар бо'йича машг'улотлар катта куч сарфлашни талаб қилади. Улар билан фақат эркак спортчилар шуг'улланишади. Улар бир қатор акробатика машқларини бажарадилар, со'нгра отдан туширишади.

Барлар - эркаклар ва аёллар учун. Қизлар ҳар хил баландликдаги барларда о'з маҳоратларини оширадилар. Эркак снаряд кучли параллел қутблардан иборат. Спортчининг йиқилишини юмшатиш учун гиламчалар снаряд остида ёйилган.

От-Қадимги Рим давридан бери ма'лум бо'лган машг'улот аппарати. Кейин у минишни о'рганишнинг ёрдамчи воситаси бо'либ хизмат қилди. Энди айланма ва беланчак машқларининг комбинатсияларини бажариш учун фойдаланилади. Малаканинг юқори қисми - бу бутун сиртдан фойдаланиш.

Сроссбар - катта жисмоний куч талаб қиладиган айланиш ҳаракатларини бажаришга хизмат қилади. Қоидаларга ко'ра, гимнастикачи барга танаси билан тегиши мумкин эмас. Машқ акробатика элементлари билан тушириш билан яқунланади.



Баланс нурлари - аёллар гимнастикаси учун ускуналар. Спортчи машқлар таркибини логнинг бутун юзаси ёрдамида бажаради. Ҳаракатлар тик турган, о'тирган ва ётган жойларидан бажарилади, о'йчан ва бадий бо'лиши керак.

Бундан ташқари, то'плар, таёқчалар, ленталар ишлатилади. Намойиш намоийшлари ба'зида ритмик мусиқа билан бирга бо'лади, бу томошани янада ёрқинроқ ва та'сирчан қилади

РЕФЕРЕНСЕ:

1. Абдуллаев.А, Ҳонкелдийев.Ш "Пҗисисал эдусатион тҗеорй анд метҗодологй" Ташкент-2015[1]
 2. Керимов.Ф., Умаров.М. Форесастинг анд моделинг ин спортс. Тештбуок. Ташкент-2017[2]
 3. Керимов. Ф. Тҗеорй анд метҗодологй оф спортс врестлинг. Тештбуок. Ташкент-2013[3]
 4. Петров П. Метҗод оф теачинг гймнастисс ин сҗоол тештбуок Моссow-[4]
 5. Сушко Г.К. Гймнастисс анд теачинг метҗодс ТДПУ, 2008[5]
 6. Шлемин А.М., Брискин А.Т. Гймнастисс: - Ташкент, теачер, 2011[6]
- Bahodirovna, X. B., & Ilhomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 9-12.
- Хасанов, А. Т., & Икромов, И. И. (2022). ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТЛАРИ 1-4 БОСҚИЧ ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ СТАТУС КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (2), 53-56.
- To'lanovich, Y. T., & Ilhomjonovich, I. I. (2022). BUGUNGI KUNDA JISMONIY TARBIYA NAZARIYASINING TAEXNIK TAKOMILLASHUVI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 213-215.