

**BADIIY GIMNASTIKANING SERQIRRA XUSUSIYATLARI VA
TAYYORLOV JARAYONIDA QO‘LLANILADIGAN VOSITALAR****Yusupova Gulinigor Axmat qizi****Annotatsiya**

Maqolada badiiy gimnastikaning serqirra sport turi sifatida o‘ziga xos jihatlari, mashq elementlari va buyumlar bilan ishlashning o‘rni yoritilgan. Shuningdek, gimnastikachilarning jismoniy, texnik, psixologik, taktik va nazariy tayyorgarligi bosqichma-bosqich tahlil qilinib, xoreografik hamda musiqiy tayyorgarlikning ahamiyati ochib berilgan. Maqolada badiiy gimnastikaning zamonaviy sport tizimidagi o‘rni hamda yuqori natijalarga erishishda iqtidor, fidoyilik va mehnatsevarlikning o‘rni ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, texnik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, xoreografiya, musiqiylik, buyumlar bilan mashq.

KIRISH

Badiiy gimnastika serqirra sport turi bo‘lib, u orqali insonning estetik, jismoniy va ruhiy qirralari ifodalanadi. Bu sport turida sportchi nafaqat jismoniy jihatdan, balki texnik va badiiy mahorat bilan ham yuksak natijalarga erishishi lozim. Hozirgi davrda sport sohasidagi raqobat shunchalik keskinlashganki, bunday yutuqlarga faqat iqtidor bilan emas, balki fidoyilik, mehnatsevarlik va ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar yordamida erishish mumkin.

ASOSIY QISM

Badiiy gimnastika XIX asrning oxirida Yevropada shakllana boshlagan bo‘lib, dastlab u musiqaga mos raqs harakatlari va jismoniy mashqlar uyg‘unligidan iborat bo‘lgan. 1920–1930-yillarda bu sport turi mustaqil yo‘nalish sifatida rivojlanib, ayniqsa Sovet Ittifoqida keng ommalashdi. 1963-yilda Budapesht shahrida badiiy gimnastika bo‘yicha birinchi Jahon chempionati o‘tkazilgan va 1984-yildan boshlab Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan. Hozirgi kunda badiiy gimnastika estetik go‘zallik, musiqiylik va sport mahoratini uyg‘unlashtiruvchi eng mashhur sport turlaridan biri hisoblanadi.

Badiiy gimnastika bugungi kunda nafaqat sport musobaqalari uchun, balki inson salomatligini mustahkamlashda ham katta ahamiyat kasb etadi. U mushaklar elastikligini oshirish, muvozanat va moslashuvchanlikni rivojlantirish, yurak-qon tomir

hamda nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Bundan tashqari, musiqaga uyg'un harakatlar orqali estetik didni shakllantiradi, asab tizimini mustahkamlaydi va stressni kamaytiradi. Shu bois badiiy gimnastika jismoniy hamda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlovchi samarali vositalardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Badiiy gimnastika musiqaga mos ravishda bajariladigan mashqlar orqali tomoshabinga ma'lum bir g'oya va his-tuyg'ularni yetkazish imkonini beradi. Unda sakrash, yugurish, burilish kabi asosiy elementlar mavjud bo'lib, ular musiqiy ritm bilan uyg'unlikda bajariladi.

Shunday ekan badiiy gimnastikada qizlarimizning jismoniy tayyorligi va o'z ishiga fidoyiligi yutuqlarimiz asosidir. Hozirgi davrimizda sport turlari shu darajada yuqori cho'qqilarga erishganki, bunday natijalarga birgina iqtidor bilan erishib bo'lmaydi. Faqatgina iqtidor, fidoyilik, mehnatsevarlik orqali biron natijaga erishish mumkin. Musnbaqalarda sport ustalarining mahorat bilan chiqishlarini ko'rib, tomoshabin ko'pincha bu mahoratga qanchalik qiyinlik bilan uzoq vaqt mobaynida erishilgan ekanligini sezmaydi. Badiiy gimnastikada mahorat bu har bir harakatni aniq va musiqa bilan hamnafas bajarib tomoshabinga ma'lum fikrni yetkazib bera olishdir. Sakrash, yugurish, burilish bularning hammasi badiiy gimnastika elementlaridir. Sakrash kiyik obrazida yoki halqa bo'lib bajariladi. Bu elementlar musiqaga mos ravishda ijro etiladi. Yana badiiy gimnastikada vosita bo'lib xalq raqs elementlari ham ishlatiladi. Bundan yigirma yil muqaddam raqs elementlari gimnastikachi qizlarning chiqishlarida asos bo'lsa, hozirgi davrda akrobatik elementlar, sport gimnastikasi elementlari va to'p, cho'qmor, gardish, arg'amchi, tasma kabi buyumlarni mahorat bilan o'ynatish dasturlarning asosi bo'lib xizmat qilmoqda. Lekin oz miqdorda bo'lsa ham raqs elementlari chiqishlarda qo'llaniladi. Ayniqsa, qizlarning qo'llari orqali sevgi-muxabbat, qayg'u-alam, inson' qalbidagi his-tuyg'ularni ifodalash mumkin. Ko'rgazmali chiqishlarda mana shu elementlar orqali musiqaning ma'nosi tomoshabinga yetkaziladi. Hozirgi kunda ancha murakkab, serqirra mazmunga va ritmga ega bo'lgan musiqalar qo'llanilmoqda. Buyumlarni o'ynatish faqat badiiy gimnastikaga xosdir. Bunday o'yinlarni sirkda ham ko'rish mumkin. Lekin sirk artistlaridan farqli o'laroq gimnastikachi qizlar harakatlarni aniq va tez bajarishadi. Bunday o'yin tomoshabinda turli his-tuyg'ularni uyg'otadi. Tomoshabinga shuncha ta'sir ko'rsatadigan sehrli buyumlarni ko'rib chiqamiz.

To'p.... Badiiy gimnastikada u haqiqatdan ham sehlidir. Qizlar bu buyumni o'ynatib o'ziga xos murakkab mashqlar ko'rsatishadi. To'p bilan nafaqat epchillik, chaqqonlik balki musiqaning mohiyatini ham ko'rsatib berishadi. Arg'amchi....Savol berishingiz mumkin, yosh bolalaming o'yinchog'i gimnastikada kerakmi? Ha, kerak! Arg'amchi bilan bolalikdagi kabi sakrashadi, yugurishadi. Lekin qay yo'sinda? Juda ham yengil va tez. Mashqlarda arg'amchi bilan sakrashlarning qanaqa turi yo'q deysiz? Bu oddiy sakrash, burilish bilan, shpagat bilan, halqa bo'lib, akrobatik va musiqaga mos ravishda. Bunday mashqlar uchun o'ziga xos ritmik musiqa tanlanadi. Albatta bunday mashqlarni bajarish uchun gimnastikachidan chidamlilik, chaqqonlik, har bir elementni qiyomiga yetkazib ijro etish talab qilinadi. Natija ham shunga yarasha sermahsul bo'ladi. Gardish... Aytishlaricha g'ildirakni ixtiro qilgan odam daho insondir. Shunday bo'lsa ham kerak. Lekin so'z badiiy gimnastika haqida ketar ekan, g'ildirak odamzod tafakkuri uchun qanday xizmat qilgan bo'lsa, gardish ham bu sport turi uchun kam xizmat qilgani yo'q. Gardish bilan arg'amchiga o'xshab sakrashadi, o'rtasidan shpagat yoki halqa bo'lib o'tishadi. Koptok kabi yumalatishadi. Bundan tashqari yana tana, oyoq va qo'l atrofida aylantirishadi. Shunday qilib gardish musiqa ruxini yanada jozibali, his-tuyg'uga boy qilib ko'rsatib berishga yordam beradi. Tasma... Bu buyum ham gimnastikachilar qo'lida turli xil shakllarda ko'rinadi. Ilonsimon, spiral shaklida, sakkiz raqamiga o'xshab, gorizontal va vertikal halqa sifatida xilma-xil ranglarda o'ynatiladi. Yuzlab, minglab original holat va harakatlar. Tasma bilan mashq bajarish murakkab. Tasma gimnastikachi qizning bilagini davomi bo'lib harakatlarni aniq davom ettirishi kerak va bu bilan ijrochining mahoratini, his-tuyg'ularini yanada nuikammal ifoda etib, musiqa ruxini ochib beradi.

Badiiy gimnastika bo'yicha sportchilarni tayyorlov jarayonining tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat. Jismoniy tayyorgarlik: epchillik, tezlik, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish, texnik tayyorgarlik: buyumli va buysiz mashqlarni o'rgatish, raqs elementlarini qo'llash, psixologik tayyorgarlik: sportchining ruhiy barqarorligi va ijobiy munosabatini shakllantirish, taktik tayyorgarlik: shaxsiy va jamoaviy dasturlarni tuzish, kuchni taqsimlash, nazariy tayyorgarlik: zarur bilimlarni berish, musobaqa jarayoniga tayyorlash, integral tayyorgarlik: stress holatlariga bardoshlilikni oshirish.

XULOSA

Badiiy gimnastika estetik va jismoniy jihatlarni uyg'unlashtirgan murakkab sport turi bo'lib, u yuqori darajadagi texnik, psixologik va ijodiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Sportchidan faqat iqtidor emas, balki mehnatsevarlik, intizom va fidoyilik ham talab etiladi. Buyumlar bilan mashqlar, musiqiy uygʻunlik va raqs elementlari badiiy gimnastikaning sanʼat darajasiga koʻtarilishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Назаров, Б. (2019). Sport nazariyasi va uslubiyoti asoslari. Тошкент: Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
2. Абдурахмонов, Ш. (2020). Gimnastika nazariyasi va metodikasi. Самарқанд: SamDU nashriyoti.
3. FIG. (2021). Rhythmic Gymnastics Code of Points. International Gymnastics Federation.
4. Sadowski, J., & Krawczyk, B. (2018). Rhythmic Gymnastics: Training and Performance. Warsaw: Sport Science Press.
5. Ганиева, М. (2022). “Badiiy gimnastikada musiqiylik va estetik tayyorgarlikning ahamiyati.” Sport va fan jurnali, №3, 45–52.
6. A.Eshtayev, N.Hasanova, D. Karabayeva. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni oʻrgatish uslubi. –Toshkent. Fan va texnologiyalar nashriyoti, 2013.