

## BADIIY GIMNASTIKA USKUNALARI VA QOIDALARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7819890>

**Sultanova Diana Bahodir qizi**

*Navdpi 2-kurs Jismoniy madaniyat*

### **Annotatsiya.**

*Ushbu maqolada Gimnastika turlari, badiiy gimnastika qoidalari, uskunalari haqida ma'lumotlar berilgan.*

### **Kalit so'zlar.**

*Gimnastika, badiiy gimnastika, jismoniy rivojlanish, bayroqcha, bulava, arg'amchi.*

Gimnastika - bu ma'lum bir intizomga bo'ysunadigan muntazam mashqlar orqali tanani shaklda saqlashga qaratilgan jismoniy faoliyat turi. Ushbu turdagi mashqlar kuch, muvozanat, epchilik, moslashuvchanlik, boshqarish va nihoyat, chidamlilik kabi jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan. Gimnastika so'zi yunon tilidan olingan gimnos Y gimnastika. Gimnos bu "yalang'och" degan ma'noni anglatadi, chunki qadimgi davrlarda ushbu tartiblar har qanday kiyimsiz amalga oshirilgan; Y gimnastika "jismoniy mashqlar" degan ma'noni anglatadi. Gimnastika amaliyoti professional darajaga ko'tarildi, shuning uchun uning ba'zi mutaxassisliklari Olimpiadadagi yuqori darajadagi musobaqalarni tashkil etadi. Ushbu mutaxassisliklarning har biri biz aytib o'tgan jismoniy rivojlanish elementlarini baholaydi. Badiiy gimnastika. Gimnastikaning ushbu turida raqs, balet va akrobatika xoreografiyada musiqa ritmiga mos lentalar, jantlar, halqalar, arqonlar va to'plar kabi elementlar bilan birlashtirilgan. Bu Olimpiadaning yuqori raqobatbardosh tadbirlaridan biri bo'lib, ko'rgazmalarda ham qo'llaniladi. Badiiy gimnastika tezkorlikni va xoreografiya yordamida bir vaqtning o'zida harakatlarni bir qator sinovlardan iborat. Ushbu musobaqa ayol va erkak nominatsiyalari bo'yicha o'tkaziladi. Ayollar toifasida tokcha, notekis va muvozanat panjaralari va mat yoki pol kabi qurilmalardan foydalaniladi. Erkaklar toifasida to'shak va eshkakka qo'shimcha ravishda ular mahkamlangan barda, halqalarda, parallel panjaralarda va pommel otda raqobatlashadi. Badiiy gimnastika - sport turi, buyum (tasma, koptok, halqa, arg'amchi) bilan 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 Intervideniye Kubogi uchun 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).

Gimnastika turlari va ularning tasnifi Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida gimnastikaning quyidagi turlari farqlanadi. Ular jumlasiga: umumrivojlantiruvchi (asosiy gimnastika, gigiyenik gimnastika va x.k.z), sportga yo'naltirilgan gimnastika (badiiy gimnastika, atletik gimnastika va hk.) hamda salomatlik gimnastikalarini kirish mumkin. Asosiy gimnastika Asosiy gimnastika sog'liqni mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik, organizimni chiniqtirish, qad-qomatni to'g'ri shakllantirish, ichki organlar faoliyatini yaxshilashga yo'naltirilgan bo'ladi. Asosiy gimnastika mazmunida saflanish, umumrivojlantiruvchi hamda asosiy harakatlar o'z ifodasini topgan. Jismoniy mashqlar gimnastika snaryadlari hamda sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Asosiy mashqlar ichki organlar faoliyatini yaxshilash, moddalar almashinuvini yaxshilash, asab-mushak tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Gimnastik mashqlar:[5]

a) dinamik (barcha harakat kuchlarini ishlatishga yo'naltirilgan bo'lib, tormozlovchi kuchlarni sekinlashtirishga qaratiladi) va b) statik(tananing qaysidir qismini harakatsiz va bir xil holda saqlab turish bilan bog'liq) bo'lishi mumkin. Gimnastik mashqlar anaerob va aerob xarakterga ega bo'ladi. Gigiyenik gimnastika bolalar sog'lig'ini mustahkamlash, to'g'ri qomatni shakllantirish, organizm funksional tizimini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Gigiyenik gimnastika vositalari bo'lib chiniqtiruvchi mashqlar (suv, havo, quyosh orqali) bilan uyg'unlikdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar, shuningdek massaj va o'z-o'zini massaj hisoblanadi. Gigiyenik gimnastika barcha yosh guruhlaridagi bolalarga tavsiya etiladi. [4]Sport yo'nalishidagi gimnastika insonning umumiy jismoniy

tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda uning ba'zi elementlaridan foydalanish mumkin. Badiiy gimnastikada sportga yo'naltirilgan gimnastika mashqlari o'z ifodasini topgan bo'lib, bu mashqlar predmet yoki predmetsiz shuningdek, notayanch sakrash mashqlari orqali bajariladi. Badiiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyati shundaki, u musiqa va raqs elementlari hamohangligida amalga oshirilib, harakatlarning go'zalligi, ko'rkamligini ifodalab nafas tarbiyasini amalga oshirishga ham yordam beradi. Badiiy gimnastika uchun muvozanatni saqlash mashqlari, yurish, yugurish, sakrashning raqsli ko'rinishlari, xalq raqslari elementlari, predmetlar (to'p, obruch, lenta, bayroqcha, bulava, arg'amchi) bilan bajariladigan mashqlar xarakterlidir. Badiiy gimnastika mashqlari harakat koordinatsiyasi, ya'ni muvozanatini shakllantiradi. Ular turli tezlikda hamda mushaklarning turli ish faoliyati orqali amalga oshiriladi. Gimnastikaning sport turlariga akrobatika (grekcha - "yuqoriga ko'tariluvchi") ham kiradi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida akrobatikaning ayrim elementlari qo'llaniladi. Ilk yosh davrida akrobatik harakatlar ota-onalar hamda tarbiyachilar yordamida amalga oshiriladi. Bu mashqlar jumlasiga : "ninachi", "samolyot", "qaldirg'och", "baliqcha", "tuynukcha" kabi mashqlarni kiritish mumkin. Ritmik gimnastika musiqa orqali bajariladigan jismoniy mashqlar tizimini ifodalaydi. [3]Ritmik gimnastika bolalarda mushaklar erkinligi, harakatlarning go'zal, chiroyli, ko'rkamligini ta'minlashga yordam beradi. Davolash gimnastikasi sog'likni tiklash va salomatlikni mustahkamlash maqsadida amalga oshiriladi. Bu mashqlar orqali asab tizimini yaxshilash, organizm tonusini ko'tarish, noxush emotsiyalarni ko'tarish, qad-qomatni to'g'rilash, gavda holatini yaxshilashga erishiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida- gimnastika. Gimnastika mazmunini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi hamda saf tortish mashqlari tashkil yetadi.[2]

Asosiy harakatlar. Asosiy harakatlar – bola hayot faoliyati uchun zaruriy harakatlar majmuasi bo'lib, bola ulardan o'z faoliyatida doimiy foydalanadi. Ular safiga: emaklash, tirmashish, uloqtirish, otish, yurish, yugurish hamda sakrash harakatlari kiradi. Bolaning yoshligidan unga doimiy hamroh bo'ladigan asosiy harakatlar tabiiy ravishda organizmning salomatligini ta'minlash bilan bir qatorda shaxsning har tomonlama barkamoligiga ta'sir ko'rsatadi. Rus fiziolog olimlari I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, A.A. Uxtomskiy, V.M. Bexterev, L.A. Orbeli, shuningdek o'zbek psixolog, fiziolog olimlari E.G'oziev, Sh. Qurbonov, A. Qurbonov, E.N. Nuriddinov, B.T. Haydarov ishlarida asosiy harakatlar va ularning organizmga

ta'siri masalalari ilmiy jihatdan asoslangan. Asosiy harakatlar malakasini shakllantirishning maqsadi bolani: 1) o'z harakatlarini ongli ravishda boshqarish; 2) turli vaziyatlarni mustaqil ravishda kuzatish va tahlil qilish asosida o'z harakatlarini eng qulay yo'nalishda moslashtirish; 3) asosiy harakatlarning har bir turining o'ziga xos xususiyatlarini tushunish; 4) asosiy harakatlarni har kungi faoliyatda ijodiy tarzda qo'llash malakalariga ega bo'lishga o'rgatishdan iborat. Bolaning asosiy harakatlaridan dastlabkilarini ushlab, irg'itish, uloqtirish elementlari tashkil etib, ular keyinchalik to'p bilan turli harakatlarni amalga oshirish, ya'ni irg'itish hamda ushlab olish harakatlarigacha o'sib boradi. To'p bilan amalga oshiriladigan harakatlar bola psixikasi va motorikasining rivojlanishiga ulkan ta'sir ko'rsatadi.

Gimnastikachilar o'zlarining kareralarini erta bolalikdan boshlaydilar. Bu eng yosh sportchilar ishtirok etadigan sport turi. Yoshga nisbatan qat'iy cheklovlar qo'llaniladi. 15 yoshdan kichik gimnastikachilarga xalqaro turnir va chempionatlarda qatnashishga ruxsat beriladi. Ushbu sport turi maxsus intizomni talab qiladi va qat'iy qoidalarga bo'ysunadi:

Tanlovning butun davrida ishtirokchilar saytda bo'lishi kerak, uni o'zlari qoldirib bo'lmaydi.

Chig'anoqlarga o'tishga faqat mas'ul shaxs hamrohligida ruxsat beriladi.

Namoyishlar boshlanishidan oldin qisqa muddatli isinish kerak, shundan so'ng ishtirokchilar gilamga taklif qilinadi.

Murabbiyga chiqish paytida yoki u bilan suhbatlashishda sportchining harakatlarini muvofiqlashtirish taqiqlanadi.

Uskunalarga qat'iy rioya qilish tavsiya etiladi. Kiyim-kechak qoidalarini buzish tanlovdan voz kechishga olib kelishi mumkin.[6]

Isitish uchun kelmaslik yoki sport intizomini buzish jamoa yoki alohida sportchi uchun jarimaga sabab bo'lishi mumkin.[1]

Xulosa:

Jamoa musobaqalarida ishtirokchilarning har biri mashqlardan birini bepul yoki apparatlar yordamida bir marta bajarish huquqiga ega. Natijada protokolga kiritiladi. Sportchi o'zi bajaradigan mashqlarni mustaqil ravishda tanlaydi.

Badiiy gimnastika uskunalari. O'quv zali kelajakdagi spektakllar dasturini ishlab chiqishga imkon beradigan qurilmalar bilan jihozlangan. Majburiy to'plamga quyidagilar kiradi:

Kabellarga mahkamlangan yog'och halqalar ko'rinishidagi harakatlanuvchi snaryad. Ular bo'yicha mashg'ulotlar katta kuch sarflashni talab qiladi. Ular bilan

faqat erkak sportchilar shug'ullanishadi. Ular bir qator akrobatika mashqlarini bajaradilar, so'ngra otdan tushirishadi.

Barlar - erkaklar va ayollar uchun. Qizlar har xil balandlikdagi barlarda o'z mahoratlarini oshiradilar. Erkak snaryad kuchli parallel qutblardan iborat. Sportchining yiqilishini yumshatish uchun gilamchalar snaryad ostida yoyilgan.

Ot-Qadimgi Rim davridan beri ma'lum bo'lgan mashg'ulot apparati. Keyin u minishni o'rganishning yordamchi vositasi bo'lib xizmat qildi. Endi aylanma va belanchak mashqlarining kombinatsiyalarini bajarish uchun foydalaniladi. Malakaning yuqori qismi - bu butun sirdan foydalanish.

Crossbar - katta jismoniy kuch talab qiladigan aylanish harakatlarini bajarishga xizmat qiladi. Qoidalarga ko'ra, gimnastikachi barga tanasi bilan tegishi mumkin emas. Mashq akrobatika elementlari bilan tushirish bilan yakunlanadi.

Balans nurlari - ayollar gimnastikasi uchun uskunalar. Sportchi mashqlar tarkibini logning butun yuzasi yordamida bajaradi. Harakatlar tik turgan, o'tirgan va yotgan joylaridan bajariladi, o'ychan va badiiy bo'lishi kerak.

Bundan tashqari, to'plar, tayoqchalar, lentalar ishlatiladi. Namoyish namoyishlari ba'zida ritmik musiqa bilan birga bo'ladi, bu tomoshani yanada yorqinroq va ta'sirchan qiladi

#### REFERENCE:

1. Abdullayev.A, Honkeldiyev.Sh "Physical education theory and methodology" Tashkent-2015[1]
2. Kerimov.F., Umarov.M. Forecasting and modeling in sports. Textbook. Tashkent-2017[2]
3. Kerimov. F. Theory and methodology of sports wrestling. Textbook. Tashkent-2013[3]
4. Petrov P. Method of teaching gymnastics in school textbook Moscow-[4]
5. Sushko G.K. Gymnastics and teaching methods TDPU, 2008[5]
6. Shlemin A.M., Brickin A.T. Gymnastics: - Tashkent, teacher, 2011[6]