

Qabul qilindi: 15.04.2025

Chop etildi: 31.05.2025

UDK: 373

KICHIK YOSHLI BOLALARNING SOG‘LOM SHAKLLANISHIDA BADIY GIMNASTIKA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINING IMKONIYATLARI

*Ibragimova Matluba Maxsudovna, Toshkent iqtisodiyot va
pedagogika instituti o‘qituvchisi*

ВОЗМОЖНОСТИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ

*Ибрагимова Матлюба Максудовна, преподаватель
Ташкентского экономико-педагогического института*

POSSIBILITIES OF ARTISTIC GYMNASTICS SPORTS TRAINING IN HEALTHY FORMATION OF ADULT CHILDREN

*Ibragimova Matluba Maksudovna, Teacher of the Tashkent
Institute of Economics and Pedagogy*

Annotatsiya: Ushbu maqolamizda badiiy gimnastika sport turining kichik yoshdagi maktabgacha ta’lim tarbiyalanuvchilarining jismoniy, ma’naviy sog‘lom rivojlanishidagi ahamiyati, shuningdek, bolalarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy harakatsizligini yengishda, ma’naviy fazilatlarini rivojlantirishda badiiy gimnastikaning imkoniyatlari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: texnogen sivilizatsiya, badiiy gimnastika, iroda, chidam, ritm, estetik tarbiya, texnik yutuqlar, jismoniy harakatsizlik.

Annotation: This article analyzes the importance of rhythmic gymnastics in the physical and spiritual development of young preschoolers, as well as the potential of rhythmic gymnastics in strengthening children's health, overcoming physical inactivity, and developing their spiritual qualities.

Keywords: technogenic civilization, rhythmic gymnastics, will, endurance, rhythm, aesthetic education, technical achievements, physical inactivity.

Аннотация: В статье анализируется значение художественной гимнастики в физическом и духовном развитии детей младшего дошкольного возраста, а также потенциал художественной гимнастики в укреплении здоровья детей, преодолении гиподинамии, развитии их духовных качеств.

Ключевые слова: техногенная цивилизация, художественная гимнастика, сила воли, выносливость, ритм, эстетическое воспитание, технические достижения, гиподинамия.

KIRISH. Sport turlari ichida badiiy gimnastika sport turi o‘zining jozibadorligi, nafisligi bilan ajaraib turadi. Bugungi kunda mazkur sport turi dunyo bo‘yicha tez rivojlanayotgan sport turlaridan biridir. Xususan, dastlabki sport musobaqalari XX asr 40-yillaridan o‘tkzila boshlangan bo‘lsa, 50-yillar oxirida sport Federatsiyasi (FIJ) badiiy gimnastikani jahon sport turi sifatida tan oldi va ro‘yxatga kiritdi. 1963-yildan buyon toq yillarda sport musobaqlari o‘tkazilib kelinmoqda. 1984-yildan Olimpiya o‘yinlar dasturiga kiritilgan. Shu o‘rinda badiiy gimnastika sport turining o‘ziga xos xususiyatlari haqida to‘xtalib

o‘tadigan bo‘lsak, ibtidoiy davr kishilari tabiatga taqlidan raqsga tushishgan. Insoniyat tarixining barcha davrlarda raqs kishilardagi his-tuyg‘ularni ifoda qilib kelgan. Badiiy gimnastika sporti – predmetli sport turi bo‘lib (tasma, koptok, halqa, arg‘amchi yordamida) nafis gimnastika va raqs mashqlarini musiqa ostida amalga oshiriladigan xotin-qizlar sport turidir[1]. Ritm, harakat mavjudlikning asosi shaxs, ayniqsa o‘sib kelayotgan avlodning uyg‘un rivojlanishi asosi hisoblanadi. M.Ya.Velenskiy motorni nafaqat ijroning motorli va badiiy texnikasi sifatida, balki shaxsning gumanistik madaniyati sifatida ham ta’riflaydi[3].



<https://orcid.org/0009-0005-9519-9554>

e-mail:

Matluba_93_09@mail.ru

Badiiy gimnastikaning raqobatbardoshligi uning o'z syujetiga ega bo'lgan qisqa sahna ko'rinishi sifatida namoyon bo'lishidir. Shu o'rinda haqli savol tug'iladi. Badiiy gimnastika sport turi bilan necha yoshdan boshlab shug'ullanish samarali va foydali bo'ladi. Gimnastikaning vazifasi salomatlik, umumjismaniy tayyorgarlikni mustahkamlashdan iboratdir. U harakat ko'nikmalarni takomillashtirish va mustahkamlashga, to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga, yurak-tomir va nafas olish faoliyatini yaxshilash hamda organizmni chiniqtirishni ta'minlashga qaratilgan.

MUHOKAMA. Bizga ma'lumki, kichik bog'cha yoshidagi bolalarda jismoniy o'sish juda tezkor amalga oshadi. Ammo hozirgi texnogen sivilizatsiya davrida nosog'lom ozuqa mahsulotlarining ko'payib ketishi, texnik yutuqlar sababli inson motor harakatining pasayishi holatlari kuzatiladi. Ayniqsa kichik yoshli bolalarda yassioyoqlilik, suyak-skelet tizimida nuqsonlar kuzatilmoqda. Yosh bolalarni muayyan bir sport turiga olib borishda ba'zan ularda xohish, yoki mashqlarni sidqidildan bajarishdan bosh tortish holatlarini ko'rishimiz mumkin. Ammo musiqa hamrohligida amalga oshiriladigan badiiy gimnastika sport turi har bir bolaning qiziqishini qozona oladi. Ammo afsuski mamlakatimizda maktabgacha ta'lim tizimida mazkur sport turiga jalb qilish jarayoni nihoyatda sust. Talab mavjudligini, ammo taklif pastligini ko'rishimiz mumkin. Shu o'rinda mazkur sport turining yutuqlarini sanab o'tamiz:

-birinchidan, bolaning to'g'ri fiziologik rivojlanishini ta'minlaydi;

-ikkinchidan, suyak skelet tizimidagi nuqsonlarni bartaraf qilishga yordam beradi;

-uchinchidan, estetik jihatdan shakllanishiga, ya'ni go'zallik va nafislikni anglash, tushunishga yordam beradi va hokazo.

NATIJALAR. Asosiy gimnastika tarkibiga sarflanish, umumrivojlantiruvchi asosiy harakatlar kiradi. Asosiy gimnastika tarkibiga saflanish, umumrivojlan-tiruvchi va asosiy harakatlar kiradi. Mashqlarni bajarishda jismoniy jihozlardan foydalaniladi. Asosiy gimnastika kishi organizmidagi funksional jarayonning kuchayishiga, uning jismoniy rivojlanishiga, xilma-xil harakat ko'nikmalarining takomillashuviga, jismoniy sifatlarning tarbiyalanishiga, o'zlashtirilgan harakat faoliyatidan turli hayotiy vaziyatlarda mustaqil va ijodiy foydalana olishga, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay bilishga, harakat faoliyatining asosiy qonuniyatlarini anglashga,

egallangan bilim va ko'nikmalarining hayot va faoliyat uchun ahamiyatini tushunishga yordam beradi. Gigiyenik gimnastika – kishi salomatligini mustahkamlash va saqlashga, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga, organizmning asosiy funksiyasini, xususan nafas olish, qon aylanish, almashinish jarayonlarining takomillashuviga qaratilgan.

Aynan badiiy gimnastika sport turini maktabgacha yoshdagi davrdan boshlashning samarali jihati ular organizmidagi moslashuvchanlik bilan ham bevosita bog'liq. Bolalarning muvaffaqiyatli aqliy va jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlash, jismoniy harakatsizligini yengishda, jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda badiiy gimnastika katta imkoniyatlarga ega [2].

XULOSA. Jismoniy mashqlarning barcha turlari orasida gimnastika mashqlari eng muhim o'rinni egallaydi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlari bollarda iroda, chidamlilik, jamoaviy ijodkorlini tarbiyalashga xizmat qiladi. Badiiy gimnastika bolalarning rivojlanishida universal shakllanish vositasidir. Ushbu sport turi mashqlarning estetik va texnik tarkibiy qismlari bolalarni gavdani tik tutish, oyoq pozitsiyalari, umuman olganda harakat madaniyatiga o'rgatadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil.
2. Баршай В.М., Кривсун С.Н. Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья современного общества // Таврический научный обозреватель. 2016. №11-3 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoevo-spitanie-doshkolnikov-kak-osnova-zdorovya-sovremennogo-obschestva> (дата обращения: 02.12.2021).
3. Ibragimova M.M. Sog'lom avlod tarbiyalashda badiiy gimnastika va milliy raqs uyg'unligini ta'minlashning samarador jihatlari// Tamaddun nuri. 1-son. 2025. -B.165-194.
4. M.M. Ibragimova. 10-12 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy tayyaorgarligini oshirishda milliy raqs san'ati elementlaridan foydalanish uslubiyati//Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў. Илимий-методикалык журнал. 2024.1/3–сан. 719-725 b.