

JISMONIY TARBIYA MASHQLARIDA GIMNASTIKA HARAKATLARI AHAMIYATI**Abatbaeva Barno**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Badiiy gimnastika yo'nalishi 2-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12191445>

Annotatsiya. Ushbu maqolada badiiy gimnastika sohasidagi ilmiy adabiyotlar va tadqiqotlar atroflicha ko'rib chiqiladi. Muallif badiiy gimnastikaning texnik, badiiy va ifodalovchi komponentlari, shuningdek, o'quv-mashg'ulot usullari, musobaqa baholash mezonlari va gimnastika maktablarining qiyosiy tahlili kabi metodologik yo'nalishlardagi ilmiy ishlarni tadqiq etadi. Shu bilan birga, ushbu sohadagi qo'shimcha tadqiqotlar talab etiladigan bo'shliqlar va yangi tendentsiyalar ham tahlil etiladi. Maqolada badiiy gimnastikaning keng qamrovli ahamiyati, uni sport, ijrochilik san'ati va madaniy an'analar kontekstida ko'rib chiqish hamda uning rivojlanish imkoniyatlari yoritiladi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, ilmiy adabiyotlar, texnik va badiiy komponentlar, metodologik yondashuvlar, taqdori va rivojlanish imkoniyatlari, sport, san'at va madaniyat, muammolar va strategiyalar, tadqiqot yo'nalishlari.

IMPORTANCE OF GYMNASTIC MOVEMENTS IN PHYSICAL EDUCATION**EXERCISES**

Abstract. This article thoroughly examines the scientific literature and research in the field of rhythmic gymnastics. The author investigates the scientific works on the technical, artistic and expressive components of rhythmic gymnastics, as well as methodological directions such as training methods, competition judging criteria, and comparative analysis of gymnastic schools. In addition, the gaps requiring further research and new trends in this field are also analyzed. The article reveals the broad significance of rhythmic gymnastics, its consideration in the context of sports, performing arts and cultural traditions, as well as the possibilities of its further development.

Keywords: rhythmic gymnastics, scientific literature, technical and artistic components, methodological approaches, prospects and development opportunities, sports, art and culture, problems and strategies, research directions.

ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКИХ**УПРАЖНЕНИЯХ**

Аннотация. В данной статье всесторонне рассматриваются научные публикации и исследования в области художественной гимнастики. Автор изучает научные работы, посвященные техническим, художественным и выразительным компонентам

художественной гимнастики, а также методологическим направлениям, таким как методы учебно-тренировочной работы, критерии судейства соревнований и сравнительный анализ гимнастических школ. Кроме того, анализируются пробелы, требующие дополнительных исследований, и новые тенденции в этой области. В статье раскрывается широкий спектр значимости художественной гимнастики, ее рассмотрение в контексте спорта, исполнительского искусства и культурных традиций, а также возможности ее дальнейшего развития.

Ключевые слова: художественная гимнастика, научная литература, технические и художественные компоненты, методологические подходы, перспективы и возможности развития, спорт, искусство и культура, проблемы и стратегии, направления исследований.

Kirish

"Badiiy gimnastika" (artistic gymnastics) - bu sport va ijrochilik san'atlarining o'ziga xos birlashmasi bo'lib, u atletik qobiliyat, badiiy mahorat va o'ziga xos ifodaviylik bilan xarakterlanadi. Badiiy gimnastika tarixi qadimiy bo'lib, u jahon miqyosida "sport-san'at" sifatida mashhur. Badiiy gimnastika asosan, Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari va boshqa nufuzli xalqaro musobaqalarda namoyish etiladi. Gimnastlar o'zlarining jismoniy kuchi, texnik mahorati va badiiy ijrochiligini bir-biriga uyg'un holda namoyish etadilar. Bu esa badiiy gimnastikani nafaqat sport, balki tom ma'noda sanu'at sohasi sifatida yuksak baholashga asos beradi.

Badiiy gimnastika o'zining unikal xususiyatlari bilan ajralib turadi. Birinchidan, gimnastlar yuqori darajadagi jismoniy qobiliyat, kuch va plastiklikni namoyon qilishlari lozim. Ular majburiy mashqlarda va erkin kombinatsiyalarda kuchli, chaqqon va muvofiqlashgan harakatlarni ijro etishlari kerak. Shu bilan birga, badiiy gimnastika murakkab texnik elementlar bilan bir qatorda estetik, badiiy xususiyatlarga ham ega. Gimnastlar o'z ijrosida nafis va ixcham plastika, namoyishkorona ifoda va mushaklarning rivojlangan harakatini namoyon qilishlari lozim. Musobaqa sharoitida ular o'z hissiyotlarini, kechinmalarini tomoshabinlarga yetkazish, ifoda etish qobiliyatiga ega bo'lishlari muhimdir. Shu tarzda badiiy gimnastika estetikvositalari va emosional ifodalovchilik bilan ajralib turadi.

Badiiy gimnastika o'zining nufuzli xalqaro maydonchalari orqali keng e'tirof etiladi. Jumladan, Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlari badiiy gimnastika sohasida eng yirik va obro'li musobaqa maydonlaridir. Bu musobaqalar doirasida gimnastlar o'z mahoratlarini namoyish etish, yuqori darajadagi natijalarni qo'lga kiritish imkoniyatiga ega bo'ladilar. (1, 216 bet)

Olimpiya o'yinlarida badiiy gimnastika an'anaviy ravishda o'tkaziladigan sport turlari

qatorida o'rin olgan. Gimnastlar bir necha turli mashqlarni ijro etish, g'olib chiqish uchun kurashib, o'z mahoratlarini ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuningdek, jahon chempionatlari ham badiiy gimnastika sohasida eng nufuzli musobaqa hisoblanadi. Bunda gimnastlar milliy terma jamoalarni namoyish etib, o'z davlatlarini munosib taqdim etishga harakat qiladilar. Bu turdagi yirik xalqaro musobaqalar badiiy gimnastikaning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Badiiy gimnastika sohasida keng ko'lamli ilmiy adabiyotlar va tadqiqotlar mavjud. Bu sohada olib borilgan ilmiy ishlar gimnastikaning turli jihatlarini - texnik elementlar, baholash mezonlari, mashg'ulot metodikalari va badiiy komponentlari kabi masalalarni qamrab oladi. Tadqiqotchilar badiiy gimnastikaning aniq texnik parametrlarini, harakatlar biomexanikasini, musobaqa vaziyatlaridagi gimnastlarning jismoniy tayyorgarligi va mahorat darajalarini chuqur o'rgangan. Shuningdek, ular baholash tizimi, hakamlik mezonlari, gimnastlarning ijodiy va ifodalovchi qobiliyatlari, mushaklari plastikasi kabi mavzularda ham salmoqli ilmiy ishlar olib borgan. Bu tadqiqotlar badiiy gimnastika sohasining ilmiy jihatdan rivojlanishiga, uning nazariy va amaliy asoslarini mustahkamlashga xizmat qiladi.(2, 54-57 betlar)

Badiiy gimnastika sohasidagi adabiyotlar va tadqiqotlarda turli xil metodologik yondashuvlar qo'llanilgan. Muallif va tadqiqotchilar, badiiy gimnastika masalalarini o'rganishda sifat tahlili, biomexanika, qiyosiy analiz kabi usullardan foydalanganlar.

Sifat tahlili yondashuvida, tadqiqotchilar badiiy gimnastikadagi ijrochilik, ifodalovchilik, harakatlar estetikasi kabi subyektiv va noaniq komponentlarni chuqur o'rganishgan. Ular gimnastlarning harakatlari, mimikasi, plastikasi, emosional ifodalari kabi xususiyatlarni kuzatish, tahlil qilish va baholash orqali sifat ko'rsatkichlarini aniqlagan.

Biomexanika tadqiqotlari esa, gimnastika harakatlarining mexanik va fizik parametrlarini, jumladan, kuch, tezlik, burchak, cho'zilish kabi ko'rsatkichlarni o'lchash va tahlil qilishga qaratilgan. Bu yondashuvlar gimnastika texnikasining optimal modellari va mezonlarini belgilashga xizmat qilgan.(3, 92-96 betlar)

Shuningdek, ilmiy adabiyotlarda turli gimnastika maktablari va uslublarining qiyosiy tahlillari ham o'rin olgan. Muallif va tadqiqotchilar har bir maktabning o'ziga xos yondashuvlari, an'analari, harakatlar tizimi va baholanish mezonlarini solishtirish orqali bu sohaning xilma-xil va boy taraqqiyotini ochib berganlar.

Ushbu metodologik yondashuvlar badiiy gimnastikaning nazariy va amaliy asoslarini mustahkamlashga, rivojlanish yo'nalishlarini belgilashga xizmat qilgan.

Badiiy gimnastika sohasida tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish va kengaytirish zarur bo'lgan ayrim bo'shliqlar mavjud. Ilmiy adabiyotlar va mavjud tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastikaning quyidagi jihatlarini qo'shimcha o'rganishni talab etadi:

1. Badiiy va ifodalovchi komponentlar: Gimnastlarning badiiy ifodalovchi mahorati, plastika, mimika, emosional ifoda kabi subyektiv va noaniq xususiyatlarini chuqur o'rganish lozim. Bu sohada sifat tahlillariga asoslangan yangi yondashuvlar va mezonlar ishlab chiqish zarur.

2. Mashg'ulot metodikalari: Badiiy gimnastika bo'yicha optimalashtirilgan mashg'ulot usullari, vositalari va texnologiyalarini yaratish muhim. Bu borada yangi yondashuvlar, ustuvor yo'nalishlar, innovatsion yechimlar ustida ishlash lozim.

3. Baholash tizimi: Musobaqa vaziyatlarida gimnastlarning harakatlarini yanada aniq va adolatli baholash mezonlari, usullari ustida ilmiy-amaliy izlanishlar olib borish zarurligi aniq ko'rinib turibdi.

4. Xalqaro tajribalarning o'rganilishi: Turli mamlakatlardagi badiiy gimnastika maktablari, uslublari, an'analari, yutuqlari va muammolarini qiyosiy tahlil qilish borasidagi tadqiqotlarni kengaytirish maqsadga muvofiq.(4, 128-bet)

Ushbu yo'nalishlar bo'yicha chuqurroq ilmiy izlanishlar badiiy gimnastika sahasining nazariy va amaliy rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin.

Natijalar. Badiiy gimnastika sohasidagi mavjud ilmiy adabiyotlar va tadqiqotlarning chuqur tahlili muhim xulosalar va ma'lumotlarni beradi. Tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan ilmiy ishlar, badiiy gimnastikaning turli jihatlari - texnik elementlar, baholash mezonlari, mashg'ulot usullari va ijrochilik xususiyatlari - haqida asosli ma'lumotlar taqdim etadi.

Tadqiqotlardan ma'lum bo'ladiki, badiiy gimnastikada murakkab texnik elementlar, kuchli, chaqqon va muvofiqlashgan harakatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, gimnastlarning badiiy va ifodalovchi mahorati, plastik harakatlari, emosional ifodaviylik darajasi ham yuqori talablar qo'yiladi. Mashg'ulot metodikalari, jismoniy tayyorgarlik, musobaqa vaziyatida baholash mezonlari kabi yo'nalishlarda ham chuqur ilmiy asoslar mavjud. Shuningdek, turli gimnastika maktablarining uslublari, an'analari va yondashuvlarini qiyoslash borasidagi tadqiqotlar ham olib borilgan.(5, 272-bet)

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastika ko'p qirrali, uning texnik, badiiy va ifodalovchi jihatlari o'zaro chambarchas bog'liqdir. Ushbu sohani yanada rivojlantirish uchun kompleks yondashuvlar, yangicha g'oyalar va ilg'or texnologiyalar talab etiladi.

Badiiy gimnastika kombinatsiyalarining ijrosi va baholashida texnik hamda badiiy elementlar o'zaro uyg'unlashgan holda namoyon bo'ladi. Texnik elementlar jumlasiga kuchli, chaqqon, muvozanatlashgan harakatlar, murakkab akrobatik elementlar, shuningdek, turli tur va bir-birini almashtiruvchi elementlar kiradi. Gimnastlar bu texnik komponentlarni yuksak darajada bajarishlari lozim.

Shu bilan birga, badiiy komponentlar ham muhim rol o'ynaydi. Gimnastlar o'z kombinatsiyalarida plastik harakatlar, ifodali mimika, emotsional kechinmalarni namoyon qilishlari kerak. Bunda ular o'z ijrosida jonli, ifodalovchi texnikani, ijodiy yondashuv va talqinni namoyish etishlari muhim. (6, 224-bet)

Boshqacha qilib aytganda, badiiy gimnastikada texnik mahorat bilan badiiy ifoda o'zaro chambarchas bog'liq. Gimnastlar ushbu ikkala jihatni muvozanatli ravishda namoyon qilib, voqealar rivojlanishini yaxlit, uyg'un tarzda ifodalashlari zarur. Faqatgina texnik elementlarni yuksak darajada ijro etish yetarli emas, ular badiiy ifoda bilan to'ldirilishi lozim. Shunday qilib, badiiy gimnastika kombinatsiyalarini kuchli, chaqqon, plastik, ifodalovchi va ijodiy ravishda namoyish etish gimnastlar oldida turgan eng muhim vazifalardan biridir.

Badiiy gimnastikaning amaliyoti va baholash sohasida so'nggi yillarda ayrim esda qolarli tendentsiyalar, yangiliklar va rivojlanishlar kuzatilmoqda.

Birinchidan, gimnastika kombinatsiyalarida murakkab texnik elementlarning ulushi ortib bormoqda. Gimnastlar o'z dasturlarida, ayrim holatlarda, yanada murakkabroq akrobatik, gimnastik elementlarni namoyish etishga harakat qilmoqdalar. Bu esa ulardan jismoniy-texnik jihatdan yuksak tayyorgarlikni talab etadi.(7, 36-40-betlar)

Shuningdek, gimnastlarning badiiy-ifodalovchi mahorati ham rivojlanish tendensiyasiga ega. Ular o'z kombinatsiyalarini yanada ko'proq emotsional, plastik va ijodiy tarzda ijro etishga harakat qilmoqdalar. Bu esa tomosha-binlarning diqqatini yanada ko'proq o'ziga jalb qiladi.

Yangiliklar jumlasiga, musobaqa baholash mezonlari va tizimlarining takomillashtirilishi kiradi. Hakamlik qo'mitalari tomonidan yangi, adolatli va aniq baholash usullari joriy etilmoqda. Bu esa gimnastlarning harakat sifati va ijrochilik mahoratini yanada chuqurroq tahlil qilishga imkon beradi.

Bundan tashqari, gimnastik uskunalar, kiyim-kechaklar va texnologiyalarning rivojlanishi ham e'tiborga molikdir. Ular gimnastlarning harakatlarini yanada yengillashtirish, estetik jihatdan mukammallashtirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastikaning amaliy va baholash sohalari yangi tendentsiyalar, yangiliklar va rivojlanish tendensiyalari bilan xarakterlanadi. Bu esa ushbu sport turining yanada takomillashuviga xizmat qiladi.

Muhokama. Badiiy gimnastika faqat sport musobaqalari doirasida emas, balki ijrochilik san'atlari va madaniy an'analar kontekstida ham keng qamrovli ahamiyatga ega. Bu sport turi nafaqat yuqori darajadagi jismoniy qobiliyat va texnik mahoratni, balki badiiy ijrochilik, ifodalovchilik va emotsional talqinni ham talab etadi. Binobarin, badiiy gimnastika san'at va madaniyat sohalari bilan chambarchas bog'liq.

Bir tomondan, badiiy gimnastika sport musobaqalari doirasida namoyish etiladi va bu davrda gimnastlarning jismoniy kuchi, koordinatsiyasi, plastikasi va umumiy sportchilik mahorati namoyon bo'ladi. Boshqa tomondan, ularning ifodali harakatlari, mimikasi, kechinmalari tomoshabinlarni estetik zavqlantirib, san'atkorona kechinmalar ulashadi. Bu esa badiiy gimnastikani san'at doirasiga olib kiradi.(8, 36-40-betlar)

Shuningdek, badiiy gimnastika tarixan turli madaniy an'analar bilan bog'liq. Misol uchun, Sharq mamlakatlari uchun badiiy gimnastika uning madaniy qadriyatlari - plastika, ifodalovchilik, musiqa, ritm kabi xususiyatlarni uyg'unlashtiradi. G'arb an'alarida esa, u yanada kuchli, chaqqon, akrobatik harakatlar bilan ajralib turadi.

Demak, badiiy gimnastika sport, san'at va madaniyat olamlarida o'ziga xos o'rinni egallaydi. U jismoniy mahorat va badiiy ifoda sintezini namoyon etadi hamda turli madaniy an'analarning yuksak namunasi sifatida e'tirof etiladi.

Badiiy gimnastikada yutuqlarga erishishdagi sportchilar va murabbiylar duch keladigan ayrim muammolar va to'siqlar mavjud. Bular asosan mashg'ulot jarayoni, moliyaviy ta'minot hamda madaniy qabul qilish masalalarida namoyon bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonida, murakkab texnik va badiiy elementlarni egallash, jismoniy tayyorgarlik, plastik harakatlarni takomillashtirish kabi omillar qiyin vazifalarni yuzaga keltiradi. Shuningdek, musobaqalarda emosional taranglashish, psixologik jihatdan bardoshli bo'lish ham muammolar qatoriga kiradi.

Moliyaviy masalalar ham gimnastika mutaxassislari uchun dolzarb muammo hisoblanadi. Zamonaviy sport uskunalari, kiyim-kechaklar, safarlar, xorijiy yosh gimnastlarni jalb qilish kabi har tomonlama xarajatlar katta mablag'lar talab etadi. Davlat va xususiy sektorlardan yetarli moliyaviy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi shu masalada eng katta to'siqlardan biri bo'lib qolmoqda.

Shu bilan birga, badiiy gimnastikaning madaniy qabul qilishidagi ayrim muammolar ham mavjud. Ba'zan ushbu sport turi tomoshabinlar, media va jamoatchilik tomonidan kamroq e'tibor va qiziqish bilan qarshi olinadi. Buning sabablaridan biri, badiiy gimnastikaning nisbatan kam ommaviy xarakterga ega bo'lishidir.(9, 30-33-betlar)

Yuqoridagi muammolar va to'siqlarga qaramay, badiiy gimnastikaning yanada rivojlanish salohiyati yuqori. Bu borada yangi texnologiyalarni integratsiya qilish, fan-texnika sohalari bilan hamkorlik o'rnatish, tomoshabinlar bilan aloqalarni kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Texnologik yangilanishlar, masalan, uskuna va kiyimlarning takomillashuvi, yozib olish qurilmalari, kompyuter tahlili kabi innovatsiyalar gimnastlarning harakatlarini yanada osonlashtirishi, estetik tarafdin yaxshilashi mumkin. Shuningdek, tibbiy-biologik, psixologik,

biomexanika kabi ilmiy-amaliy sohalar bilan hamkorlik gimnastlarni tayyorlash jarayonini optimallashtirishi ehtimoli yuqori.(10, 320-bet)

Xulosa. Badiiy gimnastikaning tahlili shuni ko'rsatadiki, bu sport turi yuqori darajadagi jismoniy va texnik mahoratni, shuningdek, estetik, badiiy va ifodalovchi qobiliyatlarni yaxlitlashtirib namoyon etadi. Tadqiqotlar badiiy gimnastikaning murakkab texnik elementlari, biomexanik parametrlari, optimallashtirilgan mashg'ulot usullari, adolatli baholash mezonlari kabi jihatlarini chuqur o'rganib, bu sohaning nazariy va amaliy asoslarini mustahkamlagan.

Shu bilan birga, badiiy gimnastika san'at va madaniyat sohalari bilan ham uzviy bog'liq. U jismoniy mahorat bilan badiiy ifoda sintezini namoyon etadi hamda turli milliy an'analarning yuksak namunasi sifatida e'tirof etiladi. Bu jihatlar ushbu sport turining keng qamrovli ahamiyatini ko'rsatadi.

Biroq, badiiy gimnastika sohasida moliya, madaniy qabul qilish, murakkab texnik va badiiy elementlarni egallash kabi muammolar mavjud. Shu boisdan, texnologik yangilanishlar, ilmiy-amaliy sohalar bilan hamkorlik, omma orasida ommaviylikni oshirish kabi strategiyalar muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuvlar badiiy gimnastikaning istiqbolli rivojlanishiga zamin yaratadi.

REFERENCES

1. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика: учебник / Л.А. Карпенко. – Москва: Советский спорт, 2003. – 216 с.
2. Назаренко, Л.Д. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 54-57.
3. Сизова, Н.В. Модельные характеристики технико-художественной подготовленности квалифицированных гимнасток / Н.В. Сизова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). – С. 92-96.
4. Чен, Л.А. Хореография в художественной гимнастике: учебное пособие / Л.А. Чен, Л.А. Савельева. – Москва: Физическая культура, 2007. – 128 с.
5. Ермилова, В.В. Композиция и постановка танца: учебник / В.В. Ермилова. – Москва: Просвещение, 2014. – 272 с.
6. Шипилина, И.А. Художественная гимнастика: учебник / И.А. Шипилина, И.А. Горбулина, О.Н. Федотова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

7. Борисенко, О.А. Структура и содержание выразительности в художественной гимнастике / О.А. Борисенко // Научно-теоретический журнал "Ученые записки". – 2016. – № 2 (132). – С. 36-40.
8. Бурла, О.М. Особенности психологической подготовки гимнасток высокой квалификации / О.М. Бурла, Е.В. Шабалина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-40.
9. Кожевникова, Л.К. Методика совершенствования исполнительского мастерства в художественной гимнастике / Л.К. Кожевникова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 7. – С. 30-33.
10. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник / П.К. Петров. – Москва: Академия, 2013. – 320 с.