



THE ROLE OF ARTISTIC GYMNASTICS IN UZBEKISTAN

Tursunov Mirshod Shodievich¹

Bukhara State University

KEYWORDS

artistic gymnastics, band, Ball,
ring, swinging

ABSTRACT

This thesis presents information about the role of Artistic Gymnastics in Uzbekistan and the achievements of Uzbek artistic gymnasts in the world arenas.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6635818

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Student of Bukhara State University, Bukhara, UZB

O'ZBEKISTONDA BADIY GIMNASTIKANING TUTGAN O'RNI

KALIT SO'ZLAR:

badiiy gimnastika, tasma, koptok, halqa, arg'amchi

ANNOTATSIYA

Ushbu tezisda badiiy gimnastikani O'zbekistonda tutgan o'rni va O'zbekistonlik badiiy gimnastikachilarni jahon arenalarda erishayotgan yutuqlari to'g'risida ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

Badiiy gimnastika - sport turi, buyum (tasma, koptok, halqa, arg'amchi) b-n 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 – y. lardan Badiiy gimnastika musobaqalari o'tkazila boshlandi. 50-yillar oxirida Xalqaro gimnastika federatsiyasi sport turi sifatida tan oldi. 1963 y. dan to hozirgi yillari jahon chempionatlari o'tkazilmoqda, 70 – yillar boshidan Intervidenie Kubogi uchun yirik xalqaro musobaqalar tashkil qilinmoqda. 1984 y. dan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. BADIY GIMNASTIKA - Qomati raso, o'ziga ishonchi yuksak yoshlarning aksariyati bolalikda sport bilan shug'ullangan bo'lishadi. Bunda gimnastika sport turlari, xususan, badiiy gimnastika bilan mashq qilishning ahamiyati katta. Gimnastik mashg'ulotlar bolalarning umumiy salomatligini tiklashda ijobiy natija beradi. Ma'lum bir harakatlarni bajarish tanada modda almashinuvini yaxshilab, bolalarning, jumladan, qizlarning jismonan rivojlanishiga zamin hozirlaydi. Musiqa va raqs san'ati elementlarining badiiy gimnastikada jam bo'lgani, qizlarni estetik tarbiyalashda o'ziga xos o'rin tutadi.

Qizlarni badiiy gimnastikaga 4-5 yoshdan saralab qabul qilamiz. Ularning egiluvchanligiga, bo'y-bastining shu sport turiga mos kelishiga ahamiyat qaratamiz. Asosiysi, qiziqish. Qizlarning ko'zida bu sport turiga bo'lgan mehrni ilg'ay olsam, ularning yetuk sportchi bo'lishi uchun jon-jahdim bilan harakat qilaman. Ilk mashg'ulotlarda ular qo'l-oyoqlarni to'g'ri bosishni, qaddini tik tutishni o'rganishadi. Mashg'ulotlar asta-sekin murakkablashib boradi. Bir-ikki yillik muntazam mashg'ulotlardan so'ng qizlar predmetlar yordamida mashq bajarishni o'rganishadi. Badiiy gimnastikachilarning chiqishlarini tomosha qilar ekansiz, bir yarim-ikki daqiqa ichida qizlar ma'lum bir obraz yaratishadi, hissiyotlarini namoyish qilishadi.

Bolalikdan bu sportga mehr qo'yganlar tartibli, intizomli, irodali bo'lishga odatlanishadi. Mutaxassislar qo'l-oyoqlarida qiyshayishlar, qaddi-qomati yoki umurtqa pog'onasida notekisliklar bo'lgan qizlarga gimnastika mashqlarini tavsiya etishadi. Shu bilan birga ich qotish (qabziyat)ga moyil bo'lganlar, uyqusizlik va ishtahasi yaxshi bo'lmagan qizlar ham gimnastika setsiyasidagi mashg'ulotlardan so'ng shifo topganliklari

kuzatilgan. Har qanday sport turida bo'lgani kabi yosh gimnastikachilar vaqtlarini to'g'ri taqsimlashni, kun tartibiga rioya qilishni, tartibli ovqatlanishni o'rganadilar. Mutaxassislar bosh miya jarohatlari va uning asoratlarini boshidan o'tkazganlar, turli yuqumli kasalliklar bilan og'riganlar uchun bu sport turi bilan shug'ullanishni tavsiya etishmaydi.

Qizlar bolalikdan ushbu sport turiga oshno bo'lib, yuqori natijalarga erishmasalar ham badiiy gimnastika sektsiyasidagi mashg'ulotlar natijasida ular qomati raso bo'lib voyaga yetadi. Tekis qadam tashlashlari bilan boshqalardan ajralib turadilar. 2022 yil 13-15 may kunlari Toshkent shahrida Badiiy gimnastika bo'yicha bolalar-o'smirlar ixtisoslashtirilgan respublika olimpiya zaxirasi sport maktabida O'zbekiston Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Milliy olimpiya qo'mitasi, Gimnastika federatsiyasi tomonidan Xalqaro gimnastika federatsiyasi bilan hamkorlikda tashkil etilgan go'zallik va nafosat bayramida

O'zbekiston, AQSH, Belarus, Janubiy Koreya, Ispaniya, Isroil, Malayziya, Pol'sha, Rossiya, Xitoy, Estoniya, Yaponiya, Qozog'iston, Armaniston kabi davlatlardan 100 dan ortiq gimnastikachi g'oliblik uchun bahslashdi.

Jahon kubogi bosqichining alohida gimnastika predmetlari yordamida mashq bajarish bo'yicha shaxsiy bahslarda o'zbekistonlik sportchilar Anastasiya Serdyukova to'p va tasmada mashq bajarishda ikkita bronza medalini qo'lga kiritgan bo'lsa, Yelizaveta Nazarenkova bulavada mashq bajarish bo'yicha uchinchi o'rinni egalladi. Shaxsiy bahslarda Nuriniso Usmonovanning arg'amchi, halqa va to'p bilan bajargan mashqlari uchta bronza medalga loyiq topildi. Yana bir o'zbekistonlik gimnastikachi Milana Tyan bulavada mashq bajarishda bronza medal bilan taqdirlandi.

ADABIYOTLAR

1. Gimnastika i metodika prepodovaniya. Fiz-ra institutlari uchun darslik / V.M.Smolevskiyning tarixida. M f va S, 1987G.
2. Gimnastika fiz-ra institutlarining ped. Fakul'tetlari uchun darslik. Toshkent, o'qituvchi nashr, 1982. O'zbek tilida, tarjima.
3. Gotovtsev P.I.Dolgoletie i fizicheskaya kul'tura M,F va S, 1985. str-96.
4. Lisitskaya T.S ritmicheskaya gimnastika (230 mashqlar) M,F va S, 1986.
5. Popova YE.G, Proizvodstvennaya gimnastika. Metodik ko'rsatma. Len-d 1986.
6. Mixaylova E.M, Ivanova YU.I ritmicheskaya gimnastika, spravochnik, M, 1987.
7. Rekomendatsii k provedeniyu zanyatiy ritmicheskoy gimnastikoy. Tashkent, TashGu, 1988.
8. Polievskiy S.A, Startseva I.D, fizkultura i profesiya. M, F i S, 1988 .
9. Usmanaliev T.B va boshqalar. Ritmik gimnastika. Chimkent, 1987.
10. Chernyaevskiy V.D fizkultura na otdixe. Tashkent, meditsina, 1988.