

**RAXMATOVA NARGIZA
ABDINAZAROVNA**

MAKTABGACHA TA'LIMDA BOLALAR GIMNASTIKASI



**Toshkent
2024**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

RAXMATOVA NARGIZA ABDINAZAROVNA

**MAKTABGACHA TA'LIMDA
BOLALAR GIMNASTIKASI**

(60110200 – Maktabgacha ta'lim yo'nalishi uchun)

Darslik

Toshkent
«Sarbon LLS»
2024

UO'K 373.2;796.4
KBK 74.10;75.6
R-39

RAXMATOVA N. A.. Maktabgacha ta'limda
bolalar gimnastikasi. Darslik. – T.: "Sarbon LLS", 2024. 150 b.

Muallif:

N.A.Raxmatova - CHDPU "Bolalar sporti" kafedrasi
o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

A.A.Abdullayev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti
"Bolalar sporti" kafedrasi mudiri, PhD dotsent.

A.D.Xojimirzayev - NamDU Jismoniy madaniyat
nazariyasi va uni o'qitish metodikasi kafedrasi dotsenti, p.f.n.

UO'K 373.2;796.4
KBK 74.10;75.6

Mazkur darslik Davlat ta'lim standartlari va uning o'quv
dasturiga binoan 60110200 – Maktabgacha ta'lim yo'nalishlari
uchun mo'ljallangan bo'lib, unda badiiy gimnastika tarixi, badiiy
gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari, ta'lim
muassasalarida badiiy va badiiy gimnastika mashg'ulotlarini
tashkil etish hamda amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish
yuzasidan tavsiyalar keltirilgan.

ISBN 978-9910-9398-5-3

G'IZBEKISTON RESPUBLIKASI O'LIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

Kirish

Bugungi kunda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini
shakllantirish, yoshlarni bo'sh vaqtlarini to'g'ri va samarali
tashkil etishda sportning o'rni beqiyos. Jismoniy tarbiya,
talabalar hayotiga tobora chuqurroq kirib bormoqda, chunki
u kishi salomatligini saqlash va mustahkamlash uni jismoniy
jihatdan rivojlantirish hamda bo'sh vaqtdan oqilona foydalanish
vositasi bo'lib kelmoqda. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya
mutahassislari xotin-qizlar mashg'ulotlarining tobora qiziqarli
yangi shakllarini izlab kelmoqdalar. Masalan, turli yoshlardagi
kishilarning sevimli mashg'ulotiga aylangan badiiy gimnastika
ana shunday izlanishlarning samarasidir.

Shuningdek, musiqa sadolari kundalik ertalabki gigienik
gimnastika mashqiga ham qandaydir raqsona tus beradi.
Shunday mashg'ulotlardan keyin har qanday kishi o'zida yaxshi
kayfiyat his qiladi, butun jismida yengillik va ko'tarinkilik
sezadi.

Xo'sh, badiiy gimnastikaning o'zi nima? Badiiy gimnastika
ko'p marta va tez sur'atda takrorlanadigan oddiy gimnastik
mashqlarning to'plamidir. Bu qandaydir buyumlar bilan ijro
etilishi yoki, musiqa ohanglari ostida bajarilishi mumkin.
Yuklama sur'ati va intensivligi yurak qisqarishi chastotasiga
qarab belgilanadi. Natijada faqat to'qimalar va boylamlar
mustahkamlanib, bo'g'imlar harakatchanligi va umurtqalar
egiluvchanligi yaxshilanibgina qolmay, organizm boshqa
tizimlari ham junbushga keladi.

Ommaviy mashg'ulotlarning qulay topilgan shakli badiiy
gimnastikadir. U oddiyligi va hammabopligi bilan ajralib
turadi. Kishilar o'z yoshlariga va sog'liqlariga qarab mashq
sur'atini mustaqil tanlashlari mumkin. Shuning uchun ham
ayrim mamlakatlarda u «aerobika» (yunoncha «aero» – havo
demakdir) deb yuritiladi.

«Aerobika» termini mashhur amerika olimi Kennet Kuper
nomi bilan bevosita bog'liqdir. U aerobik mashqlar va o'z-o'zini

nazorat qilish tizimini ishlab chiqqan. Kuper gimnastikaning foydaliligini inkor etmagani holda aerobik mashqlar tizimida uning o'rnini topa olmadi. Jismoniy tarbiyaning boshqa turlari kabi gimnastika afzalliklari hammaga ma'lum bo'lib, u mutahassislar tomonidan ham, mashqlarni bajaruvchilar tomonidan ham munosib baholangan.

Hamma gimnastika mashqlari yordami bilan kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarini o'stirish mumkin deb hisoblaydi. Badiiy gimnastikaga kelsak shuni aytish kerakki, har bir mashqni bir necha bor takrorlash bilan musiqa sadolari ostida bir soat davomida muntazam qilingan harakat aerobikasi kabi fiziologik samarani beradi.

Shuning uchun keng aholi orasida badiiy gimnastika to'g'risida ham asosiy nazariy va amaliy bilimlarni tushuntira bilish muhim ahamiyatga ega.

Shu nuqtai nazardan quyida biz badiiy va badiiy gimnastika haqida hozirgi kunga qadar mavjud bo'lgan ma'lumotlarni tizimga solib berishga harakat qildik.

I BOB. BADIY GIMNASTIKA TARIXI

1.1. Badiiy gimnastika sport turi sifatida

Badiiy gimnastika ayollar sport turi sifatida ko'p yillar davomida shakllanib kelmoqda.

Taniqli Fransuz fiziologi va pedagogi Jorj Demeni (1850-1917 yillar) qizlar jismoniy tarbiyasini ilmiy asoslab berdi. U turli xil dinamik mashqlarni qo'llash, muskullarni cho'zish va bo'shashtirish mashqlarini, Raqs harakatidagi qadamlar anjomlar bilan mashq bajarish (cho'qmor, kaltaklar va boshqalar), egiluvchanlikni shakllantirish, epchillik, yaxshi qaddi - qomat, diqqatga sazovor va yumshoq harakat qila bilishni isbotlab berdi.

Bu sport turidan nazariy bilimlarni egallash ya'na bir boshqa Fransuz o'qituvchisiga tegishlidir - Fransis Delsarto (1811-1871 y). Dramatik san'atni o'rganish jarayonida shunday fikrga keldiki, insonning har bir hissiyoti belgilangan tana harakati bilan ko'zatiladi. To'pni tana harakatlarini amalga oshirish bilan tomoshabinda taassurot qoldirish mumkin ekan. Delsarto tomonidan kashf qilingan tana harakatlari jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan, asosiy ommaviy gimnastik chiqishlarda musiqa ho'rliğida bajariladigan bo'ldi.

XIX-asr oxirida XX-asr boshlarida yashagan Jeneva konservatoriyasi professori Jak Dalkroz badiiy gimnastikaga asos soldi. U bu orqali diqqatga sazovor gimnastik harakatlar uchun liboslar moslagan. Dalkroz mashqning uchta guruhini ishlab chiqdi:

1. Badiiy harakatlar
2. Sulxni shakllantiruvchi mashqlar
3. Harakatni amalga oshirish shug'ullanuvchilarda musiqa va sulxni yaxshilash

1923-yil A.B. Lunagareniyga bag'ishlab xalq komissariati qoshida «Nafis harakatlar studiyasi» tashkil qilindi. Bu studiyaga

Z.D.Verbova rahbarlik qildi.

Studiyaning o'quv dasturiga badiiy gimnastika va Jan Dalkroz yaratgan Selfedjio o'rgatish kiritildi. Shuningdek nafslik, gimnastika, akrobatika, xoreografiya elementlari, erkin mashqlar kompozitsiyasi, anatomiya, biomexanikalar ham kiritilgan edi. Studiya o'rta maktab va texnikumlar uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi tayyorlar edi.

Yuqori malakali mutahassislar tayyorlash uchun jismoniy madaniyat institutida, Moskvada 1934 yil M.T.Okuneva rahbarligida badiiy harakat va akrobatika kafedrası tashkil qilingan edi.

Shu yili Leningrad shahridagi jismoniy madaniyat institutida (Lestgaft nomidagi) birinchi marta badiiy harakat maktabi tashkil etildi.

1945 yilda butun ittifoq jismoniy madaniyat va sport ishlari qo'mitasi sa'y harakati bilan sobiq ittifoq vazirlar mahkamasida konferentsiya o'tkazildi. Sport yo'nalishidagi ayollar gimnastikasini rivojlantirish to'g'risida qaror va bunda ayollar gimnastikasini «Badiiy gimnastika» deb atalishi qabul qilindi.

1946 yil 22 oktyabrda Butun ittifoq qo'mitasining buyrug'i bosib chiqarildi. Bunda Yangi sport turi sifatida rasmiy suratda «Ayollar uchun badiiy gimnastikaning rivojlanishi» sarlavhasi bilan e'lon qilindi.

Badiiy gimnastikaning birinchi rivojlanish davri 1947 - 1963 yillarga to'g'ri keladi.

Birinchi musobaqa ko'rinishidagi chiqishlar 1947 yili 1 - Tallin shahrida o'tkazildi, 1948 yili 2 - marta Tbilisida, 1949 yili 1 - jamoa birinchiligi o'tkazildi. Dasturlar, yuklamalar, talablar, sport ustaligiga talablar 1954 yilda kiritilib tasdiqlandi.

1963 yildan 1978 yilgacha ikkinchi rivojlanish davri hisoblanadi. 1963 yildan boshlab ittifoq gimnastikachilari xalqaro turnirlarda va jahon chempionatlarida ishtirok etishdi. 1978 yilda Yevropa chempionati o'tkazildi. Shundan boshlab

butun Dunyo bo'ylab badiiy gimnastika sport turi sifatida mashxur bo'lib ketdi. Buning davomchisi olimpiya o'yinidagi o'rni hisoblanadi. 1967 yildan boshlab sport ustaligi uchun 5 ta anjom bilan chiqish qabul qilindi va belgilab qo'yildi. Bular arg'amchi, koptok, gardish, cho'qmor, va lentalardir.

1.2. Badiiy gimnastika tushunchasi

Nozik harakat va latofat, egiluvchanlik va epchillik - barchasi ajoyib birikish natijasidir. Musiqachi ovozlarni o'zaro mos (garmonik) sulxni zabt etgandek, gimnastikachi ham nafs, nafosatli harakatlari bilan faxrlana oladi. Biz sport gimnastikasida ham erkin mashqlarda xuddi shunday harakatlarni ko'rishimiz mumkin.

Nima uchun turlicha badiiy gimnastika deb nomlanadi?

Badiiy gimnastika - bu nozik harakat va latofat, egiluvchanlik va epchillikdir.

Ha, tashqi o'xshashlik bor, lekin mavjud farqlarga ham ega. Badiiy gimnastikada murakkab kuch ishlatish va akrobatik elementlar va bog'lashlar farq qiladi.

Anjomlarsiz erkin mashqlardan tashqari gimnastikachilar yana turli anjomlar bilan mashq bajaradilar: koptok (Myach) bilan gardish (obrach), arg'amchi (skakalka), cho'qmor (bulava) va lenta bilan hamda bir biriga mos bir xil harakat talab qiladigan sinxron harakatli mashqlarni guruhli chiqishlarda bajarish bilan farqlanadi.

Shuning uchun badiiy gimnastika harakat go'zalligi va u ritm, sulxni his qilishni shakllantiradi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari sport zallarda va sahnada, barcha turli xil xonalarda, keng yo'lakda, sport maydonlarida va hattoki o'rmon zallarida ham o'tkaziladi.