



BADIIY GIMNASTIKANING TARIXIY EVOLYUTSIYASI VA ZAMONAVIY RIVOJLANISH TENDENSIYALARINING NAZARIY HAMDA METODIK TAHLILI

Ataboyeva Oltinoy Maqsudbek qizi

RANCH school maktabi jismoniy tarbiya o'qituvchisi

atabayevaoltinoy@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada badiiy gimnastikaning vujudga kelishi, shakllanishi hamda jahon miqyosida rivojlanish bosqichlari tarixiy-pedagogik va nazariy jihatdan kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida XIX asr boshlaridan XXI asr boshlarigacha bo'lgan davrda ushbu sport turining shakllanish dinamikasi, texnik evolyutsiyasi, musobaqa tizimining takomillashuvi hamda xalqaro sport sifatida institutsionallashuvi ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, badiiy gimnastikaning Olimpiya sport turi sifatida tan olinishi, baholash mezonlarining evolyutsiyasi hamda global ommalashuv jarayonlari tizimli ravishda tahlil etiladi.*

Kalit so'zlar: *badiiy gimnastika, estetik gimnastika, sport evolyutsiyasi, Olimpiya sporti, FIG, pedagogik metodika, texnik tayyorgarlik, sport tizimi.*

Аннотация. *В данной статье комплексно анализируются процессы возникновения, становления и этапы развития художественной гимнастики в мировом масштабе с историко-педагогической и теоретической точек зрения. В ходе исследования освещается динамика формирования данного вида спорта, его техническая эволюция, совершенствование соревновательной системы, а также институционализация как международного спортивного направления в период с начала XIX до начала XXI века. Кроме того, системно рассматриваются вопросы признания художественной гимнастики олимпийским видом спорта, эволюция оценочных критериев и процессы глобализации и популяризации данного вида спорта.*



Ключевые слова: художественная гимнастика, эстетическая гимнастика, спортивная эволюция, олимпийский спорт, FIG, педагогическая методика, техническая подготовка, спортивная система.

Annotation. This article provides a comprehensive analysis of the emergence, formation, and stages of development of rhythmic gymnastics from historical, pedagogical, and theoretical perspectives. The study examines the dynamics of the sport's formation, its technical evolution, the improvement of competition systems, and its institutionalization as an international sport from the early 19th century to the early 21st century. In addition, the paper systematically explores the recognition of rhythmic gymnastics as an Olympic sport, the evolution of evaluation criteria, and the processes of globalization and popularization of this sport.

Keywords: rhythmic gymnastics, aesthetic gymnastics, sport evolution, Olympic sport, FIG, pedagogical methodology, technical training, sports system.

Zamonaviy sport tizimida badiiy gimnastika yuqori darajada murakkab, ko'p komponentli va integratsiyalashgan faoliyat turi sifatida alohida o'rin egallaydi. Mazkur sport turi o'z mohiyatiga ko'ra jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, estetik ifoda, musiqiylik hamda psixologik barqarorlikning o'zaro uyg'unlashuviga asoslanadi. Shu jihatdan badiiy gimnastika nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi sport turi, balki shaxsning estetik didi, harakat madaniyati va ijodiy salohiyatini shakllantiruvchi kompleks pedagogik tizim sifatida namoyon bo'ladi.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastika rivoji ko'p qirrali jarayon bo'lib, unda sport nazariyasi, pedagogika, psixologiya, san'atshunoslik hamda biomekanika fanlari o'zaro integratsiyalashgan holda namoyon bo'ladi. Ayniqsa, mazkur sport turida harakatlar texnikasi va estetik ifodaning uyg'unligi, ijro jarayonida musiqaning funksional ahamiyati hamda sportchining emotsional-ekspressiv holati muhim ilmiy tadqiqot obyekti sifatida qaraladi [4]. Bu esa badiiy gimnastikani boshqa sport turlaridan ajratib turuvchi asosiy xususiyatlardan biridir.

Badiiy gimnastikaning ilmiy-nazariy asoslari XIX asr boshlarida jismoniy tarbiya va pedagogika fanlarining rivojlanishi bilan uzviy bog'liq holda shakllana



boshlagan. Ushbu davrda inson organizmining harakat faoliyatini ilmiy asosda o'rganish, jismoniy mashqlarni tizimlashtirish va ularni tarbiyaviy vosita sifatida qo'llashga bo'lgan e'tibor sezilarli darajada ortdi. Aynan shu jarayonlar badiiy gimnastikaning shakllanishi uchun zarur bo'lgan metodologik va nazariy asoslarni yaratdi.

1814-yilda Per Henrik Ling tomonidan ishlab chiqilgan Shvetsiya gimnastika tizimi mazkur yo'nalishning ilmiy poydevori sifatida e'tirof etiladi. Ling konsepsiyasining asosiy mohiyati harakatlarni inson organizmining tabiiy rivojlanish qonuniyatlariga mos holda tashkil etishdan iborat bo'lib, unda harakatlarning fiziologik samaradorligi, estetik uyg'unligi va funksional ahamiyati bir butun tizim sifatida qaralgan. Ushbu yondashuvda gimnastika mashqlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki shaxsning umumiy madaniyati va estetik didini shakllantirish vositasi sifatida ham talqin etilgan.

Shvetsiya gimnastika tizimining muhim jihatlaridan biri harakatlarning tabiiylik, tizimlilik va izchillik tamoyillariga asoslanganligidir. Ushbu tamoyillar asosida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi inson organizmining fiziologik rivojlanishini ta'minlash bilan birga, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish, mushaklar faoliyatini muvofiqlashtirish va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qilgan [1]. Shu sababli Ling tizimi keyinchalik nafaqat gimnastika, balki umumiy jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatdi.

XX asr boshlariga kelib badiiy gimnastika rivojida sifat jihatidan yangi bosqich kuzatildi. Ushbu davrda mazkur sport turi oddiy estetik gimnastika ko'rinishidan murakkab, ko'p komponentli va texnik jihatdan boy tizimga aylana boshladi. Ayniqsa, predmetli mashqlar tizimining shakllanishi badiiy gimnastikaning metodik va amaliy rivojlanishida hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ldi. Turli jihozlar — halqa, to'p, arqon va keyinchalik lenta hamda bulavalar —ning joriy etilishi harakatlarning variativligini kengaytirib, mashqlarni nafaqat murakkab, balki yuqori darajada estetik va ifodaviy tusga ega qildi.



Predmetlardan foydalanish badiiy gimnastikada yangi texnik yoʻnalishlarning paydo boʻlishiga olib keldi. Xususan, harakatlar tizimi endilikda nafaqat tana plastikasiga, balki predmet bilan oʻzaro muvofiqlashtirilgan koordinatsiyaga ham asoslana boshladi. Bu esa sportchilardan yuqori darajadagi koordinatsion qobiliyat, makon va vaqtni his qilish, ritmni idrok etish hamda murakkab harakat kombinatsiyalarini bajarish malakasini talab qildi. Natijada badiiy gimnastika mashqlari tizimi murakkab motor faoliyat shakliga aylanib, uning texnik tarkibi sezilarli darajada boyidi.

Shuningdek, ushbu davrda badiiy gimnastika mashqlarining kompozitsion tuzilmasi ham takomillashdi. Harakatlar ketma-ketligi mantiqiy izchillik, ritmik uygʻunlik va badiiy ifodaning yaxlitligini taʼminlash tamoyillariga asoslandi. Bu esa badiiy gimnastikani nafaqat jismoniy, balki ijodiy faoliyat turi sifatida shakllanishiga xizmat qildi.

Umuman olganda, XX asr boshlarida predmetli mashqlar tizimining shakllanishi va texnik yoʻnalishlarning rivojlanishi badiiy gimnastikaning mustaqil sport turi sifatida shakllanishida hal qiluvchi bosqich boʻldi. Aynan shu davrda sportning texnik, metodik va estetik asoslari tizimli ravishda shakllanib, uning keyingi evolyutsiyasi uchun mustahkam poydevor yaratildi.

1960-yillardan boshlab badiiy gimnastika rivojida sifat jihatidan yangi bosqich — uning xalqaro sport tizimiga izchil integratsiyalashuvi jarayoni kuzatildi. Ushbu davrda mazkur sport turi milliy darajadagi estetik yoʻnalishdan xalqaro miqyosda tan olingan, yagona qoidalarga asoslangan va institutsional jihatdan shakllangan sport turiga aylana boshladi [3]. Bu jarayon, avvalo, sportni boshqarish, tartibga solish va rivojlantirishga qaratilgan xalqaro tashkilotlar faoliyati bilan chambarchas bogʻliqdir.

1962-yilda Xalqaro gimnastika federatsiyasi tomonidan badiiy gimnastikaning rasman tan olinishi ushbu sport turining rivojlanishida muhim burilish nuqtasi boʻldi. Mazkur qaror badiiy gimnastikaning xalqaro sport tizimiga kirib borishini taʼminlab, uning yagona qoidalar, meʼyorlar va baholash mezonlari asosida rivojlanishiga zamin yaratdi. Natijada sportchilar tayyorgarligi, musobaqa



jarayoni va hakamlilik faoliyati standartlashtirildi, bu esa badiiy gimnastikaning raqobatbardosh sport turi sifatida shakllanishiga olib keldi.

1963-yilda Budapesht shahrida o'tkazilgan birinchi jahon chempionati badiiy gimnastikaning xalqaro maydondagi mustaqil sport turi sifatida e'tirof etilishining amaliy ifodasi bo'ldi. Ushbu musobaqa sportning texnik, estetik va tashkiliy asoslarini sinovdan o'tkazish, shuningdek, turli mamlakatlar sportchilari o'rtasida tajriba almashish imkonini yaratdi. Keyingi yillarda jahon chempionatlari muntazam ravishda o'tkazila boshlanib, ularning dasturi bosqichma-bosqich kengaytirildi [2]. Xususan, individual mashqlar bilan bir qatorda guruh mashqlarining joriy etilishi badiiy gimnastikaning jamoaviy shakllarini rivojlantirishga xizmat qildi hamda sportning mazmunini yanada boyitdi.

Mazkur davrda musobaqa tizimining murakkablashuvi va takomillashuvi kuzatildi. Apparatlar sonining ortishi, mashqlar kompozitsiyasiga qo'yiladigan talablarning kuchayishi, ijro sifati va texnik murakkablikning oshishi sportchilardan yuqori darajadagi tayyorgarlikni talab eta boshladi. Shu bilan birga, baholash tizimi ham takomillashtirilib, ijro, texnika va badiiy ifodaning uyg'unligini baholashga qaratilgan mezonlar ishlab chiqildi. Bu esa badiiy gimnastikaning ilmiy asoslangan sport turi sifatida rivojlanishini ta'minladi.

1970-yillarga kelib badiiy gimnastikaning geografik tarqalishi sezilarli darajada kengaydi. Ushbu sport turi Yevropa hududidan tashqariga chiqib, Shimoliy Amerika, Osiyo va Avstraliya mamlakatlarida ham faol rivojlana boshladi. Mazkur jarayonda milliy federatsiyalarning tashkil etilishi va ularning xalqaro federatsiyalar bilan hamkorlikda faoliyat yuritishi muhim omil bo'ldi. Natijada badiiy gimnastika global sport tizimining ajralmas qismiga aylandi.

Ayniqsa, Evelyn Koopning tashkiliy va metodik faoliyati Shimoliy Amerikada badiiy gimnastikaning rivojlanishida muhim o'rin egalladi. U tomonidan Kanadada milliy federatsiyalarni shakllantirish, murabbiylar va hakamlar tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish hamda xalqaro musobaqalarni tashkil etish bo'yicha amalga oshirilgan ishlar sportning mintaqada keng ommalashuviga xizmat qildi. Shu bilan



birga, uning tashabbusi bilan o‘tkazilgan xalqaro musobaqalar badiiy gimnastikaning Yevropadan tashqarida ham rivojlanishiga turtki berdi.

Bundan tashqari, mazkur davrda Osiyo mamlakatlarida ham badiiy gimnastika faol rivojlana boshladi. Yaponiyada erkaklar badiiy gimnastikasining shakllanishi sportning yangi yo‘nalishlarini yuzaga keltirdi. Bu esa badiiy gimnastikaning faqat ayollar sport turi sifatidagi an’anaviy qarashlarini kengaytirib, uning funksional va metodik imkoniyatlarini boyitdi.

Umuman olganda, 1960–1980-yillar badiiy gimnastikaning xalqaro sport tizimiga integratsiyalashuvi, institutsional jihatdan mustahkamlanishi va global miqyosda keng tarqalishi bilan xarakterlanadi. Aynan shu davrda sportning tashkiliy, metodik va texnik asoslari yagona tizimga keltirilib, uning keyingi rivojlanishi uchun mustahkam poydevor yaratildi.

1980–1996-yillar badiiy gimnastikaning rivojlanish tarixida alohida ahamiyatga ega bo‘lgan davr hisoblanadi. Mazkur bosqichda ushbu sport turi xalqaro maydonda to‘liq e’tirof etilib, Olimpiya sporti maqomiga ega bo‘lish orqali o‘zining institutsional va raqobatbardosh maqomini mustahkamladi. Aynan shu davr badiiy gimnastikaning texnik, estetik va tashkiliy jihatdan yuqori bosqichga ko‘tarilganini ifodalaydi.

1984-yilda Los-Anjeles Olimpiadasida badiiy gimnastikaning individual yo‘nalishi Olimpiya o‘yinlari dasturiga rasman kiritildi. Ushbu voqea badiiy gimnastika tarixida tub burilish yasab, uni xalqaro sport tizimining eng nufuzli platformasiga olib chiqdi. Olimpiya maqomining berilishi sportga bo‘lgan global qiziqishni keskin oshirib, turli mamlakatlarda uning rivojlanishiga kuchli turtki berdi. Natijada milliy federatsiyalar soni ortdi, sportchilar tayyorlash tizimi takomillashdi hamda ilmiy-metodik tadqiqotlar faollashdi.

Olimpiya dasturiga kiritilish badiiy gimnastikaning texnik darajasiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatdi. Xususan, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlari, harakat aniqligi va estetik ifodasi yangi bosqichga ko‘tarildi. 1980-yillarning ikkinchi yarmida maksimal — 10 ballik baholarning tez-tez qayd etilishi sportchilarning yuqori darajadagi texnik va badiiy mahoratga



erishganini ko'rsatadi. Bu esa mashqlar kompozitsiyasining murakkablashuvi, harakat amplitudasining kengayishi hamda ijro sifatiga qo'yiladigan talablarning ortishi bilan izohlanadi.

1988-yilgi Seul Olimpiadasi badiiy gimnastikaning texnik mukammallikka erishgan davrini yaqqol namoyon etdi. Ushbu musobaqada sportchilar tomonidan bajarilgan chiqishlar yuqori darajadagi koordinatsiya, murakkab texnik elementlar va mukammal badiiy ifoda bilan ajralib turdi. Natijada hakamlar tomonidan maksimal baholarning berilishi keng kuzatildi, bu esa sportning rivojlanish dinamikasini tasdiqlovchi muhim ko'rsatkich sifatida baholanadi.

Mazkur davrda baholash tizimi ham takomillashib bordi. Texnik murakkablik, ijro sifati va badiiy ifoda o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashga qaratilgan yangi mezonlar ishlab chiqildi. Bu esa sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik, balki estetik va ijodiy salohiyatini ham baholash imkonini yaratdi [5]. Shunday qilib, badiiy gimnastika sport va san'atning uyg'unlashgan shakli sifatida yanada mukammallashdi.

1996-yilda Atlanta Olimpiadasida guruh badiiy gimnastikasining Olimpiya dasturiga kiritilishi ushbu sport turining rivojlanishida navbatdagi muhim bosqich bo'ldi. Guruh mashqlarining joriy etilishi badiiy gimnastikaning jamoaviy shakllarini rivojlantirib, sportning mazmunini yanada boyitdi. Ushbu yo'nalishda sportchilardan yuqori darajadagi sinxronlik, o'zaro muvofiqlik va kompozitsion uyg'unlik talab etildi, bu esa mashqlarning murakkabligini yanada oshirdi.

Guruh mashqlarining Olimpiya dasturiga kiritilishi badiiy gimnastikaning to'liq Olimpiya sport turi sifatida shakllanganini anglatadi. Natijada sportning ommaviyligi ortib, yangi mamlakatlarning ushbu yo'nalishga qo'shilishi kuzatildi. Shu bilan birga, murabbiylik va tayyorgarlik tizimi ham yangi talablar asosida qayta ko'rib chiqildi.

Umuman olganda, 1980–1996-yillar badiiy gimnastikaning xalqaro sport tizimidagi maqomini mustahkamlash, uning texnik va estetik darajasini yuqori bosqichga ko'tarish hamda Olimpiya sport turi sifatida to'liq shakllanish davri



hisoblanadi. Mazkur bosqichda erishilgan yutuqlar badiiy gimnastikaning keyingi rivojlanishi uchun mustahkam ilmiy-metodik va tashkiliy asos yaratdi.

O'tkazilgan tarixiy-ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastika uzoq muddatli va murakkab evolyutsion jarayon natijasida shakllangan, ko'p komponentli va integratsiyalashgan sport turi hisoblanadi. Uning rivojlanishi jismoniy tarbiya, estetik gimnastika, musiqiy harakat va sport pedagogikasi yo'nalishlarining o'zaro uyg'unlashuvi asosida kechgan bo'lib, bu jarayon bosqichma-bosqich takomillashib borgan.

Tadqiqot natijalari badiiy gimnastikaning shakllanish va rivojlanishida quyidagi asosiy bosqichlar muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi:

- nazariy va estetik asoslarning shakllanishi, bunda harakatlarning uyg'unligi, tabiiyligi va emotsional ifodasi asosiy metodik mezon sifatida qaralgan;
- predmetli mashqlar tizimi va texnik yo'nalishlarning rivojlanishi, bu esa sportning murakkabligi va estetik boyligini oshirgan;
- xalqaro sport tizimiga integratsiyalashuv va institutsionallashuv, natijada yagona qoidalar, baholash mezonlari va musobaqa tizimi shakllangan;
- Olimpiya sport turi sifatida mustahkamlanishi, bu bosqich sportning global miqyosda e'tirof etilishi va rivojlanish sur'atining keskin oshishi bilan xarakterlanadi;
- zamonaviy global sport tizimiga integratsiyalashuvi, bunda raqamli texnologiyalar, marketing va xalqaro hamkorlik asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi [6].

Zamonaviy bosqichda badiiy gimnastika yuqori darajadagi texnik murakkablik, estetik mukammallik va ijodiy ifodaning uyg'unligiga asoslangan, ilmiy-metodik jihatdan mukammallashgan sport turi sifatida rivojlanishda davom etmoqda. Uning rivojlanishida baholash tizimining takomillashuvi, tayyorgarlik jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishi hamda innovatsion texnologiyalarning joriy etilishi muhim rol o'ynamoqda.



Shu bilan birga, mazkur sport turining istiqboldagi rivoji, avvalo, yosh sportchilar tayyorlash metodikasini takomillashtirish, individual yondashuv asosida mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, biomekanik va psixologik tadqiqotlarni chuqurlashtirish hamda raqamli texnologiyalarni keng joriy etish bilan bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, sportchilarning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarish, jarohatlarning oldini olish va uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlashga qaratilgan ilmiy izlanishlar dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, badiiy gimnastika zamonaviy sport tizimida nafaqat yuqori natijalar sporti, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlovchi, estetik va madaniy qadriyatlarni shakllantiruvchi muhim ijtimoiy-pedagogik fenomen sifatida ham alohida ahamiyatga ega. Shu bois mazkur sport turini ilmiy asosda o'rganish va uning metodikasini takomillashtirish kelgusidagi ilmiy tadqiqotlarning ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.
2. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
4. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
5. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
6. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ILM-ZIYO.-2012 г