

BADIIY GIMNASTIKANING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI

Farg'ona davlat universiteti

Tarix fakulteti o'qituvchisi

Usmonov Axrorjon Rustamjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti

Badiiy gimnastikasi yo'nalishi

1-bosqich talabasi

Ubaydullayeva Mukarramoy Sirojiddin qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada badiiy gimnastikaning paydo bo'lish tarixi, uning shakllanishiga ta'sir etgan omillar hamda sport turi sifatida rivojlanish bosqichlari yoritilgan. Shuningdek, badiiy gimnastikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, sport, tarix, rivojlanish, estetik harakat, jismoniy tarbiya.

Annotation: This article explores the history of rhythmic gymnastics, the factors that influenced its formation, and its stages of development as a sport. Furthermore, it analyzes the role of rhythmic gymnastics within the physical education system and its significance in the upbringing of youth.

Key words: Rhythmic gymnastics, Sport, History, Development, Aesthetic movement, Physical education

Аннотация: В данной статье рассматриваются история возникновения художественной гимнастики, факторы, повлиявшие на её формирование, и этапы

развития как вида спорта. Также анализируется роль художественной гимнастики в системе физического воспитания и её значение в воспитании молодежи.

Ключевые слова: Художественная гимнастика, Спорт, История, Развитие, Эстетическое движение, Физическое воспитание

Bugungi kunda sport inson salomatligini mustahkamlash, yoshlarni barkamol etib tarbiyalashda muhim vositalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, estetik harakatlar, musiqa va jismoniy mashqlar uyg'unligiga asoslangan badiiy gimnastika qizlar sporti sifatida dunyoda keng tarqalgan.

Badiiy gimnastika nafaqat jismoniy kuch, balki nafislik, muvozanat, koordinatsiya va ijodkorlikni ham rivojlantiradi. Shu sababli u jismoniy tarbiya tizimida alohida o'rin egallaydi.

Badiiy gimnastika — faqat sport emas, balki musiqa, xoreografiya va yuksak jismoniy mahoratni o'zida mujassam etgan noyob yo'nalishdir. Bugungi kunda ayollar sporti orasida eng ommabop va jozibali turlardan biri hisoblangan badiiy gimnastika uzoq davom etgan tarixiy taraqqiyot yo'lini bosib o'tgan. Uning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni nafaqat tana moslanuvchanligini oshirish, balki yoshlarda estetik did va intizomni shakllantirish bilan ham belgilanadi.

Badiiy gimnastikaning ildizlari qadimgi davrlardagi raqs, marosim harakatlari va jismoniy mashqlarga borib taqaladi. Insoniyat tarixida musiqa ostida bajarilgan harakatlar sog'lomlik va estetik tarbiya vositasi sifatida qo'llanilgan.

XIX asr oxiri va XX asr boshlarida Yevropada jismoniy tarbiya tizimida yangi yo'nalishlar paydo bo'la boshladi. Ayniqsa, nemis va shved pedagoglari jismoniy mashqlarni musiqa va raqs bilan uyg'unlashtirish g'oyasini ilgari surdilar. Bu esa keyinchalik badiiy gimnastika shakllanishiga asos bo'ldi.

Badiiy gimnastika nisbatan "yosh" sport turi hisoblansa-da, uning ildizlari XIX asr oxiri va XX asr boshlariga borib taqaladi. Uning shakllanishiga bir nechta asosiy yoʻnalishlar taʼsir koʻrsatgan:

Estetik gimnastika (Fransua Delsart): Inson his-tuygʻularini tana harakatlari orqali ifodalash gʻoyasi.

Ritmik gimnastika (Emil Jak-Dalkroz): Musiqa va harakat uygʻunligini taʼminlash, ritmni tana orqali his qilish.

Raqs gimnastikasi (Isadora Dunkan): Klassik balet qoliplaridan chiqib, erkin va tabiiy harakatlanish falsafasi.

Ushbu yoʻnalishlarning birlashishi natijasida XX asrning 40-yillarida Sobiq Ittifoq hududida (xususan, Sankt-Peterburgda) alohida sport turi sifatida shakllandi.

Badiiy gimnastikaning rivojlanishini quyidagi asosiy bosqichlarga boʻlish mumkin:

I bosqich 1930-1940 yy. Alohida sport turi sifatida tan olinishi, ilk qoidalari ishlab chiqilishi, ilk musobaqalarning oʻtkazilishi.

II bosqich 1960-1970 yy. Badiiy gimnastika sport turi Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan tan olinishi. Ilk Jahon chempionati oʻtkazilishi (Budapesht, 1963).

III bosqich 1980-1990 yy. Olimpiya oʻyinlari dasturiga kiritilishi (Los-Anjeles, 1984). Texnik elementlarning murakkablashishi.

IV bosqich XXI asr Zamonaviy qoidalar, buyumlar (lenta, koptok, halqa, bulava, sakratkich) bilan ishlashning takomillashishi.

Badiiy gimnastika yosh qizlar uchun eng tavsiya etiladigan sport turidir. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, ushbu sport bilan shugʻullanish:

Qomatning toʻgʻri shakllanishi: Umurtqa pogʻonasi salomatligi va nafis yurishni taʼminlaydi.

Psixologik barqarorlik: Musobaqa muhitida o‘zini tutish, iroda va intizomni mustahkamlaydi.

Musiqiy did: Musiqa ostida harakatlanish orqali bolada ritm hissi va badiiy did rivojlanadi.

Badiiy gimnastika qadimgi estetik harakatlardan boshlangan bo‘lsa-da, bugungi kunda u xalqaro miqyosda tan olingan murakkab sport turiga aylandi. Uning rivojlanishida pedagogika, musiqa, raqs san’ati va sport ilmiy yondashuvlari muhim rol o‘ynadi.

Bugungi kunda badiiy gimnastika nafaqat sport natijalariga erishish, balki sog‘lom va go‘zal avlodni tarbiyalashda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar :

Sokolov A.S. "Gimnastika tarixi va nazariyasi". Toshkent, 2020.

Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi (FIG) reglamentlari.

Viner-Usmanova I.A. "Badiiy gimnastika: tayyorgarlik metodikasi".