

**BADIIY GIMNASTIKANING QIZLAR JISMONIY VA
MA’NAVIY RIVOJLANISHIDAGI PEDAGOGIK AHAMIYATI**

Ataboyeva Oltinoy Maqsudbek qizi

RANCH school maktabi jismoniy tarbiya o'qituvchisi

atabayevaoltinoy@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur tezisdagi badiiy gimnastikaning qizlar jismoniy, ma'naviy va psixologik rivojlanishidagi pedagogik ahamiyati kompleks tarzda tahlil qilinadi. Tadqiqotda ushbu sport turining egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanat kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi roli, shuningdek, estetik did, intizom va o'zini tutish madaniyatini shakllantirishdagi o'rni ilmiy asosda yoritiladi. Bundan tashqari, badiiy gimnastikaning psixologik barqarorlikni mustahkamlash, o'ziga ishonchni oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati asoslab beriladi. Tezisdagi mazkur sport turining pedagogik imkoniyatlari umumlashtirilgan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, jismoniy rivojlanish, estetik tarbiya, psixologik rivojlanish, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация. В данном тезисе комплексно анализируется педагогическое значение художественной гимнастики в физическом, духовном и психологическом развитии девочек. В исследовании раскрывается роль данного вида спорта в развитии гибкости, координации и равновесия, а также его влияние на формирование эстетического вкуса, дисциплины и культуры поведения. Кроме того, обосновано значение художественной гимнастики в укреплении психологической устойчивости, развитии уверенности в себе и формировании здорового образа жизни. В тезисе обобщены педагогические возможности данного вида спорта.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физическое развитие, эстетическое воспитание, психологическое развитие, здоровый образ жизни.

Zamonaviy ta'lim tizimida barkamol avlodni shakllantirish, ayniqsa qiz bolalarning jismoniy, ma'naviy va psixologik rivojlanishini ta'minlash dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Globalizatsiya, axborot oqimining ortishi hamda kamharakat turmush tarzining keng tarqalishi yosh avlodning sog'lig'i va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sharoitda jismoniy tarbiya vositalarining, xususan, badiiy gimnastikaning pedagogik imkoniyatlarini chuqur o'rganish va amaliyotga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Badiiy gimnastika o'zining kompleks xususiyatlari bilan ajralib turadi. U jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda estetik didni shakllantirish, harakat madaniyatini rivojlantirish hamda shaxsning ma'naviy-axloqiy kamolotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, qizlar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ushbu sport turi ularning har tomonlama rivojlanishida samarali pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Shu bois badiiy gimnastikaning qizlar jismoniy va ma'naviy rivojlanishidagi pedagogik ahamiyatini ilmiy asosda tahlil qilish, uning ta'lim-tarbiya tizimidagi o'rnini aniqlash dolzarb ilmiy vazifa hisoblanadi.

Mazkur tezisning maqsadi badiiy gimnastikaning qizlar jismoniy, ma'naviy va psixologik rivojlanishiga ta'sirini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

- badiiy gimnastikaning qizlar jismoniy sifatlariga ta'sirini tahlil qilish;
- ma'naviy-axloqiy va estetik tarbiya jarayonidagi o'rnini aniqlash;
- psixologik rivojlanishga ko'rsatadigan ta'sirini asoslash;
- sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini yoritish;
- mazkur sport turining pedagogik imkoniyatlarini umumlashtirish.

ilmiy –amaliy anjuman

Badiiy gimnastika qizlarda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Ayniqsa, egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanat kabi sifatlarning ushbu sport turining asosiy komponentlari sifatida shakllanadi. Egiluvchanlik badiiy gimnastikaning yetakchi sifatlaridan biri bo'lib, mashg'ulotlar davomida mushaklar va bo'g'imlarning harakatchanligi sezilarli darajada oshadi. Bu esa qizlarning umumiy jismoniy rivojlanishiga, gavda tuzilishining to'g'ri shakllanishiga va jarohatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi badiiy gimnastikaning yana bir muhim jihati hisoblanadi. Murakkab harakat kombinatsiyalarini bajarish, musiqa bilan uyg'unlikda harakat qilish va predmetlar bilan ishlash qizlarda harakat aniqligi va tezkorligini oshiradi.

Muvozanatni saqlash qobiliyati esa markaziy nerv tizimi faoliyatini takomillashtiradi, vestibulyar apparatning rivojlanishiga yordam beradi hamda harakatlarning barqarorligini ta'minlaydi.

Badiiy gimnastika qizlarda nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-axloqiy sifatlarni ham shakllantiradi. Mashg'ulotlar jarayonida intizom, mas'uliyat, sabr-toqat, mehnatsevarlik kabi fazilatlar rivojlanadi.

Mazkur sport turi estetik tarbiya vositasi sifatida ham katta ahamiyatga ega. Harakatlarning nafisligi, musiqiylik, sahna madaniyati qizlarda go'zallikni his qilish, estetik did va o'zini tutish madaniyatini shakllantiradi. Bu esa ularning shaxs sifatida har tomonlama kamol topishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, jamoa mashqlari orqali ijtimoiy munosabatlar madaniyati, hamkorlik va o'zaro hurmat kabi sifatlarning rivojlanadi.

Badiiy gimnastika qizlarning psixologik rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida o'ziga ishonch, maqsadga intilish, emotsional barqarorlik kabi sifatlarning shakllanadi.

Musobaqalarda ishtirok etish jarayoni stressga chidamlilikni oshiradi, diqqatni jamlash va irodaviy sifatlarni rivojlantiradi. Bu esa qizlarning nafaqat

sport faoliyatida, balki kundalik hayotida ham muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi.

Bundan tashqari, badiiy gimnastika ijobiy emotsional holatni ta'minlab, psixologik salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Badiiy gimnastika qizlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi.

Shuningdek, mashg'ulotlar orqali to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, gigiyena qoidalariga amal qilish kabi sog'lom odatlar shakllanadi. Bu esa yosh avlodning sog'lom va faol hayot tarzini olib borishiga zamin yaratadi.

Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastika qizlar rivojlanishida kompleks pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. U jismoniy, ma'naviy va psixologik rivojlanishning o'zaro uyg'unligini ta'minlaydi.

Mazkur sport turi orqali qizlarda:

- jismoniy sifatlar tizimli rivojlanadi;
- estetik va ma'naviy qadriyatlar shakllanadi;
- psixologik barqarorlik va ijtimoiy moslashuv kuchayadi;
- sog'lom turmush tarziga ehtiyoj yuzaga keladi.

Shu jihatdan badiiy gimnastika ta'lim-tarbiya jarayonida samarali pedagogik vosita sifatida qo'llanilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastika qizlar jismoniy, ma'naviy va psixologik rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatuvchi samarali sport turi hisoblanadi. Uning pedagogik ahamiyati shundaki, u nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki shaxsning har tomonlama kamolotini ta'minlaydi.

Shu bois badiiy gimnastikani ta'lim tizimiga keng joriy etish, mashg'ulot metodikasini takomillashtirish hamda ilmiy asosda rivojlantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yo‘ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
2. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
3. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ILM-ZIYO.-2012 г