

BAKALAVRIAT TALABALARI UCHUN BADIY GIMNASTIKANING O'RNINI O'RGANISH

Qodirova Xusnidaxon Ma'rufjon qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali o'qituvchisi

Oxunova Marhabo Oybek qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali talabasi

Tayanch so'zlar: *gimnastikaning shvetsiya tizimi, gimnastikaning sokol tizimi, bolalar sport klubi, milliy olimpiya qo'mitasi, yakkacho'p, tayanib sakrash, konfrensiya, bruss.*

Ключевые слова: *Шведская система гимнастики, система гимнастики «Сокол», детский спортивный клуб, национальный олимпийский комитет, индивидуальная гимнастика, прыжки с шестом, конференция, Брюсс.*

Keyword: *Swedish system of gymnastics, Sokol system of gymnastics, children's sports club, national Olympic committee, individual, pole vault, conference, brusse.*

Annotatsiya: *Intramural ligalar: Intramural badiiy gimnastika ligalari bakalavriat talabalari uchun do'stona kasallik va dam olish o'yinlarida qatnashish uchun qiziqarli va o'tmishda yuqori muhitni ta'minlash. Ush ligalar aralash ishlatish jamoalarni va turli xil mahsulotlarni ishlatishni o'z ichiga olishi mumkin.*

Аннотация: *Очные лиги: Очные лиги художественной гимнастики обеспечивают студентам бакалавриата атмосферу веселья и времяпрепровождения, позволяющую им участвовать в дружеских спортивных и развлекательных играх. Эти лиги могут включать команды смешанного использования и использование различных продуктов.*

Annotation: *Intramural Leagues: Intramural rhythmic gymnastics leagues provide a fun and pastime environment for undergraduate students to participate in friendly athletic and recreational games. These leagues may include mixed use teams and the use of different products.*

Kirish. Badiiy gimnastika o'zining san'atkorlik, atletika va nafasat uyg'unligi bilan o'ziga xos va jozibali sport turidir. Ko'pincha elita musobaqalari va Olimpiya shon-shuhratlari bilan bog'liq bo'lsa-da, uning jozibasi professional atletika doirasidan tashqariga chiqadi. Ushbu maqolada baklavriat talabalari uchun badiiy gimnastikaning pozitsiyasi, uning ishtiroki, foydalanishi va etishtirish ko'rsatkichi.

Badiiy gimnastikaning mashqlari:

Jismoniy tayyorgarlik: Badiiy gimstika tikish, kuch, kuchlantirish va yaxshilashni o'z ichiga olgan yuksaltirish kiyimini talab qiladi. Badiiy gnastika bilan shug'ullanish bakalavriat talabalar sog'lom turmush tarzini saqlashga va umumiy jismoniy tayyorgarlikka yordam beradi.

Badiiy ifoda: Badiiy gimnastika harakatlari, xoreografiya va apparat manipulyatsiyasi orqali ifoda uchun platformani taklif qiladi. Badiiy gnastika raqs, musiqa va ijrochilikka ishtiyoqi bor bakalavriat talabalari uchun o'z iste'dodlarini namoyon etish uchun ijodiy imkoniyatlar.

Ruhiy farovonlik: Badiiy farovonlik: Badiiy farovonlik bilan shug'ullanish ruhiy farovonlikka g'amxo'rlik qilish, stressdan xalos bo'lish, o'ziga ishonch va o'zini qadrlashni rag'batlantirish mumkin. Murakka tartiblarni o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan e'tibor va yangi ko'rinish va qoniqish hissini uyg'otadi.

Qiyinchiliklar va mulohazalar:

Vaqtivaqti bilan: Badiiy gimnastika mashg'ulotlari ko'pincha har bir necha soatlik mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan katta vaqtni talab qiladi. O'quv mas'uliyatini qat'iy o'quv jadvallari bilan muvozanatlash bakalavriat talabalari uchun ishlab chiqarish tug'dirishi mumkin.

Moliyaviy olish: Badiiy gimnastika mashg'ulotlari bilan bog'liq imkoniyatlar, jismoniy tarbiya, to'lovlari, asbob-uskunalar va musobaqalar to'lovlari ba'zi bakalav talabalari uchun juda katta bo'lishi mumkin. Ishtirok etishni yanada qulayroq qilish uchun yordam va homiylik zarur bo'lishi mumkin.

Shikastlanish kasalliklari: Har qanday sport turi kabi, badiiy gimnastika ham jarohatlar ni keltirib chiqaradi, ayniqsa takroriy jarohatlar, jarohatlar va yiqilishlar bilan bog'liq. To'g'ri qarorlarni olish murabbiylik, konstruktiv jarayonlarni nazorat qilish strategiyalari uchun jarayon.

Ishtirok etish mumkin:

Kollej klublari va jamoalari: Ko'pgina kollejlar va universitetlar badiiy gimnastika to'g'araklari yoki jamoalarini taklif qiladilar, bu esa bakalavr talabalarga o'xshash odamlar bilan mashq qilish, musobaqa va muloqot qilish mashqlarini beradi. Uch klublar ko'pincha yangi boshlanuvchilardan tajribali gimnastikachilargacha bo'lgan barcha mahoratdagi ishtirokchilarni qabul qiladi.

Dam olish mashg'ulotlari: Badiiy gimnastika mashg'ulotlari jamoa markazlari, sport zallari va xususiy studiyalar orqali mavjud bo'lib, bakalavriat talabalarga sportni o'z vaqtida o'rganish uchun qulayroq va qulay muhitni taklif qiladi.

Xulosa:

Badiiy gimnastika bakalavriat talabalari uchun o'ziga xos mavqega ega bo'lib, jismoniy kiyim, tasvir va shaxsiy tarkibni uyg'unlashtirish. Vaqtinchalik, energiya resurslari, foyda

va zararlar kabi mahsulotlar mavjud bo'lib, ishtirok etishning uni harakatga ijodkorlikka va sport yutuqlariga ishtiyoqi bo'lganlar uchun foydali izlanishga aylantiradi. Ishtirok etish yo'llarini o'rganib, bakalavriat talabarlari akademik hayotlarini hal qilishda badiiy gimnastikaning qulay talablarini his qilishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Martin, R. (2018). Badiiy gimnastika: keng qamrovli tahlil. Sport fanlari va tibbiyot jurnali, 17(2), 343–354.
2. Uilson, S. va Xoll, M. (2020). Badiiy gimnastikaning jismoniy va ruhiy salomatlik uchun foydalari: adabiyotlarni ko'rib chiqish. Sport va jismoniy psixologiyasi xalqaro jurnali, 18(4), 445–460.
3. Kovacs, E. va Szabo, A. (2019). Badiiy gimnastikadagi mashqlar va sportchilar: murabbiylar va sportning istiqbollari. Sport fanlari va murabbiyligi xalqaro jurnali, 14(2), 207–221.
4. Smit, KJ va Jonson, L. (2017). Kollej sharoitlarida badiiy gimnastikaning rolini o'rganish: sifatli tadqiqot. Kollej talabalarini rivojlantirish jurnali, 58(5), 547–562.
5. xalqaro gimnastika federatsiyasi. (nd). Badiiy gimnastika qoidalari va qoidalari. https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Rhythmic%20Gymnastics%20Rules%202021_1.pdf va olindi
6. Mamamasoliyevich, S. S., & Qodirova, X. (2023, January). JISMONIY TARBIYA VA SPORT JARAYONLARINING AMALIY VA NAZARIY VOSITALARI. In E Conference Zone (pp. 10-18).
7. Qodirova, X., & Boltaboyeva, U. (2022). MAMLAKATIMIZDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI OMMALASHTIRISHDA XOTIN-QIZLAR SPORTINING O'RNI. Oriental Art and Culture, 3(1), 699-704.
8. Xasanov, A. T., & Anvarov, D. M. (2023). YOSH SUZUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1283-1289.
9. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402.