

**BADIIY GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL
ETISHGA QO‘YILADIGAN ZAMONAVIY PEDAGOGIK VA METODIK
TALABLAR**

Ataboyeva Oltinoy Maqsudbek qizi

RANCH school maktabi jismoniy tarbiya o'qituvchisi

atabayevaoltinoy@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur tezisdagi badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishga qo‘yiladigan zamonaviy pedagogik va metodik talablar ilmiy asosda yoritiladi. Tadqiqotda mashg‘ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ma’naviy-axloqiy va estetik tarbiyani shakllantirish, psixologik tayyorgarlikni ta’minlash hamda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, mashg‘ulotlarning tizimliliigi, yuklamaning optimalligi, xavfsizlik talablari va individual yondashuvning ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Tezisdagi badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishning asosiy metodik tamoyillari umumlashtirilgan.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, mashg‘ulot metodikasi, pedagogik talablar, jismoniy sifatlari, sog‘lom turmush tarsi

Аннотация. В данном тезисе научно обоснованы современные педагогические и методические требования к организации занятий художественной гимнастикой. В работе анализируются подходы к развитию физических качеств, формированию духовно-нравственного и эстетического воспитания, обеспечению психологической подготовки, а также формированию здорового образа жизни. Особое внимание уделяется системности тренировочного процесса, оптимизации нагрузки, соблюдению требований безопасности и индивидуальному подходу. В тезисе обобщены основные методические принципы эффективной организации занятий художественной гимнастикой.

Ключевые слова: художественная гимнастика, методика тренировок, педагогические требования, физические качества, здоровый образ жизни

Zamonaviy ta'lim va sport tizimida yosh avlodni jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamol etib tarbiyalash ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, qizlar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy faolligini oshirish hamda estetik va psixologik rivojlanishini ta'minlash dolzarb pedagogik muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu nuqtai nazardan, badiiy gimnastika mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, ularni samarali metodik yondashuvlar asosida olib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Badiiy gimnastika o'zining kompleks xususiyatlari bilan ajralib turadi. U nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki estetik didni shakllantiradi, psixologik barqarorlikni ta'minlaydi hamda shaxsning ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ushbu sport turida mashg'ulotlarni tashkil etish jarayoniga qo'yiladigan pedagogik va metodik talablarni aniqlash va tizimlashtirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Mazkur tezisning maqsadi badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishga qo'yiladigan zamonaviy pedagogik va metodik talablarni ilmiy asosda yoritishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

- mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning metodik asoslarini tahlil qilish;
- ma'naviy-axloqiy va estetik tarbiya imkoniyatlarini aniqlash;
- psixologik rivojlanishga ta'sir etuvchi omillarni yoritish;
- sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi rolini asoslash;
- zamonaviy mashg'ulot tashkil etish talablarini umumlashtirish.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qo'yiladigan talablar

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Ushbu sport turida egiluvchanlik,

koordinatsiya va muvozanat asosiy yetakchi sifatlar hisoblanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etilishi zarur. Mashqlar mushaklar elastikligini oshirish, bo'g'imlar harakatchanligini kengaytirish va jarohatlarning oldini olishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda murakkab harakat kombinatsiyalarini o'rgatish, predmetlar bilan ishlash hamda musiqiy ritm bilan uyg'unlikda harakat qilish muhim metodik talab hisoblanadi. Bu esa harakat aniqligi va tezkorligini oshirishga xizmat qiladi.

Muvozanatni rivojlantirish mashqlari esa vestibulyar apparat faoliyatini takomillashtiradi, tananing barqarorligini ta'minlaydi va murakkab elementlarni bajarish imkonini kengaytiradi.

Ma'naviy-axloqiy va estetik tarbiya talablari

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida tarbiyaviy omillarni hisobga olish muhim pedagogik talab hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarda intizom, mas'uliyat, sabr-toqat va mehnatsevarlik kabi sifatlar shakllantiriladi.

Estetik tarbiya nuqtayi nazaridan harakatlarning nafisligi, ritmik uyg'unligi va badiiy ifodasi muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlar jarayonida musiqa bilan ishlash, sahna madaniyatini rivojlantirish va tashqi ko'rinishga e'tibor qaratish orqali qizlarda estetik did shakllanadi.

Shuningdek, jamoaviy mashg'ulotlar orqali ijtimoiy munosabatlar, o'zaro hurmat va hamkorlik ko'nikmalari rivojlantiriladi.

Psixologik rivojlanishga qo'yiladigan talablar

Zamonaviy metodik yondashuvlarda psixologik tayyorgarlik muhim o'rin egallaydi. Mashg'ulot jarayonida sportchilarning emotsional holatini hisobga olish, ularning motivatsiyasini oshirish va ijobiy psixologik muhit yaratish zarur.

Badiiy gimnastika orqali o'ziga ishonch, diqqatni jamlash, stressga chidamlilik kabi psixologik sifatlar rivojlanadi. Ayniqsa, musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash muhim metodik talab hisoblanadi.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish talablari

Mashgʻulotlarni tashkil etishda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faollikni muntazam tashkil etish, toʻgʻri ovqatlanish, dam olish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish zarur.

Shuningdek, mashgʻulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, ortiqcha yuklamalardan saqlanish va jarohatlarning oldini olish muhim metodik talab sifatida qaraladi.

Olib borilgan tahlillar shuni koʻrsatadiki, badiiy gimnastika mashgʻulotlarini tashkil etish kompleks pedagogik yondashuvni talab etadi. Mashgʻulot jarayonida jismoniy, maʼnaviy va psixologik omillarning oʻzaro uygʻunligini taʼminlash asosiy metodik talab hisoblanadi.

Zamonaviy yondashuvlarda individual yondashuv, yuklamani optimallashtirish, mashgʻulotlarning tizimlilik va xavfsizlik tamoyillariga rioya qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa mashgʻulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastika mashgʻulotlarini tashkil etish zamonaviy pedagogik va metodik talablarga asoslanishi zarur. Ushbu talablar jismoniy sifatlarni rivojlantirish, maʼnaviy-axloqiy tarbiya, psixologik tayyorgarlik va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishni kompleks ravishda taʼminlaydi.

Mazkur yondashuv badiiy gimnastikaning nafaqat sport natijalarini oshirish, balki shaxsni har tomonlama rivojlantirishdagi pedagogik imkoniyatlarini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yefimenko A.I., Yoʻldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
2. Morgunova I.I. Gimnastika va uni oʻqitish metodikasi. Oʻquv qoʻllanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
3. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИLM-ZIYO.-2012 г