

# БАДАНТАРБИЯ МАШҚЛАРИНИ ЎТКАЗИШНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

**Холдаров Т.-п.ф.н. проф.в/б.ЖиззахДПИ.**

**Аннотация:** Мақолада қадимий шарқда гимнастика, юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, мусобақалар ташкил қилиш жараёнида бадантарбия машқларининг ўрни ва аҳамияти берилган.

**Калит сўзлар:** Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, ҳаракатли ўйинлар, қадимги гимнастика турлари, қўл жанги.

Жисмоний тарбия сифатида гимнастика жуда кўп вақтдан буён ривожланиб келган. Гимнастиканинг ривожланиши - жанглари олиб бориш усуллари, жамият тузилишининг ўзгаришларига ва инсон тўғрисидаги илмларни ривожланишига узвий боғлиқ бўлиб келган.

Қадимлардан, Қадимий Шарқда гимнастик машғулоти қўлланиб келинган. Қадим Грецияда ҳам гимнастика жисмоний тарбия сифатида қўлланилган. Греклар гимнастика деб бутун бир жисмоний тарбия тизимини аташган, лекин ёшларнинг жисмоний тарбиясига ва уларни мусобақаларга тайёрлашга алоҳида эътибор беришган. Шунинг учун биринчи тизимни гимнастика, иккинчисини эса агонистика деб аташган. Қадимий грекларнинг машғулоти югуриш, сакраш, ҳархил предметларни олиш, сузиш, бугдой тўлдирилган қопларни олиш кирар эди.

## Ритмик гимнастика

Ритмик гимнастика соғломлаштириш йўналишидаги бадан тарбия машқларининг кўринишларидан бири ҳисобланади. Унинг асосий мазмуни югуриш, сакраш, ўйин кўринишлари ҳисобланади.

Буларнинг ҳаммаси соғлиғни оширишга ёрдам беради. У ҳаммага тушунарли, юқори таъсирчан ва жўшқиндир. Ритмик гимнастика билан ҳамма шуғулланиши мумкин - турли хил ёшдаги ва имкониятларга эга бўлган аёллар ва эркеклар. Ритмик гимнастикада ҳаракат чегараланмаган бўлади, қайсики гавданинг ҳамма қисмига таъсир қилади, қайсики чаққонлик, энчиллик, эгилувчанлик, чидамлик.

Музыкавий ритм ҳаракатларни ташкиллаштиради, шуғулланувчиларнинг кайфиятини кўтарди. Ҳис - туйғуларнинг ижобий ҳолати ҳаракатларни янада ғайрат билан бажаришга ундайди, бу нарса уларнинг организмга таъсирини кучайтиради. Ритмик гимнастика атлетика йўналишига эга бўлиши

мумкин, агар ҳаракатларда чидамлиликка, пластикликка, ўйин ёки аралаш машқлар устун турса.

Машқлар мажмуида рақсий дақиқалар кўпчиликни ташкил этади. Ахир аёллар айниқса хис-ҳаяжонларга ва рақсларга интилишадилар. Шунинг учун бу бадан тарбиянинг номи ритмикдир. Бадантарбиявий машғулотлар йиғиндиси ўзига хос хусусиятга эга. Биринчидан, уларда аэробик хусусиятга эга бўлган машқлардан (югуриш, сакраш) ташқари, бўғинларнинг чўзилиши, эгилувчанлиги ва ҳаракатчанлиги учун керак бўлган машқлар иштирок этади. Рақслар учун мўжалланган машқлар жуда кўп. Иккинчидан, мусиқавий кузатув сифатида кўпгина ўзбек композиторларининг мусиқалари ва дунё рақслари қўлланилади. Ҳаракатларнинг гўзаллигини шакллантираётиб, биз бир вақтнинг ўзида инсоннинг рухий оламига таъсир кўрсатамиз. Ва шу ерда ритмик бадантарбиянинг ёш авлод тарбиясидаги аҳамиятининг бебаҳолигини кўраамиз. Ритмик бадантарбия - бу инсонларнинг дам олиши ва тарбияси учун ижобий воситадир.

### **Ритмик бадантарбиянинг вазифалари**

Ритмик бадантарбиянинг вазифалари қўйидагиларга қаратилган:

- соғлиқни ҳар томонлама сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, чиниқтириш, организмнинг ташқи муҳитни ноқулай бўлган шароитларига чидамлилигини ошириш;- ишга яроқлиликни максимал даражада кўтариш ва қиёсий даражадаги юқори нутасини ушлаб туриш; фаол ижодий ҳаётни давом эттириш;
- шахснинг маънавий ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириш, ўз кучига ишончни тарбиялаш ва ижодий хусусиятларини ривожлантириш;
- шуғулланувчилар томонидан жисмоний машқларни мустақил қўллаш услуби ва жисмоний тарбия асослари бўйича маълум доирадаги билимларга эга бўлиш;
- доимий равишдаги жисмоний машқлар машғулотларига барқарор қизиқиш ва одатларни тарбиялаш, жисмоний тарбияни кун тартибига киритиш.

Ритмик бадантарбиянинг хусусий вазифаларига қўйидагилар киради:

- эгилувчанликнинг ривожланиши, бўғинларнинг ҳаракатчанлигининг ривожланиши;
- динамик ва статистик кучларнинг ривожланиши;

- чидамлилиқни тарбиялаш;
- ҳаракатларнинг тезлигини ва мувофиқлигини ривожлантириш;
- юрак - қон-томирлари ва нафас олиш органлари системасини ривожлантириш;
- ҳаракатлар пластикасининг ривожланиши, эстетик тарбия.

Тажрибалар шуни тасдиқлаптики, бу вазифалар ритмик бадантарбия гуруҳларида муваффақиятли равишда бажарилмоқда.

Ритмик бадантарбия гуруҳларида шуғулланувчилар яхши жисмоний ривожланганлиги. Соғлигининг ҳолати, бирмунча юқори меҳнатга яроқлилик даражаси ва жисмоний оғирликларга мослаша олишлиги билан фарқ қилади.

Бундай тажрибадаги ишларнинг тарқалиши амалиёт сўровларига жавоб беради.