

JISMONIY TARBIYA DARS SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA MUSIQIY RITMIK GIMNASTIKANI JORIY ETISH USLUBIYATI

*Samarqand viloyati Bulung'ur tumani 23-umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy
tarbiya fani o'qituvchisi*

MUXAMMADIYEVA NASIBA.

Annotatsiya: Maktab o'quvchilari o'rtasida hayotiy konikmalarni shakillantrish, o'z salomatligiga ma'suliyat bilan yondashuvda ritmik gimnastikaning dolzarbligi bayon etilgan.

Kalit so'zlar: gimnastik mashqlar, muqobil gimnastika.

O'zbekiston mustaqil Davlat maqomiga erishgandan so'ng qisqa davr ichida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ham asrlarga teng progressiv o'zgarishlar ro'y berdi, "Olimp cho'qqilarini zabt etishga qodir" isloxatu – bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi. Hozirgi kunda xalqimiz hayotida o'z aksini topib kelayotgan O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (1992, 2000, 2015), Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli Qarori, futbol va tennisni rivojlantirish hamda kurashni qo'llab-quvvatlash haqidagi maxsus Qarorlar, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod"ni tarbiyalashga doir Davlat dasturi kabi kontseptual hujjatlar barkamol avlodni tarbiyalash garovidir. Mamlakatimizning turli mintaqalarida halqaro standartlarga mos ulkan sport majmualarini barpo etilishi, o'zbek sportchilarning Jahon, Olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarni qo'lga kiritib kelayotganligi, bir tomondan yuqorida qayd etilgan Davlat hujjatlarining akssadosi bo'lsa, ikkinchi tomondan yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni Davlat

siyosatining ustivor yo'nalishlari pog'onasiga ko'tarilganligidan dalolat beradi. Shunday ekan, o'zbek sportining kelajak istiqbolini ta'minlash va uni xalqaro miqyosga mos, raqobatbardosh darajaga olib chiqish ushbu sohani ilmiytexnologik asosda taraqqiy ettirishni taqazo etadi. O'zining tarixiy ildizlari bilan badantarbiya uzoq tarixga borib taqaladi. Xitoyda Xindistonda eramizgacha 4 ming yil avval ritmik mashqlar davolanish maqsadlarida qo'llanilgan. Xitoyda uyda ertalab va kechqurun shug'ullanadigan mashqlar ma'lum. yangi raqs va mashqlar majmuini paydo bo'lishini, tananing xususiyatlari to'g'risidagi fanning asoschisi, frantsuz opera qo'shiqchisi, Frantsuz Delsurt nomi bilan bog'lashadilar. Frantsuz pedagogi Jorj Demeni (1850-1917) fitsnalogiya va jismoniy mashqlar bo'yicha mutaxassis edi. Uning "Jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslari" (1903), "Yoshlar jismoniy tarbiyasi" (1917) kabi kitoblarni yozdi. U 1880 yilda Parijda "Muqobil gimnastika" klubini tashkil etdi. U shvedlar, nemislar va boshqa davlatlardagi gimnastika tizimini izchil ravishda o'rgandi va tanqid qildi. U umumrivojlantiruvchi tabiiy mashqlarni (yurish, yugurish, sakrashlar, yuk ko'tarish, osilish, uloqtirish, himoya va hujum mashqlari, qo'l, oyoq, gavda mashqlari va hokoza) bajarishga asos soldi. U bolalarga, yoshlar va xotin-qizlar gimnastika tizimini ishlab chiqdi. Bu bilan gavda harakatlarini fiziologik asoslarga moslashtirish zarurligini takidlab. Musiqiy ritmik gimnastikani tashkil qilish, rejalashtirish va guruhlashtirish, ishni tshkil qilish va guruhlashtirish, huddi shunday ritmik gimnastika bo'yicha rejalashtirish jismoniy madaniyat va sport komita buyrug'iga asosan beriladi. Bunda "Musiqiy ritmik gimnastikadan keng miqyosda jamoalarda va maxsus shaklda darslar tashkil qilish" va turli qarorlar "Jismoniy sog'lomlashtirish guruhleri" kabilar kiradi. Ritmik gimnastika guruhleri sport inshootlari rahbariyati, jismoniy madaniyati, kengashlari tamonidan muassasalarda o'quv tashkilotlari (maxsus o'rta va oliy ta'lim muassasalarida), shirkot qishloq ho'jaliklarida, turar joylarda, yotoqxonalarda, madaniyat bog'larida, dam olish joylari, sanatoriya-sixatgoh va boshqa tashkilotlarda tashkil qilinadi. Jismoniy tashkilot kasaba kengashlari, musiqiy ritmik gimnastika guruhleri tashil qilingan bo'lsa bepul holda o'zini sport

inshoatlarini dars o'tkazish uchun ajratadi va asbob-uskunalarining taqdim qiladi. Musiqiy ritmik gimnastika o'qituvchilar mehnati, maoshi ma'lum ko'rsatmalar asosida jismoniy madaniyat va sport hodimlari maoshini ajratilishi asosida belgilanadi, bunda ularni toifalari murabbiy, o'qituvchi stajlari xisobga olinadi. Musiqiy ritmik gimnastika guruhlarida ishlatish uchun o'qituvchi qabo'l qilishda huddi shunday qaror va ko'rgazma buyruqlardan foydalanish kerak. Masalan, o'quv sport mashqida va yig'ilishlarda sportchilar bilan baxtsiz hollarda kabi qarorlar hisobga olinadi. Ularda maxsus ma'lumotga ega bo'lmagan kishilar tamonidan dars o'tkazish qat'iyan man qilinadi, bunda joylarda sport kamiteltlari tamonidan berilgan ruxsatnoma yoki man qiluvchi hujjatlar hisobga olinadi, huddi shunday tibbiy ko'rikdan o'tmaganlarga ham ruxsat berilmaydi. Musiqiy ritmik gimnastika darsni amaliy o'tkazishga oliy (o'rta maxsus) jismoniy ta'limga ega bo'lgan mutaxassis gimnastlar jalb qilinishlari mumkin, huddi shunday "sport ustasi" unvoniga ega bo'lganlar badiiy gimnastikachi, sport akrobatlari, sinxron suzish yoki sportni boshqa turlari bo'yicha mutaxassis sifatida malaka oshirish kurslarini ritmik gimnastika bo'yicha o'tganlarga ruxsat beriladi. Musiqiy ritmik gimnastika darslarini o'tkazish usullari. Musiqiy ritmik gimnastika bilan yakka va guruh bilan shug'ullanish mumkin. Guruh bilan olib boriladigan darslar mashqlarini bajarishga jalb qilish uchun to'liq kuch sarf qilish va ko'proq harakatlarni talab etadi va muloqot quvonchini keltirib chiqaradi. Yakka yoki o'zi bajaradigan darslar mashq qiluvchilardan katta irodali chiniqish, ichki talab-tartib intizom, o'ziga talabchanlik talab etadi. Agarda mashqlar xoxishsiz bajarilsa xis-xayajonli bo'lsa darsdan foyda juda bo'sh-sust bo'lib, foydali harakat kaefisenti ma'lum darajada pasayadi. Sharoitda imkoniyatga yarasha harakat ishlab chiqarishda jismoniy rivojlanish darajasini saqlashga, xuddi shunday uni bir qator muvafiqlashuviga ta'sir qiladi. Lekin buni sog'liqni saqlash uchun sport emasligi, potensial ijodiy imkoniyatini yaratishga qaratilgan, yuqori ish imkoniyatini vujudga keltirish kerak. Hozirgi davrda isbot qilinishicha, mushaklar tizimini yetarli darajada tizimli maqsadga asoslangan xolda, yurak qon tomirlari, suyak bog'lanishlari apparatlari,

dam olish tizimi hisobga olinmasa notanish patensial imkoniyati pasayadi, ish davomida charchash tez xosil bo'ladi, kasallanish imkoniyati kengayadi.

Adabiyotlar:

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun 04.09.2015y (Yangi tahriri) Xalq so'zi. 2015y. 7-sentyabr
2. Karimov. I. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T: Sharq,
3. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida G,J Ishonch . 1999y, - 29 may.