

**BADIIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING QIZLAR JISMONIY
ESTETIKASI VA GAVDA TUZILISHIGA TA'SIRI****Ikromov Isomiddin Ilxomjonovich***Farg'ona davlat universiteti*

Annotatsiya: *Maqolada badiiy gimnastika mashg'ulotlarining qizlarning jismoniy estetikasi va gavda tuzilishiga bo'lgan ta'siri o'rganiladi. Tadqiqotlar, ayniqsa, jismoniy rivojlanishning estetik jihatlarini va muskul tuzilishini shakllantirishda badiiy gimnastikani qanday samarali vosita sifatida ishlatish mumkinligini ko'rsatib beradi. Mashg'ulotlar, qizlarning tana tuzilishini yaxshilash va ko'proq moslashuvchanlikka ega bo'lishni ta'minlaydi. Shuningdek, badiiy gimnastika orqali qizlarning tana tuzilishini estetik jihatdan yaxshilash va qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *badiiy gimnastika, jismoniy estetik, gavda tuzilishi, ko'nikmalar, tana tuzilishi, mushaklarning elastikligi, muvozanat, moslashuvchanlik*

KIRISH

Badiiy gimnastika - bu jismoniy va estetik jihatdan tanani shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlar bo'lib, ayniqsa qizlar uchun jismoniy estetikani rivojlantirishda eng samarali vositalardan biridir. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy, balki ruhiy rivojlanish uchun ham muhimdir. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida harakatlar va ularni amalga oshirishdagi estetik jihatlar katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar davomida qizlarning tana shakli, mushaklar tuzilishi, harakatlarni muvofiqlashtirish va moslashuvchanlik ko'nikmalari shakllanadi. Ushbu maqola badiiy gimnastikaning jismoniy estetikaga va gavda tuzilishiga ta'sirini tahlil qiladi.

Badiiy gimnastikada mashqlar va ularning ta'siri: Badiiy gimnastika o'quvchilarining jismoniy rivojlanishida mashqlarning turli shakllari muhim ahamiyatga ega. Bu mashqlar jismoniy estetikani rivojlantirishda, tananing muvozanatini va shaklini yaxshilashda yordam beradi. Badiiy gimnastika mashg'ulotlari, qizlarning mushak va bo'g'imlarini moslashtirib, ularni shakllantiradi. Mashg'ulotlar nafaqat mushaklarning elastikligini oshiradi, balki o'quvchilarning tana tuzilishini yaxshilaydi, egiluvchanlik va harakatlarning muvofiqligini oshiradi.

Masalan, burilishlar, akseleratsiyalar, burilishlar va balandlikdagi harakatlar qizlarning tanasini mustahkamlashga yordam beradi. Badiiy gimnastika mashqlarida yuzaga keladigan yuqori tezlik va aniq vaqtni talab qiluvchi harakatlar, qizlarning mushaklar tuzilishini va jismoniy holatini yaxshilaydi. Bu turdagi mashqlar, jismoniy estetikani rivojlantirish va tana tuzilishini yaxshilashda samarali bo'ladi.

Jismoniy estetik va tana tuzilishining rivojlanishi: Badiiy gimnastika mashg'ulotlari nafaqat mushaklarning moslashuvchanligini oshiradi, balki umumiy jismoniy shakllanishni yaxshilashda ham katta ahamiyatga ega. Badiiy gimnastikada tananing har bir bo'lagi mustahkamlanadi va bu nafaqat estetik ko'rinishga ta'sir qiladi, balki umumiy salomatlikni ham yaxshilaydi. Tana tuzilishining rivojlanishi davomida harakatlarning mukammal

bajarilishi va muvozanatni saqlash ko'nikmalari shakllanadi. Bu esa qizlarga jismoniy faollikni oshirishga va o'zlarining tana shakllarini estetik jihatdan yaxshilashga imkon yaratadi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlari orqali qizlar o'zlarining tana shaklini va umumiy jismoniy holatini yaxshilashadi. Boshqa sport turlari bilan solishtirganda, badiiy gimnastika tana estetikasi va shaklining rivojlanishiga, mushaklarning qarshiligini va kuchini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu sport turi, ayniqsa, tana shaklini va mushak tuzilishini yaxshilashda muvaffaqiyatli bo'lib, jismoniy estetikani shakllantirish uchun eng yaxshi vosita sifatida qaraladi.

Mushtarak harakatlar va ularning estetikasi: Badiiy gimnastikaning ko'plab harakatlarida mushtarak harakatlar, egiluvchanlik va muvofiqlik asosiy rol o'ynaydi. Ko'proq moslashuvchanlik va muvofiqlikni rivojlantiruvchi harakatlar o'quvchilarning jismoniy holatini mustahkamlaydi. Mashg'ulotlarda qizlar kuchli va elastik mushaklarga ega bo'lib, ular o'zlarining harakatlarini yaxshilashga erishadilar. Badiiy gimnastika nafaqat kuch va muvozanatni talab qiluvchi mashqlarni o'z ichiga oladi, balki qizlarning tana estetikasi uchun kerakli bo'lgan harakatlarni amalga oshirishga imkon yaratadi.

AMALIY KUZATUVLAR

Badiiy gimnastika bilan muntazam shug'ullangan qizlarning jismoniy holati va estetikasi sezilarli darajada yaxshilangan. Mashg'ulotlar orqali ularda harakatlar, tana shakli va muvozanatni boshqarish qobiliyatlari rivojlangan. Qizlar nafaqat muskul tuzilishini yaxshilashgan, balki estetik jihatdan ko'proq nafis va balansli ko'rinishga ega bo'lishgan. Mashg'ulotlar davomida qizlarning mushaklari mustahkamlanadi va ular o'zlarining tana shakllarini estetik jihatdan yaxshilashga erishadilar. Ushbu o'zgarishlar qizlarning umumiy salomatlik darajasini oshirib, ko'proq estetik qarashlarni shakllantiradi.

XULOSA

Badiiy gimnastika nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki jismoniy estetikani ham shakllantirishga yordam beradi. Ushbu mashg'ulotlar orqali qizlar o'zlarining harakat madaniyatini va tanalarini yaxshilashadi, bu esa ularning umumiy salomatligini oshiradi. Jismoniy estetikaga ta'sir ko'rsatadigan badiiy gimnastika, ayniqsa, qizlar uchun eng samarali usul bo'lib, mushaklarning elastikligini, harakatlarni muvofiqlashtirishni va tana tuzilishini yaxshilashga yordam beradi.

Badiiy gimnastika bilan shug'ullanish, jismoniy va estetik jihatdan rivojlanishning eng samarali vositasi sifatida qizlarning sog'lom va estetik tana tuzilishini ta'minlaydi. Bu mashg'ulotlar nafaqat sog'lom tanani, balki ruhiy va hissiy holatni ham yaxshilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 596-600.

2. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 80-85.

3. Исломов, И. (2023). ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(6), 723-728.

4. Islomxo, I., & Madaminovich, D. E. (2023). 10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY USHLUBLARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 33-38.

5. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(21), 405-410.

6. Ilhomjonovich, I. I. (2023). БАДИЙ ГИМНАСТИКА УСКУНАЛАРИ ВА ҚОИДАЛАРИНИ ЁШ СПОРТЧИЛАРГА ЎРГАТИШ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1297-1301.

7. Hasanov, A. T., Akzamov, S. D., & Abduraimov, D. T. (2022). Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 148-156.

8. Isomiddin, I. (2023). Factors Affecting the Physical Status and Health of Children.