

ISSN 2181-6883

# PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

№ 4, 2017

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro, 2017

**IJTIMOIIY-GUMANITAR TA'LIM**

**Akramjon G'ulomov, Piyojon Siddiqov.** Ravoqiylar falsafasi: umumfalsafiy masalalarga ratsional yondashuv sifatida.....

**Inomjon Asatulloev.** Erix Frommning "hukmron din" va "insonparvar din" haqidagi qarashlari.....

**ANIQ VA TABIIY FANLAR**

**Shahlo Merajova, Javlon Nuriddinov, Gulbahor Madatova.** Yarim chegaralangan sohada matematik fizika tenglamalariga qo'yilgan masalalar va ularni yechish uchun davom ettirish usuli.....

**Durdimurod DURDIYEV, To'liqin RASULOV.** Ta'lim sifatini oshirishda ilg'or xorijiy tajribalarning o'rni.....

**Gulbahor Xudoynazarova, Gulchehra Xudoynazarova.** O'quvchilarni kimyoviy terminologiya va simbolika bilan tanishtirish.....

**Zilola Sulaymonova.** Изучение периодической зависимости свойств химических элементов и их соединений от величины зарядов атомных ядер.....

**Bekmurod Xushvaqto'v.** Optika kursini o'qitishda "mexanik analogiya" usulidan foydalanishning metodik imkoniyatlari.....

**INFORMATIKA VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARI**

**Nozimbek Zaripov.** LMS MOODLE tizimida kurs elementlari tarkibiy tuzilishi va ularni yaratish.....

**TIL VA ADABIYOT, XORIJIY TILLAR**

**Мукаддас Хикматова.** Формирование мотивации чтения на иностранном языке.....

**Nazora Bekova.** "Devoni foniy" da naqshbandiya g'oyalarning ifodalanishi.....

**Zarina Sayliyeva.** "Vatan tarkini bir nafas aylama....."

**Dilfuza Ruziyeva.** Studying the english as the second language learners.....

**Nargiza Xolmurodova.** Modul ta'lim texnologiyasi asosida nofilologik oliygoh talabalarining chet tilidagi kommunikativ mahoratini shakllantirish.....

**Nigora Qayumova.** Ingliz tili darsida amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish texnologiyasi.....

**Nilufar Ochilova.** Amaliy ingliz tili mashg'ulotlarini tashkil etish samaradorligi.....

**Нодира Ахмедова.** Роль немецкого языка и некоторые методы изучения.....

**MUSIQIY TA'LIM VA SAN'AT**

**Shoira Norova, Farruh Nurullaev.** Talabalarni xalq qo'shiqlari vositasida estetik tarbiyalash.....

**Aziza Musinova.** Mis kandakorligi – milliy qadriyat sifatida.....

**Sanoqul Do'stov, Bahrom Madrimov.** Ta'lim samaradorligi — muvaffaqiyat omili.....

**IQTISODIY TA'LIM VA TURIZM**

**Jahongir Qurbonov.** Mamlakatimizda turizmni rivojlantirish istiqbollari.....

**JISMONIY MADANIYAT VA SPORT**

**Qahramon Arslonov.** "Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari" fanini o'qitishda qo'llanadigan interfaol metodlar.....

**Искандар Хамраев.** Технология реализации интерактивного метода обучения «бумеранг» на учебных занятиях со студентами.....

**G'ayrat Salimov, Farrux Rahimov.** Kasb-hunar kollejarida qizlar sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari (buxoro viloyati misolida).....

**Xurshid Hakimov.** O'quvchilarni barkamol shaxs qilib tarbiyalashda integratsion yondashuv.....

**Yaxshi Fayziev, Zilola Yadgarova.** Badiiy gimnastika jismoniy barkamollik vositasi sifatida.....

**QUTLOV**

**A.Hamroyev.** Samimiy ustoz, betakror olim... F.M. Qosimov 60 yoshda.....

**M. Bafayev.** Ustozga ehtirom. M.N. Usmanova 60 yoshda.....

**E'LONLAR**

Muharrir: **Rano ZARIPOVA.**  
Musahhih: **Muhiddin BAFAYEV.**



**Yaxshi FAYZIEV**  
Buxoro davlat universiteti  
sport kafedrası o'qituvchisi



**Zilola YADGAROVA**  
Gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilgan  
Bolalar va o'smirlar sport maktabi  
metodisti, trener

### **BADIIY GIMNASTIKA JISMONIY BARKAMOLLIK VOSITASI SIFATIDA**

*Maqolada badiiy gimnastikaning boshqa yo'nalishlardan ajralib turadigan jihati hamda tarbiyalanuvchi 5-6 yoshidan boshlab muntazam mashg'ulotga qatnashishi lozimligi xususida fikr bayon etilgan. Bu yoshda tarbiyalanuvchi organizmi harakat o'zgaruvchanligi, muvofiqligi rivojlantirishga moyil bo'ladi. Shu o'rinda tarbiyalanuvchining o'sish va rivojlanish jarayonida a'zolar tizimining faoliyati takomilla-shadi.*

**Tayanch tushunchalar:** badiiy gimnastika, mashg'ulot, musobaqa, somatometrik, fiziometrik, somatopskopik, estetik rivojlanish.

*В статье излагается о необходимости занятия художественной гимнастикой с 5-6 лет, которое отличается от других видов спорта. В этом возрасте совершенствуется деятельность системы органов в процессе роста и развития воспитуемого.*

**Опорные понятия:** художественная гимнастика, занятие, соревнование, соматометрическое, физиометрическое, соматоскопическое, эстетическое развитие.

Badiiy gimnastikaning shakllanishi va rivojlanishida sport va san'atdan eng yaxshi xislatlarni o'ziga mujassam qilgan holda uzoq davrni o'tgan sport turi hisoblanadi. Badiiy gimnastika sport turining yaralish tarixiga bir nazar solsak, barchaga ma'lumki, odamlar juda qadim zamonlardan boshlab raqsga tushishgan. Raqs hissiyotlar va sezgilarni ifodalash usuli sifatida odamzotning barcha tarixida mavjud. Raqs har xil asrlar davomida, shu davr uchun o'ziga xos xarakterga ega bo'lgan. Raqs borgan sari o'zgargan va yangidan-yangi yo'nalishlarni qamrab olgan.

XIX asrning oxiri – XX asrning boshlarida Fransua Delsartning ifodali gimnastika studiyasi, Emil Jak-Dalkrozning ritmik gimnastika, Jorj Demenining raqs gimnastikasi va Aysedora Dunkanning erkin raqs studiyalari juda katta ommaviylikka erishgan. Ularning ijodiy merosi butun dunyoda tan olingan va badiiy harakatning yangi yo'nalishni rivojlanishiga asos bo'lgan, aynan shu, qizlar uchun sport turini yuzaga kelishining boshlanishi bo'ldi.

1934-yilda badiiy harakatlarning eng buyuk vakillari tomonidan ilgari surilgan, jismoniy tarbiyani estetik tarbiya bilan birlashtirish g'oyasini amalga oshirish rejalashtirilgan. Oliy maktabning o'qituvchilari tarkibi o'z ishining eng yaxshi ustalaridan tashkil topgan. Birinchi o'qituvchilar ichida R.A. Varshavskaya, A.M. Nevinskaya (Petrograd Ritm instituti vakilalari), E.N. Gorlova, Z.D. Verbova, A.M. Semenova-Naypak (plastik studiyalarning rahbari) hamda Mariinskiy teatrining yetakchi ustalari bo'lishgan. Badiiy gimnastika bo'yicha birinchi musobaqalar 1939-yili Leningradda tashkil qilingan. Bellashuvlar shaxsiy birinchi doirasida erkin dastur bo'yicha o'tkazilgan va "8 mart – Xalqaro xotin-qizlar kuni" ga bag'ishlangan.

1946-yili Leningradda Roza Abramovna Varshavskaya tomonidan badiiy gimnastika bo'yicha "Badiiy harakatlar – estetik va jismoniy tarbiyaning bir qismi sifatida" mavzusida birinchi dissertatsiya himoya qilingan.

O'rta Osiyo hududida ilk uyg'onish davrida ko'plab ilm-fan turlari, jumladan, falakiyot, xarita, matematika, fiqh, falsafa, fizika, avitsena rivojlangan davrlarda gimnastika sport turi o'z ilmiy atamasiga ega bo'lmagan biroq, davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy madaniyatning elementlari va yo'nalishlari sifatida kashf etilgani ilmiy asoslanlangan tarixiy ildizlariga egadir. (Alpomish, Ibn Sino, Amir Temur va manbalar mavjud).

75 yillik tarixni bosib o'tgan badiiy gimnastikani tezkor rivojlanishiga mamlakatimizning sport fani yutuqlariga ko'p darajada ko'maklashgan A.V. Pleshkanning (Kuban jismoniy madaniyat universitetining professori, biologiya fanlar nomzodi) roli juda katta bo'lgan. Birinchi doktorlik dissertatsiyasi 2013-yil P.F. Lesgaft nomidagi jismoniy madaniyat universitetida I.A. Viner-Usmanova tomonidan "Badiiy gimnastikada integral tayyorgarlik" mavzusida himoya qilingan.

Badiiy gimnastikaning boshqa yo'nalishlardan ajralib turadigan jihati shundaki, tarbiyalanuvchi 5-6 yoshidan boshlab muntazam mashg'ulotda qatnashishi lozim. Bu yoshda tarbiyalanuvchi organizmi harakat o'zgaruvchanligi, muvofiqligi rivojlantirishga moyil bo'ladi. Shu o'rinda tarbiyalanuvchining o'sish va rivojlanish jarayonida a'zolar tizimining faoliyati takomillashadi. Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlayotgan murabbiy o'quv mashg'ulotlariga tarbiyalanuvchilarni jalb etish jarayonida yosh fiziologiya va gigiyenasi bo'yicha bilimga ega bo'lishi lozim. Holbuki, yosh fiziologiya va gigiyenasining asosiy maqsadi – yosh avlodning zuvalasini pishiq qilib, jismoniy va ma'naviy jihatdan uyg'un rivojlanishini ta'minlashdan iborat. Bola tanasining tuzilishi va hayoti, bola tanasining anatomiyasi, fiziologiyasi va uning rivojlanishidir. Bu bilimsiz yaxshi pedagog bo'lish, bolani to'g'ri tarbiyalash mumkin emas. Bolaning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini, uni nimalarga qodir ekanligini bilmasdan, yoshga aloqador xususiyatlarini nazar e'tiborga olmasdan turib ta'lim-tarbiya ishlarini to'g'ri yo'lga qo'yish mumkin emas. Bunda antropometrik o'lchovlarni muntazam olib borish va qayd etish muhim sanaladi. Ushbu o'lchov usuli orqali murabbiylar bolaning qaysi sport turiga ko'proq mos kelishini aniq ayta oladi. Antropometrik usulning bir nechta turlari mavjud bo'lib, bular quyidagilardir:

a) somatometrik – bola bo'yining (o'tirgan va turgan holda) uzunligi, vazni, ko'krak qafasining kengligi: **(tananing bel qismidan tepasi uzun bo'lgan bolalarga bu holatda boks, kurash, dyuzdo, og'ir atletika kabi sport turlariga borish, tananing ikkinchi yarmi beldan pastki qismi uzun bo'lganda suzish, badminton, tennis, yengil atletika, gimnastika sport turlari bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.**

b) fiziometrik – funksional ko'rsatkichlardan o'pkaning hayotiy sig'imi, qo'l va bel mushaklarining kuchi, ko'rish o'tkirligi, ko'rish maydoni va hokazo.

d) somatoskopik – qad – qomatning tuzilishi (umurtqa pog'onasining shakli, ko'krak qafasi, oyoq mushaklarining rivojlanishi, teri ostidagi yog' qatlamining miqdori va hokazo), jinsiy rivojlanish alomatlari aniqlanadi.

O'tkaziladigan antropometrik tekshiruvlar bolalarning yoshiga qarab har xil tuzilishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini aniqlashda qo'shimcha harakat faoliyati hamda tilning rivojlanishiga ahamiyat beriladi. Antrometrik tekshiruvlar kunning birinchi yarmida, asboblar yordamida yorug' xonalarda, qulay mikroiklim sharoitida o'tkazilishi kerak.

Gavda o'lchamlarining kattalashuvi va tayanch harakat apparatining takomiliga yetishi nafas hamda yurak qon-tomir tizimlarining rivojlanishi bilan chambarchas bog'langan. 7-14 yoshlarda yurak va o'pkaning hajmi ikki baravarga oshadi. Yurak qisqarishi esa kamayadi, biroq yurak qisqarishidagi ajraladigan qon hajmi ko'payadi. Nafas chuqurligi va hajmi oshishi hisobiga, uning tezligi kamayadi. Taxminan 10-15% qiz tarbiyalanuvchilarda tengdoshlariga nisbatan tez rivojlanadi shunchasi esa orqada qolish ehtimoli ham bor. Biologik yosh gavda og'irligi va uzunligi, tayanchi tayanch harakat apparat (ko'krak qafasi aylanasi, mushaklar kuchi va boshqalar), jinsiy rivojlanishining shu yosh uchun o'rtacha ko'rsatkichlariga muvofiq aniqlanadi. Agar tarbiyalanuvchida biologik va pasport yoshi o'rtasidagi tafovut 1,5-2 yosh atrofida bo'lsa, bu me'yor hisoblanadi, bordi-yu, tafovutlar ikki yildan ortsa yoki orqada qolsa, bu albatta salomatlikda o'zgarishlar borligini ko'rsatadi. Demak, tarbiyalanuvchilar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olmoqlik sport turiga qabul qilishdan oldin bajarilgani maqsadga muvofiq. 5-6 yoshda tarbiyalanishni boshlagan sportchi 14-16 yoshgacha faol shug'ullanishi mumkin. Qiz bolalar 9 yil mobaynida o'g'il tarbiyalanuvchilarga nisbatan sekinroq o'sadilar, 10-11 yoshda ular rivojlanishda o'g'il tarbiyalanuvchilarni "quvib o'ta boshlaydilar" va bu moyillik 14-15 yoshgacha saqlanib qoladi. 14-15 yoshda o'g'il bola tarbiyalanuvchilar rivojlanishida qizlardan uzil-kesil o'zib ketadi.

Bo'y o'sishi bilan bir vaqtda gavda shakli va uning nisbatlari ham o'zgaradi 9-10 yoshgacha gavdaning yuqori yarim uzunligi pastki yarmida bir muncha ustunlik qiladi, 10-11 yoshdan esa oyoqlarning faol o'sishi kuzatiladi. Badiiy gimnastika sport gimnastikasiga nisbatan xavfsiz yo'nalish sanaladi. Badiiy gimnastika epchil va nozik harakat qilishga, qat'iy kun tartibiga, to'g'ri ovqatlanishga o'rgatadi, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashga, tana va qomat go'zalligini ta'minlashga xizmat qiladi. Badiiy gimnastika sport turida gimnastikachining eng asosiy sifati – bu kuchli iroda, epchil va nafis harakatlar namoyishidir. Shuning uchun bo'lsa kerak, bu yo'nalishda sportchining tashqi ko'rinishiga qattiq talab qo'yiladi. Badiiy gimnastikaning to'liqsimon va prujinasimon harakatlari ko'pchilik bo'g'imlarni bir butun sifatida harakatlarga qo'shilishi asosida sekin-asta gavdaning bir zvenosidan boshqasiga o'tishi orqali bajariladi. Badiiy gimnastikada yurish, yugurish va sakrashlarning har xil bazaviy turlari, ularni bajarilishi paytida oyoqlilar va oyoqlarning qarama-qarshi harakatlanishi talab qilinadi. Badiiy gimnastika qizlar shug'ullanadigan sport turi ularning salomatligi va rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi muhimdir. Bu ma'noda badiiy gimnastikaning ahamiyati naqadar bebaho ekanligini e'tirof etish lozim. Gimnastikachilarni saralab olish me'zonlari unchalik qat'iy emas, lekin tabiatan egiluvchan va yaxshigina koordinatsiyaga ega bo'lgan qizaloqlarni tanlab olish kerak. Badiiy gimnastika uchun eng asosiysi – nafaqat tana ko'rinishi, ko'proq sportning bu turiga qobiliyati borligi muhim sanaladi. Badiiy gimnastika chiroyli qomatni shakllantirish, gavdani to'g'ri tutish, kuchga to'lgan mushaklarni sport turi elementlarini bajarishga yo'naltirish, kun tartibi, bo'sh vaqtdan muvozanatlashgan holda foydalanish mahorati, tengdoshlari bilan har tomonlama erkin muloqot qila bilish, zarur harakatli malakalarni har tomonlama rivojlantirishga imkon beradi. U egiluvchanlik, epchilik, chidamlilikni oshirib, odamni intizomli qilib, tanani mukammallashtiradi, chiroyli va nafosatli harakat qilishga o'rgatadi va o'ziga bo'lgan ishonch hissini mustahkamlaydi. Badiiy gimnastika mashqlari kuchli holda asab, yurak-qon tomir va tarbiyalanuvchilar organizmining nafas tizimlari chidamliligini rivojlantiradi, diqqatni jamlashning turg'unligini tananing noxush sharoitlariga bo'lgan immunitetini oshiradi. Mushak tizimining bir me'yorda rivojlanishiga imkon beradi, xushqomatlikka olib keladi, harakatlarni muvofiqlashtiradi, bola organizmiga umum mustahkamlovchi ta'sir qiladi, bo'g'imlar harakatini yaxshilaydi. Mushak tizimi bilan bosh miya po'stlog'i holati o'rtasidagi o'zaro munosabatni takomillashtiradi, vestibulyar apparat ta'sirini yaxshilaydi, organizmning neygomoral reaksiyasini bir-biriga sezilarli darajada siljitib, ish qobilyatining oshishini ta'minlaydi. Professional sport bilan shug'ullanadigan tarbiyalanuvchilar, mustaqil, intizomli, tirishqoq va qat'yatli bo'lishadi. Bu dalillar respublikamizda o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida o'z tasdig'ini topgan. Hozirgi kunga kelib qizlarimizning badiiy gimnastika sport turi bilan shug'ullanishlari ijobiy natijalarni sog'liklarida ko'rsatmoqda. Bo'yining o'sishi, uyg'unlashuvi va og'irlikning bo'yiga nisbatan mosligi, nafislik hamda egiluvchanlik ko'rsatkichlari buning dalilidir. Qizlardagi ko'zga tashlanarli darajada dinamikaga ega bo'lgan ko'rsatkichlar ularning uzoq vaqt badiiy gimnastika va sport gimnastikasi bilan shug'ullanishlariga bog'liq bo'lib, sportning ushbu turi bilan uch yildan ziyod vaqt shug'ullanadigan qizlarning bo'yi, 1 sm.ga 2 yildan buyon shug'ullanadigan mazkur yoshdagi qizlarga nisbatan 2,5-4 sm.ga uzunroq. Bo'y va og'irlik ko'rsatkichlaridan tashqari, bu ko'rsatkichlarning yoshga doir ma'naviy va madaniy tarbiyasining uyg'unlashuvi ham qayd etilmoqda. Demak, badiiy gimnastika qizlarning uyg'un rivojlanishi uchun zarur bo'lgan sport turidir. Gimnastika estetik rivojlanish malakalarini shakllantiradi (raqs, musiqa va boshqalarni his etish), ya'ni har bir qizga nihoyatda zarur bo'lgan elementar tushuncha va mahoratlar borasida mashg'ulotlardan 3-4 yil o'tgach ijobiy natijalarni yaqqol ko'rish mumkin. Gimnastika bilan shug'ullanish hamma uchun foydali.

Bugungi kunda badiiy gimnastika sportning tan olingan turi sifatida musiqa, harakat san'ati sportning sintezi sifatida namoyon bo'lmoqda. Uning sport yo'nalishi sifatida rivojlanish integratsiyasi sport yo'nalishi va san'atning yaxlit bir butunligini namoyon qildi. Badiiy gimnastikaning asosi musiqa hisoblanadi. Sportning ushbu turi bilan oshno bo'lish-jismoniy takomillashuv va estetik rivojlanish yo'lidan o'tish demakdir. Bugungi kunda badiiy gimnastika sport turi bilan statistik ma'lumotlarga qaraganda O'zbekistonda 313207 nafar qizlar shug'ullanib kelmoqda

O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining Vasiylik kengashida: "Sport va musiqa bir-biri bilan uzviy bog'liqdir, – Sport tanani chiniqtiradi, irodani mustahkamlaydi, musiqa esa – qalbni tozalab yurakka orom bag'ishlaydi"-degan edilar. Bugun O'zbekistonda badiiy gimnastika sport turiga juda katta e'tibor berilmoqda. Chunki ayollar sportini rivojlantirish davlat ishi darajasiga ko'tarilgan. Bunga javoban O'zbekiston sportchi qizlari ham chiroyli natijalarni qo'lga kiritib yurtimiz bayroqlarini Jahon Arenalarida yuqori hilpirashiga erishishmoqda.

“O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan sport ustosi” Buxoro viloyati Gimnastika bo‘yicha Ixtisoslashtirilgan Bolalar-o‘smirlar sport maktabining “Oliy” toifali bosh treneri Xoxlova Rima Daboshiyevnaning badiiy gimnastika sport turi bo‘yicha yaratgan o‘ziga xos maktabi hamda gimnastika sport turining sir-asrorlarini yoshlarga yetkazish uslubi tufayli uning qo‘li ostida tarbiyalanuvchi sportchilar bugun mamlkatimiz faxriga aylangan.

Darhaqiqat, Husniyabonu G‘ulomova, Sarvina Xoliqova, Zamira Sanaqulova, Darya Svechnikova, Zarema Samadova, Zarina Negmatova O‘zbekiston terma jamoasi a‘zolari hisoblanadi. Ular erishgan natijalar havas qilsa arzigulik. Shuningdek, ushbu maktabdan “Zulfiya” nomidagi davlat mukofoti sovrindorlari: 2010-yilda G‘ulomova Husniyabonu, 2011-yilda Xoliqova Sarvina, 2015-yilda Ismatova Sitara, 2016-yilda Aliyeva Gulnoza, 2017-yilda Idiyeva Azizalarning yetishib chiqishi so‘zimiz isbotidir. Shuningdek, 2013-yilda ikki nafar sport maktabi tarbiyalanuvchilari Sanaqulova Zamira hamda Svechnikova Daryalar, 2014-yilda G‘ulomova Mehrangiz, 2015-yilda Samadova Zarema, 2016-yilda Ibotova Marjona, Sharipova Angelina O‘zbekiston chempionatida 1-o‘rinni egallab respublika oliygohlarining Jismoniy tarbiya fakultetlariga imtihonsiz imtiyozli ravishda o‘qishga qabul qilindilar. 2017-yilda Ikramova Saidabonu, Nigmatova Zarina, Ostonova Sarvinoz, Muhammediyeva Volidalar O‘zbekiston chempionatida birinchi o‘rinni egallab, respublikamizning oliygohlari jismoniy tarbiya bo‘limiga imtiyozli o‘qishga kirish yo‘llanmasini qo‘lga kiritishdi. Shuningdek, Abdurahmonova Sabina, Ganiyeva Sabina Oliy sport mahorati ixtisoslashtirilgan bolalar va o‘smirlar olimpiya zaxiralari respublika sport maktabiga o‘qishga qabul qilindi. Bu birgina Buxoro viloyati ko‘rsatkichi. Respublikamizda ayollar sportini rivojlantirish uchun yaratilgan imkoniyatlardan unumli foydalanib, o‘z faoliyatini yuritib kelayotgan R. Xoxlova singari badiiy gimnastika bo‘yicha sport ustozlari juda ko‘pchilikni tashkil etadi. Bugun sog‘lom turmush tarzini aholi orasida targ‘ib etishda va sog‘lom avlodning shakllanishida ular o‘zlarining beminnat xizmatlarini qo‘shib kelmoqda.

Yuqoridagi fikrlardan xulosa qilib aytish mumkinki, intellektual salohiyatli avlodni dunyoga keltirish va tarbiyalash uchun sog‘lom muhitning yaratilishi muhim omil. Bunda, avvalo, oila, maktab, mahalla, jamiyat mas‘ul. Insonni jismoniy takomillashtiradigan eng ta‘sirchan vosita bu sport. Mamlkatimizda sportga keng miqyosda yaratilayotgan sharoitlar va imkoniyatlar bugungi avlod vakillarining omadi desa mubolag‘a bo‘lmaydi. Ayollar sportiga davlatimiz tomonidan e‘tibor yuksak darajada. Asl mohiyati ham shundaki sog‘lom onagina sog‘lom bolani dunyoga keltiradi. Bolasi salomat onaning yuzida tabbassum bo‘ladi, oilasi sog‘lom otaning dili xotirjam bo‘ladi. Tinch oila – bir kichik jamiyat misoli yurtimiz timsolidir.

#### Adabiyotlar

1. Sodiqov K., Aripova S.X., Shaxmurova G.A. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. Darslik. – T., 2007.
2. Achilov A. Badiiy gimnastika — T.: G‘. G‘ulom nomidagi nashr.-matbaa ijodiy uyi, 2010. — 232 b.
3. Винер-Усманова И.А. Крючек Е.С. Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития. – М.: Изд-во “Человек”, 2014.
4. Umarov M.N. va boshqalar. Boshlang‘ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o‘rgatish. — O‘DJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2011.
5. Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning asoslari. Uslubiy qo‘llanma – T.: “O‘zbekiston”, 2011.