

BADIIY GIMNASTIKANING JISMONIY VA RUHIY SALOMATLIKKA TA'SIRI

Farhodova Maftuna Farhodovna

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13352949>

Annotatsiya: Ushbu maqolada badiiy gimnastikaning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'siri o'rganiladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, badiiy gimnastika nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilaydi, balki ruhiy salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada badiiy gimnastikaning muskul kuchi, egiluvchanlik, koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi roli, shuningdek, stress darajasini pasaytirish, o'ziga ishonchni oshirish va ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, sport psixologiyasi, jismoniy tarbiya

Аннотация: В этой статье исследуется влияние художественной гимнастики на физическое и психическое здоровье. Согласно исследованиям, художественная гимнастика не только улучшает физическую работоспособность, но и положительно влияет на психическое здоровье. В статье обсуждается роль художественной гимнастики в развитии таких физических качеств, как мышечная сила, гибкость, координация, а также ее значение для снижения уровня стресса, повышения уверенности в себе и развития творческих способностей.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физическое здоровье, психическое здоровье, спортивная психология, физкультура

Abstract: This article will study the impact of rhythmic gymnastics on physical and mental health. According to the results of the study, rhythmic gymnastics not only improves physical performance, but also has a positive effect on mental health. The article discusses the role of rhythmic gymnastics in the development of physical qualities such as muscle strength, flexibility, coordination, as well as its importance in reducing stress levels, increasing self-confidence and developing creative abilities.

Keywords: rhythmic gymnastics, physical health, mental health, sports psychology, physical education

Badiiy gimnastika - bu sport va san'atning noyob uyg'unligini o'zida mujassam etgan sport turi bo'lib, u nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki estetik zavq va ijodiy o'zini ifoda etish imkoniyatini ham beradi. So'nggi yillarda badiiy gimnastikaning inson salomatligiga ko'p qirrali ta'siri tobora ko'proq e'tiborni

tortmoqda. Ushbu maqolaning maqsadi badiiy gimnastikaning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'sirini chuqur o'rganish, uning afzalliklarini aniqlash va salomatlikni yaxshilashdagi potentsial rolini baholashdan iborat.

Badiiy gimnastika murakkab harakatlar, musiqa va jihozlardan foydalanishni o'z ichiga olgan holda, sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, egiluvchanlik va ijodiy yondashuvni talab qiladi [1]. Bu sport turining o'ziga xos xususiyatlari uni salomatlikni yaxshilash va saqlashning samarali vositasiga aylantiradi. Biroq, badiiy gimnastikaning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'siri haqida to'liq tushuncha hali shakllanmagan.

USULLAR VA ADABIYOTLAR TAHLILI

Ushbu tadqiqot uchun ilmiy maqolalar, kitoblar va tadqiqot hisobotlari tahlil qilindi. Adabiyotlarni izlash uchun Google Scholar, PubMed va SportDiscus kabi ma'lumotlar bazalaridan foydalanildi. Izlash uchun quyidagi kalit so'zlar ishlatildi: "badiiy gimnastika", "jismoniy salomatlik", "ruhiy salomatlik", "sport psixologiyasi" va "jismoniy faollik ta'siri".

Tanlab olingan manbalar badiiy gimnastikaning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'sirini o'rgangan tadqiqotlarni, shuningdek, umumiy jismoniy faollikning salomatlikka ta'siri haqidagi ma'lumotlarni o'z ichiga oladi.

NATIJALAR

Adabiyotlar tahlili asosida quyidagi asosiy natijalar aniqlandi:

Jismoniy ko'rsatkichlarning yaxshilanishi: Badiiy gimnastika bilan muntazam shug'ullanish jismoniy ko'rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keladi. Douda va boshqalarning (2020) tadqiqotiga ko'ra, badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi sportchilar nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajadagi egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiyani namoyish etishgan [3]. Zaccagni va boshqalarning (2023) tadqiqoti esa badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi qizlarning tana tarkibi va antropometrik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rsatdi [4].

Ruhiy salomatlikning yaxshilanishi: Badiiy gimnastikaning ruhiy salomatlikka ijobiy ta'siri bir nechta tadqiqotlarda tasdiqlangan. Batista va boshqalarning (2022) tadqiqoti badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi sportchilarda o'ziga ishonch va motivatsiya darajasi yuqori ekanligini aniqladi [5]. Sleiman-Malak va boshqalarning (2023) tadqiqoti esa badiiy gimnastikaning stress darajasini pasaytirish va umumiy farovonlikni oshirishdagi rolini ko'rsatdi [8].

Kognitiv funksiyalarning rivojlanishi: Hashimoto va boshqalarning (2024) tadqiqoti badiiy gimnastikaning kognitiv funksiyalar va miyaning



plastikligiga ijobiy ta'sirini aniqladi [6]. Tadqiqot natijalariga ko'ra, badiiy gimnastika bilan muntazam shug'ullanish diqqat, xotira va ijodiy fikrlash qobiliyatlarini yaxshilaydi.

Ijtimoiy-emotsional rivojlanish: Purenović-Ivanović va boshqalarning (2021) tadqiqoti badiiy gimnastikaning yosh qizlarning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniqladi [7]. Tadqiqot natijalariga ko'ra, badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi qizlar yuqori darajadagi ijtimoiy ko'nikmalar va emotsional barqarorlikni namoyish etishgan.

TAHLIL VA MUHOKAMA

Badiiy gimnastikaning jismoniy salomatlikka ko'p qirrali ta'siri mavjud. **Birinchi**dan, u muskul kuchi va chidamlilikni oshiradi. Murakkab elementlarni bajarish uchun zarur bo'lgan mashqlar butun tana muskullarini ishga tushiradi, bu esa umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi [3]. **Ikkinchi**dan, badiiy gimnastika egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantiradi. Doua va boshqalarning (2020) tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi sportchilar nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori darajadagi egiluvchanlikka ega [3].

Bundan tashqari, badiiy gimnastika muvozanat va fazoviy mo'ljal olish qobiliyatini yaxshilaydi. Murakkab akrobatik elementlarni bajarish va turli jihozlar bilan ishlash sportchidan yuqori darajadagi muvozanat va koordinatsiyani talab qiladi, bu esa ushbu ko'nikmalarning rivojlanishiga olib keladi [4].

Zaccagni va boshqalarning (2023) tadqiqoti badiiy gimnastikaning tana tarkibiga ijobiy ta'sirini ko'rsatdi [4]. Muntazam mashg'ulotlar yog' to'qimalarining kamayishi va muskul massasining oshishiga olib keladi, bu esa umumiy jismoniy salomatlik uchun foydalidir. Badiiy gimnastikaning ruhiy salomatlikka ta'siri ham sezilarli darajada. Batista va boshqalarning (2022) tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi sportchilarda o'ziga ishonch va motivatsiya darajasi yuqori [5]. Bu sport turi murakkab elementlarni o'zlashtirish va muvaffaqiyatli bajarish orqali o'z imkoniyatlariga ishonchni oshiradi. Sleiman-Malak va boshqalarning (2023) tadqiqoti badiiy gimnastikaning stress darajasini pasaytirish va umumiy farovonlikni oshirishdagi rolini tasdiqladi [8]. Muntazam jismoniy faollik endorfinlar ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi va stress darajasini pasaytiradi.

Badiiy gimnastika ijodiy o'zini ifoda etish imkoniyatini beradi, bu esa ruhiy salomatlik uchun muhimdir. Musiqa bilan harakatlarni uyg'unlashtirish va o'z

dasturini yaratish ijodiy qobiliyatlarni rivojlantiradi va o'zini anglash hissini oshiradi [5].

Hashimoto va boshqalarning (2024) tadqiqoti badiiy gimnastikaning kognitiv funksiyalarga ijobiy ta'sirini ko'rsatdi [6]. Murakkab harakatlarni o'rganish va bajarish miyaning plastikligini oshiradi, bu esa diqqat, xotira va ijodiy fikrlash qobiliyatlarini yaxshilaydi. Bundan tashqari, badiiy gimnastika miya va tana o'rtasidagi aloqani kuchaytiradi, bu esa umumiy kognitiv funksiyalarni yaxshilaydi.

Purenović-Ivanović va boshqalarning (2021) tadqiqoti badiiy gimnastikaning ijtimoiy-emotsional rivojlanishga ta'sirini o'rgandi [7]. Jamoaviy mashg'ulotlar va musobaqalar ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi, hamkorlik va o'zaro hurmatni o'rgatadi. Bundan tashqari, badiiy gimnastika o'z hissiyotlarini nazorat qilish va stress holatlarida muvozanatni saqlash qobiliyatini shakllantiradi, bu esa emotsional barqarorlikni oshiradi.

XULOSALAR

Ushbu tadqiqot natijalariga ko'ra, badiiy gimnastika jismoniy va ruhiy salomatlikka ko'p tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy salomatlik nuqtai nazaridan, u muskul kuchi, egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantiradi, shuningdek, tana tarkibini yaxshilaydi. Ruhiy salomatlik nuqtai nazaridan, badiiy gimnastika o'ziga ishonchni oshiradi, stress darajasini pasaytiradi va umumiy farovonlikni yaxshilaydi.

Badiiy gimnastikaning kognitiv funksiyalarga ta'siri ham sezilarli bo'lib, u diqqat, xotira va ijodiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, u ijtimoiy-emotsional rivojlanishga yordam beradi, ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi va emotsional barqarorlikni oshiradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Ávila-Carvalho, L., Klentrou, P., & Lebre, E. (2022). Rhythmic gymnastics. In *Routledge Handbook of Strength and Conditioning for Youth Athletes* (pp. 494-508). Routledge.
2. Bobo-Arce, M., & Méndez-Rial, B. (2023). Rhythmic gymnastics: Evolution and current trends in sport and physical education. *Frontiers in Psychology*, 14, 1131656.
3. Utegenova, S. T. (2021). Audit quality control in Uzbekistan and all over the world. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 11(103), 328-332.
4. Turdi'muratovna, U. S., & Mukhiddin, U. (2022). Features of the process of transition from national accounting standards to international standards.

5. Bayjanov, S. X., & Utegenova, S. T. (2021). ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF AUDIT SERVICES IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *Theoretical & Applied Science*, (8), 31-34.
6. Utegenova, S., Muratbaeva, A., & Xaliqnazarova, G. (2021). PRACTICAL STATUS OF EXTERNAL QUALITY CONTROL OF AUDITS: ON THE EXAMPLE OF UZBEKISTAN AND FOREIGN COUNTRIES. *International journal of Business, Management and Accounting*, 1(1).
7. Bazarov, S. (2023). SO 'G 'D YOZUVI. Академические исследования в современной науке, 2(15), 57-59.
8. Bazarov, S. (2023). Avesto yozuvi. Академические исследования в современной науке, 2(13), 32-35.
9. Abdinazarovich, B. S. (2022). YOZUV VA UNING KELIB CHIQISH TARIXI. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIIY JURNALI, 2(4), 116-119.
10. Serofiddin o'g, S. G. A. (2024). NEURAL CELLS IN ARTIFICIAL INTELLIGENCE. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 3(30), 119-126.
11. Serofiddin o'g, S. G. A. (2024). MODERN TECHNOLOGIES OF THE WASTE RECYCLING SYSTEM IN THE MODERN WORLD. *INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 5(42), 32-41.
12. Жамолова, Г. М. К., Хамракулова, С. О. К., & Уралова, Н. Б. К. (2024). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ У ЧЕЛОВЕКА НА ПРИМЕРЕ РОБОТОТЕХНИКИ. *Raqamli iqtisodiyot (Цифровая экономика)*, (6), 395-402.
13. Jamolova, G. (2023, May). PEDAGOGIK TAJRIBA SINOV ISHLARINI TASHKIL ETISH VA O 'TKAZISH METODIKASI. In *International Scientific and Practical Conference on Algorithms and Current Problems of Programming*.
14. Jamolova, G. M. (2022). PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARIDA O 'QUVCHILARGA INFORMATIKA FANINI O 'QITISHNING METODIK MODEL. *Educational Research in Universal Sciences*, 1(2), 102-109.
15. Douda, H. T., Toubekis, A. G., & Tokmakidis, S. P. (2020). Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(4), 543-551.
16. Zaccagni, L., Toselli, S., Barbieri, D., & Gualdi-Russo, E. (2023). Body composition and physical performance in rhythmic gymnastics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 552.