

YOSH BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Muhammedova Gulsanam

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali Badiiy gimnastika yo'nalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18796584>

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh badiiy gimnastikachi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va muvozanat kabi muhim jismoniy sifatlarni shakllantirish usullari tahlil qilinadi. Mashg'ulot jarayonini yoshga mos rejalashtirish, individual yondashuv hamda maxsus mashqlar majmuasidan foydalanishning samaradorligi asoslab berildi.

Olingan natijalar yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tizimli mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, qizlar, jismoniy tarbiya, sifatlari, mashqlar, oshiriladi, kuch, chidamlilik, bo'g'imlarni, chaqqonlik.

Kirish. Yosh badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy sifatlarini (egiluvchanlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik) rivojlantirish maxsus tayyorgarlik mashqlari, xoreografiya va o'yin metodlari orqali amalga oshiriladi. 5-8 yoshli gimnastikachilar uchun mashg'ulotlar simmetrik harakatlar va texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan.

Asosiy e'tibor tezkorlik-kuch qobiliyatlarini oshirishga va jismoniy tayyorgarlikni tizimli rivojlantirishga qaratiladi. Jismoniy sifatlarni (egiluvchanlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik) rivojlantirish – inson salomatligini mustahkamlash, mushak-skelet tizimini shakllantirish va ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan tizimli mashg'ulotlar majmuidir.

Muntazam jismoniy tarbiya, sport mashqlari va harakatli o'yinlar orqali amalga oshiriladi, bu esa yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi, nafas olish sistemalari, tayanch harakatlanish apparatlarini mustahkamlash, ortiqcha vaznni oldini oladi, vegetativ va markaziy nerv sistemalarining faoliyatini takomillashtirish, sog'liqni tiklash va ishga layoqatlilikni oshiradi.

Tadqiqot maqsadi yosh badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarini ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Yosh badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan adabiyot tahlilini ishlab chiqish.
2. Qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijasiga ko'ra gimnastikachilarga faqat egiluvchanlik emas
egiluvchanlik (eng muhim)
koordinatsiya va muvozanat
tezkorlik va chaqqonlik
nisbiy kuch
maxsus chidamlilik ham muhim.

Michael Alter olimning fikricha badiiy gimnastikachilarda yuqori amplitudali harakatlar uchun har kuni rejalangan cho'zilish mashqlari zarur. Chunki badiiy gimnastikani egiluvchanliksiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Har bir mashqlarda egiluvchanlik katta rol o'ynaydi. Badiiy gimnastikada egiluvchanlik asosiy poydevori hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qizlarning 10–15 yosh oralig'ida egiluvchanlikni maksimal rivojlantirish uchun eng qulay davr.

Nikolay Bernstein olim muvozanat va koordinatsiya harakatlarni boshqarish murakkab koordinatsion tizimga bog'liq ekanini isbotlagan.

Badiiy gimnastikada buyumlar (lenta, halqa, to'p, cho'qmor) bilan ishlash koordinatsiyani yanada murakkablashtiradi. Bir oyoqda muvozanat mashqlari, burilishlar (pavarotlar), buyumlar bilan kombinatsiyalar, ritmga mos harakatlar bularning hammasi muvozanat koordinatalariga kiradi. Koordinatsiya erta yoshdan tizimli rivojlantiriladi.

Badiiy gimnastikachilar uchun ortiqcha mushak massasisiz kuch muhim. Kuch ko'proq tana og'irligi bilan bajariladigan mashqlar orqali rivojlantiriladi. Biroq kuch nafislikni buzmasligi kerak. Badiiy gimnastikachi qizlarda chidamlilik butun kompozitsiyani bajarish uchun zarur. Bu umumiy yugurishdan ko'ra kombinatsiyani qayta qayta takrorlash orqali rivojlanadi.

Ushbu jismoniy sifatlarni rivojlanritish uchun aynan bizlarga kerak bo'ladi maxsus mashqlar majmuasi. Oldinga, yon va orqaga shpagatlar, ko'prik, bir oyoqda turish (passe,arabesk), planka, buyum bilan uzluksiz mashqlarini biz shularni mashg'ulotlar davomida qo'llaganmiz ularga meyorida berganmiz (1-jadvalga qarang)

1-jadval

Badiiy gimnastikachilarning jismoniy sifatlariga qaratilgan mashqlar majmuasi

Jismoniy sifatlar	Mashqlar	Takrorlash soni	Bajarilishi
Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar	To'lqinlar(вольни)	2×10 marta	Ko'prik mashqida orqaga egiladi, oyoq uchida egilgan holatda qo'1 va oyoqlarimiz yaqinroq turishi boshimiz esa orqaga kotarilgan holatda egilib turishimiz kerak.So'ng turib nafasimizni rostlab yana shu mashqni takrorlaymiz.
	Ko 'prik(mostik)	2×5 marta	
	Orqaga egilish mashqlari	3×5 marta	
Koordinatsiya va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar	Bir oyoqda turish oyoq uchida (passe,planshe)	3×15-30s	Muvozanat mashqlarini erkin nafas olgan holda bajarish lozim.Ikki oyoqda keyin bir oyoqda turish,levega ko'tarilish va ko 'z bilan nuqtaga qarab turish kerak.Tana tik saqlanadi.Pavarot mashqida tana o'qi tik saqlanib bir oyoqda 360gradusga burilish kerak.
	Burilishlar (pavarot)	2×15 marta	
	Yopiq ko 'z bilan muvozanat	3×10soniya	
	Buyum bilan kombinatsiyalar	4-8 takror	

Kuch mashqlarini rivojlantirish	Planka (old va yon)	3×20-40s	Planka mashqi tirsak va panjalarga tayanib tana tekis holatda qorin tortilgan, nafasni ushlab turmasdan berilgan vaqtgacha uslab turish
	Oyoq ko 'tarish (press uchun)	3×10-15marta	
	Qaychi mashqi	2×15 marta	
Tezkorlik va sakrash mashqlari	Joyida sakrashlar	3×8-12marta	Joyida yuqoriga qarab yengil sakrash, ikki oyoqda prujinali sakrab yarim barmoqda tusish kerak. Arqonni bilak bilan aylantirib tirsaklar tanaga yaqin holatda yuqoriga sakrash lozim.
	Yugurib kelib sakrash	6-8 marta	
	Arg 'amchi bilan sakrash	2×30marta	
Chidamlilik mashqlari	Buyum bilan uzliksiz mashqlar	2×5marta	Har bir mashqni alohida o'rgatilib keyin 2-3 mashq bilan bog'lab bajarish. Buyumni aylantirish, uloqtirish, tutishni o'rganish oyoqni uchida ketma ket bajariladi.
	Interval mashqlar	3×15s	
	Raqs elementlari ketma-ketligi	2-4 marta	

Badiiy gimnastikada (planka, ko'prik, predmet bilan uzliksiz mashqlar) qizlarning predmet bilan bajariladigan mashqlar texnikasini, chidamlilik sifatini, kuchini va kompozitsiyani tezroq bajarilishini yaxshilaydi. Biz shu mashqlarni mashg'ulotlar davomida qo'lladik.

Xulosa. Adabiyot tahlili o'tkazilgan adabiyot tahlilidan kelib chiqib bittasi emas ularni beshta sifati ham muhim hisoblanadi va maxsus mashqlar majmuasidagi ana shu adabiyot tahliliga qarab ishlangan yani beshta sifatni birgalikda rivojlantirish uchun ushbu maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Qizlarimizga ushbu mashqlar majmuasi ularning jismoniy va aqliy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida egiluvchanlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va muvozanat kabi asosiy jismoniy sifatlarni tizimli va yosh xususiyatlariga mos ravishda rivojlantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati;

1. И.С.Сиваш, Современное состояние и перспективы совершенствования техники двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики путем применения мультимедийных технологий / Сиваш И.С., Нестерова Т.В. // Физическое воспитание студентов, 2009. - №3. - С.79-83.
2. И.С.Сиваш, Спортивный отбор и ориентация в системе многолетнего совершенствования гимнасток в групповых упражнениях художественной гимнастики / Сиваш И.С. // Вюник Запорізького національного університету, 2012. - № 1(7). - С.268-276.

3. С.А.Смирнова, Совершенствование системы отбора в группы для занятий художественной гимнастикой / С.А. Смирнова // XXX юбилейная научная конференция студентов, аспирантов и соискателей МГАФК: тез. докл. -Малаховка, 2006. - Вып. XV. - С. 66 - 69.
4. Н.Ю.Соболева, Развитие двигательных качеств с учётом свойств нервной системы девочек, занимающихся художественной гимнастикой / Н.Ю. Соболева, Л.Э. Березина // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всерос. науч. -практ. конф. -СПб., 2000. - С. 265-266.
5. И.А.Степанова, Анализ показателей уровня развития физических способностей у гимнасток на этапе углубленной специализации в художественной гимнастике / И.А. Степанова, И.В. Цепелевич, Т.В. Жукова // Гимнастика : сб. науч. тр. Вып. IV / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - С. 123-126.