

BADIY GIMNASTIKADA EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Ubaydullaeva Nilufar Amedjanova

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23350653>

Annotatsiya. Mazkur tezisda badiiy gimnastikachilarda egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantirishning ahamiyati, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan samarali usullar hamda egiluvchanlikni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar mazmuni yoritilgan. Shuningdek, yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish masalalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, egiluvchanlik, jismoniy tayyorgarlik, cho'zilish mashqlari, sport mahorati, mashg'ulot metodikasi.

Abstract. This thesis highlights the importance of developing flexibility as a physical quality in rhythmic gymnasts, effective methods used in training sessions, and exercises aimed at improving flexibility. It also discusses the importance of taking into account the individual characteristics of young athletes and gradually increasing training loads.

Keywords: rhythmic gymnastics, flexibility, physical fitness, stretching exercises, sports proficiency, training methodology.

Kirish

Badiiy gimnastika sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, harakatlar aniqligi, koordinatsiya, muvozanat va egiluvchanlikni talab qiladigan sport turidir. Egiluvchanlik gimnastikachining texnik elementlarni keng amplitudada, estetik va aniq bajarishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, shpagat, ko'priq, oyoqni yuqoriga ko'tarish va gavdani bukish kabi elementlarni bajarishda bo'g'imlarning harakatchanligi hamda mushaklarning elastikligi muhim o'rin tutadi.

Badiiy gimnastikachilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi samarali mashqlar va metodik yondashuvlarni nazariy jihatdan tahlil qilish hamda mashg'ulot jarayonida ulardan foydalanish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Asosiy qism

Badiiy gimnastikada egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarni izchil va maqsadli tashkil etish zarur. Bunda faol egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar, nazorat ostidagi statik cho'zilishlar, dinamik harakatlar va sportchining individual imkoniyatlariga mos maxsus mashqlardan foydalanish mumkin.

Mashg'ulotning dastlabki bosqichida umumiy badan qizdirish mashqlari bajariladi.

Shundan so'ng oyoq, tos-son bo'g'imlari, umurtqa pog'onasi va yelka kamari harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlarga o'tiladi. Mashqlarni bajarishda harakat amplitudasi asta-sekin oshirilishi, sportchining tayyorgarlik darajasi va jismoniy holati hisobga olinishi lozim.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda muntazamlik muhim omil hisoblanadi. Biroq mashqlarni haddan tashqari zo'riqish bilan bajarish mushak va paylarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli murabbiy mashqlar texnikasini nazorat qilishi, og'riq orqali cho'zilishga yo'l qo'ymasligi va yuklamani sportchining individual xususiyatlariga moslashtirishi kerak.

Egiluvchanlik mashqlarining samaradorligini baholash uchun tadqiqot boshida va oxirida bir xil sharoitlarda test sinovlarini o'tkazish mumkin. Jumladan, oldinga egilish, shpagat holatidagi harakat amplitudasi, yelka bo'g'imi harakatchanligi va tegishli texnik elementlarni bajarish sifati baholanadi.

Badiiy gimnastikada egiluvchanlik sifatini rivojlantirish sportchilarning texnik mahoratini takomillashtirishning muhim tarkibiy qismidir. Mashg'ulotlarda faol va nazorat ostidagi statik cho'zilish mashqlarini uyg'unlashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish hamda individual yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiq. Taklif etilgan metodik yondashuvlarning samaradorligi kelgusida pedagogik tajriba va statistik tahlil orqali tekshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Alter, M. J. *Science of Flexibility*. 3rd ed. Human Kinetics, 2004.
2. Bompa, T. O., Buzzichelli, C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Human Kinetics, 2019.
3. World Gymnastics. Badiiy gimnastika bo'yicha rasmiy qoidalar va metodik materiallar.