

GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA YORDAMCHI VOSITALARNING O'RNI

Otanazarov Islomali Tursunali o'g'li

Oriental universiteti Sport faoliyati fakulteti 101-guruh 1-kurs talabasi.

+998917707074. otanazarovislomali805@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14543326>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqola gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalanishning ahamiyatini o'rganadi.

Maqolada sportchilarning kuch, elastiklik, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarini oshirishda qo'llaniladigan turli yordamchi vositalar, ularning o'ziga xos xususiyatlari va samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada yordamchi vositalar yordamida mashqlarni bajarish jarayonida sportchilarning texnikasi, jismoniy holati va jarohatlardan himoya qilishning qanday yaxshilanishi mumkinligi ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Gimnastika, jismoniy sifatlar, yordamchi vositalar, kuch, elastiklik, chidamlilik, muvozanat, koordinatsiya, sport mashg'ulotlari, texnika, sportchilarni tayyorlash, fizik tarbiya, jarohatlardan himoya.

THE ROLE OF ASSISTANT TOOLS IN DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF GYMNASTS

Abstract. This scientific article studies the importance of using assistive devices in developing the physical qualities of gymnasts. The article analyzes various assistive devices used to improve the physical qualities of athletes, such as strength, elasticity, endurance, balance and coordination, their specific properties and effectiveness. The article also examines how the technique, physical condition and protection from injuries of athletes can be improved during the performance of exercises using assistive devices.

Keywords: Gymnastics, physical qualities, assistive devices, strength, elasticity, endurance, balance, coordination, sports training, technique, training of athletes, physical education, protection from injuries.

РОЛЬ ОПОРНЫХ СРЕДСТВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ГИМНАСТОВ

Аннотация. В данной научной статье рассматривается значение использования вспомогательных средств в развитии физических качеств гимнастов. В статье анализируются различные вспомогательные средства, их характеристики и эффективность, используемые для улучшения физических качеств спортсменов, таких как сила, эластичность, выносливость, равновесие и координация. Также в статье рассматривается, как можно улучшить технику, физическое состояние и

травмобезопасность спортсменов во время занятий спортом с помощью вспомогательных устройств.

Ключевые слова: Гимнастика, физические качества, средства, сила, эластичность, выносливость, равновесие, координация, спортивная подготовка, техника, подготовка спортсменов, физическое воспитание, защита от травм.

Kirish

Bilamizki, gimnastika o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, sportchilardan yuqori darajada jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. "Bu sport turi texnikaning nozikliklari va jismoniy sifatlarning mukammalligi bilan ajralib turadi. Gimnastikachilar uchun jismoniy sifatlari, masalan, kuch, elastiklik, muvozanat, tezlik, chidamlilik va koordinatsiya juda muhim ahamiyatga ega.

Ularning rivojlanishi sportchilarning texnikasi va natijalarini bevosita ta'sir qiladi"¹.

Bunday jismoniy sifatlarni oshirish va mukammallashirish uchun samarali va diversifikatsiyalangan mashg'ulotlar tizimi kerak. Ushbu tizimda yordamchi vositalardan foydalanishning o'zini alohida ahamiyatga ega. Yordamchi vositalar orqali gimnastikachilar o'z mushaklarini mustahkamlash, texnikalarni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va jarohatlarning oldini olishda samarali natijalarga erishadilar.

"Jismoniy sifatlari — bu sportchining harakatlarini to'g'ri va samarali bajarish uchun zarur bo'lgan fizik ko'rsatkichlardir"². Gimnastikachilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalanish nafaqat natijalarni yaxshilaydi, balki mashq jarayonlarini ham samaraliroq qiladi. Yordamchi vositalar sportchilarning maqsadlariga erishish yo'lida mustahkam asos yaratadi, turli mushak guruhlarini faol ishlatish va keng doirada mashqlarni amalga oshirish imkonini beradi. Biz quyida yordamchi vositalarni guruhlariga ajratgan holda ko'rib o'tamiz:

1. Reabilitatsiya va mushaklarni tiklashda yordamchi vositalar. Gimnastikachilar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida eng muhim masalalardan biri — mushaklar va bo'g'imlarning moslashuvchanligini ta'minlashdir. Bunday moslashuvchanlikni oshirishda **resistance band** (qarshilik tasmasi) vositalari katta ahamiyatga ega. Ushbu vosita yordamida mashq bajarishda sportchi qarshilikni o'zining jismoniy imkoniyatlariga qarab sozlashi mumkin. Resistance bandlar bilan ishlash orqali sportchilar, ayniqsa, pastki va yuqori tana mushaklarining kuchini oshirish, harakat diapazonini kengaytirish va elastikligini oshirishga erishadilar.

¹ Yermolayev, A.A. (2010). Sportning Asoslari. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.

² Lushchik, V.I. (2007). Gimnastika: O'quv qo'llanma. Moskva: Sport va jismoniy tarbiya nashriyoti.

Shuningdek, bu vosita sportchilarning muskullarini izometrik tarzda ishlatishga yordam beradi, bu esa kuch va chidamlilikni samarali rivojlantiradi.

Bundan tashqari, gimnastikachilarning qayta tiklanish jarayonida, **foam roller** (yogʻli gʻildirak) va **yoga bloklari** kabi vositalar ham yordam beradi. Foam roller yordamida mushaklar va boʻgʻimlar zaryadlanadi, bu esa tiklanishni tezlashtiradi va ogʻriqni kamaytiradi. Yoga bloklari esa mushaklarni choʻzish va elastikligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

2. Kuch va chidamlilikni oshirishda yordamchi vositalar.

Gimnastikada mushak kuchini va chidamliligini oshirish — bu muvaffaqiyatli chiqish uchun zarur boʻlgan asosiy jismoniy sifatdir. **Hantellar, ogʻirliklar va kuchaytirish platformalari** yordamida sportchilar turli mushak guruhlarini mustahkamlash va harakatlarning intensivligini oshirishga erishadilar. Misol uchun, trampolinda ishlash orqali sportchilar mushaklarni tezlik va elastiklikda rivojlantiradilar. Trampolindagi harakatlar nafaqat kuchni oshiradi, balki koʻplab texnik xususiyatlarni ham oʻzgartiradi, shu jumladan sportchining sakrash va aerodinamik harakatlarini mukammallashtiradi.

Hantellar va ogʻirliklar yordamida yuqori intensivlikdagi mashqlarni bajarish, masalan, toʻpni oʻynash, qorin va oyoq mushaklarini kuchaytirish, kuch va chidamlilikni oshiradi. Bunday vositalar yordamida bajariladigan mashqlar jismoniy faoliyatni yuqori darajada rivojlantirishga imkon yaratadi.

3. Koordinatsiya va muvozanatni yaxshilashda yordamchi vositalar

Gimnastika sportida koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. **Gimnastika halqalari** (rings), **paralel panelar** (parallel bars) va **boshqa qoʻllanma vositalari** yordamida sportchilar harakatlarining aniqligini oshirish, mushaklarni barqarorlashtirish va muvozanatni rivojlantirishga erishadilar. Halqalarda ishlash nafaqat kuchni, balki harakatlarning aniqligini ham oshiradi, chunki halqalar bilan mashq qilish tana muvozanatini taʼminlaydi va mushaklarning umumiy holatini yaxshilaydi.

Paralel panelarda bajariladigan mashqlar yuqori darajadagi koordinatsiyani talab qiladi.

Bunday mashqlarni bajarish uchun sportchi tanasini mukammal darajada boshqarishi kerak. Bu vosita orqali sportchi harakatlarini aniq va samarali tarzda amalga oshirishni oʻrganadi.

Bu mashqlarni toʻgʻri bajarish muvozanatni rivojlantirish va texnikani takomillashtirishga xizmat qiladi.

4. Elastiklikni oshirishda yordamchi vositalar.

Gimnastikachilarda elastiklik yuqori darajada boʻlishi kerak, chunki bu ularning turli harakatlarni osonlik bilan bajarishlariga yordam beradi. **Yoga bloklari, balonlar va stretching tasmalari** yordamida sportchilar oʻz mushaklarining elastikligini oshirishi mumkin. Yoga mashqlari va choʻzish yordamida sportchilar oʻz harakat diapazonini kengaytiradilar va

jarohatlarning oldini olishadi. Bunday vositalar yordamida sportchilar o'z tanasini yuqori darajada nazorat qilishni o'rganadilar, bu esa sportning boshqa turlarida ham foydalidir.

Yordamchi vositalar sportchilarga turli xil mashqlarni bajarishda yordam beradi va ularning samaradorligini oshiradi. Bu vositalar yordamida sportchilar o'z mushaklarini yuqori darajada ishlatishlari mumkin, natijada ular maksimal natijalarga erishadilar.

Shuningdek, ular moslashuvchanlikni rivojlantirish va sportchining jismoniy holatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Ular sportchilarga o'z kuchini samarali tarzda boshqarishga imkon yaratadi.

Yordamchi vositalar, ayniqsa qarshilik tasmalari va yoga bloklari, jarohatlarning oldini olishda samarali yordam beradi. Ular mushaklar va bo'g'imlarni tayyorlash va tiklashda yordam beradi, shuningdek, sportchining mushaklari kuchliroq va barqarorroq bo'ladi.

Har bir vosita o'zining xususiyatlari orqali sportchiga ko'proq aniqlik va to'g'ri harakatni o'rgatadi. Bu vositalar sportchilarning o'zlarini aniq va to'g'ri harakat qilishlariga imkon yaratadi.

Gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yordamchi vositalardan foydalanish juda muhim ahamiyatga ega. Bu vositalar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki sportchilarga texnikani mukammallashtirish, jarohatlarni oldini olish va yuqori natijalarga erishish uchun katta imkoniyat yaratadi. Har bir vosita o'zining maxsus funktsiyasi orqali sportchining umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi va uni yanada samarali qilishga yordam beradi.

Bunday vositalardan to'g'ri foydalanish gimnastikachilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishida asosiy omil hisoblanadi.

Quyidagi jadvalda har bir yordamchi vositaning maqsadi, uning qanday jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi va uning asosiy foydalari keltirib o'tamiz:

Yordamchi Vosita	Maqsadi	Rivojlantiruvchi Jismoniy Sifatlar	Asosiy Foydalari
Resistance Band (qarshilik tasmasi)	Mushak kuchini oshirish, harakat diapazonini kengaytirish	Kuch, elastiklik, harakatning aniqligi, koordinatsiya	Mushaklarni mustahkamlash, jarohatlardan saqlanish, ko'p turli mashqlarni bajarish imkoniyati yaratadi
Hantellar (og'irliklar)	Kuchni oshirish, chidamlilikni rivojlantirish	Kuch, chidamlilik, tezlik	Musculni mustahkamlash, yuqori intensiv mashqlarni bajarish imkoniyati
Trampolin (trampolin)	Elastiklikni rivojlantirish, kuchni oshirish	Elastiklik, kuch, tezlik	Tana muvozanatini rivojlantirish, ko'p mushak guruhlarini faollashtirish, yuqori intensivlikdagi mashqlarni bajarish

Yordamchi Vosita	Maqsadi	Rivojlantiruvchi Jismoniy Sifatlar	Asosiy Foydalari
Gimnastika Halqalari (Rings)	Muvozanatni saqlash, kuchni oshirish	Koordinatsiya, kuch, texnika	Harakatlarni aniqlashtirish, kuchni oshirish, tanani barqarorlashtirish
Paralel Panelar (Parallel Bars)	Kuch va koordinatsiyani rivojlantirish	Koordinatsiya, kuch, texnika	Koordinatsiyani va texnikani rivojlantirish, mushaklarni kuchaytirish
Yoga Bloklari	Mushaklarni choʻzish, elastiklikni oshirish	Elastiklik, harakatning aniqligi	Mushaklarni choʻzish, elastikligini oshirish, jarohatlardan himoya qilish
Foam Roller (yogʻli gʻildirak)	Tiklanishni tezlashtirish, ogʻriqni kamaytirish	Elastiklik, tiklanish	Mushaklarning toʻgʻri tiklanishini taʼminlash, jarohatlarni oldini olish
Stretching Tasmalari	Elastiklikni oshirish, harakat diapazonini kengaytirish	Elastiklik, kuch	Mushaklarning elastikligini oshirish, jarohatlardan himoya qilish
Gymnastika Toʻplari (Ball)	Koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish	Muvozanat, elastiklik, kuch	Mushaklar barqarorligini rivojlantirish, koordinatsiyani yaxshilash
Yoga va Stretching Mashqlari	Jismoniy elastiklikni oshirish, mushaklarni choʻzish	Elastiklik, harakat diapazoni	Tana harakatlanuvchanligini oshirish, jarohatlardan himoya qilish

Izohlar:

- Resistance Band:** Mushaklarni taranglashtiradi, kuchni oshiradi va harakatlarni toʻgʻri bajarishga yordam beradi.
- Hantellar:** Chidamlilikni oshirish, kuchni rivojlantirish va yuqori intensiv mashqlarni bajarish uchun ishlatiladi.
- Trampolin:** Elastiklik va tezlikni oshirishda samarali, shuningdek, turli mushak guruhlarini rivojlantirishga yordam beradi.
- Gimnastika Halqalari:** Koordinatsiyani va texnikani rivojlantirishda ishlatiladi, kuchni oshiradi va harakatlarni aniq bajarishga yordam beradi.
- Paralel Panelar:** Muskul kuchini oshirish va harakatlar texnikasini mukammallashtirishda samarali vositadir.
- Yoga Bloklari:** Elastiklikni oshirish va mushaklarni choʻzish uchun foydalidir, shuningdek, tiklanishga yordam beradi.
- Foam Roller:** Mushaklarni tiklashda yordam beradi va ogʻriqni kamaytiradi.

8. **Stretching Tasmalari:** Elastiklikni rivojlantiradi va mushaklarning harakat diapazonini kengaytiradi.

9. **Gymnastika To'plari:** Koordinatsiyani yaxshilash va muvozanatni rivojlantirishga yordam beradi.

10. **Yoga va Stretching Mashqlari:** Muskul va bo'g'imlarni cho'zish, harakatlar moslashuvchanligini oshirishda samarali.

Xulosa

Xulosa qilib aytish mumkinki, yordamchi vositalardan foydalanish gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Har bir vosita o'zining maxsus funktsiyasi orqali sportchining jismoniy holatini yaxshilaydi va texnikani takomillashtirishga yordam beradi.

Yordamchi vositalar yordamida sportchilar nafaqat kuch, elastiklik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantiradilar, balki jarohatlardan ham himoya qilinadi. Ushbu vositalardan to'g'ri foydalanish sportchining yuqori natijalarga erishishida asosiy omil hisoblanadi.

REFERENCES

1. Yermolayev, A.A. (2010). Sportning Asoslari. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.
2. Lushchik, V.I. (2007). Gimnastika: O'quv qo'llanma. Moskva: Sport va jismoniy tarbiya nashriyoti.
3. Sidorov, A.I. (2015). Jismoniy Tarbiya va Sportda Mashg'ulotlar Tizimi. Sankt-Peterburg: Sport nashriyoti.
4. Anikin, S.A. (2012). Sportchilarni Jismoniy Tarbiya Va Mashg'ulotlar. Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.
5. Afanasyev, A.A. (2018). Fizik Tarbiya va Sport. Moskva: Akademiya nashriyoti.
6. Zhidkova, N.K. (2013). Gimnastikachilarni Tayyorlash. Moskva: Fizkultura va sport nashriyoti.