

YOSH BADIY GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Karimjonova Xushroybegim Baxodirjon qizi

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15251376>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish yo'llari, bu boradagi asosiy omillar va mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan samarali usullar tahlil etiladi. Jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismlari, ularning sport natijalariga ta'siri, shuningdek, individual yondashuvning ahamiyati ilmiy asosda yoritiladi.

Kalit so'zlar: adiy gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, koordinatsiya, chaqqonlik, mashg'ulot tizimi.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТИВНЫХ ГИМНАСТИКОВ

Аннотация. В данной статье анализируются пути повышения уровня физической подготовки юных художественных гимнасток, основные факторы в этом процессе и эффективные методы, применяемые в ходе тренировок. На научной основе освещаются составные части физической подготовки, их влияние на спортивные результаты, а также значение индивидуального подхода.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физическая подготовка, выносливость, координация, ловкость, система тренировок.

IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ARTISTIC GYMNASTICS

Abstract. This article analyzes ways to improve the physical fitness level of young rhythmic gymnasts, the main factors influencing it, and effective methods used during training sessions. The components of physical training, their impact on sports performance, as well as the importance of an individual approach are scientifically substantiated.

Keywords: rhythmic gymnastics, physical training, endurance, coordination, agility, training system.

Kirish: Badiiy gimnastika – bu nafaqat go'zallik va nafislik, balki yuqori darajadagi jismoniy salohiyat, kuch, chidamlilik va koordinatsiyani talab qiladigan sport turidir. Ayniqsa, bolalik va o'smirlik davrida badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlik asosiy o'rinda turadi. Shu bois, yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asoslangan metodlar orqali takomillashtirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Badiiy gimnastika — bu ko‘p qirrali sport turi bo‘lib, unda jismoniy kuch, elastiklik, noziklik va estetikani birlashtirish muhim o‘rin tutadi. Badiiy gimnastika raqobatli va mashq qilishning eng jozibali shakllaridan biri sifatida jahon bo‘ylab keng tarqalgan. Unda sportchining texnik mahorati va ijodiy yondashuvi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu sport turi musobaqalarda asosan erkin harakatlar, apparatlar bilan bajariladigan mashqlar (lentalar, halqalar, to‘plar, tayoqlar) va maxsus kompozitsiyalarni o‘z ichiga oladi

Jismoniy tayyorgarlikning mohiyati: Jismoniy tayyorgarlik – bu sportchining umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonidir. Badiiy gimnastikada quyidagi jismoniy sifatlar asosiy ahamiyatga ega: Jismoniy tayyorgarlik — bu insonning turli jismoniy faoliyatlarga tayyorligini va ularni muvaffaqiyatli bajarishga qodir bo‘lishini ta‘minlovchi harakatlar tizimi.

Jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa, sportchilar uchun, ularning sportdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Bu jarayon jismoniy salomatlikni mustahkamlash, mushaklarning kuchini oshirish, chidamlilikni rivojlantirish, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, shuningdek, sportchi yoki shaxsning umumiy fiziologik holatini takomillashtirishga qaratilgan bo‘ladi.

Badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlik yosh gimnastikachilar uchun ayniqsa muhimdir, chunki bu tayyorgarlikni yuqori darajada rivojlantirish, muvaffaqiyatli musobaqalarda qatnashishga imkon beradi. 3-7 yoshdagi badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarlik orqali rivojlantirishda, asosan, kuch va moslashuvchanlikni oshirishga alohida e‘tibor qaratiladi.

1. Egiluvchanlik – harakatlar erkinligi va keng amplitudada bajarilishi. Egiluvchanlik (flexibilite) — bu tananing bo‘g‘imlarida harakat qilish darajasi va ularning elastikligi. Badiiy gimnastikada egiluvchanlik juda muhim, chunki bu sport turi ko‘plab murakkab pozitsiyalarni va cho‘zilishlarni talab qiladi. Egiluvchanlikni oshirish uchun muntazam cho‘zilish mashqlari, yoga va boshqa uzatish mashqlari bajariladi. Yaxshi egiluvchanlik sportchining harakatlarini silliq va estetik jihatdan go‘zal qiladi, shuningdek, jarohatlardan saqlanishga yordam beradi. Badiiy gimnastika sportchilarida egiluvchanlikni rivojlantirish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin.

2. Chidamlilik – mashg‘ulot va chiqishlar davomida charchoqqa bardosh berish qobiliyati.

Chidamlilik — bu insonning uzoq vaqt davomida jismoniy va ruhiy stresslarga, yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati. Badiiy gimnastikada chidamlilik, ayniqsa, musobaqalarda va intensiv mashg‘ulotlarda juda muhim. Chidamlilikni rivojlantirish orqali sportchi uzun davomiylikda yuqori natijalar ko‘rsatishi mumkin. Badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida chidamlilikni oshirish uchun turli xil kardiyo va aerobik mashqlarni bajarish, shuningdek, muvozanat, kuch va fleksibilite mashqlarini kombinatsiya qilish zarur.

3. Koordinatsiya – murakkab harakatlarni muvofiqlashtirib bajara olish qobiliyati.

Koordinatsiya — bu tana aʼzolarining birgalikda, oʻzaro muvozanatli va samarali ishlashini taʼminlovchi qobiliyat. Badiiy gimnastikada koordinatsiya juda muhim, chunki sportchilar murakkab harakatlarni, aylanishlarni, sakrashlarni va boshqa nozik pozitsiyalarni bajarishlari kerak. Yaxshi koordinatsiya yordamida sportchi tana aʼzolarini bir vaqtning oʻzida boshqarishi, harakatlarining toʻgʻri va aniq boʻlishini taʼminlashi mumkin.

Koordinatsiyani rivojlantirish uchun badiiy gimnastika mashgʻulotlarida muayyan mashqlar, balansni saqlash, tezkor harakatlar va aniq pozitsiyalarni bajarish muhim hisoblanadi.

Bu qobiliyat musobaqalardagi muvaffaqiyatni oshirish va sportchining jarohat olish xavfini kamaytirishga yordam beradi.

4. Chaqqonlik va tezlik – harakatlarni tezlik bilan oʻzgaruvchan vaziyatda bajarish.

5. Kuch – ayniqsa korpus, oyoq va qoʻl mushaklarining yetarli darajada rivojlanganligi.

Yosh gimnastikachilar uchun tayyorgarlikning xususiyatlari: Bolalar va oʻsmirlar organizmi hali toʻliq shakllanmagan boʻlgani sababli jismoniy yuklamalar ehtiyotkorlik bilan berilishi kerak. Shu bilan birga, aynan shu davrda harakat apparati, mushaklar va asab tizimi faol rivojlanadi. Shu boisdan, bu imkoniyatdan unumli foydalanish jismoniy salohiyatni shakllantirishda muhim omildir.

Mashgʻulotlar yoshga mos individual yondashuv, yuklamaning bosqichma-bosqich ortishi, oʻyin elementlari bilan boyitilgan mashqlar orqali olib borilishi lozim.

Yosh gimnastikachilar uchun tayyorgarlik jarayoni bir necha oʻziga xos xususiyatlarga ega, chunki bu yoshdagi bolalar oʻz jismoniy va psixologik rivojlanishining dastlabki bosqichlarida boʻladilar. Quyidagi jihatlar tayyorgarlikning asosiy xususiyatlari hisoblanadi:

1. Jismoniy rivojlanishning individual xususiyatlari: Yosh gimnastikachilar uchun tayyorgarlikda jismoniy rivojlanishning alohida bosqichlari hisobga olinishi kerak. Bu yoshda bolalar oʻzlarining muskullarini va suyak tizimini toʻliq rivojlantirmagan boʻlishadi, shuning uchun mashqlarni ehtiyotkorlik bilan tanlash zarur.

2. Moslashuvchanlik va koordinatsiya: Badiiy gimnastika yuqori darajadagi moslashuvchanlik va mukammal koordinatsiyani talab qiladi. Yosh gimnastikachilarni moslashuvchanlikni oshirish va tana qismlarini toʻgʻri boshqarishni oʻrgatish juda muhim.

3. Psixologik tayyorgarlik: Yosh gimnastikachilarga motivatsiya, irodaviy kuch va sabrni rivojlantirish zarur. Ularning psixologik tayyorgarligini mustahkamlash, stressni boshqarish va musobaqa sharoitiga tayyorlash muhimdir.

4. Taʼlim va texnikani organish: Yosh gimnastikachilar uchun asosiy eʼtibor texnikaga qaratilishi kerak. Mashqlar va harakatlar oddiy va oson bosqichlardan boshlanib, asta-sekin murakkablashtiriladi.

5. O'yin va qiziqarli faoliyatlar: Yosh bolalar uchun tayyorgarlik jarayonini qiziqarli va o'yin tarzida tashkil etish, ularda gimnastikaga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Bu ularning samarali rivojlanishiga yordam beradi.

6. To'g'ri ovqatlanish va dam olish: Yosh gimnastikachilar uchun to'g'ri ovqatlanish va dam olish ham muhim omillardir. Mushaklarning tiklanishi va umumiy rivojlanishi uchun bu ikki jihatni tartibga solish zarur.

Yosh gimnastikachilar uchun tayyorgarlikning asosiy maqsadi – ular uchun jismoniy va psixologik rivojlanishning asosiy asoslarini yaratish va ularni badiiy gimnastika texnikasini muvaffaqiyatli egallashga tayyorlashdir.

Takomillashtirish yo'llari yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

1. Kompleks mashg'ulotlar tizimi – har bir mashg'ulotda egiluvchanlik, kuch, koordinatsiya va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar uyg'unlashgan bo'lishi lozim.

2. Individuallashtirilgan rejalashtirish – har bir sportchining tayyorgarlik darajasi, tana tuzilishi, harakat amplitudasi va psixologik holatiga qarab mashg'ulotlar tuziladi.

3. Intervall mashqlar – yurak-qon tomir tizimini mustahkamlovchi, charchoqqa qarshi bardoshlilikni oshiruvchi usullar.

4. Statik va dinamik mashqlar muvozanati – mushaklar kuchini va muvozanatni rivojlantirish uchun muhim.

5. Yengil atletika elementlaridan foydalanish – yugurish, sakrash, cho'zilish kabi mashqlar orqali asosiy sifatlar mustahkamlanadi.

6. Psixologik tayyorgarlikni ham qamrab olish – mashg'ulotlar va chiqishlar davomida ishonchni oshiradi.

Natijalar va tahlillar: Amaliyotda kuzatilishicha, yuqoridagi yondashuvlarni qo'llagan murabbiylar jamoasidagi yosh sportchilarning texnik ko'rsatkichlari, harakat aniqligi, chidamliligi va sahnadagi ishonchliligi ancha yuqori bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan gimnastikachilar murakkab elementlarni tezroq o'zlashtiradi, kamroq jarohatlanadi va mashg'ulotlarga ijobiy motivatsiya bilan qatnashadi.

Xulosa

Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish ularning texnik va estetik mahoratini rivojlantirishning poydevoridir.

Bu boradagi ilmiy yondashuv, metodik aniqlik va yoshga xos yondashuvlar orqali kelajakdagi yutuqlar uchun mustahkam asos yaratiladi.

Shuning uchun ham murabbiylar, sport maktablari va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik jismoniy tayyorgarlik samaradorligini yanada oshiradi.

REFERENCES

1. Zhamilova R.M. Badiiy gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar tizimi. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2020.
2. Karimova D.T. Bolalarda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik. – Samarqand: Ilm Ziyos, 2019.
3. Xasanova G.A. Sport mashg'ulotlarida funksional tayyorgarlik. – Toshkent: Fan, 2021.
4. International Gymnastics Federation (FIG) Coaching Manual. – Lausanne, 2017.
5. Verkhoshansky Y.V. Fundamentals of Special Strength Training in Sport. – Moscow, 2011.
6. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
7. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
8. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.