

10-12 YOSHLI BADIY GIMNASTIKACHILARNI HALQA BILAN BAJARILADIGAN MASHQLARGA O'RGATISHDA EGILUVCHANLIK SIFATINING AHAMIYATI

D.F.Astankulova – stajyor o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Tayanch so'zlar: sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika, ixtisoslashtirilgan sport maktablari uchun yosh badiiy gimnastikachilari.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, прыжки на батуте, акробатика, юные художественные гимнасты для специализированных спортивных школ.

Key words: sports gymnastics, rhythmic gymnastics, trampoline, acrobatics, young rhythmic gymnasts for specialized sports schools.

Dolzarbli. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, aholi o'rtasida sportni rivojlantirish, xususan, badiiy gimnastika sport turini rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda. Badiiy gimnastika sportida natijalarni keskin o'sishi va yangi zamonaviy usullarni ishlab chiqish zarurati tufayli "Aholi o'rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviylikni oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, halqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash" borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shug'ullanuvchilarning sonini keskin ortishi, istiqbolli yoshlarni murakkab koordinasion harakatli sport turlariga saralash masalalari dolzarb bo'lib qolmoqda [5, 6]. Oxirgi yillarda badiiy gimnastikasi bo'yicha halqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishda raqobatning keskinlashuvi yosh badiiy gimnastikachilarni tayyorlashning yangi tizimini ishlab chiqishni va halqa predmeti bilan bajariladigan murakkab mashqlar texnikasini takomillashtirish uchun majmuaviy ilmiy tadqiqotlarni olib borishni, yuqori natijalarga erishish sohasida progressiv va informasion texnologiyalarni ishlab chiqishni, ixtisoslashtirilgan sport maktablari uchun yosh badiiy gimnastikachilarning texnik, maxsus va harakat tayyorgarligini muhim komponentlarini aks etadigan dasturlar mazmunini takomillashtirish bo'yicha tadqiqotlar o'tkazishni talab qilmoqda [2,4].

Tadqiqotning maqsadi. 10-12 yoshli badiiy gimnastikachilarni halqa bilan bajariladigan mashqlarga o'rgatishda egiluvchanlik sifatinitarbiyalash bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: 1. 10-12 yoshli badiiy gimnastikachilarni halqa yordamida integral tayyorlashda halqa predmeti orqali integral tayyorlash mexanizmini ishlab chiqish.

2. 10-12 yoshli badiiy gimnastikachilarga texnik elementlarni o'rgatish modifikatsiyasini ishlab chiqish.

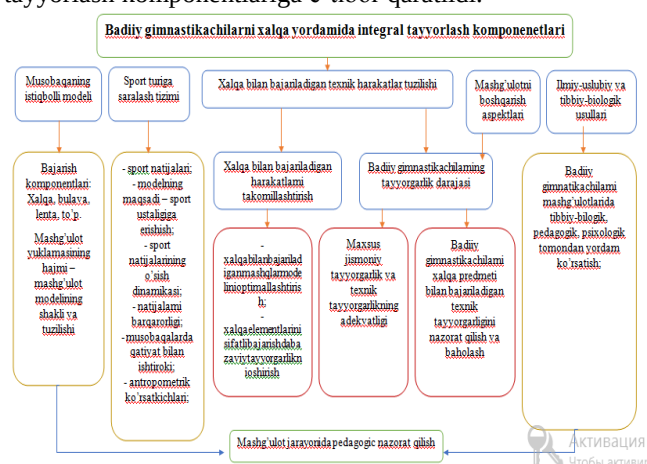
Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Badiiy gimnastika sport turida halqa predmetidan foydalanib, kordinatsiya, tezlik, harakat reaksiyasi, aniqlik, mo'ljal olish kabi xususiyatlar rivojlantiriladi. Shu bilan birga, halqalardan foydalanib mashg'ulot o'tkazishda katta panjalar guruhiga jismoniy og'irlik tushiladi [1]. Qo'l kuchi, barmoqlar va kaftdagi kuchni oshiradi hamda qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirishda ham yordam beradi. Halqabilanbiryokiikkiqo'lda qo'lvaoyoqlardaharakatlaramal ga oshirildi.

Halqabilanturlixarakterdagimashqlarda foydalandik. Jumladan plavniy, dinamik, xavfli, ayniqsa, tana harakati va musiqa jo'rliqidagisinxronharakatlarijobiy samara berdi. Halqani bir yoki ikki qo'l bilan tepadan yoki pastdan, aralash, kesishgan hamda tashqaridan va ichkaridan

bajariladigan harakatlarni tavsiya etdik. Halqani siltash harakatlari esa, turli yo'nalishda va tekislikda bir yoki ikki qo'llar bilan amalga oshirildi.

Tadqiqotlarimiz davomida vertushka va dumalatishlarni amalga oshiruvchi na'munaviy mashqlarni turli variantlarda yelka kamari, qo'l va oyoqlarda bajariladigan majmuadan foydalandik. Halqa bilan bajariladigan elementlar katta va ko'rsatkich barmoqlar o'rtasida ushlab bilakning yengil harakati orqali aylantirish amalga oshirildi. Bunda tirsak bukilib bilakning yengil holatiga yordam beradi. Shu bilan birga halqani bilak va oyoq va gavda atrofida aylantirish tavsiya qilindi.

Tadqiqotimiz davomida halqani Vertushka aylantirish turidan ham foydalandik. Aylanish polda yoki gavdaning yuqori qismida otilganda, fazoda halqaning o'qi bo'ylab, tezkor aylanishga erishildi. Bundan tashqari halqani turli xil yo'nalishlarda dumalatishlarga ham e'tibor qaratdik. Halqani kerakli yo'nalishda barmoq harakatlari bilan itarib, yengil sakrashsiz va vibratsiyasiz amalga oshirishga erishildi. Polda bajariladigan dumalatishlar esa, to'g'ri chiziqli, egri va aylana bo'ylab yo'nalishlarda amalga oshirildi. Halqani tana a'zolari ustida ham dumalatib polda ham dumalatishlar bilan ham muvofiqlikda bajarilishiga e'tibor qaratildi. Halqada sakrab bajarish mashqlarini fazalarga ajratgan holda mashg'ulotlarda qo'lladik. Sakrashlar oldinga yoki orqaga halqaning birlamchi va ikkilamchi aylanishi bilan bajarildi. Badiiy gimnastikachilarni halqa predmeti yordamida integral tayyorlash komponentlariga e'tibor qaratildi.



1-rasm. Badiiy gimnastikachilarni halqa predmeti orqali integral tayyorlash mexanizmi

Badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda sport turiga saralash tizimi, halqa bilan bajariladigan texnik harakatlar tuzilishi, mashg'ulotlarni bajarish aspekti, mashg'ulotlar jarayonida ilmiy-uslubiy va tibbiy-biologik usullaridan foydalanish, musobaqaning istiqbolli modelini ishlab chiqishda muhim omil hisoblanadi.

Badiiy gimnastikachilarni halqa yordamida integral tayyorlashda ularning tayyorgarlik darajasiga qarab, halqa bilan bajariladigan harakatlarni takomillashtirishga e'tibor qaratdik. Mashg'ulotlar davomida halqa, bulava to'p kabi predmetlardan foydalanildi. Mashg'ulot yuklamasini hajmi va shiddati esa, mashg'ulot modelining shakli va tuzilishiga qarab me'yorlandi. Halqa elementlarini sifatli bajarishda bazaviy tayyorgarlikni oshirish va halqa bilan bajariladigan mashqlar modelini optimallashtirishga erishildi. Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikning adekvatligi, badiiy gimnastikachilarning mashg'ulotlarida, tibbiy-biologik, pedagogik, nazorat testlari orqali aniqlandi va baholandi. Badiiy gimnastikachilarni halqa elementlarini bajarishda integral tayyorlash mexanizmini qo'llash orqali sport natijalarining o'sish dinamikasi, natijalarning barqarorligi, musobaqalarda qattiyat bilan ishtirok etish, antropometrik ko'rsatkichlarini yaxshilanishi hamda sport natijalariga erishildi.

Badiiy gimnastika sport turida texnik elementlarni o'rgatishda burilishlarning barcha turlari tayanchdan dep-sinishga asoslanadi. Bunda burilish o'qiga nisbatan zarur aylanma harakatni chaqiruvchi tashqi kuch vaqti paydo bo'ladi. Buning uchun ko'p hollarda oyoq bilan yoki tayanchdan depsinish qo'llaniladi. Lekin burilish turlarida de-psinishning umumiy mexanizmi turlicha amalga oshiriladi. Bu yerda tayanchning xarakteri tayanmagan a'zolar bilan siltanish harakatlarini mavjudligi va jadalligi, tananing vertical o'q atrofida tekis burilishda erishish zarurati va imkoniyati boshqa omillada rol o'ynaydi. Biz burilish texniksiga talluqli bo'lgan ba'zi bir elementlarga e'tibor qaratdik. Jumladan, akrobatik va yarim akrobatik harakatlar. Mashg'ulotlar jarayonida asosan, akrobatika mashqlari gimnastikachilarning jismoniy va umumiy harakat tayyorgarligi vositalaridan foydalanildi. Shu bilan birga yarim akrobatik mashqlar kombinatsiyalarining ifodali, go'zalligini, nafisligini, oyoqlarda tik turishda parter, g'ujanak bo'lish kabi obilyatlarni rivojlantirdi. Bundan tashqari, predmetli asosan, halqa bilan bajariladigan vositalar saralandi va mashg'ulotlar jarayonida qo'llanildi.

Adabiyotlar

1. Левицкая А.В. Развитие ловкости посредством групповых упражнений девочек 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой. / А.В.Левицкая, Д.О.Семенова // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы V Всероссийской научно-практической конференции. -Омск: 2017. - С. 59-64.
2. Люйк Л.В. Роль воображения в развитии способностей к занятиям художественной гимнастикой / Л.В.Люйк, Т.К.Сахарнова, Е.А. Волоцкая, Л.П. Шафеева / Гимнастика: сб. науч. тр. / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. Вып. У1. - С. 62-65.
3. Морчукова Л.В. Сравнительный анализ функции равновесия с результатами соревнований юных гимнасток художниц 10-14 лет / Л.В. Морчукова, Е.В. Апраксина // Дети, спорт, здоровье: междунар. сб. науч. трудов по проблемам интегратив. и спортив. Антропологии. – Смоленск: 2009. Вып.5. -С.173-175.
4. Муллагильдина А.Я. Развитие координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой / А.Я. Муллагильдина, А.Х. Дейнеко, И.В. Красова // Педагогика, психология и медикобиологические проблемы физического воспитания и спорта. 2012. № 2. -С. 78- 82.
5. Ходжамкелдиев Г. Спорт машгулотлари жараёнларида тикланишнинг ахамияти. // *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб маммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problem sof Humanities and Social Sciences.*, 3(7), 2023. - С.233-237.

REZYUME. Ushbu maqolada 10-12 yoshli badiiy gimnastikachilarni halqa bilan bajariladigan mashqlarga o'rgatishda egiluvchanlik sifatini o'rni va ahamiyati, halqani tana a'zolari ustida ham dumalatib polda ham muvofiqlikda bajarilishiga e'tibor qaratilgan. Halqada sakrab bajarish mashqlarini fazalarga jaratgan holda mashg'ulotlarda qo'llash, sakrashlar oldinga yoki orqaga halqaning birlamchi va ikkilamchi aylanishi bilan bajarilishi, badiiy gimnastikachilarni halqa predmeti yordamida integral tayyorlash komponentlariga e'tibor qaratilgan.

РЕЗЮМЕ. В данной статье речь идет о роли и значении гибкости в обучении художественных гимнасток 10-12 лет выполнению упражнений с обручем, причем выполнению обруча в соответствии как с перекачиванием по частям тела, так и с перекачиванием по полу. Особое внимание уделяется применению поэтапных прыжковых упражнений с обручем, выполнением прыжков вперед или назад с первичным и вторичным вращением обруча, составляющих комплексной тренировки художественных гимнасток с использованием предмета-обруча.

SUMMARY. This article focuses on the role and importance of flexibility in training 10-12-year-old rhythmic gymnasts to perform exercises with a hoop, and to perform the hoop in harmony with rolling on the body parts and on the floor. Emphasis is placed on the application of hoop jumping exercises in phases, performing jumps forward or backward with the primary and secondary rotation of the hoop, the components of integral training of rhythmic gymnasts using the hoop object.



2-rasm. Halqa bilan bajariladigan elementlarni qo'llash modifikatsiyasi

Umum takomillashgan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish uchun buyumlar bilan bog'liq mashqlarni tezkorlikda bajarish talab etildi. Buyumlar bilan harakatlanish, harakatlarni aniq bajarish va sezgini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Mashg'ulotlar jarayonida halqa predmeti orqali mashqlar sezgi analizatorlarini rivojlantirish bilan bir qatorda reaksiya tezligini oshirishda ham muhim elementlar hisoblanadi.

Xulosa. Halqa bilan bajariladigan elementlarni qo'llash modifikatsiyasida halqani poldan dumalatish, halqani siltash va aylantirish, badiiy gimnastikaning elementlari saralandi. Halqa bilan bajariladigan mashqlar, asosan, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish, harakat reaksiyasi va aniqligini shakllantirish hamda musiqa ritmiga moslab, fazo va makonda teznik harakatlarni rivojlantirishga e'tibor qaratildi. Halqa bilan bajariladigan elementlarini qo'llash modifikatsiyasini tadqiqot davomida tajriba guruhi mashg'ulotlarida qo'llash orqali 10-12 yoshli badiiy gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlanishi, qaddiqomatini to'g'ri shakllantirish hamda halqa bilan bajariladigan texnik elementlarni o'zlashtirish imkoniyati oshirildi.