

BARKAMOL AVLODNI SOG'LOM QILIB TARBIYALASHDA BADIY GIMNASTIKANING O'RNI

Sayfulloyeva N.G'.

*Buxoro innovatsiyalar universiteti 2-bosqich magistranti
O'zbekiston, Buxoro shahar, +99890-299-96-73*

Annotatsiya. Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan yoshlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan yosh badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy sifatlarni tayyorlash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, mashg'ulot davomida yosh badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Kalit so'zlar: salomatlik, jismoniy tayyorgarlik, kuch, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sakrovchanlik.

Аннотация. Отмечено, что у молодых людей одного возраста и с одинаковым физическим развитием, физической подготовленностью развитие физических качеств различно. Поэтому одним из актуальных вопросов в процессе физического воспитания является разработка индивидуальных программ, комплексов упражнений по тренировке физических качеств юных девушек-художественных гимнасток с различным физическим развитием и физической подготовкой.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовка, сила, общая физическая подготовка, прыгучесть.

Abstract. It is noted that young people of the same age and with the same physical development, physical fitness, the development of physical qualities is different. Therefore, one of the urgent issues in the process of physical education is the development of individual programs, sets of exercises to train the physical qualities of young artistic gymnasts with different physical development and physical fitness.

Keywords: health, physical fitness, strength, general physical fitness, jumping ability.

Yangi O'zbekistonda badiiy gimnastika sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog'lomlashtirish, jismoniy va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi va milliy istiqloq g'oyalarini targ'ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo'lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda. Ayniqsa, bolalarni har tomonlama barkamol, sog'lom, mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega shaxs sifatida tarbiyalash dolzarb masalalaridan biri sifatida ta'kidlab kelinadi.

Bolalar salomatligi jamiki bor narsaning hammasidan ustun va qimmat turadi. Ayniqsa bolalarning yoshligidanoq barkamol qilib tarbiyalash uni har tomonlama yetuk shaxs qilib tarbiyalash esa undan ham qimmat turadi. O'sib kelayotgan yosh

avlodni har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirishda, badiiy gimnastika muhim ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan badiiy gimnastika tizimida muhim tamoyilni joriy qilish uchun yosh badiiy gimnastikachi qizlarning sog'ligini ta'minlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish doimo dolzarb muammolardan bo'lib kelgan.

Badiiy gimnastikaning boshlang'ich tayyorlov guruhlaridagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish jarayonida, quyidagilar amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir:

1. shug'ullanuvchilar organizmini har tomonlama rivojlanganligi (tayanch harakat apparati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash, vegetativ va markaziy nerv tizimlari faoliyatini takomillashtirish)
2. salomatlikni mustahkamlash va mehnat layoqatini oshirish;
3. badiiy gimnastika mashqlari texnikasini o'zlashtirish va ularni sifatli talab darajasidagi amplituda (tebranish kenglig holatlar orasidagi masofa), tezlik va kuch bilan bajarish uchun zarur bo'lgan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlikni umumiy va maxsus turlarga bo'lish umum qabul qilingan uslub hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - bu inson foyiatidan qat'iy nazar, umumiy tarzda amalga oshiriladigan jismoniy tayyorgarlikdir.

U shug'ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash va har tomonlama rivojlantirishga, mehnat layoqatini oshirish hamda tanlangan sport turidan qat'iy nazar, jismoniy xususiyatlarni takomillashtirishga qaratilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari quyidagilardan iborat: umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, kross, suzish, eshkak eshish, velosipedda yurish, sport va harakatchan o'yinlar. Badiiy gimnastikada sakrovchanlik — bu eng qisqa vaqt oralig'ida maksimal darajadagi quvvat bilan harakat qilish qobiliyati bo'lib, buning natijasi yerning tortish kuchini yengish va biroz vaqt tayanchsiz holatda bo'lib turishdan iboratdir.

Sakrovchanlikning mezoni (o'lchovi) tayanchsiz holatda bo'lish vaqti, bilvosita ko'rsatkichi esa — sakrash balandligi yoki itarilish uzunligidan iborat.

Sakrovchanlikning o'zi va sakrashga chidamlilik qobiliyatlarini farqlash lozim. Sakrovchanlik tezkorlik va kuchga bog'liq xususiyat bo'lib, uning darajasini mushaklar qisqarishi tezligi, kuchi va shastikligi belgilaydi. Bundan tashqari, itarilish, uchish va qo'nish texnikasining samaradorligi ham katta ahamiyat kasb etadi.

Bizning Buxoro shahar badiiy gimnastikaga ixtisoslashtirilgan maktablarda olib borgan kuzatuvlarimizdan shu narsa aniq bo'ldiki, badiiy gimnastikadagi boshlang'ich tayyorlov guruh bolalarining sakrovchanlikni rivojlantirish vositalari quyidagilardan iborat bo'ladi:

1. Oyoq mushaklari elastikligini rivojlantirish mashqlari cho'zilishi;
2. Oyoq mushaklari: oyoq yuzi (kafti), boldir, son kuchini rivojlantirish mashqlari;
3. Mushak qisqarishlari tezligini rivojlantirish mashqlari;
4. Harakatlar texnikasini o'rganish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar:

- a) qo'nish — tepalikdan tushish va sakrash;
- b) itarilish — prujinali harakatlar, qo'llar, gavda va boshning muvofiqlashtiruvchi tarzda harakatlari bilan birgalikda amalga oshiriladigan ikki va bir oyoqda sakrashlar;
- c) v) uchish fazasi — tananing sakrash paytidagi holatlar

5. Sakrashga chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar — arqon bilan sakrashlar.

Boshlang'ich tayyorlov guruh bolalarining sakrovchanlikni rivojlantirish uslublariga quyidagilar misol bo'ladi.

– takroriy — vazifalarni dam olish uchun yetarli tanaffus bilan takror bajarish;

– tezlik bo'yicha mo'ljal olish;

– shartlarni murakkablashtirish — yumshoq yoki sochiluvchan tayanchda, og'irlashtirish bilan birga;

– o'yin va musobaqalashuv usublari.

Xulosa qilib aytish mumkinki barkamol avlodni sog'lom qilib tarbiyalashda, yangi O'zbekistonda barkamol avlod tarbiyasiga faqat ta'lim, sport yoki tibbiyot sohasining masalasi deb emas, balki barcha soha va tarmoqlar faoliyatini majmualiy tarzda safarbar etishni taqozo etadigan ko'p qirrali, keng tarmoqli vazifa sifatida qaramoq kerak. Umuman, ijtimoiy yo'nalishda qabul qilingan barcha dasturlardan tortib, oila va mahalla instituti haqida g'amxo'rlik, ayollarning jamiyat hayotidagi nufuzini oshirishga ko'maklashadigan chora-tadbirlargacha — barchasining zamirida yagona maqsad, ya'ni yurtimizda barkamol avlodni voyaga yetkazish masalasini hal etish yo'lidagi sa'yi-harakatlar aks etgan.

Badiiy gimnastika — bugungi kunda biz havas qilgan rivojlangan mamlakatlar qatorida jadal taraqqiy topib, ommalashib borayotgan sport turlaridan biridir, O'tkazilayotgan musobaqalardan ham ko'rish mumkinki, kundan-kunga ishtirokchilarning soni va mahorati oshib bormoqda. Nafaqat shahar, tuman markazlari, balki chekka mahallalarda ham sportning bu turiga qiziqish va e'tibor oshib borayotganligi kishini quvontiradi. Bugungi kunda yurtimizda 10 mingdan ziyod qizlar sportning nafis turi bo'lmish badiiy gimnastika bilan shug'ullanib kelmoqdalar.

Shuni aytish kerakki, yangi O'zbekistonning gimnastikachilari nafaqat yuksak natijalarga erishdilar, balki respublikamizning xalqaro maydondagi obro'sini yanada ortishiga munosib hissa ham qo'shdilar.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov M.K. Xoreorarfiya mashqlari va badiiy gimnastika. O'quv qo'llanma. O'zDJTI. Toshkent., 2003 y.
2. Новокщенова О.И., Вишнякова С.В., Борисенко Е.Г. Общетеоретические вопросы композиций художественной гимнастики // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых (Улан-Батор,

Монголия, 20–21 апреля 2018 г.) / ред. Гүндэгмаа. Л. – Улан-Батор, 2018. – С. 386–389.

3. Вишнякова С.В. Особенности соревновательных композиций в техникоэстетических видах спорта (на примере художественной гимнастики): учебное пособие. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 132 с.
4. Изучение структуры композиции в художественной гимнастике / Вишнякова С.В. [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №1. – С. 77.