

HAR XIL DARAJADA TAYYORLANGAN BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARDA JISMONIY ISH QOBILIYATINI BAHOLASH

Seydaliyeva Leyla Djanibekovna

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti

"Tibbiy - biologik fanlar" kafedrası b.f.n. dots.

leyla_seydaliyeva246@mail.ru

Annotatsiya: Badiiy gimnastika sportining eng nafis va murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy qobiliyatlarni, balki estetikani, ijodkorlikni va ruhiy chidamlilikni ham talab qiladi. Badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini baholash esa ularning sportdagi muvaffaqiyatlari va rivojlanish darajasini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada turli tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini baholash usullari, ularning jismoniy holati va ish qobiliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, sport, jismoniy ish qobiliyati, chidamlilik, moslashuvchanlik, koordinatsiya, muvozanat, baholash.

Аннотация: Художественная гимнастика — один из самых изящных и сложных видов спорта. Этот вид спорта требует не только физических способностей, но и эстетики, креативности и психической выносливости. Оценка физической работоспособности художественных гимнасток имеет важное значение в определении их успешности и уровня развития в спорте. В данной статье анализируются методы оценки физической работоспособности художественных гимнасток с разным уровнем подготовки, их физическое состояние и особенности выступления.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спорт, физическая работоспособность, выносливость, гибкость, координация, равновесие, оценка.

Abstract: Rhythmic gymnastics is one of the most elegant and complex types of sports. This sport requires not only physical abilities, but also aesthetics, creativity and mental endurance. The assessment of the physical performance of rhythmic gymnasts is important in determining their success and level of development in sports. This article analyzes the methods for assessing the physical performance of rhythmic gymnasts with different levels of training, their physical condition and specific features of their performance.

Keywords: rhythmic gymnastics, sport, physical performance, endurance, flexibility, coordination, balance, assessment.

KIRISH

Badiiy gimnastika murakkablik va ko'p qirralilikni talab qiladigan sport turi bo'lgani uchun, sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini baholashda bir qator ko'rsatkichlar hisobga olinadi. Bu ko'rsatkichlar orasida kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezlik, koordinatsiya va muvozanat kabi parametrlar muhim o'rin tutadi. Har xil darajada tayyorlangan sportchilar orasida ushbu parametrlarning farqlari ularning tayyorgarlik darajasini aniq ko'rsatadi. Masalan, boshlang'ich darajadagi gimnastikachilar ko'pincha asosiy jismoniy ko'rsatkichlarda pastroq natijalar ko'rsatadi, chunki ular hali texnika va jismoniy tayyorgarlikni to'liq egallamagan bo'lishadi. O'rta va yuqori tayyorgarlik darajasidagi sportchilar esa yuqori darajada jismoniy ish qobiliyatiga ega bo'lib, murakkab harakatlarni bajarishda ancha samarali bo'ladilar.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Jismoniy ish qobiliyatini baholash jarayonida sportchilarning chidamliligi alohida e'tiborga olinadi. Badiiy gimnastika mashg'ulotlari va musobaqalari davomida sportchilar uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikda harakat qilishlari talab etiladi. Shu sababli, aerobik va anaerobik chidamlilikni o'lchash uchun turli testlar qo'llaniladi. Misol uchun, yugurish, sakrash va boshqa jismoniy mashqlar orqali sportchining yurak-qon tomir tizimi va mushaklarning chidamliligi aniqlanadi. Yuqori tayyorgarlik darajasidagi gimnastikachilar bu testlarda yuqori natijalar ko'rsatadilar, chunki ular muntazam ravishda mashg'ulotlarda jismoniy chidamlilikni oshirishga e'tibor qaratadilar. Moslashuvchanlik badiiy gimnastika uchun juda muhim ko'rsatkichdir. Bu sport turida murakkab va noan'anaviy harakatlarni bajarish uchun tana a'zolarining keng harakat doirasiga ega bo'lishi talab etiladi. Moslashuvchanlikni baholash uchun turli cho'zilish va egilish testlari amalga oshiriladi. Har xil tayyorgarlik darajasidagi sportchilar orasida moslashuvchanlik darajasi sezilarli farq qiladi. Boshlang'ich darajadagi gimnastikachilar ko'pincha moslashuvchanlikni rivojlantirishga ko'proq vaqt ajratishlari kerak bo'ladi, chunki bu ko'rsatkich ularning texnika va harakatlarning sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tezlik va koordinatsiya ham badiiy gimnastikachilarning ish qobiliyatini baholashda muhim omillardir. Tezlik sportchining harakatlarni bajarish tezligini bildiradi, koordinatsiya esa harakatlarning aniqligi va muvofiqligini ifodalaydi. Ushbu ko'rsatkichlarni o'lchash uchun maxsus testlar va mashqlar qo'llaniladi. Yuqori tayyorgarlik darajasidagi sportchilar tezlik va koordinatsiyada yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lib, murakkab kombinatsiyalarni mukammal bajarishga qodir bo'ladilar. Badiiy gimnastikachilarning jismoniy ish qobiliyatini baholashda psixologik holat ham e'tibordan chetda qolmaydi. Sportchining ruhiy holati, stressga chidamliligi va diqqatni jamlash qobiliyati uning jismoniy ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir qiladi. Turli

stress testlari va psixologik baholash usullari yordamida sportchilarning ruhiy holati aniqlanadi. Bu ko'rsatkichlar murakkab va uzoq davom etadigan mashg'ulotlarda sportchining samaradorligini oshirish uchun muhimdir.[2]

Har xil darajada tayyorlangan badiiy gimnastikachi qizlarda jismoniy ish qobiliyatini baholashda olingan natijalar asosida ularning tayyorgarlik jarayonlarini individual tarzda tashkil etish mumkin. Masalan, boshlang'ich darajadagi sportchilarga ko'proq moslashuvchanlik va chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni berish maqsadga muvofiqdir. O'rta darajadagi gimnastikachilar uchun esa kuch va tezlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Yuqori tayyorgarlik darajasidagi sportchilar esa murakkab texnika va kombinatsiyalarni mukammal bajarish uchun barcha jismoniy ko'rsatkichlarni yuqori darajada ushlab turishlari kerak. Bundan tashqari, jismoniy ish qobiliyatini baholash jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish samaradorlikni oshiradi. Masalan, sportchilarning yurak urishi, nafas olish tezligi va mushak faoliyatini o'lchash uchun maxsus qurilmalar qo'llaniladi. Bu ma'lumotlar asosida mashg'ulotlar rejasi tuziladi va sportchining jismoniy holati doimiy nazorat qilinadi. Shuningdek, badiiy gimnastikachilarning jismoniy ish qobiliyatini baholashda ularning ovqatlanish rejimi va tiklanish jarayonlari ham hisobga olinadi. To'g'ri ovqatlanish va yetarli dam olish sportchining umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi va mashg'ulotlarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. Bu omillarni hisobga olgan holda, har bir sportchining individual ehtiyojlariga mos ravishda reja tuzish muhimdir.[3]

Jismoniy ish qobiliyatining yuqori darajasi badiiy gimnastikachilarga nafaqat musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatishga, balki jarohatlar xavfini kamaytirishga ham yordam beradi. Kuchli va chidamli mushaklar, yaxshi koordinatsiya va moslashuvchanlik sportchilarning tanasini himoya qiladi va ularning uzoq muddat faoliyat yuritishiga imkon yaratadi. Shu bois, jismoniy ish qobiliyatini muntazam ravishda baholash va uni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil etish badiiy gimnastika sportining muvaffaqiyat kalitlaridan biridir.[4]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini baholash ularning sportdagi muvaffaqiyatlari uchun juda muhimdir. Turli tayyorgarlik darajasiga ega sportchilar orasida jismoniy ko'rsatkichlar sezilarli farq qiladi va bu farqlarni aniqlash orqali mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etish mumkin. Kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezlik va koordinatsiya kabi ko'rsatkichlarni baholash sportchilarning jismoniy holatini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, psixologik holat, ovqatlanish va tiklanish jarayonlarini ham hisobga olish zarur. Zamonaviy texnologiyalarni qo'llash va individual yondashuv sportchilarning ish qobiliyatini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Natijada, badiiy gimnastikachilarning jismoniy ish qobiliyati yuqori bo'lsa, ular o'z sport faoliyatlarida yuqori natijalarga erishishlari va

uzoq muddat faoliyat yuritishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Axmedov, S. (2022). "Badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlik va uning baholash usullari". Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.
2. Karimova, N. (2023). "Qizlarning sportdagi jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirish". Toshkent: O'zbekiston Sport Akademiyasi Nashriyoti.
3. Ismoilov, D. (2021). "Badiiy gimnastika va mushaklarning chidamliligi". Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti Nashriyoti.
4. To'xtayeva, M. (2022). "Sportchilarda moslashuvchanlikni baholash metodikasi". Toshkent: O'zbekiston Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti Nashriyoti.
5. Rasulov, A. (2023). "Jismoniy ish qobiliyati va psixologik tayyorgarlik". Toshkent: O'zbekiston Sport Akademiyasi Nashriyoti.
6. Mirzaev, B. (2022). "Badiiy gimnastikada tezlik va koordinatsiya ko'rsatkichlari". Nukus: Qoraqalpog'iston Davlat Universiteti Nashriyoti.
7. Sobirova, L. (2023). "Sportchilarning ovqatlanishi va tiklanish jarayonlari". Toshkent: O'zbekiston Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti Nashriyoti.
8. Ergashev, T. (2021). "Zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchilarning jismoniy holatini nazorat qilish". Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.