

BADIIY GIMNASTIKADA SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMINING VOSITA VA USULLARI

Boyxo‘rozova Dilrabo To‘lqin qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrası

51-22 guruh talabasi

e-mail:boykhurazovadilrabo@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada badiiy gimnastikaga ta’rif, jahon badiiy gimnastikasining o‘ziga hos jihatlari, gimnastikachilar sport tayyorgarligi tizimining umumiy tavsifi, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uslubi, badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlik, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik uslublari ifodalangan.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, sport, vosita, usul, jismoniy sifatlar, organism, yuklama, axloqiy-estetik, kompozitsiya.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Байхурозова Дилрабо Тулкиновна

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики гимнастики

Студентка группы 51-22

e-mail:boykhurazovadilrabo@gmail.com

Аннотация: В данной статье представлено определение художественной гимнастики, специфика мировой художественной гимнастики, общее описание системы спортивной подготовки гимнастов, методика физической подготовки и развития физических способностей, хореографическая подготовка в художественной гимнастике, приемы технической, тактической и психологической подготовки.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спорт, средство, метод, физические качества, организм, нагрузка, морально-эстетические, композиция.

MEANS AND METHODS OF THE SPORTS TRAINING SYSTEM IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Boykhurozova Dilrabo Tulkinovna

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Department of Theory and Methods of Gymnastics

Student of group 51-22

e-mail:boykhurazovadilrabo@gmail.com

Abstract: This article presents the definition of rhythmic gymnastics, the specifics of world rhythmic gymnastics, a general description of the system of athletic

training of gymnasts, methods of physical training and development of physical abilities, choreographic training in rhythmic gymnastics, techniques of technical, tactical and psychological training.

Keywords: rhythmic gymnastics, sport, means, method, physical qualities, body, load, moral and aesthetic, composition.

Kirish. Badiiy gimnastika — olimpiya sport turi bo‘lib, unda sportchilar texnik mahorat va musiqa ostida murakkab tana harakatlarini turli buyumlardan foydalangan holda ifodali bajarishda o‘zaro bellashadilar. Gimnastikachilarning sport tayyorgarligidan ko‘zlangan asosiy maqsad – eng oliy maqom musobaqalar bo‘lgan Olimpiya o‘yinlari, shuningdek Jahon, Yevropa chempionatlari va mamlakat birinchiligida g‘alaba qozonishdan iborat.

Gimnastikachilarning mashq qilishidan yana bir maqsad — sport ustasi, sport ustaligiga nomzod va boshqa shu kabi razryadli normativlarni o‘zlashtirishdan iborat.

Badiiy gimnastikada sport tayyorgarligiga oid vazifalar umumlashtirilganda, quyidagilardan iboratdir:

1. Shug‘ullanuvchilar organizmining tashqi shakllari va funksiyalarini har tomonlama barkamol rivojlantirish.

2. Gimnastikachilarning jismoniy sifatlari: kuchi, egiluvchanligi, koordinatsiyasi, sakrovchanligi, tezkorligi, muvozanatni tuta bilishi va chidamliligini mutanosib rivojlantirish.

3. Badiiy gimnastikada muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun zarur bo‘lgan maxsus bilim va ko‘nikmalar tizimini shakllantirish.

4. Ma‘naviy, irodaga oid, axloqiy-estetik xususiyatlarni tarbiyalash.

5. Maxsus estetik sifatlari: musiqa va raqsni his eta bilish, ifodalilik va artistizmni rivojlantirish.

Gimnastikaning olimpiya turlarida sport mahorati quyidagi uch yo‘nalish bo‘yicha rivojlanadi va baholanadi:

1. Musobaqa dasturlarining mazmuni va tarkibi;

2. Musobaqa mashqlari kompozitsiyasi;

3. Musobaqa kompozitsiyalari ijrosi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) — bu inson faoliyatidan 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 hususiyatlarni takomillashtirishga qaratilgan.

UJT vositalari quyidagilardan iborat: umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, kross, suzish, chang‘ida yurish, eshkak eshish, konkida, velosipedda uchish, sport va harakatchan o‘yinlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik — bu maxsus tashkil etilgan jarayon bo‘lib, muayyan sport turi mashqlarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish va sifatli bajarish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishga qaratilgan.

Xozirgi paytda 7 ta asosiy jismoniy qobiliyat ajratib ko‘rsatiladi (ba’zida ularni harakat yoki psixomotor qobiliyatlar deb atashadi):

1. Koordinatsiya — mushak faoliyatini maqsadga muvofik tarzda tashkil eta bilish qobiliyati va chaqqonlik — yangi harakatlarni o‘zlashtirish hamda faoliyatni vaziyatga qarab o‘zgartira bilish qobiliyati.

2. Egiluvchanlik — bug‘imlardagi harakatchanlik - harakatlarni katta amplituda bilan faol va sust tarzda bajarish qobiliyati.

3. Kuch — tashqi qarshilikni engib o‘tish yoki unga statik va dinamik harakatlardagi mushak qisqarishlari hisobiga qarshi tura olish qobiliyati.

4. Tezlik — ko‘rsatilgan ta’sirga tezda javob berish (reaksiya) va harakatlarni katta tezlik va chastota bilan bajara olish qobiliyati.

5. Sakrovchanlik — balandligida namoyon bo‘ladigan tezlik-kuch qobiliyati.

6. Muvozanat — statik va dinamik mashqlarda muvozanatni saqlab turish qobiliyati.

7. Chidamlilik — charchashga qarshi tura bilish qobiliyati.

Keyingi paytlarda badiiy gimnastika bo‘yicha maxsus adabiyotlarda jismoniy sifatlarni ahamiyati bo‘yicha tasniflashga urinishlar uchramoqda. Bu maqsadga muvofik emas, chunki badiiy gimnastika — ko‘p qirrali sport turi bo‘lib, undagi turli mashqlar xar hil jismoniy qobiliyatlar va ularni namoyon qilishning turli darajalarini talab qiladi. Bular orasida faqat ikkita qobiliyat — koordinatsiya va egiluvchanlikni alohida ajratib ko‘rsatish mumkin, xolos.

Badiiy gimnastika sohasi mutaxassislarining fikriga ko‘ra, mazkur sport turidagi jismoniy tayyorgarlikning o‘ziga hos jihati shundan iboratki, bunda mashqlarning maqsadi harakatlarning mutlaq uyg‘unligiga erishishdan iborat bo‘ladi. Yuksak natijalar yuqorida sanab o‘tilgan jismoniy qobiliyatlardan birining mutlaq ko‘rsatkichlari bilan emas, balki harakatlarning turli tomonlari o‘rtasidagi o‘zaro mutanosib bog‘liqlik bilan belgilanadi.

Badiiy gimnastikadagi jismoniy tayyorgarlikning o‘zagi kompleks o‘zaro ta’sirdan iborat bo‘lib, bunda har bir element — jonli harakatning uzviy davomi bo‘ladi. Mashqlarni tanlab olishda eng murakkab harakatlarni mukammal bajarish imkonini beruvchi mashg‘ulotlarga e’tibor qaratish barobarida, ulardan foydalanganda barcha mushaklarni ishga solish va nerv markazlarini harakatga keltirishga urg‘u berish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Mutanosiblik — jismoniy sifatlarning eng maqbul, mutanosib va muvozanatga solingan tarzda rivojlantirilishi;

O‘zaro bog‘langanlik — tuzilishi bo‘yicha badiiy gimnastikaning asosiy mashqlariga eng yaqin bo‘lgan vositalarni qo‘llash;

Uzish — texnik tayyorgarlikka nisbatan jismoniy qobiliyatlarning tezroq rivojlanishini ta’minlashdan iborat.

Gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining asosiy vositalari quyidagilardan iborat: umumiy rivojlantiruvchi va akrobatik mashqlar, klassik trenajer elementlari, badiiy gimnastika mashqlari, shuningdek quyidagi jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar:

- Chaqqonlikka — murakkab koordinatsiyalangan harakatlar va buyumlar bilan mashklarni o‘z ichiga olgan topshiriqlar, o‘yinlar, estafetalar;

- Egiluvchanlikka — boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo‘g‘in, tos suyagi bilan son suyagini tutashtiruvchi bo‘g‘in, umurtqa va elka bo‘g‘inlaridagi harakatchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar — prujina kabi cho‘zilishlar, tana holatlarini fiksatsiyalash (muayyan holatda ko‘tirib qo‘yish), bo‘shashish;

- Kuchga — qo‘l, oyoq; va badan mushaklari kuchini oshirishga qaratilgan mashqdar: egish va bukish, silkitish, aylanma harakatlar, yugurish, sakrash, o‘tirib turish va boshqalar;

- Tezlikka — asosiy mashqlarni bajarishda reaksiya, harakatlar tezligi va chastotasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar;

- Sakrovchanlikka — itarilish kuchi, tezligi va balandligini oshirish, shuningdek sakrashlarga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar;

- Muvozanat saqlashga — murakkablashtirilgan sharoitlarda barqaror holatni saqlab turish: dinamik harakatlar, vestibulyar apparat ko‘zg‘atilgandan keyin, ko‘zlar yumilgan holda, kichraytirilgan yoki kattalashtirilgan tayanch bilan bajariladi;

- Chidamlilikka - charchagan holiga turli mashqlarni bajarish.

Gimnastikachilar MJTning asosiy uslublari quyidagilardan iborat: qaytarish uslubi, o‘zgaruvchan, doiraviy, o‘yinli va musobaqalashuv uslublari.

Gimnastikachilar maxsus jismoniy tayyorgarligini tashkil etish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

A) maxsus mashqlar majmui

B) doiraviy mashq ko‘rinishida;

B) musobaqalar shaklida.

Mashqlar majmui, doiraviy mashq va musobaqalarni o‘tkazishda bir jismoniy hususiyatlarning boshqasiga (ijobiy va salbiy, bevosita va bilvosita, bir tomonlama va ko‘p tomonlama) ta’sirini hisobga olish kerak. Shuni xam esda tutish kerakki, chaqqonlik, tezlik va sakrovchanlik charchoq; holatida rivojlana olmaydi. Toliqish ta’sirida faol egiluvchanlik hususiyati xam kamayadi. Egiluvchanlik, tezkorlik va sakrovchanlikka mo‘ljallangan mashqlarni etarli bajarish uchun esa oyoq-qo‘l chigilini yozib olish darkor bo‘ladi.

Yuqorida aytilganlarni hisobga olgan holda, jismoniy hususiyatlarni rivojlantirish va baholashga yo‘naltirilgan vazifalar quyidagi tartibda berilishi tavsiya etiladi:

1) qo‘l-oyoq chigilini yozib olish

2) egiluvchanlikka mo‘ljallangan mashqlar

3) tezlikka

4) sakrovchanlikka

5) koordinatsiyaga

6) muvozanatga

7) kuchga

8) chidamlilikka

Xulosa. Salomatlik, sportdagi uzoq muddatli faoliyat, mashqlar davomida katta hajmdagi yuklamalarni bajara olish kobiliyati aynan shu jihat bilan bevosita bog‘liqdir. Shuningdek mashqlar paytida tug‘ri nafas olish — shoshirmaslik va aksincha, nafasni tutib turmaslik, burun orqali nafas olishni ham o‘rganish muhim.

Gimnastika jihozlarida bajariladigan elementlarni sifatli o‘zlashtirish, musobaqa kombinatsiyalarini o‘rganish va takomillashtirishni o‘z ichiga olgan majmua tajriba dasturi bo‘yicha badiiy gimnastikachilarning texnik tayyorgarligi mazmunini hisobga olgan holda texnik tayyorgarlik mazmunini belgilash, gimnastikachilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligi darajasini oshirish uchun ishlab chiqilgan majmualarni tizimli qo‘llash, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarining optimal nisbatini shakllantirish lozim.

Adabiyotlar:

1. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. О.В.Гончарова. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Методик кулланма. — Т.: Лидер-пресс, 2009 й., 201 б.
2. Eshtaev A.K. Sport gimnastika mashg'ulotining nazariy asoslari. Uslubiy kullanma. — Т.:2009 у. 92 б.
3. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. Uslubiy kullanma,— Т.:2004 у. 104 б.
4. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. - 40 с.
5. Achilov A. Badiiy gimnastika. O‘quv-uslubiy qo‘llanma, - Т.:2010-yil.