

**SPORT GIMNASTIKASI ASOSLARI VA HOZIRGI ZAMON
BOSQICHINING O`ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

THE BASICS OF ARTISTIC GYMNASTICS AND
THE PECULIARITIES OF THE MODERN STAGE

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
И ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СЦЕНЫ

Nishanov Abdulla Rafiqjon o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti Maktabgacha ta'limda

Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi

208-guruh talabasi

Annotatsiya: Oliy toifali gimnastikachilarni tayyorlash texnologiyasi, gimnastik mahorat cho'qqisi, uning tuzilishi va rivojlanish yo'nalishlari to'g'risidagi aniq tasavvur endi shug'ullana boshlagan gimnastikachilarni halqaro toifadagi sport ustasi darajasiga yetkazib tayyorlashning yanada mukammalroq tabiiy va izchil tizimini yaratish imkonini beradi. Bunda shunisi muhimki, mazkur tizimni pastdan yuqoriga tomon qurmaslik kerak, chunki gimnastika doimiy ravishda rivojlanib boradi, uning ayni paytdagi eng oliy darajasi hali chegara emas. Shu tufayli o'zini hurmat qiladigan har bir murabbiy endi oldiga qanday maqsad qo'yishni bilishi, istiqbolni ko'ra olishi uchun yana ham ko'proq axborot olishga harakat qiladi.

Kalit so'zlar: Sport gimnastikasi, jismoniy tayyorgarlik, gimnastika harakatlari, texnikani rivojlantirish, muvozanat va elastiklik, koordinatsiya, innovatsion mashqlar texnikasi va zamonaviy sport gimnastikasi.

Abstract: A clear understanding of the technology of training gymnasts of the highest category, the peak of gymnastic skill, its structure and directions of development makes it possible to create a more perfect natural and consistent system of training gymnasts who are now engaged to the level of master of sports of the international category. The important thing in this case is that it is important not to build this system from the bottom up, because gymnastics is constantly evolving, its highest level at the moment is not yet in its infancy. Because of this, every self-respecting coach now tries to take even more pride so that he knows what goal to set for him, can see the prospect.

Keywords: Artistic gymnastics, physical fitness, gymnastics movements, technique development, balance and elasticity, coordination, innovative exercise techniques, and modern sports gymnasts.

Аннотация: Четкое понимание технологии подготовки гимнасток высшей категории, вершины гимнастического мастерства, его структуры и

направлений развития позволяет создать более совершенную естественную и последовательную систему подготовки гимнасток, которые в настоящее время занимаются до уровня мастера спорта международного класса. Важным в данном случае является то, что важно не строить эту систему снизу вверх, потому что гимнастика постоянно развивается, ее наивысший уровень на данный момент еще не находится в зачаточном состоянии. Из-за этого каждый уважающий себя тренер сейчас старается проявлять еще большую гордость, чтобы знать, какую цель перед ним ставить, видеть перспективу.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, физическая подготовленность, гимнастические движения, развитие техники, равновесие и эластичность, координация, инновационные техники упражнений, современный спорт гимнасток.

Kirish: Sport gimnastikasi Olimpiada o`yinlari dasturiga kirgan eng qadimgi turlardan biridir. Halqaro gimnastika federatsiyasi (FIJ) 1881-yilning 23-iyunida konkida yugurish va eshkak eshish federatsiyasidan 11 yil oldin tuzilgan bo`lsa, xalqaro futbol federatsiyasi esa XX asrning mahsulidir.

So`nggi yuz yil davomida sport gimnastikasi yirik muvaffa qiyatlarni qo`lga kiritdi. Agar birinchi va so`nggi Olimpiya o`yinlari chempionlari bajargan mashqlarini solishtirsak, xulosa ikki so`zga jo bo`ladi: mo`jizaviy taraqqiyot! Bu taraqqiyot o`quv mashq jarayoniga paralonli to`shamalar, chohlar va trenajyorlar, shuningdek o`qitish va mashq qildirishning yangi usullari, vosita va texnologiyalari joriy etilganidan keyin, ayniqsa, tezlashib ketdi.

Nisbatan qisqa tarixiy davr ichida mashqlarning murakkablik darajasi, ularni bajarish sifati hamda mashg`ulot yuklamalari hayratlanarli miqyosida oshdi. Gimnastika texnikasi tubdan o`zgardi. Zamonaviy sportda o`xshashi bo`lmagan xilma-xil turli harakatlar va turlicha faoliyat rejimlari tomonidan ta`minlana digan tuzilishi jihatidan turlicha bo`lgan rang-barang harakat larning ko`pdan-ko`p miqdori yaratildi.

Ayni vaqtda sport gimnastikasining asosiy me`yorlari sport turlari sifatida shakllangan paytdan boshlab an`ana tusini oldi. Bu – mashqlarning murakkabligi, ularning kompozitsiyasi hamda bajarish sifati. Gimnastikada barcha zamonlarda gimnastikachi nimalar qilayotgani va buni qanday bajarayotgani baholash ob`ekti bo`lib kelgan.

Sport gimnastikasi raqiblar bilan bevosita munosabatga kirishmagan holda nisbatan o`zgaras sharoitlarda bajariladigan koordinatsiyasiga ko`ra murakkab harakat hamda faoliyatlarning kinematik tizimini barqarorlashtirilgan sport turlari guruhiga kiradi. Boshqa sport turlari bilan solishtirganda gimnastika boshqaruvchi harakatlardan iborat, negaki ko`pchilik gimnastika mashqlarida musobaqa qoidalariga ko`ra qo`l va oyoqlarni to`g`ri tutishi kerak.

Biroq bu nisbatan oddiy boshqaruvchi harakatlar makon va zamonda o'zaro juda aniq muvofiqlashtirilgan bo'lishi, anchayin o'ziga xos vaziyatlarda o'z vaqtida bajarilishi lozim. Ko'pincha bu juda murakkab, mo'ljallar tez o'zgarib turgan, vaqt tig'iz bo'lgan sharoitlarda amalga oshiriladi. Bir xil elementlarni bajarish makoniy-vaqt nuqtai nazaridan va kuch sarfi jihatidan qat'iy o'lchangan texnik harakatlar yordamida ta'minlanadi, boshqalarini amalga oshirish uchun maksimal kuch turtkisini rivojlantirish talab etiladi, uchinchi xil xar hil quvvat xarajatlarini oqilona darajada uyg'unlashtirishga da'vat etadi, to'rtinchisi uchun favqulodda chaqqonlik, beshinchisi uchun esa yuksak darajadagi muvozanat hissi zarur. Bularning bari ko'p hollarda bitta mashqning o'zida mujassamlashgan bo'ladi.

Zamonaviy gimnastika nihoyatda rang-barang. Katta gimnas tika koordinatsion jihatdan murakkab, biologik ko'p quvvat talab etuvchi tizim bo'lib, sportchilarning texnik, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligi darajasiga juda yuqori talablar qo'yadi. Bugungi kunning yuksak mahoratli gimnastikachilari kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va maxsus chidamlilik singari jismoniy sifatlarning mislsiz pog'onasiga chiqa olishlari, nihoyatda mehnatsevar, ish qobiliyati rivojlangan bo'lishlari shart.

Gimnastik ko'pkurash turlarida mashqlarni bajarish yo'lidagi asosiy obyektiv to'siq gimnastikachi yigit-qizlarning tana og'irligi hisoblanadi. Uni bir joydan boshqasiga siljitish uchun kuch sarflash va muayyan quvvatli mexanik ish bajarish kerak. Gimnastikada mushaklarning mutlaq kuchi emas, balki nisbiy kuchi ko'rsatkichlari muhim, ular gimnastikachi tanasi vaznining 1 kg ga nisbatan aniqlanadi. Mashqlar murakkabligining muntazam o'sib borayotganligi tufayli zamonaviy sport gimnastikasi o'zining murakkab koordinatsion maqomini yo'qotmagan holda tobora yaqqolroq ifodalanadigan tezlik-kuch xususiyatlariga ega bo'lib bormoqda.

Yuqori va past soha mushaklari, gavda mushaklari rivoji, sakrovchanlikning yuqori darajasiga erishmay turib, katta gimnastika bilan shug'ullanish mumkin emas. Inson tanasining o'zi juda ajoyib tuzilishga ega bo'lib, zamonaviy gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini o'zlashtirishda eng muhim organ hisoblanadi. Biroq tananing zarur sifat va xususiyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga hozirgi vaqtda gimnastikachilar hali etarlicha ahamiyat bermayaptilar.

Gimnastikada tayanch-harakat apparatiga beriladigan yukla malar yetarlicha muvozanat kasb etgan. Gimnastika ko'pkurashi turlarida mashqlar bajarishda gimnastikachining mushak-pay apparati va umurtqa pog'onasini siqish bilan bog'liq kompres sion yuklamalar ularning cho'zilishi uchun xizmat qiluvchi yuklamalar bilan navbatlab beriladi. Ayrim snaryadlarda mashqlar faqat tayanib bajariladi (ot, xari), boshqalarida osilib va tayanib bajariladigan faoliyat aralash tartibda beriladi (yakka cho'p, qo'shpoya), uchinchisida tayanchga urilib faoliyat bajarish rejimi ustivor bo'ladi (tayanib sakrash, erkin mashqlar).

Harakat faoliyati fiziologiyasi nuqtai nazaridan gimnastika mashqlari mo`tdil va katta quvvat talab etuvchi jismoniy ishlar sirasiga kiradi. Bu ish asosan anaerob yoki aerob-anaerob sharoitda, buning ustiga, ko`pincha nafasni tutib turgan holda bajariladi. Gimnastikachi mushaklari faoliyatining quvvat bilan ta`minlanishi o`pka tomonidan atrofdagi havodan olinadigan hamda sifat mashqini bevosita bajarish vaqtida organizm to`qi malariga yetkaziladigan kislorod hisobiga emas (masalan, aerobika yoki sportning siklik turlaridagi kabi), balki mushaklarda yuz beradigan kimyoviy reaksiyalar natijasida hosil bo`ladigan quvvat hisobiga amalga oshiriladi. Shu tariqa, sport gimnastikasida mushak faoliyatining quvvat bilan ta`minlanishi rejimi, odatda, anaerob hisoblanadi.

Yuqori malakali gimnastikachi yigit-qizlarda mashg`ulot jarayonida tomir urish sur`ati yoki yurak qisqarishlari sur`ati (YuQS) 120-200 zarba/daq atrofida tebranadi. Keyingi yillarda mashqlarning murakkablik darajasi jiddiy o`sganligi bois mashg`ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi ham, shiddati ham ancha oshdi. Sport gimnastikasi bo`yicha O`zbekiston terma jamoasi a`zolari markazlashtirilgan tayyorgarlik jarayonida kuniga uch martadan mashg`ulot o`tkazadilar. Mashg`ulot va musobaqa yuklamalarining katta qismi anaerob rejimda bajariladi. Erkin mashqlarni ijro etib bo`lgan zahoti, masalan, YuQSning yuqori darajasi bir yarim daqiqagacha saqlanib turadi. Urinishlar orasidagi tanaffuslarda u 120 zarba/daq ni tashkil etadi.

Yuqori malakali gimnastikachilarda snaryadlarda kombina tsiyalarni bajarish oldidan YuQS 138-156 zarba/daq atrofida bo`ladi. Yakkacho`pdagi mashqni bajarish oldidan u maksimal darajada, tayanib sakrashdan avval esa minimal – 137 zarba/daq (otda – 154 zarba/daq, qo`shpoyada 152 zarba/daq, erkin mashqlar – 150 zarba/daq, halqalarda – 148 zarba/daq).

Erkin yoki yakkacho`pda bajariladigan mashqlar yakunlan gani zahoti YuQS maksimal chegarasida – 201 zarba/daq, qo`sh poyada – 194 zarba/daq, otda – 193 zarba/daq, halqada – 189 zarba/daq. Tayanib sakrashning tomir urish qiymati minimal: 168 zarba/daq (6,7,32) ga teng. Katta gimnastikaning xususiyatlari yuqori malakali gimnas tikachilarning holati, ularning texnik, jismoniy va funksional tayyorgarligi, shuningdek, mashg`ulot yuklamalari, ovqatlanishi va tiklanishini muntazam nazorat qilib borish zaruratini belgilaydi.

Xulosa qilib aytganda, sport gimnastikasi hozirgi kunda o`zining an'anaviy asoslariga sodiq qolgan holda, zamonaviy ilm-fan va texnologiyalar yordamida rivojlanmoqda. Bu rivojlanish jarayoni sportchilarning jismoniy salohiyatini, texnik mahoratini va estetik jihatlarini mukammallashtirishga yordam beradi. Zamonaviy sport gimnastikasining estetik jihatlarini ham alohida ahamiyatga ega bo`lib, texnikada mukammallikka erishish va harakatlarni uyg'un tarzda bajarish talabi oshmoqda. Bu esa sportchilarning o`zini ifoda etish va musobaqalarda ko`rsatilgan natijalarni yaxshilashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Jumadurdiyev B. X. Bolalar va o'smirlarni sportga qiziqtirishning pedagogik shart sharoitlari va didaktik parametrlarini aniqlashtirish //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 11. – С. 620-624.
2. Jumadurdiyev B. X. KURASHCHILAR JISMONIY FAZILATLARNI RIVOJLANTIRISH //Экономика и социум. – 2022. – №. 1-1 (92). – С. 61-66.
3. Jumadurdiyev B. Узбек миллий кадрияти булган кураш спортининг ёшлар тарбиясида тутган ўрни //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. – Т. 2. – №. 2. Т. 2. – №. 2.
4. Абдулахатов А. Р., Жумадурудиев Б. Х., ўғли Имомкулов И. И. СПОРТ ТАЪЛИМИДА УЗЛУКСИЗЛИК ВА ИЗЧИЛЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 848-853.
5. Tilakov A. FORMATION OF PROFESSIONAL-CULTURAL RELATIONSHIPS IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS (EXAMPLE OF KURASH) //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 10. – С. 610 614.
6. Ashurovich T. A. KURASHCHILARNING TEXNIK TAYORGARLIGINI MAXSUS HARAKATLI OYINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 286-291.
7. Tilakov A. A. ZAMONAVIY SPORT-KURASH QOIDALARINI PEDAGOGIK TALQINI //Экономика и социум. – 2021. – №. 12-2 (91). – С. 1046-1049.
8. Adabiyotlar Matmuratova, I. B. Q., & Orazboyeva, A. A. Q. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MATIVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING AFZALLIKLARI. Academic research in educational sciences, 3(2), 707-710.