

FEMIN GIMNASTIKA SPORT TURLARIGA IXTISOSLASHGAN SPORTCHI QIZLARNING JISMONIY ISH QOBILIYATINI OSHIRISH YO'LLARI

Avazniyazova Gulandom Abdurasulovna

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti

Tibbiy - biologik fanlar kafedrası o'qituvchisi

Avazniyazovagulandom@gmail.com

Annotatsiya: Femin gimnastika sport turlariga ixtisoslashgan sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish yo'llari haqida so'z yuritishda avvalo ushbu sport turining o'ziga xos xususiyatlarini chuqur tahlil qilish zarur. Femin gimnastika – bu nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni talab qiladigan, balki yuqori darajada muvozanat, moslashuvchanlik, koordinatsiya va estetikani birlashtirgan sport turi hisoblanadi. Shu sababli, sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirishda kompleks yondashuv qo'llanilishi lozim.

Kalit so'zlar: fermin gimnastika, sport, gimnastika, psixologik omillar, treninglar, mashqlar, individual yondashuv.

Аннотация: При обсуждении путей повышения физической работоспособности спортсменок, специализирующихся в женской гимнастике, необходимо в первую очередь глубоко проанализировать специфические особенности этого вида спорта. Женская гимнастика — это вид спорта, требующий не только физической силы и выносливости, но и сочетающий в себе высокий уровень равновесия, гибкости, координации и эстетики. Поэтому для повышения физической работоспособности спортсменок следует использовать комплексный подход.

Ключевые слова: женская гимнастика, спорт, гимнастика, психологические факторы, тренировка, упражнения, индивидуальный подход.

Abstract: When discussing ways to improve the physical performance of female athletes specializing in feminine gymnastics, it is necessary to first analyze the specific characteristics of this sport in depth. Feminine gymnastics is a sport that requires not only physical strength and endurance, but also combines a high level of balance, flexibility, coordination and aesthetics. Therefore, an integrated approach should be used to improve the physical performance of female athletes.

Keywords: feminine gymnastics, sport, gymnastics, psychological factors, training, exercises, individual approach.

KIRISH

Jismoniy ish qobiliyati deganda sportchining o‘zining maksimal kuchi, chidamliligi, tezligi va moslashuvchanligini uzoq vaqt davomida yuqori darajada saqlab qolish qobiliyati tushuniladi. Femin gimnastika sportida esa ayniqsa, mushaklarning elastikligi, o‘rganilgan harakatlarning aniqligi va takrorlanish qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, sportchi qizlarning tayyorgarligida jismoniy tarbiya mashqlari, maxsus mashqlar, psixologik tayyorgarlik va rehabilitatsiya jarayonlari o‘zaro uyg‘unlikda olib borilishi kerak.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Jismoniy ish qobiliyatini oshirishning asosiy yo‘llaridan biri bu muntazam va tizimli mashqlarni bajarishdir. Mashqlar sportchining mushak tizimini rivojlantiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, shuningdek, nafas olish tizimini yaxshilaydi. Femin gimnastika sportida mashqlar dasturi har bir sportchining individual xususiyatlari, yosh, jismoniy holat va sport tajribasiga moslashtirilgan bo‘lishi zarur. Mashqlar davomida mushaklarning elastikligi va kuchini oshirishga alohida e‘tibor qaratiladi. Bu esa, o‘z navbatida, jarohatlardan himoya qilish va sportchining harakatlarining aniqligini ta‘minlashga xizmat qiladi.[1]

Jismoniy ish qobiliyatini oshirishda mashqlarni turli yo‘nalishlarda bajarish muhimdir. Masalan, kuch mashqlari mushaklarning maksimal kuchini oshirishga qaratilgan bo‘lsa, chidamlilik mashqlari uzoq vaqt davomida energiya sarflash qobiliyatini

rivojlantiradi. Tezlik mashqlari esa sportchining reaksiyasi va harakat tezligini yaxshilaydi. Femin gimnastika sportida bularning barchasi muvozanatli tarzda bajarilishi zarur, chunki sportning ushbu turi yuqori darajada koordinatsiya va moslashuvchanlikni talab qiladi. Mashqlarni bajarishda maksimal samaraga erishish uchun sportchi qizlarning ovqatlanish rejimi ham muhim omil hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi, energiya darajasini yuqori darajada ushlab turadi va umumiy salomatlikni mustahkamlaydi. Ovqatlanishda oqsil, vitaminlar, minerallar va uglevodlarning muvozanatli miqdori ta'minlanishi zarur. Ayniqsa, mashqlar davomida suyuqlik iste'molini nazorat qilish, suvsizlanishning oldini olish uchun muhimdir.[2]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Psixologik tayyorgarlik ham jismoniy ish qobiliyatini oshirishda katta rol o'ynaydi. Sportchi qizlarning ruhiy holati, stressga chidamliligi va o'ziga bo'lgan ishonchi ularning sportdagi natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, psixologik treninglar, meditatsiya va fokuslash mashqlari sportchi qizlar uchun zarur hisoblanadi. Bu usullar sportchining o'z imkoniyatlarini to'liq ochishiga yordam beradi va musobaqalar paytida konsentratsiyani saqlashga xizmat qiladi. Reabilitatsiya jarayonlari ham jismoniy ish qobiliyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Mashqlar natijasida yuzaga kelgan charchoq va mayda jarohatlar sportchining tayyorgarligini pasaytirishi mumkin. Shu bois, massaj, fizioterapiya, suzish va boshqa tiklanish usullari muntazam qo'llanilishi lozim. Bu nafaqat tiklanishni tezlashtiradi, balki sportchining umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi. Femin gimnastika sportida mashqlarni bajarish texnikasiga alohida e'tibor qaratish zarur. Har bir harakatning to'g'ri bajarilishi mushaklarga ortiqcha yuk tushmasligini ta'minlaydi va jarohatlar xavfini kamaytiradi. Shu sababli, mashg'ulotlarda trenerlarning nazorati va individual yondashuvi muhimdir. To'g'ri texnika nafaqat jismoniy ish qobiliyatini oshirishga yordam beradi, balki sportchining harakatlarining estetik jihatini ham yaxshilaydi.[3]

Mashqlar dasturiga elastiklikni oshiruvchi maxsus mashqlarni kiritish zarur. Bu mushaklarning cho'zilish qobiliyatini oshiradi, bo'g'imlarning harakat doirasini kengaytiradi va sportchining harakatlarini yanada erkin qiladi. Elastiklik mashqlari

muntazam bajarilganda, sportchi mushaklarning zo‘riqishidan himoyalanaadi va yuqori natijalarga erishadi. Jismoniy ish qobiliyatini oshirishda sportchi qizlarning uyqu rejimi ham katta ahamiyatga ega. Yetarli va sifatli uyqu organizmning tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi, mushaklarning qayta tiklanishiga yordam beradi va umumiy energiya darajasini oshiradi. Uyqu yetishmovchiligi esa charchoqni oshiradi va sportchining ish qobiliyatini pasaytiradi. Shuningdek, sportchi qizlarning sog‘lig‘i va jismoniy ish qobiliyatini yaxshilash uchun zamonaviy texnologiyalar va uskunalaridan foydalanish mumkin. Masalan, yurak urishini monitoring qilish qurilmalari, mushaklarning holatini baholash uchun maxsus sensorlar va boshqa diagnostika vositalari mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Bu vositalar yordamida trenerlar sportchi holatini aniq baholab, mashqlar dasturini individual ravishda sozlash imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirishda jamoaviy ruhiyat va motivatsiya ham muhim rol o‘ynaydi. Jamoa ichidagi ijobiy muhit, bir-birini qo‘llab-quvvatlash va musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida birgalikda ishlash sportchilarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Motivatsiya esa sportchining o‘z maqsadlariga erishishda davomiy harakat qilishiga turtki bo‘ladi.[4]

Mashg‘ulotlarda o‘zgaruvchanlikni ta‘minlash ham zarur. Bir xil mashqlarni doimiy bajarish sportchining qiziqishini kamaytirishi va jismoniy ish qobiliyatining o‘sishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Shu bois, mashqlar dasturiga yangi elementlar, murakkablik darajasi o‘zgarishi va yangi texnikalar kiritilishi sportchining rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Femin gimnastika sportida jismoniy ish qobiliyatini oshirishda shuningdek, sportchining umumiy salomatligini mustahkamlashga ham alohida e‘tibor qaratish zarur. Bu immun tizimini kuchaytirish, nafas olish tizimini rivojlantirish va umumiy organizmning moslashuvchanligini ta‘minlashni o‘z ichiga oladi. Sog‘lom turmush tarzini olib borish, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli dam olish va stressdan saqlanish sportchining jismoniy ish qobiliyatini oshirishda muhim omillardir.[5]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, femin gimnastika sport turlariga ixtisoslashgan sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish uchun kompleks yondashuv talab qilinadi. Bu

yondashuv jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, to'g'ri ovqatlanish, reabilitatsiya, zamonaviy texnologiyalar va ijobiy jamoaviy muhitni o'z ichiga oladi. Har bir sportchi uchun individual yondashuv va muntazam treninglar natijasida yuqori natijalarga erishish mumkin. Shu bilan birga, sportchi qizlarning sog'lig'ini saqlash va kuchaytirish, ularning jismoniy ish qobiliyatini maksimal darajada oshirish sportda muvaffaqiyat kalitidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdumannonov, Sh. (2024). Gimnastika. Namangan Davlat Universiteti nashriyoti.
2. Islomov, T. (2024). Gimnastikani o'rgatish metodikasi. Buxoro Davlat Universiteti nashriyoti.
3. Karimova, M. (2023). Gimnastikachi qizlarning jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi. O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
4. Rustamov, A. (2024). Gimnastika sport turlarida jismoniy tayyorgarlik. Namangan Davlat Universiteti nashriyoti.
5. Tursunova, N. (2024). Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Renessans ta'lim nashriyoti, Toshkent.
6. Qodirov, S. (2023). Sport gimnastikasi va uning jismoniy tayyorgarlik asoslari. Samarqand Davlat Universiteti nashriyoti.
7. Xolmatov, B. (2022). Jismoniy tarbiya va sportda mushaklar elastikligini oshirish usullari. Mahalliy nashriyot, Termiz.
8. Yusupova, D. (2023). Femin gimnastika sportida psixologik tayyorgarlik va jismoniy ish qobiliyati. Toshkent nashriyoti.