

Fozilova Z.J.

Doktorant

Buxoro davlat pedagogika instituti. Buxoro sh

**YOSH BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARDA EGILUVCHANLIK
SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI**

Annotasiya: Badiiy gimnastika - bugungi kunda mamlakatimizda eng ommabop sport turlaridan biridir. Shu bois aynan ushbu sport turi sportchilar tayyorgarligiga nihoyatda yuqori talablar qo'yadi, bunda nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlik ham muhim ahamiyat kasb etadi. Gimnastikaga xos bo'lgan vositalarni egallash uchun bo'g'imlar va umurtqa pog'onasining yetarlicha yuqori darajadagi egiluvchanligi zarur. Maqolada yosh badiiy gimnastikachilarda egiluvchahlik sifatini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: sport, gimnastika, harakat, mashg'ulot, sifat, egiluvchanlik, vosita, natija.

Фозилова З.Ж.

Докторант

Бухарский государственный педагогический институт, г.Бухара

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК В
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Аннотация: Художественная гимнастика — один из самых популярных видов спорта в нашей стране сегодня. Поэтому этот вид спорта предъявляет чрезвычайно высокие требования к подготовке спортсменов, в которой большое значение имеет не только физическая, но и психологическая подготовка. Для освоения средств, присущих гимнастике, необходим достаточно высокий уровень гибкости суставов и позвоночника. В статье рассматриваются особенности развития качества гибкости у юных художественных гимнасток.

Ключевые слова: спорт, гимнастика, движение, тренировка, качество, гибкость, средства, результат.

Fozilova Z.Zh.

Doctoral Student

Bukhara State Pedagogical Institute, Bukhara

**CHARACTERISTICS OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN
GIRLS IN RHYTHMIC GYMNASTICS**

Abstract: Rhythmic gymnastics is one of the most popular sports in our country today. Therefore, this sport places extremely high demands on athletes' training, in which not only physical but also psychological preparation is of great importance. Mastering the techniques inherent in gymnastics requires a

sufficiently high level of joint and spinal flexibility. This article examines the development of flexibility in young rhythmic gymnasts.

Keywords: *sport, gymnastics, movement, training, quality, flexibility, techniques, results.*

So‘nggi yillarda, badiiy gimnastika sport turi kichik va o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilar orasida keng ommalashdi hamda bolalarni jismoniy tarbiyalash va sog‘lomlashtirishning muhim vositalaridan biriga aylandi. Shu munosabat bilan gimnastika sport turi sifatida o‘quvchilarning yuklama darajasi va rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda umumta’lim muassasalari dasturlariga bosqichma-bosqich kiritilmoqda.

Bugungi kunda aynan badiiy gimnastika uchun turli xil predmetlar bilan bajariladigan mashqlar majmualari va alohida mashqlar ishlab chiqilgan va ishlab chiqilmoqda. Jumladan, halqa, sakrash arqoni (arg‘amchi), lenta, bulavalar va boshqa predmetlar bilan mashqlar qo‘llaniladi. Ushbu mashqlar predmetlarsiz bajariladigan harakatlar, akrobatik mashqlar, raqs va xoreografiya elementlari bilan uyg‘unlikda amalga oshiriladi. Mazkur mashqlarning barchasi gimnastikaning o‘ziga xos xususiyatlarini aks ettirishga qaratilgan bo‘lib, uning asosiy mazmunini tashkil etadi.

Hozirgi vaqtda zamonaviy sportning o‘ziga xos xususiyatlari sifatida uning sezilarli darajada “yosharishi” hamda sport natijalarining uzluksiz o‘tib borishining namoyon bo‘lishi kuzatilmoqda.

Natijalarning doimiy ravishda ortib borishi yosh sportchilar bilan ishlashning yangi shakl, metod va vositalarini izlash hamda o‘quv-trenirovka jarayonida qo‘llashni taqozo etadi. Yuqori malakali sportchilarni maqsadli ko‘p yillik tayyorlash va tarbiyalash nihoyatda murakkab jarayon bo‘lib, uning muvaffaqiyati qator omillar bilan belgilanadi.

Shunday omillardan biri – badiiy gimnastikachi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirish hamda qisqa vaqt ichida eng yuqori natijaga erishish imkonini beruvchi yanada samarali usul, vosita va metodlarni aniqlash hisoblanadi.

So'nggi yillarda gimnastika mashg'ulotlari bilan shug'ullana boshlash yoshi keskin kamaygani munosabati bilan yosh gimnastlar 8-9 yoshidayoq ko'pkurashning barcha turlari bo'yicha musobaqa dasturini bajarishlari lozim. Bir-ikki yil davomida sportchilarni turli yo'nalishdagi, ko'plab xususiyatlari bilan bir-biridan farq qiluvchi mashqlarga o'rgatish zarurati tug'iladi. Shu bois egiluvchanlikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi va o'quv-mashg'ulot jarayonining dolzarb vazifalaridan biriga aylanadi.

Ba'zi hollarda egiluvchanlikni ustuvor rivojlantirish fonida yosh gimnastlarning umumiy harakat tayyorgarligi darajasining pasayishi kuzatilishi mumkin.

Egiluvchanlik gimnastika uchun asosiy, tayanch jismoniy sifat hisoblanadi. Murabbiyning vazifasi - shug'ullanuvchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish va uni prinsipial jihatdan yangi bosqichga olib chiqishga qodir bo'lgan maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqishdan iboratdir.

Murabbiy o'z amaliy faoliyatida qo'llaydigan universal mashqlar majmuasi nafaqat egiluvchanlik va harakat koordinatsiyasini yaxshilashga, balki shug'ullanuvchilarning asosiy jismoniy sifatlari - kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqalarni qo'llab-quvvatlash hamda rivojlantirishga ham ta'sir ko'rsatishi zarur.

Gimnastikada eng muhim jismoniy sifatlaridan biri - bu egiluvchanlik hisoblanib, u harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatini anglatadi. Ushbu sifat bo'lmasa, harakatlarning ifodaliligi va plastikligini shakllantirish hamda ularning texnikasini takomillashtirish mumkin emas, chunki bo'g'imlar harakatchanligi yetarli bo'lmaganda harakatlar cheklangan va siqilgan holda bajariladi.

Egiluvchanlik to'liqsimon harakatlar, gimnastika dasturiga kiruvchi akrobatik mashqlarni bajarish, shuningdek sakrashlar vaqtida havoda turli holatlarni qabul qilish uchun zarurdir¹.

¹ Мавроматия Д. Упражнения художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 141 с.

Egiluvchanlik tufayli barcha turdagi gimnastik mashqlar - egilishlar, muvozanat saqlash, sakrashlar va to‘lqinlar - yengil bajariladi. U sportchilarga plastika, yumshoqlik va nafislik baxsh etadi.

Zamonaviy gimnastika ushbu sifatga alohida e’tibor qaratadi, shu bois u predmetlar bilan bajariladigan mashqlarda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ayniqsa, umurtqa pog‘onasining faqat bel qismida emas, balki ko‘krak va bo‘yin qismlarida ham egiluvchanligini rivojlantirish muhim sanaladi. Bu to‘lqinlar, siltanishlar va halqa bilan bajariladigan harakatlarni o‘zlashtirishda katta ahamiyatga ega.

Gimnastik mashqlar texnikasi son bo‘g‘imida katta amplitudali harakatlarni, oyoq panjalarining tashqi burilishini, to‘piq bo‘g‘imining yuqori harakatchanligini talab qiladi. Shuningdek, texnikani egallash jarayonida yelka, tirsak va bilak bo‘g‘imlarining barcha tekisliklarda harakatchanligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Egiluvchanlik faol (aktiv) va sust (passiv) turlarga ajratiladi.

Faol egiluvchanlik - bu sportchining tashqi yordam va qo‘shimcha kuchlarsiz, faqat o‘z mushak kuchi hisobiga namoyon eta oladigan maksimal bo‘g‘im harakatchanligidir.

Sust egiluvchanlik esa sherik, snaryad yoki qo‘shimcha og‘irlik kabi tashqi kuchlar ta’sirida erishiladigan eng yuqori amplituda bilan belgilanadi.

Gimnastikada aynan faol egiluvchanlik alohida ahamiyatga ega bo‘lib, u harakat erkinligini ta’minlaydi hamda ratsional sport texnikasini egallash imkonini beradi. Egiluvchanlikni tarbiyalash vositasi sifatida maksimal amplitudada bajariladigan cho‘zish mashqlaridan foydalaniladi.

Sust mashqlar dinamik (prujinali) yoki statik (holatni ushlab turish) xarakterga ega bo‘lishi mumkin. Sust egiluvchanlikni rivojlantirishda prujinali harakatlarni keyingi holatni fiksatsiya qilish bilan uyg‘unlashtirish eng katta samarani beradi.

Shuningdek, umumiy va maxsus egiluvchanlik farqlanadi.

Umumiy egiluvchanlik yirik bo'g'imlardagi maksimal harakat amplitudasi bilan tavsiflanadi, maxsus egiluvchanlik esa muayyan harakat amalining texnikasiga mos keladigan amplituda bilan belgilanadi².

Yosh o'tishi bilan paylarning (mushaklarga nisbatan) massasi ortishi va mushak to'qimalarining ma'lum darajada zichlashuvi natijasida cho'zuvchi kuchlarga nisbatan mushaklarning tonik qarshiligi ortadi va egiluvchanlik pasayadi.

Bo'g'imlardagi harakatchanlikning, ayniqsa 13–14 yoshda yaqqol namoyon bo'ladigan, pasayishining oldini olish uchun sust egiluvchanlikni rivojlantirishni o'z vaqtida boshlash zarur. Sust egiluvchanlikni rivojlantirish uchun sezgir davr 9–10 yosh, faol egiluvchanlik uchun esa 10–14 yosh hisoblanadi.

Gimnastikada jismoniy tayyorgarlik barcha sifatlarni uyg'un rivojlantirishga qaratilgan. 5–6 yoshli bolalarda ortiqcha bel egilishi, bukchayish va oyoq kaftining noto'g'ri qo'yilishini istisno etuvchi to'g'ri qomatni shakllantirishga katta e'tibor beriladi.

Biroq boshqa sifatlar bilan solishtirganda, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Koordinatsion qobiliyatlar (KQ) — bu organizmning muayyan a'zolari va tuzilmalarining funksional imkoniyatlari majmui bo'lib, ularning o'zaro hamkorligi alohida harakat elementlarini yagona mazmunli harakat amaliga birlashtirishni ta'minlaydi.

Mazkur qobiliyatni takomillashtirishga maxsus yo'naltirilgan asosiy metodik yondashuv- makonda tez va aniq orientatsiyalanish talablari bosqichma-bosqich ortib boradigan topshiriqlarni tizimli ravishda bajarishdan iborat.

Makondagi, vaqt va kuch parametrlarini qayta tiklash, baholash, o'lchash hamda differensiallash qobiliyatlari asosan harakat sezgilari va idrokning aniqligi

² Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1998. - 287с.

hamda nozikligiga asoslanadi; ular ko‘pincha ko‘rish va eshitish qobiliyatlari bilan uyg‘un holda namoyon bo‘ladi.

Motor tajriba kam bo‘lgan bolalarda sezgi va idrok hali yetarlicha aniqlikka ega emas, harakatning makon, vaqt, makon-vaqt va kuch belgilarini qayta tiklash, baholash yoki farqlashdagi xatolar yetarli darajada anglanmaydi.

Tajriba ortishi bilan bajarilayotgan harakat parametrlarini sezish va idrok etish yanada aniq, ravshan va tushunarli bo‘lib boradi³.

Shunday qilib, badiiy gimnastikada egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi faol va sust mashqlarni uyg‘unlashtirish, har kuni takrorlash (stretching), cho‘zish mashqlarini kuch yuklamalari bilan birlashtirish hamda yosh xususiyatlarini hisobga olishga asoslanadi.

Xulosa qilib aytganda badiiy gimnastikada egiluvchanlikni rivojlantirish - bu uzluksiz va pedagogik jihatdan boshqariladigan jarayondir. Muvaffaqiyatning asosiy omili - amplitudani bosqichma-bosqich oshirish tamoyiliga amal qilish, faol va sust cho‘zish mashqlarini kuch mashqlari bilan uyg‘unlashtirish hamda mashg‘ulotlarning muntazamligini ta’minlashdir.

Bu nafaqat bo‘g‘imlar yuqori harakatchanligini, balki jarohatlarning oldini olishni ham ta’minlaydi.

Adabiyotlar

1. Ачилов А.Бадий гимнастика. F.Фулом номидаги-матбаа. Т.2010 й.232-б.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1998. - 287с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 264 с.
4. Kurbanova, D. (2024). Badiiy gimnastikachilarning boshlang‘ich tayyorgarlik davrida koordinatsiya qobiliyatining ahamiyati va uni rivojlantirish usullari. Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal, 1(4), 152–154.

³ Лях В.И. Гибкость и методика её развития // Физкультура в школе. №1, 1999, - с. 25

5. Лях В.И. Гибкость и методика её развития // Физкультура в школе. №1, 1999, - с. 25
6. Мавроматия Д. Упражнения художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 141 с.
7. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 224 с.