



MAVZU: YOSH GIMNASTIKACHILARDA EGILUVCHANLIK VA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası o‘qituvchisi **Haydarova Zebogul Komiljon qizi***

Annotatsiya. Ushbu tezisda badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarning o‘rni hamda ularni rivojlantirishning metodik asoslari yoritilgan. Badiiy gimnastikaning texnik murakkabligi sportchidan keng harakat amplitudasi, muvozanat, tana holatini boshqarish va harakatlarni aniq muvofiqlashtirishni talab etadi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni maqsadli rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Tezisda maxsus cho‘zilish, muvozanat, aylanish, sakrash va gimnastik anjomlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish masalalari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini yosh va individual xususiyatlarga moslashtirish hamda ularni bosqichma-bosqich oshirishning ahamiyati asoslangan.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, yosh gimnastikachilar, egiluvchanlik, koordinatsiya, jismoniy tayyorgarlik, muvozanat, maxsus mashqlar, gimnastik anjomlar.

Аннотация. В данном тезисе освещаются роль гибкости и координационных способностей в специальной физической подготовке юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, а также методические основы их развития. Техническая сложность художественной гимнастики предъявляет к спортсменкам требования по широте амплитуды движений, сохранению равновесия, управлению положением тела и точной координации движений. В связи с этим целенаправленное развитие гибкости



и координационных способностей в процессе тренировочных занятий имеет важное значение. В тезисе рассматриваются вопросы использования специальных упражнений на растягивание, упражнений на равновесие, вращений, прыжков и упражнений с гимнастическими предметами. Также обоснована важность адаптации тренировочных нагрузок к возрастным и индивидуальным особенностям спортсменов и их постепенного увеличения.

Ключевые слова: художественная гимнастика, юные гимнастки, гибкость, координация, физическая подготовленность, равновесие, специальные упражнения, гимнастические предметы.

Badiiy gimnastika murakkab koordinatsion va estetik sport turlaridan biri bo'lib, sportchidan yuqori darajadagi jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab etadi. Mashqlar musiqa bilan uyg'unlikda bajarilishi, harakatlarning aniqligi, tana holatini nazorat qilish va gimnastik anjomlardan samarali foydalanish ushbu sport turining asosiy xususiyatlarini tashkil etadi.

Yosh gimnastikachilarni tayyorlashda egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlar alohida ahamiyatga ega. Egiluvchanlik harakat amplitudasini kengaytirib, murakkab gimnastik elementlarni bajarish imkoniyatini oshiradi. Koordinatsion qobiliyatlar esa turli harakatlarni aniq va ketma-ket bajarish, muvozanatni saqlash hamda harakatlarni musiqa va anjomlar bilan uyg'unlashtirishga yordam beradi.

Shu nuqtayi nazardan, yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirishning samarali vositalarini aniqlash dolzarb masalalardan biridir.

Egiluvchanlik badiiy gimnastikachining maxsus jismoniy tayyorgarligini belgilovchi muhim sifat hisoblanadi. Oyoqlarni yuqori amplitudada ko'tarish, shpagat, turli muvozanat holatlari va murakkab sakrashlarni bajarishda yetarli darajadagi egiluvchanlik talab etiladi.



Yosh gimnastikachilarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun oldinga va yon tomonga egilishlar, oyoqlarni turli yoʻnalishlarda siltash, choʻzilish mashqlari, shpagatga tayyorlov mashqlari va boʻgʻimlar harakatchanligini oshiruvchi maxsus mashqlardan foydalanish mumkin. Mashqlarni bajarishda harakat amplitudasini asta-sekin oshirish va sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur.

Koordinatsion qobiliyatlar badiiy gimnastikada murakkab harakatlarni boshqarishning muhim vositasidir. Gimnastikachi bir vaqtning oʻzida tana holatini nazorat qilishi, qoʻl va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirishi, muvozanatni saqlashi va musiqa ritmiga moslashishi kerak.

Koordinatsiyani rivojlantirishda bir oyoqda turish, aylanishlar, turli yoʻnalishlarda harakatlanish, sakrashlar hamda toʻp, halqa, lenta va bulava kabi gimnastik anjomlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish samarali hisoblanadi. Mashqlar dastlab sodda koʻrinishda oʻrgatilishi, keyinchalik harakatlar birlashtirilib, murakkab kombinatsiyalar hosil qilinishi maqsadga muvofiq.

Egiluvchanlik va koordinatsiyani kompleks rivojlantirish ayniqsa muhimdir. Chunki badiiy gimnastikadagi koʻplab texnik elementlarni bajarishda sportchi keng harakat amplitudasiga ega boʻlishi bilan birga, oʻz harakatlarini nazorat qilishi va muvozanatni saqlashi kerak. Masalan, oyoqni yuqori koʻtarib bajariladigan muvozanat mashqlarida egiluvchanlik, kuch, koordinatsiya va muvozanat bir vaqtning oʻzida namoyon boʻladi.

Mashgʻulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni texnik mashqlar bilan uygʻunlashtirish sportchining harakat koʻnikmalarini samarali shakllantirishga yordam beradi. Musiqa joʻrligida bajariladigan mashqlar esa harakatlarning ritmikligi va aniqligini rivojlantirish imkonini beradi.

Yosh sportchilar bilan mashgʻulotlarni tashkil etishda yuklama hajmi va intensivligini ularning tayyorgarlik darajasiga moslashtirish lozim. Mashqlar murakkabligi bosqichma-bosqich oshirilishi, mashqlarni bajarish texnikasi muntazam nazorat qilinishi kerak. Bu yondashuv sportchining jismoniy



imkoniyatlarini samarali rivojlantirish bilan birga, mashg'ulot jarayonining xavfsizligini ham ta'minlaydi.

Tadqiqot metodlari: Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanish nazarda tutiladi. Egiluvchanlikni baholashda oldinga egilish va maxsus gimnastik holatlarni bajarish imkoniyatlari, koordinatsiyani aniqlashda esa muvozanat, aylanish va anjom bilan harakatlarni muvofiqlashtirish ko'rsatkichlaridan foydalanish mumkin.

Natijalar va muhokama: Nazariy-metodik tahlillar shuni ko'rsatadiki, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni muntazam rivojlantirish yosh gimnastikachilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun muhim shart hisoblanadi. Egiluvchanlik harakat amplitudasini kengaytirs, koordinatsiya ushbu harakatlarni nazorat qilish va aniq bajarishga imkon beradi.

Maxsus mashqlarni muntazam qo'llash, mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish va jismoniy sifatlarni texnik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish yosh gimnastikachilarning harakat imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu sababli mashg'ulotlarda egiluvchanlik va koordinatsiyani alohida emas, balki kompleks tarzda rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Xulosa

Badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlar muhim o'rin tutadi. Ushbu sifatlarning rivojlanganligi murakkab texnik elementlarni sifatli bajarish, muvozanatni saqlash va harakatlarni musiqa hamda gimnastik anjomlar bilan uyg'unlashtirish imkonini beradi.

Yosh gimnastikachilar bilan mashg'ulotlarda maxsus cho'zilish, muvozanat, aylanish, sakrash va anjomlar bilan bajariladigan koordinatsion mashqlardan muntazam foydalanish tavsiya etiladi. Mashg'ulot yuklamalari sportchilarning yosh



va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich oshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.
2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent, 2004.
3. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2005.
4. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2010.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – Москва: Советский спорт, 2009.
8. Arkaev L.Ya., Suchilin N.G. How to Create Champions: The Theory and Methodology of Training Top-Class Gymnasts. – Meyer & Meyer Sport, 2004.