

BADIIY GIMNASTIKACHILARNING HARAKATLAR MOSLASHUVCHANLIGI VA MUVOFIQLIGINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS JIHLTLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada badiiy gimnastikachilarning harakatlar moslashuvchanligi va muvofiqligini rivojlantirish usulining o'ziga xos jihatlari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida sportchilarning harakat faoliyati samaradorligini oshirishda koordinatsion qobiliyatlar, muvozanatni saqlash, fazoviy yo'nalishni his qilish hamda harakatlarni aniq va uyg'un bajarishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, badiiy gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan maxsus mashqlar, innovatsion yondashuvlar va pedagogik usullarning harakat moslashuvchanligi hamda muvofiqligini takomillashtirishdagi o'rni ko'rib chiqilgan. Maqolada mazkur sifatlarni rivojlantirish orqali sport natijalarini yaxshilash va texnik mahoratni oshirish imkoniyatlari ilmiy asoslangan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, harakat moslashuvchanligi, harakat muvofiqligi, koordinatsiya, jismoniy tayyorgarlik, sport mahorati, muvozanat, fazoviy yo'nalish, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, mashg'ulot jarayoni, sportchilarni tayyorlash, koordinatsion qobiliyatlar, harakat faoliyati.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК

Аннотация. В данной статье анализируются особенности методики развития подвижности и согласованности движений у гимнасток. В ходе исследования освещается значение координационных способностей, поддержания равновесия, ощущения пространственной ориентации, а также точного и гармоничного выполнения движений для повышения эффективности двигательной активности спортсменов. Также рассматривается роль специальных упражнений, инновационных подходов и педагогических методов, применяемых на тренировках по художественной гимнастике, в совершенствовании подвижности и согласованности движений. В статье научно обоснована возможность улучшения спортивных результатов и повышения технического мастерства за счет развития данных качеств.

Ключевые слова: художественная гимнастика, подвижность движений, согласованность движений, координация, физическая подготовка, спортивное мастерство, равновесие, пространственная ориентация, техническая подготовка, специальные упражнения, тренировочный процесс, подготовка спортсменов, координационные способности, двигательная активность.

SPECIFIC ASPECTS OF DEVELOPING COORDINATION AND SEQUENCE OF MOVEMENTS IN RHYTHMIC GYMNASTS

Abstract. This article analyzes the specifics of methods for developing mobility and coordination of movements in gymnasts. The study highlights the importance of coordination skills, maintaining balance, spatial awareness, and precise and harmonious movement execution in improving the effectiveness of athletes' motor activity. It also examines the role of specialized exercises, innovative approaches, and pedagogical methods used in rhythmic gymnastics training in improving mobility and coordination of movements. The article provides a scientific basis for improving athletic performance and technical skill through the development of these qualities.

Key words: *rhythmic gymnastics, mobility of movements, coordination of movements, coordination, physical training, sportsmanship, balance, spatial orientation, technical training, special exercises, training process, preparation of athletes, coordination abilities, motor activity.*

Zamonaviy sport turlari orasida badiiy gimnastika yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, harakatlarning nafosati va aniq muvofiqlashtirilishini talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish sportchining nafaqat kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlariga, balki harakatlar moslashuvchanligi va muvofiqligining yuqori darajada rivojlanganligiga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, musobaqa dasturlaridagi murakkab elementlarni aniq, tez va uyg'un bajarishda koordinatsion qobiliyatlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Badiiy gimnastikachilarning harakatlar moslashuvchanligi va muvofiqligini rivojlantirish mashg'ulot jarayonining muhim tarkibiy qismi bo'lib, u sport mahoratini takomillashtirish va yuqori natijalarga erishish uchun zarur shartlardan biri sanaladi. Shu munosabat bilan mazkur sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan samarali usul va vositalarni o'rganish hamda ularni amaliyotga joriy etish dolzarb ilmiy-pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolada badiiy gimnastikachilarning harakatlar moslashuvchanligi va muvofiqligini rivojlantirishning o'ziga xos jihatlari, ularga ta'sir etuvchi omillar hamda mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan samarali usullar tahlil qilinadi. Shuningdek, koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish orqali sportchilarning texnik tayyorgarligi va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish imkoniyatlari yoritiladi.

Vositalarining ko'pligi va o'ziga xosligi badiiy gimnastikaning uslubiy xususiyatlarini belgilaydi, ular uchun quyidagilar muhim hisoblanadi:

Birinchidan, gimnastikachining maydon bo'ylab erkin harakatlanishi, bunda raqs, balet, mimika, plastika elementlari, predmetsiz va predmetlar bilan bajariladigan elementlar, shuningdek, soddalashtirilgan, barqarorlashtirilgan akrobatikaning ayrim elementlari kiradi.

Ikkinchidan, badiiy gimnastika o'z tanasini tabiiy sharoitda idora qilish san'ati bilan bog'liq. "Badiiy gimnastika - bu ifodali harakat san'atidir".

Uchinchidan, badiiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyati musiqa bilan birgalikda bajarilishidir. Harakatlarning dinamikasi musiqaning xarakteri bilan uyg'unlashishi tufayli harakatlar turli xil emotsional bo'yoqlarga ega bo'ladi va raqsbop tus oladi. Bu aloqa nafaqat harakatning musiqaning o'lchami va tempiga moslashishi, balki shug'ullanuvchilarda musiqani to'g'ri tushunish va uning mazmuni va shakliga muvofiq harakatlarni bajarish qobiliyatini tarbiyalashda ham namoyon bo'ladi. Musiqa harakat xarakterini yanada yorqinroq tasavvur qilishni yaratadi.

To'rtinchidan, o'ziga xos jihati estetik tarbiyaga samarali ta'sir ko'rsatish imkoniyatidir.

Beshinchidan, o'ziga xos jihati harakat xotirasi va diqqat bilan bog'liq.

Murakkab kombinatsiyalarni, original mashqlarni bajarish uchun gimnastikachida yaxshi xotira va diqqat bo'lishi kerak. Gimnastikachilarning harakat faoliyatlari tuzilishining murakkabligi bir-biriga nisbatan mustaqil bo'lgan ko'p harakatlarni yodda saqlash zaruratini yuzaga keltiradi.

Bu gimnastikachilarning harakat xotirasiga, shuningdek, ijrokorlik, harakatni aniq va to'g'ri takrorlash kabi sifatlarga talab qo'yadi.

Badiiy gimnastikaning uslubiy xususiyatlari asosan mashg'ulotlar sharoitida sportchilarning faoliyatini tavsiflaydi. Musobaqalar kechadigan sharoitlar mashg'ulotlar sharoitlaridan sezilarli darajada farq qiladi.

Musobaqa faoliyati yaratadigan qiyinchiliklarni (emotsional zo'riqish, start isitmasi) samarali yengib o'tish uchun gimnastikachida quyidagi sifatlar bo'lishi kerak: jasorat, muvozanat, o'z-o'zini qo'lga olish, qat'iyat, muvaffaqiyatga intilish.

Badiiy gimnastika – ko'pkurash sport turi hisoblanadi.

Kichik razryaddagi gimnastikachilar predmetlar bilan (obruch, to'p, bulava, lenta) va predmetsiz mashqlarda bellashadilar. Katta razryaddagi gimnastikachilar predmetsiz mashqni bajarmaydilar.

Ko'pkurashdan tashqari, musobaqa dasturida guruh (5 gimnastikachi) mashqlari ham bir yoki ikki predmet bilan nazarda tutilgan. Badiiy gimnastikada eng muhim jismoniy sifatlardan biri bu – moslashuvchanlik hisoblaadi, ya'ni harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyati.

Bunday xususiyatsizya'ni sifatsiz harakatlarning ifodaliligi, plastikligini tarbiyalash va ularning texnikasini takomillashtirish mumkin emas, chunki bo'g'implarning yetarlicha harakatchanligi bo'lmasa, harakatlar cheklangan va qattiq bo'ladi¹.

Moslashuvchanlik badiiy gimnastika dasturiga kiritilgan to'liqsimon harakatlarni, akrobatik mashqlarni bajarish, sakrashlarni ijro etishda uchish paytida holatni egallash uchun zarurdir².

Moslashuvchanlik tufayli gimnastika mashqlarining barcha turlari – egilishlar, muvozanatlar, sakrashlar, to'liqlar bajarilishi osonlashadi. Moslashuvchanlik sportchiga plastiklik, yumshoqlik, nafasat bag'ishlaydi. Zamonaviy badiiy gimnastika bu sifatga alohida e'tibor qaratadi, shuning uchun u predmetlar bilan bajariladigan mashqlarda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Ayniqsa, bel sohasidagina emas, balki ko'krak va bo'yin sohalarida ham umurtqa pog'onasining moslashuvchanligini rivojlantirishga alohida ahamiyat beriladi, bu esa to'liqlar, tebranishlar, halqa bilan harakatlarni o'zlashtirish uchun muhimdir.

Gimnastika mashqlari texnikasi sonchanoq bo'g'imida katta amplitudali harakatlarni, aylanma harakatlarni, to'piq bo'g'iminin yuqori harakatchanligini talab qiladi. Predmetlarni idora qilish texnikasini o'zlashtirish uchun, xususan, barcha tekisliklarda yelka, tirsak, bigiz-kaft bo'g'implarining harakatchanligi kam ahamiyatli emas.

Moslashuvchanlik ikki xil bo'ladi: faol va passiv. Faol moslashuvchanlik deganda, sportchi o'z kuchi bilan, yordamsiz, faqat mushaklarining kuchini ishlatib, bo'g'imda maksimal harakatchanlikni namoyon eta olishi tushuniladi. Passiv moslashuvchanlik esa eng yuqori amplitudani anglatadi, bunga hamkor, snaryad, og'irlik kabi tashqi kuchlar yordamida erishish mumkin.

Aynan badiiy gimnastikada aktiv moslashuvchanlik katta ahamiyatga ega, u harakatlarning zarur erkinligini ta'minlaydi, shuningdek, ratsional sport texnikasini o'zlashtirishga imkon beradi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida moslashuvchanlikni rivojlantirish vositalari sifatida maksimal amplitudada bajariladigan cho'zilish mashqlaridan foydalaniladi.

Passiv mashqlar dinamik (prujinali) yoki statik (holatni ushlab turish) xarakterga ega bo'lishi mumkin. Passiv moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun eng katta samarani prujinali harakatlarni bajarib, so'ngra holatni mustahkamlash orqali erishish mumkin.

Yosh o'tgan sari, paylarning massasining oshishi (mushaklarga nisbatan) va mushak to'qimalarining o'zi biroz zichlashishi tufayli, mushaklarning cho'zilish kuchlariga qarshi tonik qarshiligi ortadi va moslashuvchanlik yomonlashadi. Bug'implarda harakatchanlikning yomonlashishining oldini olish uchun, ayniqsa 13-14 yoshda sezilarli bo'lgan, passiv moslashuvchanlikni rivojlantirishni o'z vaqtida boshlash kerak. Passiv moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun sensitiv davr 9-10 yosh, faol moslashuvchanlik uchun esa 10-14 yosh hisoblanadi.

Badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlik barcha sifatlarni uyg'un rivojlantirishga qaratilgan. 5-6 yoshli bolalarda belning haddan tashqari egilishi, kifoz va ichki tomonga qadam tashlashni istisno qiladigan to'g'ri qomatni tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi. Biroq, boshqalarga nisbatan moslashuvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratiladi.

¹ Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 231с.

² Мавроматия Д. Упражнения художественной гимнастики. -М.: Физкультура и спорт, 2004. - 141с.

Koordinatsion qobiliyatlar (KQ) organizmning ma'lum organlari va tuzilmalarining funktsional imkoniyatlarini anglatadi, ularning o'zaro ta'siri harakatning alohida elementlarini yagona mazmunli harakat amaliga muvofiqlashtirishni ta'minlaydi¹.

Koordinatsion qobiliyatlar: fazoda yo'naltirish; harakatni fazoviy, kuch va vaqt parametrlari bo'yicha aniq takrorlash qobiliyatlarini o'z ichiga oladi.

Fazoda yo'naltirish qobiliyati. Bu qobiliyat tananing holatini aniq belgilash va o'z vaqtida o'zgartirish, shuningdek, to'g'ri yo'nalishda harakatlanish qobiliyatini anglatadi. Bu qobiliyatni inson har qanday faoliyat sharoitlarida (gimnastika maydonida, voleybol, tennis, basketbol va boshqalar uchun mo'ljallangan maydonlarda) namoyon etadi. Shundan kelib chiqadiki, fazoda yo'naltirish qobiliyati har bir sport turida o'ziga xos tarzda namoyon bo'ladi. Bu qobiliyatni takomillashtirishga qaratilgan asosiy uslubiy yondashuv - fazoda yo'naltirishning tezligi va aniqligiga nisbatan ketma-ket ortib boruvchi talablarni o'z ichiga olgan mashqlarni tizimli bajarishdir.

Muvozanatni saqlash qobiliyati. Gimnastikada sport mahoratining o'sishi ko'p jihatdan vestibulyar analizatorning faoliyatiga bog'liq. Harakat va ko'rish analizatorlari bilan birga u fazoda yo'naltirish imkoniyatini ta'minlaydi, harakat koordinatsiyasi darajasiga va muvozanat sifatiga ta'sir qiladi.

Muvozanatni saqlashning turli xil ko'rinishlari mavjud. Ba'zi hollarda muvozanatni statik holatlarda (bir oyoqda "qarg'a" holatida turish, gimnastika va akrobatikada qo'lda turish) saqlash kerak bo'ladi; boshqa hollarda esa harakatlarni bajarish jarayonida (taxta yoki boshqa tor narsada yurish va yugurish vaqtida va h.k.) - bu dinamik muvozanat.

Muvozanatning uchinchi turi ham farqlanadi - bu predmetlarni va predmetlar ustida muvozanatni saqlash, masalan, gimnastika bulavasini kaftda turib muvozanatda ushlash; joyida yoki harakatda turgan holda boshida to'pni ushlab turish; valiklar ustida turib muvozanatni saqlash va boshqalar.

Statik va dinamik barqarorlikni yaxshilash, harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish asosida, shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlikning koordinatsion mashqlarini tizimli ravishda qo'llash jarayonida amalga oshiriladi. Nafas tizimining holati muvozanatni saqlashga ma'lum ta'sir ko'rsatadi.

Tananing barqaror holatini saqlab qolish qobiliyatiga ta'sir qiluvchi omillardan biri - bu jismoniy va koordinatsion sifatlarning rivojlanish darajasi, mushaklarning kuch va tezlik sifatlarning ma'lum darajada rivojlanganligi turli xil xarakterdagi urinishlarni maksimal imkon qadar tez bajarishga imkon beradi. Tananing barqarorligini muayyan ko'rsatkichlari oshiradi. Umumiy va maxsus chidamlilik darajasi qancha yuqori bo'lsa, sportchi muvozanatning turli xil ko'rinishlarini shuncha tez o'zlashtiradi.

Muvozanatni ushlab turish qobiliyati, shuningdek, bo'g'imlarning harakatchanligi rivojlanish darajasiga ham bog'liq. Harakatchanlik darajasi qancha yuqori bo'lsa (ma'lum chegarada), tana va uning alohida qismlarini ratsional joylashtirishni ta'minlash va shu orqali barqarorlikni boshqarish shuncha oson bo'ladi.

Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi ham muvozanatni saqlashga ta'sir qiladi.

Umurtqa pog'onasining bo'yin, ko'krak va bel qismlarining yuqori darajada egiluvchanligi ustun ustida barqaror pozitsiyani egallash imkonini beradi. Muvozanatni saqlashda, ayniqsa aylanma va sakrash mashqlarida chaqqonlik katta rol o'ynaydi. Sport mashqi qanchalik murakkab bo'lsa, tananing barqaror holatini saqlab qolish uchun shuncha ko'p chaqqonlik talab etiladi.

Ritmiklik ham tana holatining barqarorligida ma'lum bir ahamiyatga ega bo'lib, mushak kuchlarining bir tekis taqsimlanishi va qayta taqsimlanishini ta'minlaydi. U harakatlar harakatlarining alohida qismlarining optimal nisbatini, ularning belgilangan vaqt davomida uzluksizligini, shuningdek, alohida harakatlarning xarakterini, muvofiqligini va amplitudasiini belgilaydi. Har qanday mashqda ma'lum bir vaqt davomiyligi (temp) va kuchlarning qonuniy

¹ Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1998. – 287с.

taqsimlanishi (dinamika) mavjud. Temp va dinamika bir-biriga chambarchas bog'liq va bir-biriga ta'sir qiladi. Ularning optimal kombinatsiyasi harakatlar uyg'unligini ta'minlaydi. Bunday holda, yurish, yugurish va hokazo ritm hissi kuzatiladi, bu esa tana holatining barqarorligi bo'lmasa mumkin emas.

Fazoviy, vaqtinchalik va kuch parametrlarni takrorlash, baholash, o'lchash, farqlash qobiliyatlari asosan harakat sezgilari va idrokining aniqligi va nozikligiga asoslanadi, ular ko'pincha ko'rish va eshitish qobiliyatlari bilan birgalikda namoyon bo'ladi; kam motor tajribasi bilan bolalarning his-tuyg'ulari va idroklari hali ham juda qo'pol, aniq emas, fazoviy, vaqtinchalik, fazoviy-vaqtinchalik va kuch harakat belgilari takrorlash, baholash yoki farqlashda xatolar kam bilinadi. Tajriba ortishi bilan bajarilayotgan harakatlar parametrlari his-tuyg'ulari va idroklari yanada aniq, ravshan va tushunarli bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания.– М.: Просвещение, 1998. – 287с.
2. Винер И, Терехина Р «Профессиональная подготовка будущих тренеров-преподавателей к реализации воспитательного аспекта спортивной этики»
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 2002. - 231с.
4. Мавроматия Д. Упражнения художественной гимнастики. -М.: Физкультура и спорт, 2004. - 141с.
5. V.B.Eshtayeva, N.R.Hasanova.Badiiy gimnastika O'quv qo'llanma. Toshkent 2017 y