

TALABA QIZLARGA GIMNASTIK MASHG'ULOTLARNI O'RGATISH USLUBIYOTI

Xaydarov Faxriddin Farajillaevich

*Aniq tabiiy fanlar va jismoniy madaniyat fakultet,
Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya: Gimnastik mashg'ulotlar qizlar uchun o'ta muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Ushbu maqolada bu sport turidagi mashqlarni talaba qizlarga o'rgatishning o'ziga xosliklari bayon etiladi.

Kalit so'zlar: sport, badiiy gimnastika, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniysifatlar.

KIRISH

Ma'lumki, gimnastika – o'yinlar, sport turizm qatori u ham jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli hayotiy faoliyat uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik berishdir. Bundan tashqari, o'zining gavdasini tuta bilish yoki tananing a'zolari harakatini boshqara olish, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to'g'irlashdek maxsus vazifalarni ham hal qila oladi. Hozirgi kunda jahon xalqlari gimnastika tizimini tanqidiy o'rganilib, keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini o'zida ilmiy mujassamlashtirilgan xolda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanilmoqda.

ASOSIY QISM

Talaba qizlar gimnastikasida barcha jismoniy mashqlar qo'llanilishi mumkin. Aslida quyidagi mashqlar ko'rinishida qo'llaniladi.

a) saflanish va qayta saflanish mashqlari: bu mashqlar saflanishning ratsional yo'llari, gavnani to'g'ri tutish, komandalarga bo'ysunish, qaddi – qomatni roslash va boshqa vazifalarni hal qiladi;

b) asosiy jismoniy mashqlar: bu mashqlar tananing hamma qismlariga umumiy yoki ayrim ajratib olingan qismlarini rivojlantirishda qo'llaniladi, harakat malakalarining tez shakllanishi uchun qulay;

v) erkin mashqlar: bu nom orqali musiqa ostida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning harakatini kuzatsak, biz harakatlarni musiqa ritmi, tempiga tushayotganligini yoki uning nafosatli, go'zalligini ko'rib, inson harakatlari zaxirasining juda betakror ekanligini shoxidi bo'lasiz;

g) zaruriy hayotiy – amaliy mashqlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yuk ko'tarish va boshqa qator mashqlar mavjud. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy vositalar sanaladi;

d) maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar: perekladinadi, brusyada, kon, yakkacho'pda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, bo'g'inlar harakatchanligi, muskullar elastikasi, ruhiy va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi;

e) akrobatika mashqlar: qo'lda turish, yonbosh tomonga tanani bukmay aylanish, "randat", "flyag" va boshqa qator yakka juft, guruh bo'lib bajariladigan mashqlar kiradi [2].

Ular asosiy, zaruriy, hayotiy harakat va ko'nikmalarni tarbiyalaydi. Sport mahoratini oshirishda va umumjismoniy tayyorgarlik uchun etakchi vositadir; j) badiiy gimnastika: raqs tarzidagi, jisimsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lib, o'z ichiga yurish, sakrash, egiluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qo'shib bajarish tushuniladi va u sportning alohida turidir. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida shakli va mazmuni jihatidan sodda, quvnoq va tetiklashtiruvchi harakterga ega bo'lgan musiqalardan foylanish zarur. Bu o'rinda ommabop musiqiy asarlar, raqs va harakatlarga undovchi musiqiy ohanglar, valslar, sho'x kuy-qo'shiqlar, zamonaviy ommabop qo'shiqlar tavsiya etiladi. Mashg'ulot jarayoniga musiqiy ohanglarni kiritishdan avval tarbiyachi tarbiyalanuvchilarni maqsadga muvofiq joylashtira olishi kerak. Bundan tashqari musiqani jarayonga kiritishi paytini oldindan belgilab olish zarur. Musiqani tinglab turib, har birimiz bir maromda takrorlanuvchi

yoqimli zarbani sezamiz, bu musiqada metrik ohang deb yuritiladi. Metrik ohang musiqani taktlarga bo'ladi.

Talaba qizlar uchun zarur bo'lgan badiiy gimnastikaga kiruvchi ko'pgina harakatlar klassik va xalq raqslari harakatlaridan kam farq qiladi. Biroq, badiiy gimnastika o'zining bir qator o'ziga xos elementlariga egaki, ularning bajarilish texnikasi xoreografik mashqlar texnikasidan tubdan farq qiladi. Bunday elementlarga prujinasimon harakatlar, «to'lqin» kabi mashqlar, siltashlar, yurish va yugurishning ba'zi turlari hamda xoreografiyada qo'llaniladigan maxsus sakrashlarni kiritish lozim. Barcha ushbu elementlar erkin mashqlarda keng qo'llaniladi.

Prujinasimon harakatlar uchun harakatning birinchi bosqichida tanani bir necha yoki barcha bo'g'inlarida bukilishning hamda ikkinchi bosqichida yozilishning bir vaqtning o'zida bir tekisda ro'y berishi xosdir. Bukilish va egilish taranglik bilan bajariladi. Qo'llar bilan prujinasimon harakatlarni turli xil dastlabki holatlarda bajariladi. Qo'llar gavdaga nisbatan yo'nalishda barcha bo'g'implarda (barmoqlarning birinchi falangasidan boshlab elkaga) taranglik bilan bukiladi. Qo'l panjasi yuqoriga bukiladi va yelka tomon harakatlanadi, tirsak pastga tushib, gavdaga taqaladi. Qo'llarni yozilishi bir vaqtning o'zida barcha bo'g'implarda taranglik bilan sodir bo'ladi [3].

Dastlabki holat-qo'llar oldinga cho'zilgan.

1-2-qo'llarni bukish.

3-yozish.

4-pauza.

Dastlabki holat-qo'llar yon tomonga cho'zilgan.

Yuqoridagi harakatlar yana takrorlanadi. Qo'llar bilan bajariladigan prujinasimon harakatlar kuch va taranglik bilan ta'riflanib, turli vaziyatlarda bajariladi: qo'llar oldinda, yon tomonlarda, yuqorida va pastda. Qo'llarni, aynan dastlabki holat yo'nalishi bo'yicha, bilaklar va panjalarni burmagan holda bukish lozim.

Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar. Ikkala oyoq uchi va tizzalarni jipslashtirib, yarim barmoqlarda turgan holda bajariladi. Oyoqlarni yarim barmoqlardan tovonlarga tushirib, shu tariqa o'tirish kerakki, tos tovonlar ustida joylashishi lozim. Oyoqlarni yozib

dastlabki holatga qaytiladi. Prujinasimon harakatlarni o'tirgan va yarim o'tirgan holatda turlicha maromda bajarish mumkin [4].

XULOSA VA MUNOZARA

Xulosa qilib aytganda, talaba qizlar uchun gimnastika mashg'ulotlari muntazam o'tkazilsa, uning ta'sirida to'qimalarda qon aylanish yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi yurak qontomir sistemasining faoliyati yaxshilanadi, o'pkaning nafas olish sig'imi oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, markaziy nerv sistemasi va nerv-muskul apparatining ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning tetikligini, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruhlantiradi. Gimnastika mashqlari tizimi doimo rivojlanishda va o'sishdadir. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuzatishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilayotganligi, yangilanayotganligi, ayrimlari mustahkamlanayotganligi va takomillashayotganligini ko'rsatmoqda.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Achilov A. Badiiy gimnastika. G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2010
2. Biryuk E.V., Ovchinnikova N.A. Хореографическая подготовка в спорте. Kiyev: KGIFK, 2010
3. Verbova Z.D. Искусство произвольных упражнений. . – М.: FIS, 2017.
4. Karpenko L.A. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике. Учебно-метод. пособие – SPb.: SPbGAFK, 2014.
5. Lisitskaya T.S. Художественная гимнастика. – Jismoniy tabiya institutlari uchun darslik. M.: FIS, 2012.