

BADIIY GIMNASTIKA HAMDA UNING ASOSIY MASHQLARI

Mashhura Yusupova Zulfiddin qizi
O'zDJTSU " Turizm va sportni boshqarish" fakulteti
1-bosqich talabasi 93-455-27-57

Annotatsiya: Ushbu maqolada Badiiy gimnastika hamda uning asosiy mashqlari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Badiiy gimnastika, sport anjomlari, asosiy mashqlar, jismoniy holat, jismoniy tayyorgarlik.

Badiiy gimnastika. Asosiy tushunchalar. Bu nima? Badiiy gimnastika gimnastika va anaerob mashqlaridan kelib chiqadi. Badiiy gimnastika "Umumiy mustahkamlash mashqlari" iborasi bilan ham mashhur. Jismoniy mashqlar yoki sport zali kerak emas. Badiiy gimnastika mashqlari qo'shimcha jihozlardan foydalanmasdan (masalan, dumbbelllar) boshqa mushak guruhlariga qaratilgan oddiy mashqlardir. Tana vazni mushaklarga yuk sifatida ishlatiladi. Gimnastikaning mohiyati shundaki, tananing maxsus mashqlari tufayli mushak guruhleri o'z tanasining massasiga ta'sir qiladi. Bizning tanamiz o'ziga xosdir. Har birimiz shaxsiy faoliyat turiga egamiz. Badiiy gimnastika tufayli mushak tonusi kuchayadi va umumiy jismoniy tayyorgarlik yaxshilanadi. Badiiy gimnastika mashg'ulotlari nafaqat tashqi ko'rinishga, balki yurak va skelet mushaklarining ishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu gimnastika mashqlari paytida yurak tezligini tezlashtirish yurak-qon tomir tizimini oshiradi, bu esa yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Badiiy gimnastika mashqlari. Gimnastika dasturi juda muvozanatli va samarali. Faqat bir nechta mashqlar butun mushak guruhiga mo'ljallangan. Misol uchun, tortishish kestirib, bo'g'imlarning mushaklariga ta'sir qiladi, oyoqlarni erdan ko'tarish past bosimli mushaklar tomonidan quvvatlanadi. Badiiy gimnastika tufayli chidamlilik rivojlanadi, mushaklar tonusi oshadi va metabolizm tezlashadi. Metabolizm normal bo'lib qolishi uchun mashqlarni o'zgartirish tavsiya etiladi. Gimnastikada mashqlar ketma-ketligi, ularning birliklari, soni va bajarish usullarini hisobga olish kerak. Mashqni yaxshiroq idrok etish uchun siz jismoniy mashqlar paytida muhim bo'lgan odamning kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan musiqadan foydalanishingiz mumkin. Bundan tashqari, musiqa ritmi saqlashga yordam beradi. Boshlashdan oldin, mushaklarni tayyorlash uchun ba'zi mashqlarni (isitish) qilishni unutmang.

Asosiy mushak guruhlarini "isitish" dan keyin - asosiy mashqlar. Har bir mashq 3 daqiqalik nafas bilan kamida 5 marta bajarilishi kerak. Vaqt o'tishi bilan mashqlar sonini oshirish mumkin.

Badiiy gimnastikaning asosiy mashqlari:

Squats. Eshiklar, oyoqlari qo'l kengligida polga parallel. Sekin-asta, iloji boricha kamroq, qo'llar erga parallel bo'lishi kerak. Boshlang'ich pozitsiyasini oling va mashqni takrorlang. Bundan tashqari, mashqni ko'tarilgan oyoq bilan bajarish mumkin. Shu bilan birga, qo'llar oldinga cho'ziladi. Ushbu mashqlar son va son mushaklarini kuchaytirishga yordam beradi.

Tizzalarning aylanishi. Oyoqlari bilan birga. Qo'llaringizni tizzangizga qo'ying. Avval tizzalarni bir yo'nalishda (soat yo'nalishi bo'yicha), so'ngra teskari yo'nalishda aylantirishni boshlang. Bir yo'nalishda aylanish vaqti bir daqiqadan oshmasligi kerak.

Qo'llar va oyoqlarning holatidagi o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. To'g'ri turing, oyoqlaringizni iloji boricha yaqinroq qo'ying, qo'llaringizni bir-biriga qo'ying. Otish paytida oyoqlaringizni iloji boricha yoyishga harakat qiling. Bir vaqtning o'zida qo'llaringizni boshingizdan yuqoriga qo'ysangiz yaxshi bo'ladi. Boshlang'ich pozitsiyasiga tushing.

Treningning asosiy qoidalari.

Har qanday holatda, mashqni tugatishdan oldin to'xtatish va to'xtatish tavsiya etilmaydi. Eng yaxshi natijaga erishish uchun ular har kuni, muntazam ravishda bajarilishi kerak. Jadvalning birinchi kunlarida mashqni kamida 5 marta takrorlash tavsiya etiladi. Asta-sekin 25-30 ta yondashuvga erishiladi.

Ishga qabul qilishning asosiy qoidalari.

Sinovlar hech bo'lmaganda tayyorgarlik darajangizga qarab boshlanadi. Siz yondashuvlar sonini, mashqlarning murakkabligini va amalga oshirish muddatini asta-sekin oshirishingiz mumkin.

Eng yaxshi natijalarga erishish va maqsadga tez erishish uchun mashg'ulotlar har kuni o'tkazilishi kerak. Istisno tiklanishda zaiflikka olib kelishi mumkin, ishni davom ettirish kerak. Sinflar o'tkaziladigan xona yaxshi havalandirilmalı, yorug', toza, xavfsiz va salqin bo'lishi kerak. Zamin yuqori bo'lishi kerak.

Sinflar uchun qulay kiyim kerak, u yaxshi cho'zilib ketgan va erga mash tortishda aralashmasa, mat yoki sport kostyumini qo'yish kerak.

Mashqlar oddiy (asosiy) dan murakkabroqdan amalga oshirilishi kerak, agar kerak bo'lsa, yordam berish uchun murabbiy yoki sherikdan so'rang.

To'g'ri va tekis nafas olish lozim. Agar ichmoqchi bo'lsangiz, chanqog'ingizni susaytiring.

Agar sinfda bosh og'rig'i, nafas qisilishi, bosh aylanishi, darhol mashq qilishni to'xtatsangiz.

Badiiy gimnastika juda ko'p afzalliklarga ega:

Har qanday joyda darslarni o'tkazish imkoniyati;

Har qanday yoshdagi o'qishga ruxsat beriladi;

Darslar uchun qo'shimcha sport vositalariga va fitness klubiga obuna bo'lish uchun mablag' kerak emas;

Badiiy gimnastika depressiyani davolashda samarali vosita hisoblanadi;
Trening mashqlar mushaklar va ularning ohangini kuchaytirishga yordam beradi;
Umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi;
Sinflar uzoq vaqt davomida yaxshi jismoniy shakilga erishishga imkon beradi.
Bu omillar bilan biz faqat ikkita minusni qayd etishimiz mumkin:
Qarshilik sizning tanangizdir, chunki qarshilikni tartibga solish mumkin emas
Xulosa:

Badiiy gimnastika nafaqat tanani jismoniy jihatdan mukammal darajada qo'llab-quvvatlashning ajoyib variantidir, balki qaytarilmas oqibatlariga olib keladigan kasalliklar xavfini kamaytirish imkoniyatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. Abdullayev.A, Xonkeldiyev.Sh “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2015[1]
2. Kerimov.F., Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Toshkent-2017[2]
3. Kerimov.F Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2013[3]
4. Petrov P. Metodika prepodavaniya gimnastiki v shkole darslik Moskva-[4]
5. Sushko G.K.Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya TDPU, 2008[5]
6. Shlemin A.M., Brikin A.T. Gimnastika: – Tashkent, o'qituvchi, 2011[6]