

GIMNASTIK SPOR VA MOTOR XUSUSIYATLARI**Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich**hikmatullosaefiyev@gmail.comOsiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi
(Asia International University)

Anatatsiya: Moslashuvchanlik har qanday sport turida gimnastikada bo'lgani kabi muhim. Gimnastika ko'zni o'ziga tortadigan estetik san'at sporti bo'lgani uchun gimnastika kerakli estetika va uyg'unlikni ta'minlash uchun harakatlarni to'g'ri texnika bilan taqdim etish uchun maksimal moslashuvchanlikka ega bo'lishi kerak.

Shu bilan birga, moslashuvchanlik qisqaruvchi mushak guruhlariga tarqaladi. Harakatlanishni ta'minlash va jarohatlarning oldini olish nuqtai nazaridan boshqa sport tarmoqlari orasida muhim o'rin tutadi.

Kalit so'z: Turish va kuch bilan ushlab turish, izometrik, izotonik, statik maydon, dinamik maydon, funktsional xususiyat.

Moslashuvchanlik elementi baholash qoidalarida hech qanday vosita uchun ko'zda tutilmagan. Biroq, zamin gimnastikasi (dinamik) va muvozanat (statik) mashqlari moslashuvchanlik elementiga juda ko'p joy beriladi. Kundalik mashg'ulotlarda moslashuvchanlik mashg'ulotlarga tayyorgarlik bosqichida ham muhim o'rin tutadi.

Gimnastika ular cho'zish harakatlari bilan mashg'ulotlarga tayyormi yoki yo'qligini tekshiradi va ular faqat yaxshilab cho'zish mumkin bo'lgandagina tayyor ekanligini bilishadi.

Moslashuvchanlik mashqlari darhol o'quv dasturiga kiritiladi, ammo tana qismlarining moslashuvchanligi quyidagi omillarga bog'liqligini unutmash kerak.

- a) yoshi
- b) mushak elastikligi va uning rivojlanish darajasi
- c) mushak kuchi
- d) tuzilishi (kuchsizligi yoki kuchliligi)

Muvofiqlashtirish: Mushak guruhlarining bir xil mexanik nuqtada majburiy harakati markaziy asab tizimi tomonidan faollashtiriladi, bu neyrofizik muvofiqlashtirish harakatning uyg'unligini va ma'lum energiya tejashni belgilaydi.

Muvofiqlashtirish mushak tizimining moslashuvchanligiga asoslanadi va o'quv davrida harakatni doimiy ravishda takrorlash orqali yaxshilanadi.

- a) optimal muvofiqlashtirish;
- b) hech qanday asbob ishlatmasdan tananing o'z vazni bilan bajariladigan harakat va harakatlarning cheksiz takrorlanishi,
- c) normal korditatsion tezligi bilan,
- d) yordamchi va yordamchi asboblarda bajariladigan mashqlar orqali erishiladi.

Kuch: Asboblarda gimnastikada kuchni harakatga keltiruvchi, tormozlovchi yoki profilaktika elementi sifatida aniqlash mumkin, gimnastikada tana shunday qo'nish holatiga keltiriladiki, u keyinchalik tegishli harakat bilan turli burilish harakatlariga o'tishi mumkin. Tegishli xatti-harakatni texnik sifatida tasvirlashimiz mumkin.

Gimnastika bo'yicha musobaqa qoidalarida kuchga oid qoidalar mavjud. hisoblanadi.

- 1) Turish va kuch bilan ushlab turish
 - 2) Harakatlanuvchi kuch elementi. Tortilish, halqali va parallel asboblarda kuchning ketma-ket ko'rinadigan tarzda, qoidalarga mos keladigan son va vaqtda qo'llanilishi talab qilinadi.
- Bu kuch tashqi mexanik ish orqali olinadi. Gimnastikada ishlash jarayonining ikki turi ma'lum.

- a) izometrik,
- b) izotonik

a) izometrik holat maksimal kuchlanish ifodasidir, bunda hech narsa yo'qmi? Hech qanday tashqi aralashuv yo'q.

b) izotonik qisqarish - mushaklar kuchlanishining ifodasi bo'lib, u minimaldan maksimalgacha boradi. Bu skelet tizimi va tananing harakatini keltirib chiqaradi. Maksimal quvvatni oshirish asosiy tayyorgarlikdan 18% yaxshiroq natija beradi, bitta izometrik holatda quvvatni 15% oshiradi.

Gimnastikachi o'zining tashqi mashq shaklini ko'rsatish uchun uning mushaklari kuchi uchun har xil shakllarga akrobatik holatlarga va ko'rinishlari namoyon qilishga ehtiyoj kerak bo'ladi.

- a) Statik maydon,
- b) dinamik maydon,
- c) tebranish harakat guruhlarida katta tezlik, bularning barchasi zarbali harakat guruhlarida muvozanat holatini yaratadi.

Og'ir foydalanish juda uzoq vaqt davomida umumiy afzalliklarni taqdim etdi.

Biroq, keyinchalik turli sabablarga ko'ra bu mezondan voz kechiladigan holatlarga olib kelinadigan jarayonlarham qayt etiladi.

1 - mushak massasining ko'payishi tana vaznining istalmagan o'sishiga olib keladi.

2 - Bu oldindan aytib bo'lmaydigan tana qismlarining kuchini oshiradi.

3 - Bu sport harakatida rivojlanishi kerak bo'lgan ba'zi mushak guruhlarining rivojlanishini ko'rsatmaydi.

4 - yakuniy natijaga ta'sir qiluvchi asab tizimining buzilishi

Gimnastikaning mushak kuchi ikki tamoyilga asoslanishi kerak.

1 - Tana vaznini yaxshi baholay olish va uni statik holatda ushlab turish,

2 - neyrofiziologik jihatdan mos qilish.

Birinchi shartda shuni ta'kidlashimiz kerakki, birgalikdagi kuchning oxiri. Buni Dr. Bu Harre aytganlarini tasdiqlaydi. Bu qat'iy ravishda kuch va gimnastikachining tana vazni o'rtasidagi bog'liqlikka asoslanadi. Harre aytganlarini tasdiqlaydi. U 1 kg. tana vazniga nisbatan 1 kg. mushak kuchini ko'rsatdi. Yani nisbbiy kuchni ta'kidlab o'tadi.

Boshqa mualliflarning yozishicha, kuch tana vaznidan 10-15 kg kamroq bo'lishi mumkin. Ikkinchi holatda mushak kuchi undagi yukga bog'liq.

Maxsus va umumiy kuch: Bu ikki funktsional xususiyat harakat vaqti, holati tezligi va mashqning o'zgarishi bilan chambarchas bog'liq. Ushbu harakat va funktsiyaning fiziologik bir-biriga ta'siri va tashqi muhit tasiri o'zgartirib, biz organik reaksiyalarni shakllantiramiz va o'zimizni muayyan o'zaro ta'sirga yo'naltiramiz.

Gimnastikada bu mashq anerob va harakatlar kombinatsiyasini o'z ichiga olgan mashg'ulotlarni talab qiladi. Murabbiy tananing turli nuqtalarida lokalizatsiya qilingan kuchga alohida e'tibor berishi kerak. Shunday qilib, mushak tizimida yuzaga keladigan salbiy ta'sirlarni olib tashlash va kamaytirish mumkin bo'ladi. Ushbu mezon muayyan o'quv davri bilan bog'liq va xatolarga yo'l qo'ymaydi. Meyorlash bo'yicha umumiy maslahat uchun murabbiy va sportchi katta sabr-toqat ko'rsatishi kerak. Muvaffaqiyatli tadqiqotlar natijasida maxsus kuch olinadi. Umumiy va xususiy kuch o'rtasidagi chegaralar to'liq aniqlanmagan va miqdori va darajasini hech kim ayta olmadi, ammo tajriba shuni ko'rsatadiki, umumiy kuchga ega bo'lgan sportchilar gimnastikada eng zo'r ko'rsatkichlarni ko'rsatadilar.

Jakovlev, Korobkov, Janasis o'zlarining "Sport mashg'ulotlarining biofiziologik va biomexanik asoslari" kitoblarida umumiy kuch yaxshiroq umumiy samaradorlikni beradi, deb ta'kidlaydilar.

Yaxshi o'ziga xos kuch yaxshi muvofiqlashtirishni ta'minlaydi. Ko'p mashg'ulotlardan so'ng sportchining charchashi natijasida texnik xatolar yuzaga kelishi mumkin.

Normlarga ko'ra, umumiy quvvatga takroriy o'rta darajadagi ilovalar orqali erishiladi. Intervalli mashg'ulotlarda asosiy yuk ko'taruvchi organlar yurak (yurak) va nafas olish tizimlaridir.

Umumiy kuch poydevorini yaratish bo'yicha mashg'ulotlar natijasida maxsus kuchga erishiladi. Bu kuch maxsus mator tomonidan boshqariladi. Maxsus kuch to'g'ridan-to'g'ri muarkab kuch bilan mashqni bajarish paytida yoki bir xil ta'sirlar natijasida olinadi.

Tezlik: (mukammallik) Gimnastikada tez dinamik harakatlar talab qilinadi, bular tanani katta tebranishlarga, zarba va tez o'tishlarga tayyor turadi.

Bu turli vazifalar kuchi nomi bilan shu mavzuga qiziquvchilar orasida mashhur. Ushbu turdagi mashg'ulotlar sportchining ketma-ket harakatlar paytida yo'l qo'ygan xatolarini tuzatish, yarim statik holat va elan harakatlari o'rtasida o'tish paytida tananing to'g'ri harakatlanishi uchun talab qilinadi.

Tez (fabuk) kuch, maksimal kuch, muvofiqlashtirish mushak-asab tizimi va asab tizimining holatiga bog'liq. Hatto ushbu tezlikni kuchaytirish xususiyatini yaxshilash uchun ular gipoteza sifatida tezkor izometrik treningni ilgari surdilar. Bu erda ham yordamchilar va yordamchilar bunday harakatga yordam berishlarini hech kim inkor eta olmaydi.

Gimnastikada iste'dod: Bu tabiiy jismoniy holat bo'lib, u bilan sportchi harakatga va, xususan, sport intizomiga moslashishni namoyish etadi. U quyidagicha izohlanadi:

- I - harakatlarni tez o'rganish qobiliyati bilan,
- II - muvofiqlashtirish bilan,
- III - yangi harakat shakllarining tez moslashishi bilan.

Iste'dodni yoshligida bajariladigan mashqlar orqali kamolga yetkazish mumkin, deb ishoniladi. Eng samarali mashqlar nerv-mushak hamkorligini qo'llash orqali erishiladi, bu tezda maksimal muvozanat holatini ta'minlaydi.

Yoshlikda qilingan tayyorgarliklarda faqat maxsus harakatlar amalga oshirilmaligi kerak, mashqlarda ko'plab turli harakatlarni amalga oshirish orqali avtomatlashtirishni oldini olish kerak.

Moslashuvchanlik-kuch-tezlik-koordinatsiya-kuch munosabatlari: Barcha vaziyatlarda sportchilarning muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlari yuqorida qayd etilgan beshta asosiy xususiyatga texnik va aniq bog'liqdir. Yuqorida aytib o'tilgan xususiyatlardan birining etishmasligi, albatta, jismoniy ishlashga ta'sir qiladi. Jismoniy mashqlar paytida mushakning qisqarishi va qalinlashishi mushakni oziqlantiradigan venaga bosim o'tkazadi va shu bilan qonning harakatlanishini (qon aylanishini) ta'minlaydi. Shunday qilib, bu qisqarish va bo'shashish mushaklarning kuchi bilan bog'liq bo'lganligi sababli, bu erda moslashuvchanlik, kuch, chidamlilik va muvofiqlashtirishning to'rtburchaklari ajralib turadi. Bir qarashda chidamlilikning ta'siri ko'rinmasa ham, yurak-qon tomir tizimlarining charchoqqa qarshi turish qobiliyati, albatta, chidamlilik bilan bog'liq. Shunga ko'ra, sportchilarning mashg'ulot paytida ishlamaydigan mushaklarini bo'shashtirish qobiliyati moslashuvchanlik xususiyatiga tegishli. Davomli qisqarish tez charchashga olib kelishi sababli, moslashuvchanlik chidamlilik bilan bog'liq ko'rinadi. Mushakning yaxshi kuch ishlatish qobiliyati uning optimal dam olish qobiliyatini anglatadi. Harakat amplitudasining kattaligi. Bu mushakning katta yengillik holatida optimal qisqartirish holatiga o'tish qobiliyatiga bog'liq. Agar u etarlicha bo'shashgan bo'lsa, mushak ko'proq kuch ko'rsatishi mumkin. Bunday holda, u moslashuvchanlik-kuch munosabatlarini ochib beradi. Amerikada olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, isinishdan keyin cho'zish ichki ishqalanish va antagonistlarning qarshiligini kamaytirish orqali kuchni oshiradi va shu bilan qisqarish tezligini, qadam uzunligini va qadam chastotasini oshirish orqali

tezlikni oshirishni ta'minlaydi. Shunday qilib, kuch - moslashuvchanlik - tezlik - muvofiqlashtirish munosabatlari barcha ravshanligi bilan ochib berilgan.

Motor xususiyatlari avtonom va boshqa ko'nikmalardan mustaqil ravishda mavjud degan taassurot qoldirmaslik kerak. Harakat xususiyatlari o'rtasida o'zaro bog'liqlik va bog'liqliklar mavjud bo'lgani kabi, bu xususiyatlar ham ko'nikmalar bilan chambarchas bog'liqdir. Ikkalasi ham doimiy moslashish hodisalari ta'sirida. Oxirgi kuzatishlar nuqtai nazaridan, bugungi kundagi sport mashg'ulotlarida harakat xususiyatlari va ko'nikmalari turli davrlarda alohida emas, balki bir vaqtning o'zida diqqat markazlari turlicha bo'lsa ham o'zlashtiriladi. Maxsus dastur sifatida muhokama qilinadigan narsa uzoq, o'rta va doimiy qisqa muddatli rejalashtirishdir. Ushbu rejalashtirish har doim sportga xos bo'ladi va juda murakkab va shaxsiy omillarni hisobga olishni talab qiladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of umumpedagogik methods. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 345-354.
2. Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 394-409.
3. Principles and models of physical education. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 149-156. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1000>
4. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 373–380. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>
5. Ayubovna, S. M. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMIYATI VA TAMOYILLARI.
6. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 370–378.
7. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 100–107.
8. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(1), 108-115.
9. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 509–518. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774>
10. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research , 1(3), 82-89. <http://inno-world.uz/index.php/ojamr/article/view/68>

11. Sayfiyev, H. X. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 353-359.
12. Xayrullayevich, S. H. (2023). РАЗВИТИЕ ДВИЖИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА КАК ИЗ. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 457-464.
13. Xayrullayevich, S. H. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 453-459.
14. Xayrullayevich, S. H. (2023). Acrobat exercise and sports gimnastika sessions through the power of development method. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 460-467.
15. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastika zallardagi talablar va jihozlar." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 125–132.
16. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastikada himoya yordam berish va o'zini o'zi straxovka (himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 116–124. XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2(1), 116-124.
17. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies* (2993-2599), 1 (9), 80–86.
18. Sayfiyev, H. (2023). PEDAGOGICAL INSTRUCTIONS AND METHODS OF CONDUCTING EXERCISES IN A GYMNASTICS LESSON. *Modern Science and Research*, 2(10), 255–259. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24329>
19. Xayrullayevich, S. H. (2023). Gimnastika zallarining talablari va sport zallar xususiyatlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 435-441.
20. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2 (2), 77–83.
21. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning sport turlari va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 98-104.