

BADIY GIMNASTIKA

Axmatova Fotima Alijon qizi

Xudoyshukurova Sevinch

Annotatsiya. Badiiy gimnastika - bu sport turi bo'lib, unda gimnastikachilar polda asboblari: halqa, to'p, tayoq, lenta bilan mashq qiladilar. Sport gimnastika, raqs va gimnastika elementlarini birlashgan holda namoyon bo'ladi. Bu tur bilan shug'ullanuvchi gimnastikachilarda kuchlilik, moslashuvchanlik, chaqqonlik va epchillik muvofiqlashtirilgan bo'lishi kerak. Badiiy gimnastika Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan boshqariladi. Birinchi marta 1963 yilda sport turi sifatida tan olingan. Bu tur 1984 yilda individual ko'pkurash bilan olimpiya sport turiga kiritilgan. Guruh ko'pkurash musobaqasi esa 1996 yilga kelib Olimpiadaga qo'shilgan. Xalqaro miqyosda badiiy gimnastika faqat ayollar sporti hisoblanadi. Bu sport turi Olimpiya o'yinlaridan tashqari, eng nufuzli musobaqalar, Jahon chempionatlari, Jahon o'yinlari, Yevropa chempionatlari, Yevropa o'yinlari, Jahon kubogi seriyasi va Gran-pri seriyasiga ham kiritilgan. Gimnastikachilarning mahorati va mahoratining qiyinligi bo'yicha baholanadi, buning uchun ular ball oladi. Ular asboblarni boshqarish bilan birga sakrashlar, muvozanatlar va aylanishlarni amalga oshiradilar.

***Kalit so'zlar:** Gimnastika, chidamlilik, moslashuvchanlik, egiluvchanlik.*

Badiiy gimnastika Jan-jorj Nover (1727–1810), Fransua Delsarte (1811–1871) va Rudolf Bode (1881–1970) g'oyalari asosida vujudga kelgan. Ularning barchasi harakat ifodasiga ishongan, bu yerda o'zini ifoda etish uchun raqsga tushgan va tananing turli qismlarini mahorat bilan ishlatgan. Piter Genri Ling o'zining 19-asrdagi Shvetsiyadagi erkin mashqlar tizimida bu g'oyani yanada rivojlantirdi, bu tizimda "estetik gimnastika"ni targ'ib qildi, unda o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini tana harakati orqali ifoda etdilar. Bu g'oyani Ogayo shtatida G'arbiy ayollar institutini asos solgan Ketrin Bicher kengaytirgan. Amerika

Qo'shma Shtatlari, 1837 yilda Bicherning "raqssiz raqs" deb nomlangan gimnastika dasturida yosh ayollar musiqa ostida mashq qilishgan, oddiy jismoniy mashqlardan yanada mashaqqatli mashg'ulotlarga o'ta boshlashgan. 1885 yilda Jenevyev Stebbins o'zining birinchi kitobi " Desarte ifoda tizimi" ni nashr etadi va XIX asr oxiridagi amerikalik ayollarga jismoniy madaniyat va o'zini namoyon qilish, ayniqsa raqs bilan shug'ullanish imkonini beradigan "badiiy gimnastika" ni rivojlantirishga kirishadi. Stebbins o'rta va yuqori sinf ayollari uchun mos amaliyot sifatida qabul qilinishi mumkin bo'lgan vositalar, mantiqiy asoslar va modellarni taqdim etdi.

Fransiyalik Jorj Demeni musiqa uchun mashqlarni yaratdi, u harakatning nafisligini, mushaklarning moslashuvchanligini va yaxshi holatni targ'ib qilish uchun mo'ljallangan edi. Ushbu uslublar 1900-yillarda Shvetsiya badiiy gimnastika maktabiga birlashtirildi va keyinchalik Finlandiya raqs elementlarini qo'shdi . Taxminan shu vaqt ichida estoniyalik Ernst Idla har bir harakat uchun ma'lum bir qiyinchilik darajasini belgiladi . 1929-yilda Ginrix Medau Berlinda gimnastikachilarni "zamonaviy gimnastika"ga o'rgatish va asboblardan foydalanishni rivojlantirish maqsadida "Medau maktabi"ni tashkil qildi.

Musobaqa badiiy gimnastika Sovet Ittifoqida 1940-yillarda boshlangan . FIG ushbu intizomni 1961 yilda rasman tan oldi, birinchi navbatda zamonaviy gimnastika , keyin estetik gimnastika va nihoyat, badiiy gimnastika deb nomlandi. Yakka tartibdagi badiiy gimnastikachilar o'rtasidagi birinchi jahon chempionati 1963 yilda Budapeshtda bo'lib o'tgan . Badiiy gimnastika 1984 yilda Los-Anjelesda bo'lib o'tgan yozgi Olimpiada o'yinlariga individual ko'pkurash musobaqasi sifatida qo'shilgan.

Olimpiada badiiy gimnastikasi, odatda, ayollar ishtirokchilari bilan cheklangan, ammo Yaponiya erkaklar musobaqalasha oladigan dasturlarni ishlab chiqishni boshlagan. Fransiyada ayollar musobaqalarida erkaklarga ruxsat berilgan. Ispaniyada erkaklar o'rtasida milliy chempionat o'tkaziladi. Erkaklar dasturi hali FIG tomonidan rasman tan olinmagan va erkaklar Olimpiya o'yinlarida badiiy gimnastikachi sifatida qatnasha olmaydi. Rossiya va

Yevropadagi gimnastikachilar odatda juda yosh yoshlikdan shug'ullanishni boshlaydilar .

Yuqori darajadagi badiiy gimnastikachilar yaxshi muvozanat, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish va kuchga va kuchli bosim ostida raqobatlashish qobiliyati kabi psixologik xususiyatlarga ega bo'lishi kerak. Hozirda gimnastikachi yakka tartibda yoki guruh bahslarida qatnashishi mumkin. Ular 12 x 12 metrli maydonlarda musiqa jo'rligida (yozilgan yoki musiqachi(lar) tomonidan ijro etilgan) harakatlarni bajaradilar.

Asboblari

Musobaqalarda qaysi asboblardan foydalanishni FIG tanlaydi, beshta mumkin bo'lgan asboblardan faqat to'rttasiga ruxsat beriladi. Halqa va arqon Jahon chempionatlarida birinchi bo'lib foydalanilgan, keyin esa to'p, lenta va kaltaklar ishlatilgan. 2011 yil uchun arqon kattalar milliy individual va guruh musobaqalariga tashlandi. 2011-yildan beri katta individual gimnastikachilar halqa, to'p, tayoq va lenta bilan to'rt xil mashq bajarishadi. Katta guruh ikkita turli tartibni bajaradi, biri bitta asbobli, ikkinchisi aralash asbobli (masalan, 5 ta halqali va 3 ta shar / 2 ta lentali tartib).

Arqon

U kanopdan yoki yengillik va egiluvchanlik xususiyatlarini saqlaydigan sintetik materialdan tayyorlanishi mumkin. Uning uzunligi gimnastikachining o'lchamiga mutanosibdir. Arqonning o'rtasi oyoq bilan pastga tushirilganda, ikkala uchi ham gimnastikachilarning qo'ltig'iga yetib borishi kerak. Har bir uchida bir yoki ikkita tugun odatdagi ishlarni bajarayotganda arqonni ushlab turish uchun mo'ljallangan bo'ladi. Uchlarida (arqonning boshqa barcha qismlari bundan mustasno) rangli yoki neytral sirpanishga qarshi material maksimal 10,0 sm (3,9 dyuym) ni qoplashi mumkin. Arqon butunlay yoki qisman rangli bo'lishi kerak. U bir xil diametrli bo'lishi mumkin yoki markazda asta-sekin qalinroq bo'lishi mumkin, agar bu qalinlashuv arqon bilan bir xil materialdan bo'lsa. Arqon bilan ishlashning asosiy talablari sakrashni o'z ichiga oladi. Boshqa elementlarga tebranishlar, otishlar, aylanalar, aylanishlar va sakkizlik raqamlar kiradi.

Halqa

Halqa plastik yoki yog'ochdan tayyorlanishi mumkin, agar u muntazam ravishda o'z shaklini saqlab qolsa. Halqa gimnastikachining o'lchamiga qarab tanlanadi va polga tik turgan holda son suyagidan tashqariga chiqmasligi kerak. Ichki diametri 51 dan 90 sm gacha, halqaning og'irligi kamida 300 g bo'lishi kerak. Bolalar va umid bo'linmalari, kamida 225 gramm. Halqa tabiiy rangda bo'lishi yoki qisman yoki to'liq bir yoki bir nechta rang bilan qoplangan bo'lishi mumkin va u halqa bilan bir xil yoki boshqa rangdagi yopishqoq lenta bilan qoplangan bo'lishi mumkin. Halqa tartibining asosiy talablari qo'l yoki tana atrofida aylanish va dumalash, shuningdek, aylana, otish va halqa orqali o'tishni o'z ichiga oladi.

Moslashtirish: Halqalar ko'pincha leotardlarning dizayniga mos keladigan rangli lentalar yordamida moslashtiriladi.

To'p

U kauchuk yoki sintetik materialdan (egiluvchan plastmassadan) tayyorlanadi, agar u kauchuk bilan bir xil egiluvchanlikka ega bo'lsa. Katta va kichik gimnastikachilarning diametri 18 dan 20 sm gacha va minimal vazni 400 g bo'lishi kerak. To'p har qanday rangda bo'lishi mumkin. To'p gimnastikachining qo'lida bo'lishi kerak va bilagiga tegmasligi yoki ushlanishi mumkin emas. To'pni o'ynash tartibining asosiy elementlariga otish, sakrash yoki dumalash kiradi. Gimnastikachi ikkala qo'lni ham ishlatishi va doimiy oqim harakatini ko'rsatgan holda butun zamin maydonida ishlashi kerak. To'p gimnastikachilarning oqim chizig'ini va tanasining qiyinligini ta'kidlashdir. 2013 yilgacha moslashuvchanlik va to'lqinlar Majburiy tana harakati guruhlari edi (mashqda ustunlik qiladi).

Arancha Marty klublar bilan

Klublar

Katta va o'smirlar klublarining vazni har bir klub uchun kamida 150 gramm bo'lishi kerak. Bolalar va umid yoshi bo'limining minimal vazni har bir klub uchun 75 gramm bo'lishi kerak. Ko'p qismli klublar eng mashhur klublardir. Klub ichki novda bo'ylab qurilgan bo'lib, uning ustiga poliolefindan yasalgan dastani

asos qilib beradiplastik o'ralgan bo'lib, u va ichki rod o'rtasida havo bo'shlig'ini ta'minlaydi. Bu havo bo'shlig'i egiluvchanlik va yostiq ta'sirini ta'minlaydi, bu esa klubni qo'llarda yumshoqroq qiladi. Ko'pik uchlari va tugmachalari klubni qo'shimcha yostiq qiladi. Ko'p qismli klublar yupqa Evropa uslubida yoki kattaroq amerikacha uslubda va turli uzunliklarda, odatda 19 dan 21 dyuymgacha (480 dan 530 millimetrgacha) ishlab chiqariladi. Tutqichlar va korpuslar odatda dekorativ plastmassa va lentalar bilan o'ralgan. Klublar muqobil qo'llardan tashlanadi; har biri boshqa klublar ostidan o'tadi va u tashlangan tomonga qarama-qarshi qo'lda ushlanadi. Eng sodda qilib aytganda, har bir to'p otish uchun bir marta aylanadi, dastasi dastlab pastga va otish qo'lidan uzoqlashadi. Biroq, ikki va uch marta aylanishlar tez-tez amalga oshiriladi, yanada rivojlangan naqshlar uchun klubni yuqoriga tashlashga va 360s (kanallar) kabi fokuslar ostida amalga oshirilishiga ruxsat berish.

Tasma

U atlas yoki boshqa shunga o'xshash har qanday rangdagi matodan qilingan; u ko'p rangli bo'lishi mumkin va unda dizaynlar bo'lishi mumkin. Lentaning o'zi kamida 35 g (1,2 oz), kengligi 4–6 sm (1,6–2,4") bo'lishi va kattalar uchun minimal uzunligi 6 m (20') va yoshlar uchun 5 m (16,25') bo'lishi kerak. Bir bo'lak bo'lishi kerak. Tayoqqa birlashtirilgan uchi maksimal uzunligi 1 m (3 ') uchun ikki barobar qilinadi. Bu ikki tomondan pastga tikiladi. Yuqorida, juda nozik armatura yoki maksimal darajada mashina tikuvi qatorlaridan iborat bo'ladi. Uzunligi 5 sm ruxsat etiladi.

Badiiy gimnastikada musobaqa mashqlari har to'rt yilda bir marta ko'rib chiqiladigan parametrlar bo'yicha baholanadi, bu tizim FIG ballar kodini belgilaydi. Har bir Olimpiada o'yinlaridan so'ng, ballarni hisoblash jarayoni o'zgartiriladi.

Badiiy gimnastikaning asosiy mashqlari:

Squats. Eshiklar, polga parallel bo'lgan qo'llari kengligida oyoqlar to'g'ri tekislanadi. Sekin, iloji boricha kamroq, qo'llar erga parallel ravishda turishi kerak. Boshlang'ich pozitsiyasini qabul qiling va mashqni takrorlang. Bundan

tashqari, mashq ko'tarilishi va oldinga cho'zilgan oyoq bilan bajarilishi mumkin. Shu bilan birga qo'llar oldinga cho'ziladi. Bu mashqlar biqin va sonlarning muskullarini kuchaytirishga yordam beradi.

Tiz tizzalarining aylanishi. Oyoqlar bilan birga. Qo'lingni tizzalaringga qo'ying. Tizza tizzalarini birinchi marta bir yo'nalishda (soat yo'nalishi bo'yicha), so'ngra teskari yo'nalishda aylantira boshlang. Bir yo'nalishda aylanish vaqti bir daqiqadan oshmasligi kerak.

Qo'llar va oyoqlar holatidagi o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. To'g'ri o'rnidan turing, oyoqlaringizni iloji boricha yaqinroq qilib qo'ying, qo'llarni tikib qo'ying. Otish paytida, imkon qadar oyoqlarini yoyishga harakat qiling. Bir vaqtning o'zida qo'llaringizni boshingiz ustiga qo'ysangiz yaxshi bo'ladi. Boshlang'ich pozitsiyada yer bo'ladi.

Mashq qilishda asosiy qoidalar:

Har qanday holatda mashqni to'xtatish va tugatmasdan to'xtatish tavsiya etilmaydi. Eng yaxshi natijaga erishish uchun ularning kundalik, muntazam ijro etilishi kerak. Jadvalning dastlabki kunlarida mashqni kamida 5 marta takrorlash tavsiya etiladi. Asta-sekin 25-30 yondashuvga erishiladi.

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;

Foydalanilgan adabiyotlar

1. gymnast.bplaced.net .
2. “Gimnastika – Badiiy gimnastika bo'yicha Jahon kubogi – Toshkent 2019 – Natijalar” . The-sports.org .

3. "BSB Bank Jahon kubogi 2016 uchun natijalar Cat. B" . database.fig-gymnastics.com .
4. "Xalqaro gimnastika federatsiyasi" . Gimnastika.sport .
5. "Ozarbayjonda gimnastikaning rivojlanishi" . 2012-yil 22-fevral.
6. "Isroil badiiy gimnastikasi FSUda tug'ilgan" . JTA. 2008 yil 8 iyul .
7. TOI xodimlari, "Badiiy gimnastika jamoasi Isroil uchun eng yaxshi Olimpiadani yakunlab, oltinchi o'rinni egalladi" . www.timesofisrael.com .
Olingan 2022-01-28 .