

CHO‘QMOR BILAN BAJARILADIGAN MASHQLARNI O‘RGATISH XUSUSIYATLARI

Muhammedova Gulsanam

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali Badiiy gimnastika yo‘nalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18780736>

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda cho‘qmor bilan bajariladigan jismoniy mashqlarni o‘rgatishning xususiyatlari, samaradorligi va amaliy metodikasi o‘rganilgan. Cho‘qmor mashqlari mushaklarning kuchini, muvozanatni va koordinatsiyani rivojlantirishda samarali vosita sifatida tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari sport mashg‘ulotlarida va rehabilitatsiya jarayonlarida cho‘qmor mashqlarining qo‘llanilish imkoniyatlarini ochib beradi.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, mashqlar, usullari, cho‘qmor, o‘rgatish, o‘rganish, uloqtirish, ilib olish, martadan, buyum, qo‘llar, to‘g‘ri, yo‘nalish, og‘irligi.

Kirish. Cho‘qmor (bulavalar) bochkasimon ko‘rinishga ega, bo‘g‘zi ingichkalashib boruvchi va boshchalari sharsimon ikkita buyum. Boshchasining diametri 3 sm gacha cho‘qmorning uzunligi 40-50 sm, har bir bir bulavaning og‘irligi kamida 150 gramm. Rangi ixtiyoriy rangda. Badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi orta va kichik yoshdagilar uchun nafakat buyumlardan foydalanishga ruxsat beriladi, balki proporsional kichraytirilgan hajmdagi buyumlarni ishlatish ham tavsiya etiladi.

Badiiy gimnastikada cho‘qmor (bulava) bilan bajariladigan mashqlarni o‘rgatishda buyumni to‘g‘ri ushlash, aylantirish texnikasi va muvofiqlashtirishni rivojlantirish asosiy hisoblanadi. Mashg‘ulotlar sodda harakatlardan boshlanib, asta-sekin murakkab kombinatsiyalarga o‘tiladi. Bunda buyumning harakati gavda harakati bilan uyg‘unlashishi, mashqlar davomida cho‘qmorlarni tushirib yubormaslik uchun bilak mushaklarining elastikligi va barmoqlar chaqqonligini oshirish muhim o‘rin tutadi.

Dastlabki ko‘nikmalar: mashqlarni o‘rgatishda (kaft yoki barmoqlar bilan) va buyum bilan erkin harakatlanishni mashq qilish kerak. Aylanma harakatlar (aylantirish): Cho‘qmor mashqlarining asosi uning o‘z o‘qi atrofida turli tezlik va yo‘nalishlarda aylanishidir bog‘liq bo‘lishi, harakatlar esa estetik va erkin bajarilishi lozim. Buni o‘rgatishda bilakning bog‘imlariga alohida e‘tibor qaratiladi.

Tadqiqot maqsadi cho‘qmor yordamida bajariladigan mashqlarni o‘rgatish jarayonining samarali usullarini aniqlash va ularning jismoniy tayyorgarlik, muvozanat va mushak faoliyatiga ta‘sirini o‘rganish.

Tadqiqot vazifalari quyidagilar iborat;

1.Cho‘qmor bilan bajariladigan mashqlarni tasniflash va ularning texnik xususiyatlarini aniqlash.

2.Mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish uchun mashq dasturlarini ishlab chiqish.

Cho‘qmor bilan bajariladigan mashqlar texnik qoidalari.

Cho‘qmor bilan mashqlarni bajarishda uzilish – oraliq masofa uch qadamdan kam bo‘lmasligi kerak – cho‘qmor bilan yon tarafdin yoyilgan qo‘llar jamlanadi. Cho‘qmorni bosh va ko‘rsatkich barmoq orasida bo‘yinchasidan boshchasi asosida tutish kerak.

Cho‘qmor bilan qo‘l xarakatini o‘rgatuvchi mashqlarni bir qo‘l xarakatidan boshlash kerak. Bunda ikkinchi qo‘l tushirilgan yoki belda bo‘ladi. Cho‘qmor harakati nazoratli va tekis bo‘lishi kerak. Har bir siljish, burilish va tashlashda bilak va qo‘l tekis ushlab turilishi muhim.

Nafasni mashq bilan tashlashda bilak va qo‘l tekis ushlab turilishi muhim. Muvozanatni saqlash uchun oyoqlarni turli pozitsiyalarda barqaror ushlab turish. Mashqlarni og‘irlik darajasi va tajriba darajasiga mos bajarish kerak.

Mashq turi	Texnik xususiyati	Mushaklar va ta’sir
Oldinga siljish	Cho‘qmorni oldinga siljitish,bilakni tekis tutish	Qo‘l, yelka, bilak mushaklari
Orqaga siljish	Cho‘qmor orqaga siljitish,tanani biroz egish	Orqa, yelka, qo‘l mushaklari
Yon siljitish	Cho‘qmorni yon tomonga siljitish	Yelka va yadro mushaklari, bilak
Burilish	Cho‘qmorni qo‘l bilan aylantirish	Yadro, bel, bilak mushaklari
Havoga tashlash	Cho‘qmorni havoga tashlash va ushlab	Koordinatsiya, refleks, chidamlilik
Kombinatsiyalangan	Siljitish+burilish+tashlash	Kuch, koordinatsiya, tezlik Muvozanat
Egilish/cho‘zilish	Cho‘qmorni pastga tushirib,tanani cho‘zish	Orqa, oyoq, yadro mushaklari

Irina-Viner-Usmonova mashhur murabbiy cho‘qmor bilan mashqlar koordinatsiya va ritmni rivojlanishning eng mashhur vositasi hisoblanadi.Mashqlar oddiydan murakkabga tamoyili asosida berilishi, harakatlar musiqa bilan sinxron o‘rgatilishi, ikki qo‘lning teng rivojlanishi ta’minlanishi kerak deb tavsiya beradi.

Cho‘qmor bilan haftalik mashq dasturi.

Mashq turi	Harakatlar	Takrorlar vaqt	Maqsad/texnika
Kuch va koordinatsiya	Oldinga va orqaga siljitish	3×15	Qo‘l, yelka, orqa mushaklari, muvozanat
Burilish	Cho‘qmorni qo‘l bilan aylantirish	3×12	Yadro va bel mushaklari, koordinatsiya
Moslashuvchanlik	Egilish+cho‘qmorni pastga tushurish	3×10	Orqa va oyoq mushaklarini cho‘zish
Yon siljish	Cho‘qmorni yon tomonga siljitish	3×12	Yadro va yelka mushaklarini, balans
Chidamlilik	Havoga tashlash va ushlab	3×10	Qo‘l-ko‘z koordinatsiyasi, refleks, chidamlilik

Dam olish/tiklash	Yengil cho‘zish,nafas mashqlari	15-20 min	Mushaklarni tiklash, qon aylanishi
Kuch va koordinatsiya	Siljish+burilish+yon harakatlar	3×12	Kuch va koordinatsiya
Moslashuvchanlik va chidamlilik	Egilish+havoga tashlash	3×10	Mushak tiklash, tayyorgarlik

Badiiy gimnastikachi qizlarda ushbu mashqlar tizimi sportchining umumiy jismoniy tayyorgargini bosqichma-bosqich oshirishga xizmat qiladi. Cho‘qmor bilan bajariladigan harakatlar muvozanat, koordinatsiya va mushak kuchini uyg‘un rivojlantiradi. Mashqlar muntazam bajarilganda tana moslashuvchanligi va chidamliligi sezilarli darajada yaxshilanadi. Tiklanish mashqlari yuklamadan keyingi mushak faoliyatini me‘yorlashtirishda muhim o‘rin tutadi.

Xulosa adabiyotlar tahliliga ko‘ra mazkur haftalik mashg‘ulot dasturi cho‘qmor bilan bajariladigan mashqlar orqali kuch, koordinatsiya, moslashuvchanlik, chidamlilik va muvozanatni kompleks ravishda rivojlantirishga qaratilgan. Mashqlar qo‘l, yelka, orqa, bel va oyoq mushaklarini mustahkamlash bilan birga, yadro barqarorligi va reflekslarni ham yaxshilaydi.

Dastur oxiridagi tiklanish mashqlari esa mushaklarning bo‘shashishi va qon aylanishining me‘yorlashishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. М.Э.Плеханова, Вариативность и двигательные способности в художественной гимнастике // Материалы междунар. практ. конф. - Шуя, 2004.-С. 188-190.
2. М.Э.Плеханова, Факторы, определяющие соревновательную надежность спортсменов в художественной и спортивной гимнастике / М.Э. Плеханова // Вестник спортивной науки. - 2006. - № 4. - С. 17-20.
3. Ю.Б.Погребак, Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у девочек 3-6 (7) лет, с помощью подвижных игр, занимающихся художественной гимнастикой / Ю.Б. Погребак // Дошкольное образование в стране и мире: исторический опыт, состояние и перспективы : Материалы международной научно-практической конф. 10-11 ноября 2012 года. -Пенза ; Москва ; Витебск, 2012. - С. 16-18.
4. В.В.Пономарев, Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты: монография / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 160с.
5. Т.А.Рощева, Механические аспекты двигательной деятельности в художественной гимнастике / Т.А. Рощева, Д.А. Кривошеева // IV Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум 15 февраля - 31 марта 2012. - с.15-16.