

GIMNASTIKA SPORT TURINING TRAMPOLIN YO'NALISHI HAQIDA

Rahmonova Mohinur Rasuljon qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali "Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida o'qituvchisi.

Nabijonova Diyora Ma'mir qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali talabasi

Tayanch so'zlar: *Batut, sakrash, zarba, sinxron, yakkalik sakrash, akrobatika, salto, elementlar.*

Ключевые слова: *Батут, прыжки, удары, синхронные, одиночные прыжки, акробатика, сальто, элементы.*

Keywords: *Trampoline, jump, kick, synchronised, solo jump, acrobatics, somersault, elements*

Gimnastika sport turning 4 ta yo'nalishlari mavjud bo'lib bularga badiiy gimnastika, sport gimnastikasi, trampolin, akrobatika yo'nalishlarini o'z ichiga oladi. Bizga ma'lumki badiiy gimnastika asosan qizlar uchun mos sport turi lekin hozirgi vaqtda yevropada va boshqa chet mamlakatlarda o'g'il bolalar ham badiiy gimnastika musobaqalarida ishtirok etib kelishmoqda va qizlardan umuman farq qilmagan holda musiqaviy kompozitsiyalarini ma'romida ko'rsatib berishmoqda. Sport gimnastikasida o'g'il bolalar va qizlar uchun mos keladigan sport turi hisoblanadi. Bu sport turida jismoniy sifatlarning barchasi rivojlanadi va shakillanadi.

Gimnastikachilarning qaddi-qomati, sog'ligi, jismoniy kamoloti irodaviy va axloqiy, psixologik, ruhiy holatlari boshqa insonlardan ko'ra ancha yaxshi rivojlangan bo'lishadilar. Ular har qanday vaziyatda ham mustaqil va tez qaror qabul qilishadilar. Sport gimnastikasining tirik afsonaviy sportchisi Oksana Chusavitina 22-25 fevral kunlari Germaniyaning Kotbus shahrida sport gimnastikasi bo'yicha jahon kubigi bo'lib o'tdi. Oksana 8 karra olimpiyada ishtirokchisi va sovrindori hisoblanadi. Parij 2024 olimpiadasi uchun yo'llanma sertifikatini olish uchun jahon kubigida ishtirok etdi. Erkak gimnastikachilarimizdan Rasuljon Abdurahimov 22-25 fevral kunlari Germaniyaning Kotbus shahrida sport gimnastikasi bo'yicha jahon kubigida bruss yo'nalishida faxrli 3 o'rinni qo'lga kiritdi. Parij 2024 olimpiadasiga yo'llanma sertifikatini qo'lga kiritish uchun musobaqalarda ishtirok etmoqda.

Trampolin sport turida ham o'g'il bolalar va qizlar shug'ullanishlari mumkin. Bu sport ikki yo'nalishga bo'linadi. Birinchi yo'nalish bu akrobatik yo'lakchada sakrash bu yakkalik sakrash hisoblanib uzunligi 25 metr bo'lgan eni 1,5-2 metrli sakrash

yo'lakchasida sportchilar murakkab texnik harakatlar to'plamini bajarishlari kerak, jumladan oldinga orqaga salto, yon tomonlarga aylanishlar (vintlar) va x.k.z. Qoidalarga ko'ra barcha harakatlar 8 tadan ko'p bo'lmagan va oxirida salto bilan yakunlanishi kerak.

Batutda sakrash bu havoda turli akrobatik elementlardan tuzilga 10 tadan oshmagan kombinatsiyalarni bajarib berish. Bunda yakkalik, juftlik sakrash mumkin. Dastlabki bosqichda eng yaxshi 8 nafar sportchi finalga yo'l oladi. Sinxron sakrashda juftlik 2 nafar ayol sportchi yoki 2 nafar erkak sportchidan iborat. Sinxron sakrashda sportchilar harakat boshida bir xil harakatni bajarish kerak. Batut (batud) (frans. batoude, ital. battuta, aynan zarba) to'rtburchak shaklli, atrofi po'lat prujinalar yoki rezinalar bilan mahkam tortilgan "sim krovat"ga o'xshash sakrashga mo'ljallangan anjom.

Undan akrobatlar, suvga sakrovchilar, gimnastlar foydalanadi. Batutning uzunligi 5 m, eni 1,5 m, poldan balandligi 1,2 m. Batutda sakrash (yakka va sinxron juftlik) — sport turi. AQShda kelib chiqqan. Xalqaro federatsiyaga 1964-yil asos solingan, 40 ga yaqin mamlakat a'zo (1991). 1964-yildan jahon birinchiligi o'tkazib kelinadi. O'zbekistonga batutda sakrash (trampolin) yangi sport turi sifatida 1972-yil kirib kelgan. 1984-yil Toshkentdagi 3-bolalar va o'smirlar sport maktabida ilk bor batut bo'limi ochildi. T. Miroqilov batutdan birinchi sport ustasi bo'ldi (1981). O'zbekistonlik D. Polyarush o'smirlar o'rtasida Yevropa chempionatining oltin medalini qo'lga kiritdi (1987). Yana besh marta shu qita birinchiligi g'olibi bo'ldi. 1990-yil Germaniyada bo'lgan jahon chempionatida 2 oltin va 1 kumush medal oldi, 1997-yil esa Kanadada ikkinchi marta jahon kubogini qo'lga kiritdi. Sportning ana shu turida erishgan muvaffaqiyatlari uchun D. Polyarush xizmat ko'rsatgan sport ustasi, N. Jihareva (N. Aydinova) "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener" unvoniga sazovor bo'lgan (1991). Trampolin sporti bo'yicha 2024 yil fevral oyida Bakuda o'tkazilgan jahon kubigida hamyurtlarimiz ishtirok etishdilar. Sinxron erkaklar juftligida M. Xasanboyev va Y. Mo'minovlar musobaqada yaxshi natijalarni qo'lga kiritishdi. Trampolin bo'yicha bosh murabbiyimiz B. Axmadaliyev va Y. Xilko sudyalik qilishdilar.

XULOSA.

Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, yurtimizda gimnastikaning barcha turlariga e'tibor yuqori darajada ekanligi ayniqsa trampolin yo'nalishi bo'yicha barcha viloyatlar, shaharlarda sharoitlar bor va turli xil musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda. Bu musobaqalarning maqsadi yosh sportchilarni qobiliyatlarini shakillantirib yanada ham bu sport turiga qiziqishlarini oshirish va kelgusida olimpiya zahiralarini shakillantirishdan iboratdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. I.Morgunova. Gimnastika o‘quv qo‘llanma .Toshkent -2017
2. I.I.Morgunova, A.N.Normurodov. Badiiy gimnastikani o‘rgatish metodikasi. Toshkent - 2021
3. V.B.Eshtayeva, N.R.Hasanova. Badiiy gimnastika o‘quv uslubiy qo‘llanma Toshkent – 2017
4. Khairullo, A., & Mohinur, R. (2022). Analysis of Physical Development Indicators. Eurasian Research Bulletin, 13, 8-14.
5. Wikipedia internet ma’lumotlari.
6. Boqijonov, F. A., Nazirova, M. R., & Mamadaliyev, D. D. (2024). HYGIENIC ASSESSMENT OF THE LEVEL OF ATMOSPHERIC AIR POLLUTION. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 11(01), 66-68.
7. Farrux azizjon o‘g‘li, B. (2023). ATMOSFERA HAVOSI IFLOSLANISHINI AHOLI SALOMATLIGIGA TA’SIRINI GIGIYENIK BAHOLASH (FARG ‘ONA SHAHAR MISOLIDA). JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH, 6(5), 648-653.
8. Matxoshimov, N. S., & Boqijonov, F. A. (2022). MEHNATGA LAYOQATLI YOSHDAGI AHOLINING NOGIRON BO ‘LISH EHTIMOLLIGI VA UNING PROGNOZI (FARG ‘ONA VILOYATI MISOLIDA). Новости образования: исследование в XXI веке, 1(3), 452-455.
9. Bokijonov, F. A. (2024). ANALYSIS OF DEASES IN ELDERLY AND SENILE PERSONS, AFFECTING ACTIVE WORK ACTIVITY. Innovative Development in Educational Activities, 3(1), 360-364.