



YOSH GIMNASTIKACHILARNING EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINING XUSUSIYATLARI

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.10.10.024>

Kamchiyev Salimberdi Xudayberdievich

Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy madaniyat fakulteti
o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh gimnastikachilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot ishi yoritilgan. Tadqiqotni amalga oshirishda ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik test, pedagogik tajriba, samotoskopiya, hamda matematik statistika uslublar amalga oshirildi.

Kalit so'zlar: mashq, pedagogik tajriba, egiluvchanlik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Камчиев Салимберди Худайбердиевич

Андижанский государственный педагогический институт,
преподаватель факультета физической культуры

Аннотация: В данной статье описаны исследования по развитию гибкости юных гимнасток. В ходе исследования проводились анализ научно-методической литературы, педагогический тест, педагогический опыт, самоанализ, методы математической статистики.

Ключевые слова: упражнения, педагогический опыт, гибкость, физическая подготовленность, физические качества.

FEATURES OF THE FLEXIBILITY DEVELOPMENT METHODOLOGY OF YOUNG GYMNASTS

Kamchiyev Salimberdi Khudaiberdievich

Andijan State Pedagogical Institute, teacher of the Faculty of Physical
Culture

Abstract: This article describes the research on the development of the flexibility of young gymnasts. Analysis of scientific and methodological literature, pedagogical test, pedagogical experience, self-analysis, and mathematical statistics methods were carried out during the research.

Keywords: exercise, pedagogical experience, flexibility, physical fitness, physical quality.

KIRISH. Bugungi kunda bolalar sportini rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash (seleksiya) sohasida ta'lim tashkilotlarining ustuvor yo'nalishlari belgilangan bo'lib, unda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borish orqali jismonan rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni shakllantirish asosiy vazifalardan biri bo'lmoqda [1].

Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya mashg'ulotlari amaliyotida egiluvchanlik sifatini tarbiyalash vositasi sifatida maksimal amplituda bajarilishi mumkin bo'lgan stretching mashqlari qo'llaniladi. Gimnastika mashqlari asosan tananing bo'g'inlariga ta'sir qiladi [5].

ADABIYOTLAR SHARHI. Maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlik sifatini tarbiyalash muammosi hozirgi vaqtda dolzarb muammolardan biridir, chunki qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning aksariyati jismoniy sifatlarni rivojlantirishga bilvosita ta'sir qiladi biroq egiluvchanlik sifati rivojlanishining optimal darajasiga erishishiga imkon bermaydi. Mahalliy va xorijiy olimlarning tadqiqotlari bolalarning egiluvchanligini tarbiyalashda stretching-statik mashqlarning o'ziga xos ta'sirini o'rganadi [2] Tana holatining saqlab turishni nazarda tutadigan ma'lum statik mashqlarni bajarishda mushaklarning silliq va asta-sekin cho'zilishi kuzatiladi, mushakning refleks qisqa-rishi yuzaga keladi [3]. Statik mashqlarni kichik qismlarga bo'lib bajarish, har qanday harakatning sifatli bajarilishiga bog'liq bo'lgan muvozanatni rivojlantiradi.

Adabiyotlar tahlilida yosh (jismoniy, anatomik-fiziologik, psixologik, harakatlanish) o'sib borayotgan organizmning o'ziga xos xususiyatlari, egiluvchanlik sifatining rivojlanishi, bolalar organizmiga muntazam jismoniy mashqlar ta'siri, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usul- blariga alohida e'tibor qaratildi.

Pedagogik testlash 6-7-yoshdagi respondentlarning jismoniy tayyorgarligi darajasini o'rganish va baholash, statik-stretching mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlash maqsadida o'tkazildi.

Somatoskopik tekshiruv maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini o'rganish va baholash uchun amalda qo'llanildi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

№	Jismoniy mashqlar nomi va ta'rif	Me'yori
1	2	3
1	<p>Uchburchak holati.</p> <p>D.h. Oyoqlar keng kerilgan qo'llar belda.</p> <p>Nafas olib, o'ng qo'lning barmoqlari o'ng oyoq barmoqlariga tekkuncha tanani o'ng tomonga buring.</p> <p>Yuzingizni chapga buring va chap kaftingizga qarang. To'g'riga qarab, nafas oling va d.h.ga qayting.</p> <p>Ikki marta uchburchak.</p> <p>D.h. A.t.</p> <p>Nafas olib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, barmoqlarni bir-biriga barchasi bog'lab, tirsaklar yuqoriga ko'tariladi.</p>	5-10 s
2	<p>Nafas chiqarayotganda tizzani boshga tekkizib, sekin oldinga egilishni bajaring. D.h. ga qaytish.</p> <p>D.h. qorinda yotgan holda, qo'llar tirsaklardan bukilib, barmoqlar yelka yonida turadi.</p>	
3	<p>Boshni ko'tarib, sekin nafas olish. Orqa mushaklaringizni siqib, yelka va gavnani ko'tarish. Nafasni ushlab, tik holda turish. Sekin nafas chiqarib, D.h.ga qaytish.</p> <p>Quyvon</p>	
4	<p>D.h. Tovonda o'tirish, Bilaklar tirsakdan bukilgan.</p> <p>Nafas olayotganda qo'llarni ko'tarish, nafas chiqarayotganda sekin oldinga egilish.</p>	

Tajriba-sinov guruh o'g'il bolalarining egiluvchanligini tavsiflovchi ko'rsatkichlarni qiyosiy tahlil qilish natijalarni yaxshilanishiga imkon berdi: umurtqa pog'onasi (egilish, yon tomonga egilish), yelka-kamar, tos-son (o'tirgan holda oyoqlarni kerish). 6-7 yoshli tajriba-sinov guruhi qiz bolalarining ham sinov natijalari, egiluvchanlik ko'rsatkichlarining ishonchli yaxshilanishini ko'rsatadi: umurtqa pog'onasi (oldinga egilish, egilish), yelka-kamar, tos-son (o'tirgan holda oyoqlarni kerish) bo'g'inlari uchun mashqlar; Shuni ta'kidlash kerakki, nazorat guruhlaridagi o'g'il bolalar va qiz bolalarda natijalar sezilarli darajada yaxshilanmaganini ko'rish mumkin (1,2 rasm). Buning sababi shundaki, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha an'anaviy majmuaviy dastur bo'yicha mashg'ulotlar asosan harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan va

egiluvchanlik sifatini oshirishga yetarlicha hissa qo'shmaydi. Bu ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma'lumotlari va o'tkazilgan tadqiqot natijalari bilan ham tasdiqlanadi [2,4].

Tajriba davomida tajriba-sinov guruhlarida umurtqa pog'onasi harakatchanligining ikki barobaridan ko'proq (oldinga egilish) ko'rsatkichlari sezilarli o'sish dinamikasi kuzatilgan: 6-7 yoshdagi o'g'il bolalar 12,6%, 6-7 yoshdagi qiz bolalarda 5,2%, nazorat guruhida umurtqa pog'onasi harakatchanligi natijalari esa, oldinga egilish: 6-7 yoshli o'g'il bolalarda 8,2%, qiz bolalarda 5% ko'rsatkich kuzatilgan.

Natijalarning o'sishi, dastlabki darajaga nisbatan o'g'il bolalarda 44,1%, qiz bolalarda esa 20,9% ni tashkil etdi. Yon tomon bilan egilishlarni bajarayotganda umurtqa pog'onasi harakatchanligi rivojlantirishda osonlik bilan mashq qilinishi mumkin degan xulosaga kelindi. Statik-stretching gimnastika majmualaridan foydalanish samaradorligi, tajriba-sinov guruhlaridagi respondentlarning umurtqa pog'onasi harakatchanlik ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshishi bilan tasdiqlangan. Misol uchun, 6-7 yoshli o'g'il bolalar uchun natijalar 27%, qiz bolalarda 26,9% ga oshdi. Nazorat guruhida esa qiz bolalarda 4% bilan umurtqa pog'onasi harakatchanligi ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi. Sababi shundaki, nazorat guruhlari bilan mashg'ulotlarda umurtqa pog'onasi bilan bog'liq mashqlar amalda kam qo'llanilgan.

Yon tomonga egilishlarda umurtqa pog'onasi harakatchanligi ko'rsatkichlarining o'zgarishini tahlil qilib, barcha tajriba-sinov guruhlarida natijalar sezilarli darajada yaxshilandi. Misol uchun, egiluvchanlik sifati rivojlanganligini yaxshilash o'rtacha: o'g'il bolalar uchun 28%; qiz bolalar uchun 25,8%; o'g'il va qiz bolalarda umurtqa pog'onasi egiluvchanligi ko'rsatkichlarining o'sishi 4,9% va 3,4% tashkil etdi.

XULOSA VA MUNOZARA

1. Maktabgacha yoshdagi 6-7 yoshli respondentlar o'rtasida egiluvchanlik ko'rsatkichlari dinamikasini o'rganish shuni ko'rsatdiki, bolalarning aksariyat qismida egiluvchanlik sifatining rivojlanish ko'rsatkichlari ancha past ekanligi aniqlandi.

2. Har xil bo'g'imlarda va mushak guruhlarida egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun mashq bloklarining tegishli nisbati aniqlandi:

- oldinga egilish, umurtqa pog'onasi mushaklari uchun mashqlar – 25%;
- orqaga egilish, umurtqa pog'onasi mushaklari uchun mashqlar – 25%;
- gavdani aylantirib, uni yon tomonga burish va egilish, umurtqa pog'onasi mushaklari uchun mashqlar- 25%;
- yelka-kamar mushaklari uchun mashqlar-10%;
- tos suyagi va oyoq mushaklari uchun mashqlar-10%; ni tashkil etdi va turli xil harakat tartiblaridan foydalanildi (statik, dinamik, aralash).



Tadqiqotda statik mashqlar orqali egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan tajriba dasturi samaradorligi ancha yaxshi ko'rsatkich bilan tavsiflandi. Mashqlar majmuasidan foydalanishning natijasi tajriba-sinov va nazorat guruhlari o'rtasidagi ishonchli farqlarda ifodalandi hamda bolalar yoshiga mos ekanligini isbotlandi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF 5368-sonli "Jismoniy tarbiya av sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
2. Xolboeva, Gulhayo Xolboevna (2021) "Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlari orqali 6-7 yoshli bolalarning motor faolligini oshirish mexanizmlari", Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1: Iss. 2, 1-modda. Mavjud: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1/iss2/1>
3. Kachashkin V.M. Jismoniy tarbiya usullari / V.M. Kachashkin.
4. M: Ta'lim, 2018. - 304 b.
5. Lyax V.I. Moslashuvchanlik va uni rivojlantirish usullari / V.I. Lyax // Maktabda jismoniy tarbiya. - 2019. - 1-son. – 25–26-betlar.