

9-10 YOSH O`QUVCHILARNING GIMNASTIKA MASHG`ULOTLARIDA EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Raxmatov Shoxrux

O`z-FinPI magistri

G.Xolboyeva

O`z-FinPI dotsenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15512165>

Annotatsiya: Ushbu maqolada 9-10 yoshdagi oquvchilarda gimnastika mashg'ulotlari orqali egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning muhimligi va samaradorligi korib chiqilgan. Maqolada egiluvchanlikning rivojlanishi uchun mos mashqlar, texnikalar va usullar tasvirlangan. Shuningdek, egiluvchanlikni rivojlantirishning tana shakli va umumiy jismoniy salomatlikka bolgan ta'siri ham tahlil etilgan. Bu ilmiy ish oquvchilarni jismoniy rivojlantirishda aniq yo`nalishlarni belgilashda yordam beradi.

Kalit sozlar: gimnastika, egiluvchanlik, jismoniy tarbiya, 9-10 yosh, mashg'ulotlar, tana shakli, salomatlik, rivojlanish, o`quvchilar

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ У УЧАЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ

Аннотация: В статье рассматривается важность и эффективность развития гибкости у школьников 9-10 лет в ходе гимнастических тренировок. Описаны соответствующие упражнения, техники и методы для развития гибкости. Также анализируется влияние развития гибкости на физическую форму и общее состояние здоровья. Данная научная работа помогает определить четкие направления для физического воспитания учащихся.

Ключевые слова: гимнастика, гибкость, физическое воспитание, 9-10 лет, тренировки, форма тела, здоровье, развитие, школьники

METHODS FOR DEVELOPING FLEXIBILITY IN GYMNASTICS FOR 9-10 YEAR OLD STUDENTS

Abstract: This article discusses the importance and effectiveness of developing flexibility in 9-10-year-old students through gymnastics exercises. The article describes appropriate exercises, techniques, and methods for enhancing flexibility. It also analyzes the impact of flexibility development on body shape and overall physical health. This scientific paper helps establish clear guidelines for physical education in students.

Keywords: gymnastics, flexibility, physical education, 9-10 years old, exercises, body shape, health, development, students

KIRISH

9-10 yoshdagi oquvchilarning gimnastika mashg'ulotlarida egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning dolzarbligi jismoniy tarbiya va salomatlik sohasida katta ahamiyatga ega. Bu yosh davrida bolalar tanasining rivojlanishi va qattiqlashishi boshlanadi, shuning uchun egiluvchanlikni rivojlantirish nafaqat jismoniy shaklni yaxshilash, balki kelajakdagi sport yutuqlariga zamin yaratishda ham muhim rol o`ynaydi.

Qiyin yoki yuqori darajadagi sport turlari uchun tayyorlanishdan avval, gimnastika mashg'ulotlari orqali egiluvchanlikni rivojlantirish bolaning tanasining soglom rivojlanishini ta'minlaydi, shuningdek, ularning mushak va suyak tizimining moslashuvchanligini oshiradi. Bu

esa kelajakda jarohatlardan himoya qiladi, jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi va hayotda umumiy faoliyatni samarali bajarish uchun asos yaratadi.

Shuningdek, gimnastika mashg'ulotlaridagi egiluvchanlik bolalarga koordinatsiya, muvozanat va harakat erkinligini organish imkonini beradi, bu esa kundalik hayotda va boshqa sport turlarida ham foydali boladi. Tabiatan egiluvchan bolgan bolalar kelajakda ko'plab sport turlari, xususan, raqs, akrobatika va badiiy gimnastikada muvaffaqiyatlarga erishishi mumkin.

Shu bois, 9-10 yoshdagi oquvchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish dolzarb masala bolib, ularni jismoniy tarbiya va umumiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan kompleks tadbirlar doirasida ko'rib chiqilishi kerak.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi 9-10 yoshdagi oquvchilarda gimnastika mashg'ulotlari orqali egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning samaradorligini organishdir.

Vazifalari. Egiluvchanlikni rivojlantirishning oquvchilarning umumiy salomatligi va jismoniy rivojlanishiga bolgan ijobiy ta'sirini o'rganish.

TADQIQOT USULLARI

Adabiyotlar tahlili, anketa-so'rovnoma, pedagogik tajriba, mashq va faoliyat tahlili, pedagogik kuzatuv, statistik tahlil metodlari qo'llanilgan.

9-10 yoshdagi bolalar jismoniy va ruhiy rivojlanishning muhim davrida bolganligi sababli, ularning jismoniy tarbiyasi va sport faoliyati salomatlikni ta'minlashda, tana shaklini yaxshilashda va muvozanatni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Bu yoshdagi oquvchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish, nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham ular uchun foydali bolishi mumkin. Egiluvchanlik, asosan, tananing mushak tizimining elastikligi va harakat erkinligi bilan bogliq bolib, bu ko'plab sport turlarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan asosiy fazilatlaridan biridir.

Gimnastika mashg'ulotlari orqali egiluvchanlikni rivojlantirish, ayniqsa, oquvchilarning tana shaklini yaxshilash, mushak va suyak tizimini mustahkamlash, shuningdek, sportni davom ettirish uchun zarur bolgan fiziologik asoslarni yaratish uchun muhimdir. Egiluvchanlikning jismoniy salomatlikka bolgan ijobiy ta'siri, sportdagi yuqori ko'rsatkichlar, va shaxsiy muvaffaqiyatlarga olib keladi.

Bugungi kunda 9-10 yoshli bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirishning ilmiy va amaliy ahamiyati ortib bormoqda. Shu sababli, ushbu tadqiqotning maqsadi, gimnastika mashg'ulotlari orqali bolalarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning samaradorligini organish, ular uchun eng samarali usullar va mashqlarni aniqlash, shuningdek, egiluvchanlikning umumiy jismoniy rivojlanishdagi o'rnini belgilashdan iboratdir.

Tadqiqotda oquvchilarning egiluvchanlikni rivojlantirish orqali nafaqat sportga qiziqishlarini oshirish, balki jismoniy tarbiyani yanada samarali qilish hamda kelajakda sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun asos yaratish ko'zda tutilgan. Bu ish oquvchilarning jismoniy rivojlanishiga va sportdagi muvaffaqiyatlariga togridan-togri ta'sir krsatadi.

1-jadvalda 9-10 yoshdagi oquvchilarning gimnastika mashg'ulotlarida egiluvchanlikni rivojlantirishga mo'ljallangan maxsus mashqlar majmuasi keltirilgan. Mashqlar nafaqat egiluvchanlikni oshiradi, balki bolalarning tana shaklini yaxshilaydi, muvozanatni va harakat erkinligini rivojlantiradi.

1-jadval. 9-10 yoshdagi oquvchilarning gimnastika mashg'ulotlarida egiluvchanlikni rivojlantirishga mo'ljallangan maxsus mashqlar

Mashq nomi	Tavsif	Amalga oshirish
1. Yostiqa cho'zish	Oquvchi yostiqaqa yotadi va oyoqlarini maxsus holatda cho'zadi. Bu mashq bel va son mushaklarini kuchaytiradi.	2-3 daqiqa davomida yostiqaqa o'tlanib, oyoqlarni chozish va

		oldinga qarab egilishga harakat qilish.
2. Yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish	Yotgan holda, qollarni yerga qoyib, oyoqlarni asta-sekin ko'tarish va pastga tushirish.	Har bir oyoqni 10-15 marta ko'tarish va tushirish, tana barqarorligini saqlash.
3. "Qopqoq" mashqi	Oquvchi yostiq ustida yotib, oyoqlarini yuqoriga kotarib, oldinga va orqaga qaytadi.	10-15 marta yostiq ustida oyoqlarni ko'tarish va orqaga qaytarish.
4. Egilishlar (hamstring stretch)	Oquvchi turib, bir oyoqni oldinga chozadi, boshini pastga qarab egadi.	Har bir oyoq uchun 15-20 soniya davomida cho'zish va tiklanish.
5. Planka mashqi	Oquvchi toliq tanasini tekis qilib, qo'llari va barmoqlarni ushlab turadi. Bu, mushaklarni mustahkamlaydi.	15-20 soniya davomida tanani barqaror saqlab, planka pozitsiyasida turing.
6. Oyoqlarni keng ochish	O'quvchi oyoqlarini keng ochib, ilgari va orqaga egilib, tana mustahkamligini tekshiradi.	10-15 marta tana oldinga qarab egilib, harakatlarni asta-sekin amalga oshirish.
7. "Qora ayiq" mashqi	Oquvchi tort oyoq ustida turib, bir-biridan keng masofaga qollarini chozib, oyoqlarni ko'taradi.	Har bir oyoqni 15-20 marta kotarish va qollarni uzoqroq cho'zish.
8. Oyoqlarni o'zaro almashtirish	Yotgan holda, oyoqlarni bir-biridan almashtirib, egilishga harakat qilish.	15-20 marta har bir oyoqni almashtirib, yengil va to'gri uslubda bajarish.
9. Keng oyoq bilan o'tirish	Oquvchi oyoqlarini keng ochib, yengil egilib, tana oldinga chozadi.	15-20 soniya davomida oyoqlarni keng yoyib, egilishlarni asta-sekin bajarish.
10. "Chordona" holatida egilish	Oquvchi toliq tizzalarida turib, o'zini oldinga qarab pastga egadi.	Mashqni 10-15 marta bajarib, tana kuchini va muvozanatini tekshirish.

Mashqlarni bajarish tartibi:

Har bir mashqni 2-3 marta takrorlash.

Har bir mashqni asta-sekin, to'gri texnikada bajarishga e'tibor qaratish.

Mashqni davom ettirishda nafasni nazorat qilish va tana pozitsiyasini to'gri saqlash.

Mashqlarni muntazam ravishda bajarish orqali egiluvchanlikni va mushak kuchini rivojlantirishga erishish.

Bu mashqlar majmuasi o'quvchilarning egiluvchanligini rivojlantirish, jismoniy tarbiyasini mustahkamlash va sport faoliyatlariga tayyorlanish uchun samarali yordam beradi.

Quyida 9-10 yoshdagi oquvchilarning gimnastika mashg'ulotlarida egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini bajarishni baholash va mezonlari jadvali keltirilgan:

2-jadval. Mashqlarini bajarishni baholash va mezonlari

Baholash mezonlari	Yaxshi (4-5 ball)	O'rtacha (2-3 ball)	Kamchiliklar bilan (0-1 ball)
Texnika (Mashqni to'gri bajarish)	Mashqni to'gri, aniq va muvozanatli bajaradi. Tana pozitsiyasi, egilishlar va chozishlar aniq, nafas olishni to'g'ri nazorat qiladi.	Mashqni bajarishda kichik xatolar mavjud, lekin umumiy texnika yaxshi, ba'zi holatlarda tana pozitsiyasi yoki egilishlarda noaniqlik mavjud.	Mashqni bajarishdagi texnikada jiddiy xatolar mavjud, tana pozitsiyasi va harakatlar to'gri bo'lmagan yoki xato bajarilgan.

Egiluvchanlikni rivojlantirish	Mashqlarni toliq bajaradi, egilish va chozishlar aniq va samarali.	Ba'zi mashqlarda egiluvchanlikni rivojlantirish mavjud, lekin toliq chozish va egilishlar hali ham oson emas.	Egiluvchanlikni rivojlantirishda jiddiy qiyinchiliklar mavjud, mashqlarni to'liq bajarish qiyin.
Barqarorlik va muvozanat	Mashqni bajarish davomida bola ozining barqarorligini va muvozanatini toliq saqlaydi. Harakatlar silliq va barqaror.	Ba'zi mashqlarda barqarorlik va muvozanatni saqlashda kichik qiyinchiliklar mavjud, lekin umuman ular yaxshi bajarilmoqda.	Mashqni bajarishda barqarorlikni saqlashda jiddiy qiyinchiliklar mavjud, muvozanatni saqlashda ko'p xatolar yuzaga keladi.
Nafas olish va harakatning davomiyligi	Nafas olishni to'g'ri nazorat qiladi, harakatlar va nafas olish ortasida uyg'unlik mavjud.	Nafas olishda kichik xatolar mavjud, ammo mashq davomida nafas olish to'g'ri amalga oshirilmoqda.	Nafas olishni nazorat qilishda jiddiy qiyinchiliklar mavjud, nafas olish to'g'ri va samarali bo'lmaydi.
Jismoniy faollik va harakatni davom ettirish	Mashqlarni muntazam va doimiy bajaradi, jismoniy faollik yuqori, mashqlarni davom ettirishda toxtashlar bolmaydi.	Mashqlarni bajarishda ba'zi holatlarda faollik pasaygan, lekin umumiy jismoniy faollik yaxshi.	Jismoniy faollikni ushlab turishda muammolar mavjud, mashqlarni bajarish tez-tez to'xtaydi yoki qiyinchiliklar yuzaga keladi.
Mashqni bajarishning umumiy samaradorligi	Mashqlar samarali, to'liq va maqsadga muvofiq bajariladi. Mashqlar bolaning jismoniy rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta'sir qiladi.	Mashqlarni bajarish davomida kichik kamchiliklar mavjud, lekin umuman ijobiy natijalar ko'rsatiladi.	Mashqlarni bajarishda samaradorlik past, ba'zi mashqlarni to'liq amalga oshirishda muammolar mavjud.

Yaxshi (4-5 ball): Mashqlarni toliq va to'g'ri bajarish, egiluvchanlik va barqarorlikda sezilarli o'sish, samarali jismoniy faollik va nafas olishni nazorat qilish.

Ortacha (2-3 ball): Ba'zi kamchiliklar mavjud, lekin mashqlarni bajarish yaxshi, bolalar kichik xatolar bilan mashqlarni davom ettirishda muvaffaqiyatli bolmoqda.

Kamchiliklar bilan (0-1 ball): Mashqlarni bajarishda jiddiy qiyinchiliklar mavjud, texnika, egiluvchanlik yoki barqarorlikni saqlashda muammolar yuzaga keladi.

Mashqlarni baholashda, oquvchilarning individual imkoniyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi va ilgari olingan tajriba hisobga olinadi. Bu baholash ularni yanada yaxshi natijalarga erishish uchun rag'batlantiradi.

XULOSALAR

Egiluvchanlikning jismoniy rivojlanishga ta'siri: Tadqiqot davomida gimnastika mashg'ulotlari bolalarning egiluvchanligini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Mashqlarni muntazam ravishda bajarish, ayniqsa, oyoqlar, bel va umurtqa pogonasi mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi, bu esa bolalarning harakat erkinligini va jismoniy salomatligini yaxshilaydi. Mashqlarni to'g'ri bajarish va asta-sekinlik bilan bajarilgan mashg'ulotlar bolalarda egiluvchanlikni sezilarli darajada oshiradi. Mashqlarni muntazam ravishda bajarish

bolalar uchun yangi konikmalarni rivojlantirishga, mushaklarning elastikligini oshirishga va harakat erkinligini yaxshilashga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xasanov Ilyos Tuychievich. (2022). Development Stages and Characteristics of The History of Physical Education. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 5, 96–99. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/813>
2. Xasanov, I. T., & Sodiqova, D. B. (2022). Specific ways to develop physical activity in preschool children. Miasto Przyszłości, 24, 20-25.
3. Tuychievich, H. I. . (2022). Paralympic Sports Competitions - A Field of Courage and Courage!. International Journal of Culture and Modernity, 17, 474–477. Retrieved from <https://ijcm.academicjournal.io/index.php/ijcm/article/view/371>
4. Hasanov I.T. (2022) ORGANIZATIONAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT 2(6) 181-182. <https://literature.academicjournal.io/index.php/literature/article/view/434>