

**BADIIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ILLANUVCHI 8-10 YOSHLI QIZLARDA
EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH****I.S.Xaytmetov – dotsent***O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti***РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ****И.С.Хайтметов – доцент***Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта***DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN 8-10-YEAR-OLD GIRLS ENGAGED
IN RHYTHMIC GYMNASTICS****I.S.Khaytmetov – Associate Professor***Uzbek State University of Physical Education and Sports*

Tayanch so'zlar: pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, matematik tahlil, egiluvchanlik, chidamlilik, kuch, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, badiiy gimnastika mashqlari, amaliy ko'nikma, nazariy bilimlar.

Rezyume. Maqolada 8-10 yoshli qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan hamda ushbu majmua qizlarning anatomik-fiziologik xususiyatlari va yuklamalarni hisobga olgan holda 8-10 yoshli gimnastikachilarning egiluvchanligini optimallashtirish va rivojlantirish uchun zarur masalalari ko'rilgan.

Ключевые слова: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математический анализ, гибкость, выносливость, сила, физическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения художественной гимнастики, практический навык, теоретические знания.

Резюме. В статье говорится о разработке комплексных упражнений, направленных на развитие гибкости у девочек 8-10 лет, при этом данный комплекс учитывает анатомо-физиологические особенности и нагрузки, необходимые для оптимизации и развития гибкости гимнасток 8-10 лет.

Key words: pedagogical observation, pedagogical experiment, mathematical analysis, flexibility, endurance, strength, physical training, technical training, special physical training, artistic gymnastics exercises, practical skills, theoretical knowledge.

Summary. The article discusses the development of a comprehensive set of exercises aimed at developing flexibility in 8-10-year-old girls, taking into account the anatomical and physiological characteristics and the necessary loads for optimizing and developing the flexibility of 8-10-year-old gymnasts.

Tadqiqotning dolzarbligi. Badiiy gimnastika yuqori darajada muvofiqlashtirilgan sport turi bo'lib, u ayollar organizmining xususiyatlariga eng mos keladi va sportchilardan keng ko'lamli ko'nikma, malaka va fazilatlarini namoyon etishni talab qiladi. Gimnastikachilarning uyg'un rivojlanishi, harakat harakatlarining go'zalligi, estetikligi, ifodaliligi ushbu sport turining keng ommabopligi va jozibadorligini belgilaydi.

Yosh badiiy gimnastikachi qizlar bajaradigan harakatlar, ularning bog'lamlari va kombinatsiyalari murakkabligining yuqori darajasiga erishishni, mashqlarni artistiklik bilan bajarishni talab qiladigan vazifa qo'yiladi. Gimnastikachilar o'zlarining musobaqa kompozitsiyalarida raqs yo'lakalari, akrobatika, yuqori amplitudali elementlar (burilishlar, sakrashlar, muvozanatlar) dan foydalanishlari kerak. Elementlarni bajarishning zaruriy sharti bo'g'imlardagi harakatchanlik – egiluvchanlik bo'lib, u insonning beshta asosiy jismoniy fazilatlaridan biridir. Unga tayanch-harakat apparati bo'g'inlarining harakatchanlik darajasi va harakatlarni maksimal amplituda bilan amalga oshirish qobiliyati xosdir.

Badiiy gimnastikada egiluvchanlikni rivojlantirish muammosi yuqori sport natijalariga erishish yo'lida ko'tariladigan asosiy muammolardan biridir. Bugungi kunda gimnastikachilarning musobaqa kombinatsiyalarida egiluvchanlikni namoyon qilish bilan bog'liq bo'lgan elementlar majburiy tarkibiy guruhlar sifatida namoyon bo'lmoqda.

Egiluvchanlik muhim psixofizik sifat bo'lib, u tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik bilan birga insonning

morfofunktsional biologik xususiyatlarida o'z ifodasini topadi

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqqan holda 8-10 yoshli qizlarda egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga nisbatan ortib borayotgan talablar va badiiy gimnastika bo'yicha maxsus adabiyotlarda yetarlicha taqdim etilmagan uni rivojlantirish vositalari o'rtasidagi qarama-qarshilikni shakllantirishga imkon beradi.

Tadqiqotning maqsadi: Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida 8-10 yoshli qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirish darajasini oshirishning ilmiy-amaliy asoslarini belgilash hamda bu jarayonning samaradorligini asoslab berishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi 8-10 yoshli qizlarning egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini tuzish hamda taklif etilayotgan mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning natijalari: Har ikkala guruhda mashg'ulotlar haftasiga to'rt marotaba tashkil etildi. Nazorat hamda tajriba guruhlarida bir xil mashqlar majmuasidan foydalanildi.

Ikkala guruhda shug'ullanuvchi sportchilarning boshlang'ich holatini aniqlash maqsadida egiluvchanlik bo'yicha dastlabki sinovlar o'tkazildi. Ushbu testlar quyidagi nazorat mashqlarini o'z ichiga oldi: gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish, «ko'pri» mashqi, gimnastika o'rindig'idan tayanch (yetakchi) oyoqqa shpagat, oyoqlarni yon tomonga ochish hamda gimnastika tayoqi bilan bajariladigan mashq.

2025-yil yanvar oyida badiiy gimnastika bilan shug'ullanayotgan 8–10 yoshli qizlarning egiluvchanlik darajasini aniqlash uchun nazorat testlari amalga oshirildi. Olingan natijalar mos ravishda 1-jadvalda aks ettirilgan.

Egiluvchanlikni baholash jarayonida tajriba va nazorat guruhidagi gimnastikachilar tomonidan deyarli teng natijalar qayd etildi. Xususan, «Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish» sinovida nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 11,1 smni, tajriba guruhiniki esa 10,5 smni tashkil etdi. «Ko'prik» mashqida nazorat guruhida o'rtacha 30,3 sm, tajriba guruhida 29,8 sm natija qayd etildi. «Gimnastika o'rindig'idan yetakchi oyoqqa shpagat» testida nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 6,7 sm, tajriba guruhida esa 6,5 smga teng bo'ldi. «Oyoqlarni yon tomonga ochish» mashqida nazorat guruhida o'rtacha 11,0 sm, tajriba guruhida 10,5 sm natija kuzatildi. «Gimnastik tayoq bilan o'tkazish» testida esa nazorat guruhida o'rtacha ko'rsatkich 32,1 sm, tajriba guruhida 31,2 smni tashkil etdi.

Mualliflar tomonidan ishlab chiqilgan, 8–10 yoshli gimnastikachilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasiga asoslangan metodika bo'yicha besh oy davomida mashg'ulotlar olib borilgach, egiluvchanlik bo'yicha takroriy test sinovlari o'tkazildi. Ushbu sinovlar natijalari mos ravishda 1-jadvalda keltirilgan.

Egiluvchanlik rivojlanishining taqqoslama tahlili shuni ko'rsatdiki, ko'rsatkichlarning birortasi bo'yicha ham guruhlar o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmadi. Bu holat tajriba boshlanishidan avval guruhlar tarkibi va tayyorgarlik darajasi jihatidan bir xil bo'lganligini tasdiqlaydi (1-jadval).

1-jadval. 8–10 yoshli gimnastikachilarning nazorat va tajriba guruhlaridagi egiluvchanlik ko'rsatkichlari

Test mashqlari	Test natijalari		
	Gurux	Tajriba boshida M± m	Tajriba oxirida M± m
“Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish, sm”	Nazorat	11,1±0,26	10,5±0,26
	Tajriba	10,5±0,26	7,6±0,65
P		>0,05	>0,05
«Ko'prik»,cm	Nazorat	30,3±0,11	29,7±0,11
	Tajriba	29,8±0,26	28,2±0,38
P		>0,05	>0,05
Gimnastika o'rindig'idan qulay oyoqda shpagat, sm	Nazorat	6,7±0,11	6,2±0,11
	Tajriba	6,5±0,11	5,7±0,26
P		>0,05	>0,05
Oyoqlarni yonga ochish, sm	Nazorat	11,0±0,26	10,5±0,26
	Tajriba	10,5±0,11	8,5±0,53
P		>0,05	>0,05
Gimnastika tayoqchasi bilan o'tkazish, sm	Nazorat	32,1±0,53	32,3±0,53
	Tajriba	31,2±0,26	33,3±0,80
P		>0,05	>0,05

1-jadvalda tajriba va nazorat guruhlarida ko'rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilangani namoyish etilgan.

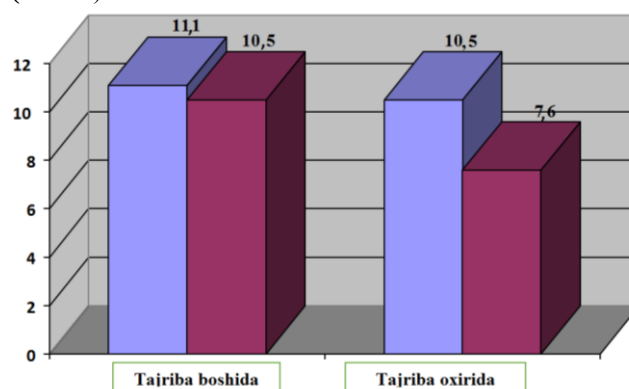
Nazorat guruhida barcha testlar bo'yicha ko'rsatkichlarda o'zgarishlar kuzatildi. “Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish” testida ko'rsatkichlar 5,5 % ga, “ko'prik” testida – 2,0 % ga, “Gimnastika o'rindig'idan yetakchi oyoqqa shpagat” testida – 7,5 % ga, “Oyoqlarni yon tomonga yozish” testida – 4,5 % ga, “Gimnastika tayoqchasi o'tkazish” testida esa – 0,6 % ga yaxshilandi. Biroq olingan ma'lumotlar statistik jihatdan ishonchli emas ($P>0,05$).

Tajriba guruhida ham barcha testlar bo'yicha ko'rsatkichlarning o'zgarishi kuzatildi. “Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish” testida ko'rsatkichlar 27,7 % ga, “ko'prik” testida – 5,4 % ga, “Gimnastika o'rindig'idan yetakchi oyoqqa shpagat” testida – 12,4 % ga, “Oyoqlarni yon tomonga yozish” testida – 19,1 % ga, “Gimnastika tayoqchasi o'tkazish” testida esa – 6,7 % ga yaxshilandi. Barcha nazorat mashqlarida gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish, “ko'prik”, gimnastika o'rindig'idan yetakchi oyoqqa shpagat, oyoqlarni yon tomonga yozish hamda gimnastika tayoqchasi o'tkazish testlarida ishonchli farqlar aniqlandi ($P<0,05$).

Natijalarning eng katta o'sishi “Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish” nazorat mashqida kuzatildi. Bu holat asosiy (bazaviy) va yordamchi mashqlarning oqilona uyg'unlashuvi, shuningdek, gimnastikachilarning anatomik xususiyatlarini inobatga olgan holda maksimal natijaga erishish bilan izohlanadi.

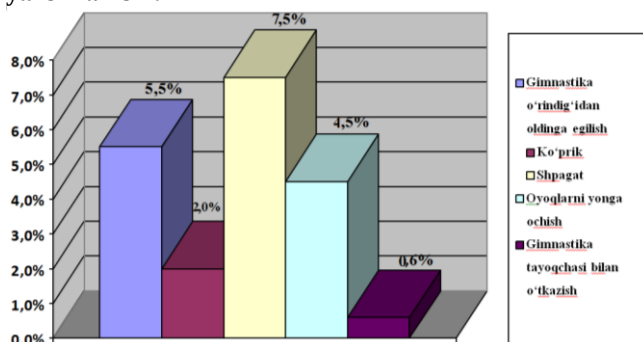
Tajriba yakunida 8–10 yoshli qizlarning tajriba guruhida egiluvchanlikni rivojlanishining o'rtacha ko'rsatkichlari nazorat guruhidagi tengdoshlariga nisbatan 3,7 % ga yuqori bo'ldi.

“Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish” testida tajriba boshida nazorat guruhida o'rtacha qiymat 11,1 sm ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba oxiriga kelib ushbu ko'rsatkich 10,5 sm ga yetdi. Foiz hisobida ko'rsatkich 5,5 % ga yaxshilandi. Tajriba guruhida esa tajriba boshida o'rtacha qiymat 10,5 sm bo'lgan, tajriba oxirida esa 7,6 sm ni tashkil etdi. Foiz hisobida ko'rsatkich 27,7 % ga yaxshilandi (1-rasm).



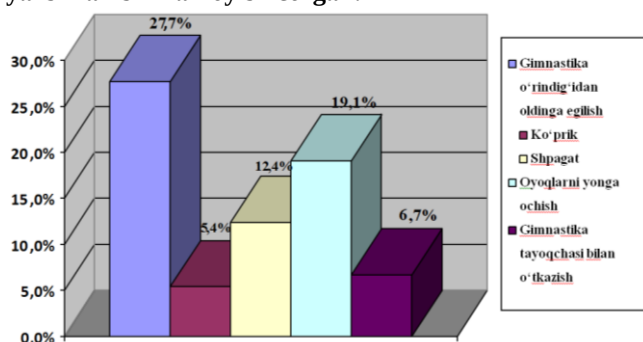
1. Rasm nazorat va tajriba guruhlarida «Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish» testi natijalari, sm.

2-rasm. 8–10 yoshli gimnastikachi qizlarning nazorat guruhida egiluvchanlik rivojlanishi ko'rsatkichlarining yaxshilanishi.



2-rasm. Tajriba yakunida nazorat guruhidagi test natijalari, %

3-rasm. 8–10 yoshli gimnastikachi qizlarning tajriba guruhida egiluvchanlik rivojlanishi ko'rsatkichlarining yaxshilanishi namoyish etilgan.



3-rasm. Tajriba yakunida tajriba guruhidagi test natijalari, %

Tadqiqot ishining yakuniy bosqichida badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi 8–10 yoshli qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi asoslab berildi.

Boshlang'ich diagnostika bosqichida qayd etilgan natijalar yakuniy testlash jarayonida olingan ko'rsatkichlar bilan qiyosiy tahlil qilinib, har ikkala guruhda ham ijobiy o'zgarishlar kuzatilgani, ammo tajriba guruhidagi 8–10 yoshli shug'ullanuvchilar tomonidan yanada yuqori natijalarga erishilgani aniqlandi.

Adabiyotlar

1. Umarov M.N., Fetxullova N.X. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. – Chirchiq: O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti, 2020.
2. I.S. Xaytmetov "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti O'quv-qo'llanma. – Toshkent: «Davr matbuot savdo», 2020.

Demak, guruhlar o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farqlar mavjudligi qayd etildi. Badiiy gimnastika mashg'ulotlari jarayonida qo'llanilgan mashqlar majmuasi orqali egiluvchanlik rivojlanishining barqaror ijobiy dinamikasi tasdiqlandi. Maxsus tanlab olingan va ilmiy asosda ishlab chiqilgan egiluvchanlikni rivojlantirish vositalari hamda usullari 8-10 yoshli qizlarda egiluvchanlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qilishi pedagogik tajriba natijalari bilan isbotlandi.

Xulosa. Mavjud ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish natijasida shuni aniqlash mumkinki, egiluvchanlik turli harakat shakllarida namoyon bo'lishi mumkin. Uni rivojlantirish maxsus jismoniy mashqlar orqali sodir bo'ladi. Egiluvchanlik ma'lum ko'nikmalar va motor malakalari bilan ifodalanadi. Egiluvchanlikni shakllantirish va mustahkamlash jarayonida bolaga xos faoliyat va harakatga intilish mexanizmlaridan foydalanish zarur. Tadqiqot doirasida 8-10 yoshli qizlarning organizmida funksional zaxiralar aniqlanib, ularni masalani hal etishda samarali qo'llash imkoniyati mavjudligi tasdiqlandi.

8-10 yoshli qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Majmua qizlarning anatomik-fiziologik xususiyatlari hamda yuklamalarni hisobga olgan holda tayyorlandi. Ushbu majmua 8-10 yoshli gimnastikachilarning egiluvchanligini optimallashtirish va rivojlantirish uchun zarur vosita sifatida xizmat qiladi.

Olingan natijalar asosida badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi 8-10 yoshli qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va uning samaradorligi ilmiy jihatdan tasdiqlandi. Qizlarning anatomik-fiziologik xususiyatlari va yuklamalarni hisobga olgan holda 8-10 yoshli qizlar uchun egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Ushbu majmua 8-10 yoshli gimnastikachilarning egiluvchanligini yaxshilash va optimallashtirish uchun muhim vosita hisoblanadi.

Yuqorida ta'kidlanganlar shuni ko'rsatadiki, taklif etilgan mashqlar majmuasini qo'llash 8-10 yoshli qizlarning egiluvchanligini optimallashtirishga xizmat qiladi va bu esa gimnastikachilar sport faoliyatining samaradorligini oshirishga yordam beradi.