

6-8 YOSHLI GIMNASTLARNI EGILUVCHANLIGINI OSHIRUVCHI MASHQLAR.

Alimov Shavkatbek Shuxratovich

ADPI Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi.

Annotatsiya. *Ushbu maqola egiluvchanlik haqida, xususan 6-8 yosh orasidagi bolalarda egiluvchanlikni oshiruvchi mashqlar borasida so'z boradi.*

Kalit so'zlar. *Egiluvchanlik, elastik, mushak, mashg'ulot, mashq, gavda, yto'qima, sport, bo'g'im gimnastikasi, egilish, balans.*

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat qismlarining harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning o'lchovi bo'lib xizmat qiladi. Amplituda esa, odatda, burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning qayishqoqligiga bog'liq. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy asab tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning haroratiga bog'liq: haroratning ortishi bilan egiluvchanlik ham orta boradi. Sutka vaqti boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda egiluvchanlikka ko'proq ta'sir qiladi. Masalan, ertalabki soatlarda egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot o'tkazayotganda egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish kerak. egiluvchanlikning yomonlashuviga olib boradigan noqulay sharoitlarni badan qizdirish yordamida bartaraf qilish mumkin. egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli ravishda o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Faol egiluvchanlik mushak kuchi bilan bog'liq. Bo'g'imlar harakatchanligini oshirayotib, go'yoki bo'g'imlarda harakatchanlikning zahiralarni yaratayotgan o'quvchi harakatni kuch va tezlik bilan bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Egiluvchanlik faol (kishining o'z mushaklari kuchlanishi hisobiga namoyon bo'ladigan) va sust (gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar - og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlar qo'yilishi bilan yuzaga chiqadigan) bo'lishi mumkin. Inson oddiy sharoitlarda anatomik harakatchanlikning faqat nisbatan kichkina qismidan foydalanadi va sust harakatchanlikning doimo ulkan zahirasini asraydi. yengil atletika, gimnastika, suzish mashg'ulotlari vaqtida bo'g'inlarda harakatchanlikni oshirishga oid mashqlar talab qilinadi, anatomik harakatchanlikning faqat 80-95% idan foydalaniladi.



10-14 yoshda aniq maqsadga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish orqali egiluvchanlikni samarali tarbiyalash mumkin. Agar 14 yoshda va undan keyinroq tegishli shart-sharoitlardan foydalanilmagan bo`lsa, bo`g`imlar harakatchanligi katta qiyinchiliklar bilan oshiriladi.

10-14 yoshda bo`g`imlar harakatchanligi katta maktab yoshidagilardan ko`ra qariyb ikki barobar samarali rivojlanadi. Egiluvchanlik gavdaning oldinga, orqaga, yon tomonlarga engashish darajasi bo`yicha aniqlanadi. Gavdaning oldinga egilishi darajasini aniqlash uchun skameykada turib oyoq tizzalarini bukmasdan oldinga imkon qadar chuqur engashish kerak. Skameykaning chetidan to qo`lning uchinchi barmog`i uchigacha bo`lgan masofa o`lchanadi. Bo`g`imlardagi egiluvchanlikning yaxshi ko`rsatkichi 10-16 sm dir. egiluvchanlikni tarbiyalashning barcha jarayonini uch bosqichga bo`lish mumkin:

- a) "bo`g`im gimnastikasi" bosqichi;
- b) harakatni ixtisoslashtirib rivojlantirish bosqichi;
- v) bo`g`imlardagi harakatchanlikni erishilgan darajada saqlash bosqichi.

"Bo`g`im gimnastikasi"ning vazifasi nafaqat bo`g`imlardagi harakatchanlikning faol va sust rivojlanish umumiy darajasini oshirish, balki bo`g`imlarning o`zini mustahkamlashdan ham iboratdir. SHuningdek, bog`lam va mushakning mustahkamligini vujudga keltirish, qayishqoqlik xususiyatlarini yaxshilash maqsadida mushak-bog`lam apparati uchun mashqlar beriladi. Ushbu bosqichda barcha bo`g`imlarga "ishlov berish" amalga oshiriladi. egiluvchanlikning rivojlanishi uchun, ayniqsa, 10-14 yoshdagi bolalarning imkoniyatlari keng ekanligini hisobga olib, "bo`g`im gimnastikasi" mashg`ulotini aynan mana shu yosh davrida rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Bo`g`imlardagi harakatchanlikni ixtisoslashtirib rivojlantirish bosqichida sport texnikasini tezroq egallashga ko`maklashuvchi maksimal keng rivojlantirish vazifalari maqsad qilib qo`yiladi va shu asosda natijalar yaxshilanadi.

6-8 yoshli gimnastikachilarni egiluvchanligini oshirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanishingiz mumkin:

1. Egilish: Gimnastikachining egilishi uchun, ularni to'g'ri va rahat qilib egilishlarini o'rgating. Bunda, barmoq oyoqlarini, boshka va boshqa qismlarini ham muvaffaqiyatli egilishlarni amalga oshirishga harakat qiling.

2. Tugallash: 6-8 yoshli gimnastikachilar tugallashni o'rganishadi. Bu, ularning qo'llarini va oyoqlarini to'g'ri qo'yish, erga ko'tarish va tugatishni o'rnatishni o'rgatadi. Ular tugallanayotgan paytda bilan bir xil davranishi kerakligini tushunadilar.



3. Balans: Balansni oshiruvchi mashqlar ham muhimdir. Bu, gimnastikachining bir paytning so'ngra turib turib turgan umumiy pozitsiyasida bo'lmasligini ta'minlaydi. Misol uchun, birlikda yurishingga yoki bitta joyda to'siq bo'lishga harakat qiling.

4. Kuchli muskullarni rivojlantirish: Kuchli muskullarni rivojlantiruvchi mashqlar ham zarur bo'ladi. Ular juda yoshdagi gimnastikachilarga katta ko'mak beradi va ularning fizikaviy rivojlanishiga yordam beradi. Mashqlar orasida qo'llash, suzish, ko'payish va boshqa mashqlarni amalga oshiring.

5. Qo'ljoy va qo'l bilan ishlash: Gimnastikachilarga qo'ljoylardan foydalanishni o'rganing. Misol uchun, to'pka yoki raketka bilan o'yin o'ynashing yoki ko'p joyli mashqlar amalga oshirishingiz mumkin.

Bu mashqlar gimnastikachilarning egiluvchanligini oshirishga yordam berishi kerak. Biroq, ularni amalga oshirishda uning yoshiga va davriylik darajasiga e'tibor berishingiz kerak.

6- 8 yoshli gimnastlarni egiluvchanligini oshirish jarayoni bir nechta faktorlar orqali amalga oshirilishi mumkin.

1. Regulyar mashg'ulotlar: Gimnastikani o'rganish uchun regulyar mashg'ulotlar juda muhimdir. Gimnastlarning har haftada bir nechta safar egiluvchanlik mashg'ulotlari bilan ishlashlari tavsiya qilinadi. Bu, ularning eslatib chiqqan muskullarini kuchaytirish va uzluksiz ravishda egiluvchanlikni oshirishga yordam beradi.


2. Mobil soxalar: Egiluvchanligi oshirish uchun mobil soxalar juda muhimdir. 8 yoshli gimnastlar uchun egiluvchanlik ustida ishlashda ishonchlilik va rivojlanishi uchun ergashtirici soxalar bilan ishlash maslahat beriladi. Bu, ularning balansni saqlash, muskullarni kuchaytirish va giyohvandlikni oshirishga yordam beradi.

3. Qo'llash usullari: Egiluvchanlikdagi rivojlantirish jarayonida qo'llash usullari ham muhim ahamiyatga ega. Egiluvchi barpochni to'g'ri tarzda qo'llash, asab tizimi va kasblarni rivojlantirishga yordam beradi. 8 yoshli gimnastlarni egiluvchanligini oshirish uchun ko'p tomonlama qo'llash usullari ishlatiladi, masalan, dastlabki stavkalarni amalga oshirish, barpochni to'g'ri tarzda uzatish va ketsatish, soxalarni rivojlantirish va boshqa usullar.

4. O'yinlarda qatnashish: O'yinlar gimnastikachilarga egiluvchanligini oshirish uchun ajoyib imkoniyatlarni beradi. O'yinlar orqali ularning muskullarini kuchaytirishi, koordinatsiyani rivojlantirishi va giyohvandlikni oshirishi mumkin. Bu, ularning egiluvchanlikdagi rivojlanishlarini tezlashtiradi va ularga qiziqarli va qiziqarli mashg'ulotlarni taqdim etadi.

5. Mavjud texnologiyalardan foydalanish: Texnologiya gimnastikachi uchun muhim bir vosita bo'lib, 8 yoshli gimnastlar uchun ham mavjud texnologiyalardan





foydalanish tavsiya etiladi. Videolar orqali nazariy bilimlardan foydalanib, o'rgangan mashg'ulotlarni takrorlash, tekshiruvlar ko'rinishida o'tkazib borish kabi texnikalar bilan ularning egiluvchanlik darajasini oshirish mumkin.

Bu faktorlar yordamida 6-8 yoshli gimnastlarning egiluvchanligi oshirilib, ularga qiziqish va rivojlanish imkoniyatlari beriladi. Bu jarayonni kuzatib borish uchun esa mutlaqo professional ko'mak kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.O'zbekiston Respublikasining Qonuni: Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida (YAngi tahriri) // Xalq so'zi gazetasi, 28 iyun, 2000 y.

2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni: O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida // Ma'rifat gazetasi, 26 oktyabr, 2002 y.

3.Gaverdovskiy YU.K. Texnika gimnasticheskix uprajneniy. Populyarnoe uchebnoe posobie. – M.: Terra-Sport, 2002. - 512 s.

4.Zuev E.I. Volshebnaya sila rastyajki. - M.: Sovetskiy sport, 1991. - 64 s.

5.Karimov M.K., Ikromova M. Raqs elementlari orqali bolalarni jismoniy rivojlantirish. Toshkent – Ilm-Ziyo. 2008 y - 303 b.

6.Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: Zar qalam, 2004. – 334 b.

