

EGILUVCHANLIKNI TARBIYALASHDA METODIK YONDASHUVLARI

Andijon Davlat Pedagogika Instituti
Ijtimoiy gumanitar fanlar fakulteti
Jismoniy madaniyat yo'nalishi Talabasi
Egamova Mehribonu
Ilmiy rahbar: **Sh.Soliyeva**

Annotatsiya: Ushbu maqolada egiluvchanlik jismoniy sifat sifatida tahlil qilinadi hamda uni rivojlantirishning samarali metodik yondashuvlari yoritiladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda qo'llaniladigan mashqlar, ularning organizmga ta'siri va mashg'ulotlarni tashkil etish usullari haqida ma'lumot beriladi. Shuningdek, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirishning pedagogik ahamiyati ochib beriladi.

Kalit so'zlar: egiluvchanlik, jismoniy tarbiya, metodika, mashqlar, sport, harakat faoliyati, rivojlantirish.

Аннотация: В данной статье анализируется гибкость как физическое качество и освещаются эффективные методические подходы к ее развитию. Представлена информация об упражнениях, используемых для развития гибкости, их влиянии на организм и методах организации тренировок. Также раскрывается педагогическая значимость развития гибкости с учетом возрастных особенностей.

Ключевые слова: гибкость, физическое воспитание, методика, упражнения, спорт, двигательная активность, развитие.

Abstract: This article analyzes flexibility as a physical quality and highlights effective methodological approaches to its development. Information is provided about the exercises used to develop flexibility, their effect on the body, and methods of organizing training. The pedagogical importance of developing flexibility, taking into account age characteristics, is also revealed.

Keywords: flexibility, physical education, methodology, exercises, sports, movement activity, development.

Jismoniy tarbiya va sport tizimida egiluvchanlik inson organizmining muhim jismoniy sifatlaridan biri hisoblanadi. Egiluvchanlik bo‘g‘imlarning katta amplitudada harakat qilish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifat sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish, harakatlarni erkin va aniq bajarish hamda jarohatlarning oldini olishda katta ahamiyatga ega. Bugungi kunda ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda egiluvchanlikni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shu sababli egiluvchanlikni tarbiyalashda zamonaviy metodik yondashuvlarni qo‘llash muhim hisoblanadi.

Egiluvchanlik inson organizmining muhim jismoniy sifatlaridan biri hisoblanadi. U insonning harakatlarni keng amplitudada, erkin va yengil bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Egiluvchanlik mushaklar, paylar va bo‘g‘imlarning holatiga bog‘liq bo‘lib, insonning jismoniy rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Har qanday harakatning chiroyli, aniq va samarali bajarilishida egiluvchanlik muhim o‘rin tutadi. Egiluvchanlik insonning kundalik hayotida ham zarur hisoblanadi. Chunki egiluvchan organizm harakatlarni oson bajaradi, tez charchamaydi va turli jarohatlarga kamroq uchraydi. Egiluvchanlik yaxshi rivojlangan insonning qomati chiroyli bo‘ladi, harakatlari esa erkin va nafis ko‘rinadi. Ayniqsa yosh davrida egiluvchanlikni rivojlantirish kelajakdagi jismoniy sog‘lomlik uchun muhim omil hisoblanadi. Egiluvchanlik bir necha turlarga bo‘linadi. Faol egiluvchanlik insonning o‘z mushaklari yordamida bajaradigan harakatlari bilan bog‘liq bo‘lsa, sust egiluvchanlik tashqi yordam orqali amalga oshiriladi. Umumiy egiluvchanlik butun tana harakatchanligini ifodalasa, maxsus egiluvchanlik ma’lum sport turiga moslashgan holda rivojlanadi. Gimnastika, kurash, yengil atletika, suzish va raqs kabi sport turlarida yuqori natijalarga erishish uchun egiluvchanlik zarur bo‘ladi. Egiluvchanlik sportchining texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarishiga yordam beradi. Shu bilan birga, mushaklarning elastikligi oshib, jarohatlanish xavfi kamayadi.

Egiluvchanlik insonning muhim jismoniy sifatlaridan biri bo‘lib, u harakatlarni keng amplitudada erkin bajarish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida egiluvchanlikni rivojlantirish sog‘lom organizmni shakllantirish, harakatlarning aniqligi va chiroyliligini ta’minlashda katta ahamiyatga ega. Shu sababli egiluvchanlikni

tarbiyalashda turli metodik yondashuvlardan foydalaniladi. Ushbu metodlar mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishga va organizmni to'g'ri rivojlantirishga xizmat qiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda eng samarali usullardan biri statik cho'zilish mashqlari hisoblanadi. Bu mashqlar mushaklarni ma'lum holatda bir necha soniya davomida ushlab turishga asoslanadi. Statik mashqlar mushaklarning asta-sekin cho'zilishiga yordam beradi va xavfsiz mashq turi sifatida keng qo'llaniladi. Masalan, oyoq uchiga egilib turish, "ko'prik" holatini bajarish yoki oyoqlarni keng ochib cho'zilish mashqlari organizmning egiluvchanligini oshiradi. Bunday mashqlar orqali mushaklar bo'shashadi va bo'g'imlarning harakatchanligi yaxshilanadi. Dinamik cho'zilish mashqlari ham egiluvchanlikni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Bu mashqlar harakat orqali bajariladi va organizmni faol ishlashga tayyorlaydi. Qo'l va oyoqlarni aylantirish, oldinga va yon tomonga egilish hamda sakrash bilan bajariladigan mashqlar dinamik mashqlarga misol bo'la oladi. Ushbu mashqlar mushaklarning faol harakat qilishiga yordam beradi, qon aylanishini yaxshilaydi va sportchining harakat faolligini oshiradi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda takrorlash metodining ham ahamiyati katta. Bu metod mashqlarni muntazam va ko'p marotaba bajarishga asoslanadi. Mashqlar davomida yuklama asta-sekin oshirib boriladi. Natijada mushaklar va bo'g'imlarning harakatchanligi ortib, organizmning moslashuvchanligi yaxshilanadi. Takrorlash orqali insonning jismoniy imkoniyatlari kengayadi va mashqlarni bajarish sifati oshadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan ishlashda o'yin metodidan foydalanish juda samarali hisoblanadi. Harakatli o'yinlar bolalarda qiziqish uyg'otadi, ularni faol bo'lishga undaydi va mashg'ulot jarayonini qiziqarli tashkil etishga yordam beradi. O'yin orqali bajarilgan mashqlar bolalarning egiluvchanligini tabiiy ravishda rivojlantiradi hamda ularning jismoniy faolligini oshiradi. Shuningdek, egiluvchanlikni rivojlantirishda individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Har bir shug'ullanuvchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'i turlicha bo'lgani sababli mashqlar ham individual ravishda tanlanishi kerak. Individual yondashuv mashqlar samaradorligini oshiradi, ortiqcha zo'riqishning oldini oladi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda metodik yondashuvlardan to'g'ri foydalanish inson organizmining sog'lom

rivojlanishiga xizmat qiladi. Statik va dinamik mashqlar, takrorlash metodi, o‘yin usuli hamda individual yondashuv egiluvchanlikni samarali rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi. Muntazam mashqlar orqali insonning jismoniy tayyorgarligi oshadi, sog‘ligi mustahkamlanadi va sportdagi natijalari yaxshilanadi.

Egiluvchanlik inson organizmining muhim jismoniy sifatlaridan biri bo‘lib, harakatlarni erkin va keng amplitudada bajarishga yordam beradi. Uni rivojlantirish nafaqat sport faoliyatida, balki inson salomatligini mustahkamlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Egiluvchanlikni samarali rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish va metodik tavsiyalarga amal qilish zarur. Avvalo, egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin badanni qizdirish muhim hisoblanadi. Qizdirish mashqlari mushaklarni faol holatga keltiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va organizmni asosiy mashg‘ulotga tayyorlaydi. Agar tana yetarlicha qizdirilmasa, mushaklarda zo‘riqish yoki jarohatlanish holatlari yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli har bir mashg‘ulot yengil yugurish, sakrash yoki oddiy harakatli mashqlar bilan boshlanishi tavsiya etiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda mashqlarni muntazam bajarish ham katta ahamiyatga ega. Muntazam mashg‘ulotlar mushaklar va bo‘g‘imlarning harakatchanligini oshiradi. Agar mashqlar uzoq vaqt davomida bajarilmasa, egiluvchanlik darajasi pasayib ketishi mumkin. Shu bois mashqlarni doimiy ravishda bajarish yaxshi natijaga erishishga yordam beradi. Mashqlarni bajarishda harakatlarni sekin va nazorat bilan amalga oshirish zarur. Keskin va tez bajarilgan harakatlar mushaklarning shikastlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Sekin bajarilgan mashqlar esa mushaklarning asta-sekin cho‘zilishiga imkon yaratadi va organizmga ortiqcha yuk tushirmaydi. Bu usul ayniqsa yosh bolalar va boshlovchi sportchilar uchun juda muhimdir.

To‘g‘ri nafas olish ham egiluvchanlik mashqlarining samaradorligini oshiradi. Mashqlar davomida chuqur va bir maromda nafas olish mushaklarning bo‘shashishiga yordam beradi. Nafasni noto‘g‘ri ushlab qolish esa organizmning tez charchashiga olib keladi. Shu sababli har bir mashq davomida nafas olish tartibiga rioya qilish tavsiya etiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish kerak. Dastlab oddiy mashqlardan boshlanib, keyinchalik murakkabroq mashqlarga o‘tiladi. Organizmga

birdaniga katta yuklama berish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Asta-sekin oshirilgan yuklama esa mushaklarning moslashuvchanligini kuchaytiradi va yaxshi natija beradi. Mashg‘ulot davomida xavfsizlik qoidalariga amal qilish ham juda muhimdir. Mashqlarni to‘g‘ri bajarish, ortiqcha zo‘riqmaslik va murabbiyning ko‘rsatmalariga amal qilish jarohatlanishning oldini oladi. Ayniqsa sport zallarida yoki maxsus maydonlarda mashq qilayotganda xavfsizlik choralariga qat‘iy rioya qilish talab etiladi. Shuningdek, egiluvchanlik mashqlari ertalabki badantarbiya va sport mashg‘ulotlari tarkibida muntazam qo‘llanilishi lozim. Ertalab bajarilgan mashqlar organizmni kun davomida faol bo‘lishga tayyorlaydi, mushaklarni chiniqtiradi va insonning kayfiyatini ko‘taradi. Sport mashg‘ulotlarida esa egiluvchanlik mashqlari asosiy mashqlarni sifatli bajarishga yordam beradi.

Egiluvchanlik insonning asosiy jismoniy sifatlaridan biri bo‘lib, o‘quvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim o‘rin egallaydi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirish ularning sog‘lom o‘sishi va harakat faoliyatining to‘g‘ri shakllanishiga katta yordam beradi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida egiluvchanlik mashqlariga alohida e‘tibor qaratish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish orqali o‘quvchilarning harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi. Harakat koordinatsiyasi insonning turli harakatlarni aniq, tez va bir-biriga mos ravishda bajarish qobiliyatidir. Egiluvchanlik mashqlari mushaklar va bo‘g‘imlarninharakatchanligini oshirib, o‘quvchilarning harakatlarni erkin bajarishiga yordam beradi. Natijada ular sport mashqlarini va kundalik faoliyatdagi harakatlarni osonroq amalga oshiradilar.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, egiluvchanlik inson jismoniy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Ushbu jismoniy sifat insonning harakatlarni erkin, aniq va katta amplitudada bajarishiga yordam beradi. Egiluvchanlikni rivojlantirish nafaqat sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishda, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash jarayonida zamonaviy metodik yondashuvlardan foydalanish mashg‘ulotlarning samaradorligini

oshiradi. Ayniqsa, statik va dinamik cho‘zilish mashqlarini uyg‘un holda qo‘llash mushaklar va bo‘g‘imlarning harakatchanligini yaxshilaydi. Mashqlarni muntazam bajarish organizmning moslashuvchanligini oshirib, jismoniy rivojlanishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shuningdek, egiluvchanlikni rivojlantirishda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish muhimdir. Har bir shug‘ullanuvchining jismoniy imkoniyatiga mos ravishda mashqlar tanlash ortiqcha zo‘riqish va jarohatlanishning oldini oladi. Ayniqsa, o‘quvchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda xavfsizlik qoidalariga amal qilish ham katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlik mashqlari insonning qomatini to‘g‘ri shakllantiradi, harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi va sportga bo‘lgan qiziqishni oshiradi. Shu bilan birga, organizmning chidamliligi va funksional imkoniyatlari ham rivojlanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlarida egiluvchanlik mashqlaridan muntazam foydalanish maqsadga muvofiqdir. Demak, egiluvchanlikni rivojlantirish orqali sog‘lom, chaqqon va jismonan barkamol avlodni tarbiyalash mumkin. Bu esa yoshlarning sog‘lom hayot kechirishi va sportda muvaffaqiyatlarga erishishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Moskva, 2010.
2. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. — Toshkent, 2015.
3. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi. — Toshkent, 2018.
4. Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy tarbiya metodikasi. — Toshkent, 2017.
5. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. — Toshkent, 2019.