

7-8 YOSHLI BADIY GIMNASTIKACHILARNI BO’GIMLAR EGILUVCHANLIGINI BAHOLASH METODIKASI

X.A.Murzoyeva

Mustaqil izlanuvchi

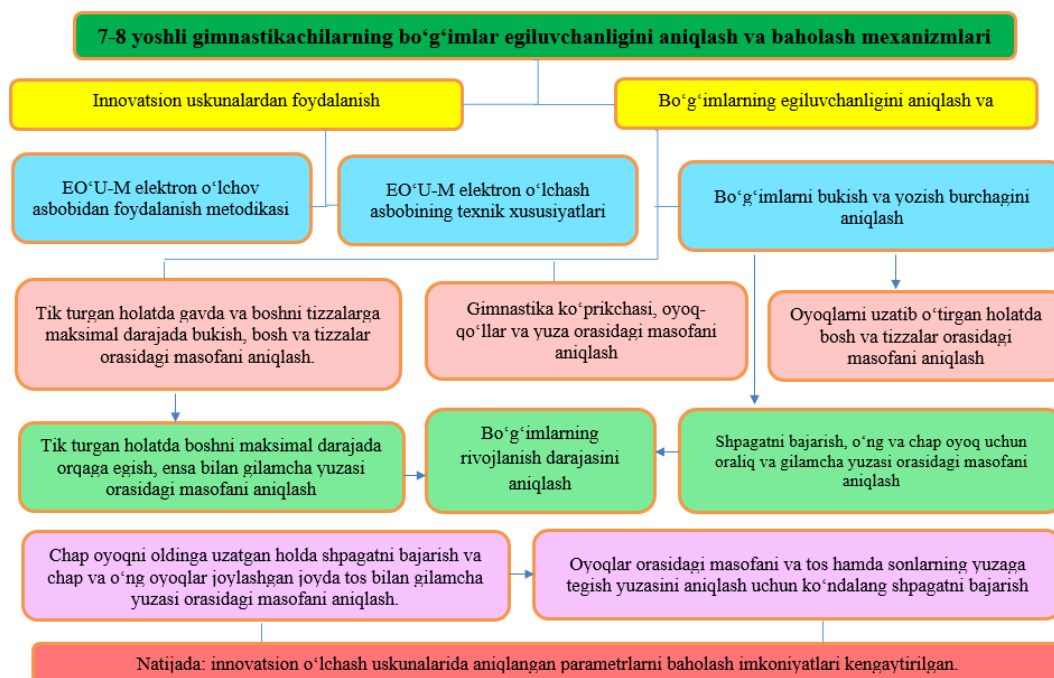
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20656575>

Dolzarbligi. Dunyo miqyosida sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika kabi sport turlari jadal rivojlanmoqda. Yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish hamda ommaviyligini oshirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ushbu sport turida darsdan tashqari mashg’ulotlarda, yuqori darajadagi jismoniy tayorgarlik va ayniqsa, egiluvchanlik, muvozanat saqlash kabi muhim jismoniy sifatlarining rivojlangan bo’lishini talab etmoqda. Badiiy gimnastikachilarni tayyorlash tizimiga yangi texnologiyalarni joriy etish maqsadida keng ko’lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Badiiy gimnastika sport turi murakkab koordinatsion harakatlar, yuqori darajadagi egiluvchanlik, tezkorlik, kuch va muvozanat sifatlarini bir vaqtning o’zida oshirishda zamonaviy talablar qo’yilmoqda. Bu esa, o’z navbatida, darsdan tashqari mashg’ulotlarda badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish dolzarb masala ekanligini taqozo etmoqda.

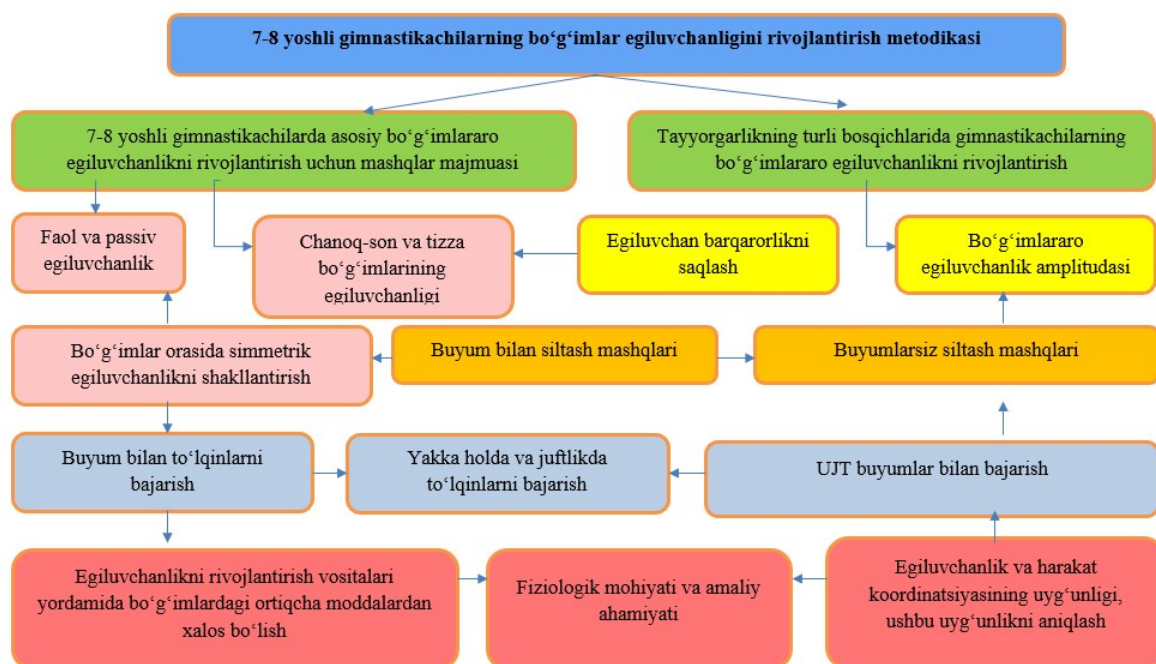
Tadqiqotning maqsadi 7-8 yoshli badiiy gimnastikachilarni bo’gimlar egiluvchanligini baholash metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. 1. Mavzu yuzasidan ilmiy – ulsubiy adabiyotlarni tahlil qilish; 2. Yosh badiiy gimnastikachilar uchun bo’g’imlar egiluvchanligini rivojlantirish metodikasi ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. 7-8 yoshli badiiy gimnastikachilarda bog’imlar egiluvchanligi texnik xatolarsin elementlarni bajarishda juda muhim hisoblanadi. Buni inobatga olib bo’g’imlar egiluvchanligini rivojlantirish metodikasi ishlab chiqildi (1-rasmga qarang).



1-rasm. 7-8 yoshli badiiy gimnastikachilarni bo’gimlar egiluvchanligini baholash metodikasi



2-rasm. 7-8 yosh badiiy gimnastikachilarni darsdan tashqari mashg'ulotlarda egiluvchanligini rivojlantirish metodikasi

7-8 yoshli badiiy gimnastikachilarning bo'g'imlar egiluvchanligini aniqlash va baholash mexanizmlari ishlab chiqildi. Unga ko'ra, bo'g'imlar egiluvchanligini aniqlash va baholashda innovatsion uskunlardan foydalanildi. EO'U-M elektron o'lchov asbobidan foydalanish metodikasi hamda elektron o'lchash asbobining texnik xususiyatlari orqali bo'g'imlarning bukish va yozish burchagi ko'rsatkichlari ochib berildi. Tik turgan holatda gavda va boshni tizzalarga maksimal darajada bukish, bosh va tizzalar orasidagi masofani, gimnastika ko'priki, oyoq-qo'llar va yuza orasidagi masofani, oyoqlarni uzatib o'tirgan holatda bosh va tizzalar orasidagi masofani, tik turgan holatda boshni maksimal darajada orqaga egish, ensa bilan gilamcha yuzasi orasidagi masofani, bo'g'imlarning rivojlanish darajasini, shpagatni bajarish, o'ng va chap oyoq uchun oraliq va gilamcha yuzasi orasidagi masofani, chap oyoqni oldinga uzatgan holda shpagatni bajarish va chap va o'ng oyoqlar joylashgan joyda tos bilan gilamcha yuzasi orasidagi masofani aniqlashga e'tibor qaratildi. Oyoqlar orasidagi masofani va tos hamda sonlarning yuzaga tegish yuzasini aniqlash uchun ko'ndalang shpagatni bajartirildi. Natijada, innovatsion o'lchash uskunalarida aniqlangan parametrlarni baholash imkoniyatlari kengaytirilgan.

Xulosa. Innovatsion o'lchov uskunalarini orqali badiiy gimnastikachilarni bo'g'imlardagi egiluvchanlik parametrlari asosida qizlarni egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirish metodikasi ishlab chiqildi. Unga ko'ra, 7-8 yoshli gimnastikachilarda asosiy bo'g'imlararo egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Bunda, tayyorgarlikni turli bosqichlarida gimnastikachilarning bo'g'imlararo egiluvchanligini rivojlantirishga e'tibor qaratildi. Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasida faol va passiv egiluvchanlik, chanoq-son va tizza bo'g'imlarining egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar saralandi. Majmuaning samarali tomoni shundaki, buyumlar va buyumlarsiz siltash bajarish mashqlari ham qo'llanildi. Shu bilan birga bo'g'imlar orasida simmetrik egiluvchanlikni shakllantirishga erishildi. Mashqlar majmuasida yakka holda va juftlikdagi mashqlar darsdan tashqari mashg'ulotlarda qo'llanildi. Ushbu 7-8 yoshli badiiy gimnastikachilarni darsdan tashqari mashg'ulotlarida egiluvchanligini rivojlantirish

metodikasini qo'llash orqali ularni salomatlik holatini yaxshilash bilan bir qatorda, tanlangan sport turi texnik harakatlarni o'zlashtirish imkonini beradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Yaxshiyeva M. Sh. Kompyuter texnologiyalardan foydalangan holda aerobika vositalari yordamida talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2025. – 163 b.
2. Sanokulova Z.B. Yosh gimnastikachilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirish // PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2026. - 115 b.
3. Raxmonova K. SH. Guruhli akrobatikachi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2025. – 163 b.
4. Allamberganova R.D. 5-6 yoshdagi bolalarni gimnastika vositalari orqali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2025. – 123 b.
5. Назарова К. С. Методика развития гибкости у юных гимнасток с помощью различных упражнений стретчинга // диссертация PhD. Чирчик, 2025. – 123 с.