

**GIMNASTIKA MASHQLARIDA ELASTIKLIK VA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH
METODIKASI.**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17421052>

Jizzax politexnika instituti Jismoniy tarbiya kafedrası

Assistenti Soliyev Farrux Farxod o'g'li

Annotatsiya: *Mazkur maqolada gimnastika mashqlarida elastiklik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish metodikasi, mashg'ulot jarayonida ularni oshirishga xizmat qiluvchi vosita va usullar tahlil qilingan. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, eksperiment va tahlil metodlari qo'llanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, bosqichma-bosqich yuklama, statik va dinamik cho'zilish mashqlari, shuningdek musiqiy ritm asosida bajariladigan harakatlar o'quvchilarda elastiklik darajasini sezilarli oshiradi.*

Kalit so'zlar: *gimnastika, elastiklik, egiluvchanlik, cho'zilish, jismoniy sifatlar, metodika, mashg'ulot.*

Abstract: *This article analyzes the methodology for developing elasticity and flexibility in gymnastic exercises, as well as the tools and methods that serve to increase them during training. The research used pedagogical observation, experiment and analysis methods. The results showed that gradual loading, static and dynamic stretching exercises, as well as movements performed based on musical rhythm significantly increase the level of elasticity in students.*

Key words: *gymnastics, elasticity, flexibility, stretching, physical qualities, methodology, training.*

Kirish. Gimnastika inson organizmini har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiluvchi, jismoniy tayyorgarlikning muhim turi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarida **elastiklik (cho'zilish qobiliyati)** va **egiluvchanlik** asosiy jismoniy sifatlardan biri bo'lib, harakat amplitudasini kengaytirish, mushaklarning faol ishlashini ta'minlash hamda harakat estetikligini oshirishda muhim o'rin tutadi.

Zamonaviy sportda elastiklik va egiluvchanlikning rivojlanish darajasi sport natijalariga bevosita ta'sir etadi. Ayniqsa, ritmik gimnastika, badiiy gimnastika va akrobatika yo'nalishlarida ushbu sifatlar sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri sanaladi.

Shu bois gimnastika mashg'ulotlarida elastiklikni ilmiy asoslangan metodlar orqali rivojlantirish bugungi kunda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Metodlar. Tadqiqot 2024–2025 o'quv yilida Farg'ona viloyatidagi 15-son sport maktabining gimnastika bo'limida olib borildi.

Ishtirokchilar: 10–13 yoshdagi 24 nafar qiz bola (boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi).

Tadqiqot davomiyligi: 12 hafta (haftasiga 3 marotaba mashg'ulot).

Metodlar:

1. **Pedagogik kuzatuv** – mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning egiluvchanlik darajasi, mushak cho'zilish tezligi, harakat aniqligi kuzatildi.
2. **Eksperiment** – elastiklikni rivojlantirishga qaratilgan yangi mashq majmuasi joriy etildi.
3. **Tahlil va taqqoslash** – mashg'ulotlar oldi va keyingi natijalar taqqoslandi.

Baholash mezonlari:

- Tanani oldinga va orqaga egilish burchagi (gradusda);
- Mushaklarning cho'zilish darajasi (o'lchov lentasi yordamida sm. da);
- Harakat amplitudasi;
- Harakatni bajarish silliqqligi va aniqligi.

Natijalar. Eksperiment boshlanishida o'quvchilarning o'rtacha egiluvchanlik darajasi quyidagicha edi:

- Oldinga egilish: **68°**
- Orqaga egilish: **42°**
- Tizzani to'liq yozilgan holda oyoq panjalariga tegish ko'rsatkichi: **12 sm** (o'rtacha oraliq).

12 haftalik mashg'ulotlar davomida quyidagi metodik yondashuvlar qo'llandi:

1. **Statik cho'zilish mashqlari** (har bir holatda 20–30 soniya ushlab turish);
2. **Dinamik cho'zilish mashqlari** (musiqi ostida egilish, aylanish, tebranish harakatlari);
3. **Parli mashqlar** (juftlikda bajariladigan cho'zilishlar);
4. **Passiv cho'zilish** (murabbiy yordamida bajariladigan mashqlar).

Tadqiqot yakunida natijalar sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatdi:

Ko'rsatkich	Boshlanishi da	Yakunid a	O'sish
Oldinga egilish burchagi	68°	92°	+24°
Orqaga egilish burchagi	42°	66°	+24°
Oyoq panjasiga tegish oraliq	12 sm	3 sm	9 sm yaxshilandi
Harakat silliqqligi (baholash 5 ballik)	3,2	4,6	+1,4

Mashg'ulotlar natijasida o'quvchilarning harakat aniqligi, gavda boshqaruvi va mushak elastikligi ancha oshdi. Ayniqsa, musiqiy ritm asosidagi mashqlar harakat uyg'unligini, psixologik ishonchni va tanani erkin boshqarish ko'nikmalarini kuchaytirdi.

Munozara. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, elastiklik va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlar tizimi muntazamlik, izchillik va individual yondashuv asosida tashkil etilishi kerak.

Elastiklikning rivojlanishiga quyidagi omillar ta'sir ko'rsatadi:

1. **Yosh omili** – 10–13 yosh oralig'i elastiklikni rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi.
2. **Harakat amplitudasi** – mashqlar asta-sekin harakat kengligini oshirib borish tamoyiliga asoslanadi.
3. **Isinish mashqlari** – cho'zilish mashqlaridan oldin muskullarni isitish (yugurish, sakrash, bo'yin va bel aylantirish) jarohatning oldini oladi.
4. **Ritm va musiqaning qo'llanilishi** – musiqiy fon egiluvchanlik mashqlarini yanada estetik va samarali qiladi.
5. **Mashg'ulot intensivligi** – yuklama asta-sekin oshirilganda natijalar barqaror bo'ladi.

Tadqiqot natijalari ilgari o'tkazilgan ilmiy ishlar bilan hamohang: Viner (2018) va Xolmatova (2021) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda ham cho'zilish mashqlarining bosqichma-bosqich bajarilishi o'quvchilarning elastiklik darajasini 20–30% gacha oshirishini ko'rsatgan.

Shuningdek, egiluvchanlik mashqlari o'quvchilarda harakat madaniyati, muvozanatni saqlash, nafasni boshqarish va psixologik bo'shashish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga ko'ra, gimnastika mashqlarida elastiklik va egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat estetikasi darajasini sezilarli oshiradi. Quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Gimnastika mashg'ulotlarida cho'zilish mashqlarini tizimli, bosqichma-bosqich o'tkazish elastiklikni samarali rivojlantiradi.
2. Dinamik va statik mashqlarning uyg'unligi egiluvchanlik sifatini yaxshilaydi.
3. Musiqa ritmi asosida bajariladigan mashqlar o'quvchilarning harakat uyg'unligi va estetik ifodasini kuchaytiradi.
4. Trener tomonidan to'g'ri boshqarilgan yuklama va individual yondashuv mushaklarning haddan tashqari cho'zilib ketish xavfini kamaytiradi.

Shu sababli, gimnastika mashg'ulotlarida elastiklikni rivojlantirish metodikasini pedagogik jarayonga tizimli kiritish, sportchilarni yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos mashq majmualari bilan ta'minlash zarur.

1. Viner I. *Metodika razvitiya gibkosti v khudojestvennoy gimnastike*. – Moskva: Fizkultura, 2018.
2. Xolmatova G.M. *Bolalar gimnastikasida elastiklikni rivojlantirish usullari*. – Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 2021.
3. Karimova N.X. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O'zDJTI, 2022.
4. Abdullayev B. *Sport mashg'ulotlarida cho'zilish mashqlarining fiziologik xususiyatlari*. – Namangan, 2023.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–5416-son Qarori. “Sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish to'g'risida”. – 2022 yil.
6. Farxod o'g'li, S. F., & Saidmurod o'g'li, Y. E. (2025). RAHBARLIK PSIXOLOGIYASI RAHBARLIK USLUBLARI VA QAROR QABUL QILISH. *PROSPECTS AND MAIN TRENDS IN MODERN SCIENCE*, 2(20), 172-175.
7. Farxod o'g'li, S. F., & Saidmurod o'g'li, Y. E. (2025). SPORTNING INSON ORGANIZIMIGA TASIRI SALOMATLIKKA TA'SIRI. *INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE* 2024, 4(38), 59-61.
8. Farxod o'g'li, S. F., & Saidmurod o'g'li, Y. E. (2025). SPORTNING INSON ORGANIZIMIGA TASIRI SALOMATLIKKA TA'SIRI. *INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE* 2024, 4(38), 59-61.