

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

XAYDAROVA M.

**YOSH BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING
EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI**

Ta’lim yunalishi: 5810200 «Sport» (Gimnastika)

KURS ISHI

Ish ko‘rib chiqildi va ximoyaga qo‘yildi
“Gimnastika nazariyasi va uslubiyati”
kafedrasi mudiri
_____ dots. ESHTAEV A.K.
«_____» _____ 2015 yil

Ilmiy rahbar

Katta o‘qituvchi

Toshkent – 2015 y.

MUNDARIJA

KIRISH

I bob. Adabiyotlar taqlili

- 1.1. Egiluvchanlikni ta'rifi
- 1.2. Egiluvchanlikni tarbiyalash vositalari
- 1.3. Egiluvchanlikni rivojlantirish
mashqlarnibajarish uslubiyati

II bob. Tadqiqot vazifalari uslublari va tashkil qilinishi

- 2.1. Tadqiqot vazifalari
- 2.2. Tadqiqot uslublari
- 2.3. Tadqiqotni tashkil qilish

III bob. Pedagogik tajriba va uning natijalari

- 3.1. Tekshirishning dastlabki natijalari
- 3.2. Egiluvchanlikni samarali rivojlantirish uslublari

XULOSA

Foydalanilgan adabiyotlar

Kirish

Harakatlanish sifati qisoblangan egiluvchanlik bu tananing bo'lgan qismlarida keng quloq bilan qarakat qilish qobiliyati. Xuddi sport turlarida butimlardagi qarakatchanlik kattaroq aqamiyatga ega. U harakat apparatining ish qobiliyatini belgilaydigan omillardan biri qisoblanadi. Egiluvchanlik ko'pgina omillarga, ya'ni yoshga, jinsga, tayanch harakatlanitgan apparatlarining tuzilishi, xususiyatlariga, butimlarning shakliga, paylarning chuziluvchanligiga, kecha — kunduz vaqtida avvalgi faoliyatiga, toliqish va mashqlanganlikka bogliq.

Egiluvchanlik tana segmentining uzunligiga bogliq emas. Ayrim anatomik bog'lamlardagi yaxshi egiluvchanlik sport gimnastikasi va badiiy gimnastika, akrobatika, chankida figurali *uchish, nayza ulotstirish, tusiqlar osha yugurish* va boshqa sport turlarida muvaffaqiyatli erishishning asosiy shartlaridan biri qisoblanadi.

Biroq ba'zi mappqlardagi qaddan ortiq egiluvchanlik yuqori natijalarga erishishi uchun qalqit berishi mumkin (masalan yadro uloqtiruvchilar panjasining katta egiluvchanligi).

Chankida yugurish va ogir atletika sport turlarida tupiq bugimini qaddan ziyod bukish mushak kuchi va tezkorlikni namoyon qilish sharti qisoblangan uziga xos statikani ta'minlashda muqim aqamiyat kasb etadi. Bu narsa mushak — boglovchi apparati chuziluvchanligining asta — sekin yomonlanishi bilan, tushuntiriladi.

Egiluvchanlikni saqlash uchun chuzilish mashqlaridan tez — tez foydalanish zarur. Tanlangan sport turi uchun qilinadiganidan qam ortiq darajada butimlarda juda katta qarakatchanlikka erishayotib va butimlardagi qarakatchanlik zaqirasini qosil

qilayotib, sportchi qarakatlarni yuqori tezlik bilan bu degani yuqori kuch bilan bajarish imkoniga erishadi (N.G.Ozolin, 1949 y). Butimlardagi qarakatchanlik talab qiladigan ayrim sport turlari, ya'ni engil atletika, gimnastika, suzish bilan shugullanish paytida 80 — 85% anatomik qarakatchanlikdan foydalaniladi. Butimlardagi qarakatchanlikni yaxshi mashq qildirish va uning zaqiralarinii tuplashning omili bulib jismoniy mashqlar va sport bilan shugullanish qisoblanadi >qammamizga ma'lumki gimnastika mashqlarini urganishda va bajarishda 70 — 80% egiluvchanlikka bogliq. SHuning uchun: qar bir uqituvchi trener buladimi egiluvchanlikni tarbiyalash va rivojlantirish metodikasi usullarini qanchalik chuqur nazariy va amaliy tomonlaridan bilimli bulsa shunchalik yuqori daraja natijalariga ega bulishi mumkin.

Ishni ilmiy fazasi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun tuzilgan majmualarni va uni vositalarini dare jarayonida taqsimlanishi nazorat qilinishi, sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini va texnik tayyorgarlik samarasini yaxshilashga kumaklashadi.

Ishni maqsadi. UzDJTI talabalarni gimnastika darelarida egiluvchanligini rivojlantirish va ixtisoslikka kura vositalarni taqsimlash.

Ilmiy yangilik, Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun majmualar tuzildi;

egiluvchanlikni rivojlantiradigan uslublar va vositalar aniqlandi;

maxsus mashqlardan foydalanib, mashgulot jarayonini asosiy vazifalarini qal qilish.

Amaliy ishni axdmiyatga ega bulishi. Ishlab chiqilgan

majmualar, mashkdar va pedogogik nazorat egiluvchanlkk darajasini yaxshilashga yordam berdi.

>qimoya uchun chiqarilgan asosiy qolatlar;

1. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni majmuasi.

2. Tuzylgan majmualarni tadbiq etmoq samarasi.

I BOB. ADABIYOTLAR TAXLILI

1.1. Egiluvchanlikni ta'rifi.

Adabiyot manbalarining taqlilidan shunday xulosaga kelish mumkinki, kupgina mualliflar egiluvchanlikni quyidagicha ta'riflaydilar: «gavda egiluvchanligi» degan atama butimlar qarakatchanligi va umurtqa egiluvchanligini anglatadi (I.Semenov, I.V. Smolevskiy, 1961 y). M.L. Ukran esa kengroq tushuncha beradi: «egiluvchanlik» — bu inson tanasining turli qil qarakatlarini bajarish paytda bir vaqtning uzida bir necha suyak butimlaridagi potensial anatomik qarakatchanlikdan keng foydalanish qobiliyatidir (1971 y).

Bunga shuni qushimcha *silshp* mumkinki, egiluvchanlik bu mushaklarni yaxshi bushashtira olish, katta amplituda bilan qarakatlarni bajara olish qobiliyatidir. Bunday xususiyat qarakatchanlikni texnikasini takomillashtirish uchun zarur (YU.N. Portnyx, 1975 y).

Egiluvchanlik quyidagicha buladi:

1. Umumiy.
2. Maxsus.

Umumiy egiluvchanlik amplituda bilan turli xi\ qarakatlarni bajarish uchun imkon beradigan qamma buginlardagi qarakatchanlikdir.

Maxsus egiluvchanlik ayrim bugimlardagi va ayniqsa tanlangan sport turi talablariga muvofiq bulgan buBimlardagi muqim yoki ancha katta qarakatchanlikdir.

Bugimdagi qarakatchanlikda uz navbatida markaziy asab sistemasi qolatiga bogliq bulgan mushaklar tonusi ta'sir kursatadi. Bu qolat qarakatchilarning katta amplitudasi bilan tavsiflanadi.

Butimlardagi qarakatchanlikni rivojlantirish paytida shurullanuvchilarning aloqida qobiliyatlarini qisobga olish zarur. Ma'lumki ayollarda mushaklarning chuziluvchanligi, shunga kura burimlardagi qarakatchanlik erkaklarga nisbatan yoshlarda esa 1\$ari kishilarga nisbatan yuqori buladi. Mushaklar qancha chuziluvchan bulsa, butimlardagi qarakatchanlik shuncha muvaffaqiyatli va yuqori darajada rivojlanishi mumkin.

1.2. Egiluvchanlikni tarbiyalash vositalari.

Butimlarda suet qarakatchanlikni rivojlantirish vositasi sifatida chuzilish mashqlaridan foydalaniladi. Ular quyidagi talablarga javob berishi lozim:

A) ularni katta amplituda bilan bajarish mumkin bulsin (shu sababli kichik amplituda bilan bajariladigan kupgina URM (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar) kam foydalaniladi) a «pastrol\$», «balandroq», «buyumni ol» kabi topshiriqlarni buyurish mumkin bulsin:

B) shurullanuvchilar uchun engil bulsin.

Passiv qarakatchanlikni rivojlantirishga imkon beradigan mashqlarga quyidagilar kiradi;

- 1) sherik yordamida bajariladigan suet qarakatlar;
- 2) yuklama bilan bajariladigan suet qarakatlar;
- 3) rezinali espander yoki amortizator yordamida bajariladigan suet qarakatlar;

- 4) uz kuchidan foydalanilgan qolda bajariladigan suet qarakatlar (masalan gavdani oyoqlarga tortish, bopi\$a qul bilan panjani bukish);

- 5) snaryadlarda bajariladigan suet qarakatlar shaxeiy gavda vaznidan ogirlik sifatida foydalaniladi;

- 6) buyumlar bilan buyumlarsiz tuliq amplituda bilan

bajariladigan faol qarakatlar (turli xil siltashlar, dast kutarishlar va egilishlar);

7) statik mappqlar (isyA, oyoqlarni oxirigacha yozilgan qolatda 6 daqiqagacha ushlab turish).

Barcha aytib utilgan mashkdar mushak boglovchi apparat chuziluvchanligining yaxshilanishi qisobiga butimlar

qarakatchanligini ortishini ta'minlaydi. Faol qarakatlarni bajarish paytida ularning amplitudasi ulchamlari muqim darajada kishining kuch imkoniyatlariga 60BLIQ buladi. Butimlardagi faol va suet qarakatchanlik $ur^{tasi}A^a$ farq katta bulsa, shuncha faol qarakatlar amplitudasi yuqori darajada mushaklar kuchiga boBliq buladi. Demak, biron bir qarakatda faol qarakatchanlikni oshirishga 2 ta yul bilan erishish mumkin:

- a) passiv qarakatchanlikni oishirish qisobiga,
- b) maksimal kuchni oshirish qisobiga.

Faol qarakatchanlikni rivojlantirish uchun dinamik kuchlanishlar usulini qullash mumkin. Bunday mashqlarda maksimal kuch zuriqishlari maksimal qarakatchanlik bilan qandaydir cheksiz oBirlklarni siljitish qisobiga qosil qilinadi. SHuningdek, tashqi qarshilik kursatish bilan bajariladigan mashqlardan qam foydalaniladi: •

- 1) buyumlarning oBirligi,
- 2) sherikning tashqi qarakatlari,
- 3) bukiluvchan buyumlarning qarshiligi,
- 4) statik (izometrik kuch mashqlari, davomiyligi 3 —

4

SHuBullanishni endi boshlaganlarda butimlardagi faol va suet qarakatchanlik urtasida ancha farq borligi kuzatiladi,

buning ustiga oyoqni bukish va yozishda qulni yozishda, boldir, son, elkalarni bukishda juda katta farq kuzatilgan, oyoqni yozishda, panjalarni qarakatlantirishda, tupigni bukishda kam fark; aniqlangan. SHu sababli mayutulotning boshlanBich bosqichida birinchi guru\$ qarakatlar egiluvchanligini tarbiyalashda suet qarakatchanlikni rivojlanitirshga yordam beradigan kuch[mashqlariga (maxsus mashqlar bilan birgalikda) katta e'tibor berish lozim.

Tadqiqot natijalari shuni kursatadiki, buBimlarda qarakatchanlikni rivojlantirish davrida qullaniladigan bushashtirish mashqlari mashBulot samarasini ancha oshiradi (10% gacha). Buning ustiga bu mashqlar butimlardagi qam faol, qam suet qarakatchanlikni yaxshilanishiga yordam beradi.

1.3. Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish uslubiyati.

Bugimlarda egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ish olib borishda rioya qilinadigan asosiy uslubiy shartnomalardan biri chuzilish mashqlaridan oldin bajariladigan majburiy mapu qisoblanadi. Razminka profilaktik xususiyatlarga egadir: mushak boglovchi apparat qancha yaxshi tayyorlangan bulsa, chuzilishning oldi shunchalik olinadi. Barchaga ma'lumki, razminka oldinda turgan ishga organizmni tayyorlash va vegetatik funksiyalar kuchi yordamida umumiy ish qobiliyatini oshirish maqsadida bajariladigan maxsus tanlab olingan jismoniy mapp\$laq kompleksini uz ichiga oladi.

Tana qarorati asosan mushaklar (va ayniqsa ish qilish kerak bulgan mushaklar) qaroratini oshirish qarakatlarni katta amplituda bilan bajarish uchun muqim aqamiyatga ega: oldindan «qizib olishda» mushaklarning chuziluvchanligi ortadi.

CHuzilish mashqlarini bajarishda, aniq maqsadni oldinge

lozim: ani1\$ nuqtaga yoki buyumga etish. Masalan, egilishlar paytida gavdani bukish zuriqish bilan bajarilishi uchun kukra* bilan songa etishishga qarakat qilish lozim, barmoqlar bila tayanch maydoniga etish kerak. CHuzilish mashqlarini qismlab ma'lum bir ketma — ketlikda bajarish zarur: 1\$ullarnin1 buBimlari uchun mashqlar, qismlar urtasida esa bushashtiruvchk mashqlar bajariladi.

Siltash xususiyatiga ega bulgan mashqarni bajarishda oyoE mushaklarini maksimal darajada bushashtirish zarur, chunki faqa! shundagina maksimal qarakat amplitudasiga erishish mumkin.

Uncha katta bulmagan amplitudali qarakatlarning maromi (oyoqlarni siltash, qullarni siltash va q.k.) -taxminan ichida 60 ta, boypqa qarakatlar —gavdani egiltirish — ichida 40 — 45 marta bajariladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash jarayonida shu narsani qisobga olish lozimki, butimlardagi qarakatchanlik turli xil tashki sharoitlarga va organizm qolatiga qarab muqim darajada uzgarishi mumkin. Egiluvchanlikni tarbiyalashda takrorlash uslubi odatda etakchi uslub qisoblanadi.

II BOB. Tadqiqot vazifalari, uslublari va tashkillinishi.

2.1. Tadqiqot vazifalari.

1. Ilmiy — uslubiy adabiyatlarni urganib chiqish.
2. Egiluvchanlikni rivojlantirish, maxsus mashqlar va majmualarni ishlab chiqish.
3. Foydalangan mapilarni samarasini kursatish.

2.2. Tadqiqot uslublari.

1. Ilmiy — uslubiy adabiyotlarni taqlili.
2. Goniometriya.
3. Pedagogik tekshirish.
4. Pedagogik tajriba.
5. Matematik — statistik uslublar.

Ulchashlar oldidan talabalarga razminka qilish topshiriladi. Razminka organizmni oldida turgan ishga tayyorlash maqsadida bajariladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksini uz ichiga olgan.

Ulchashlar quyidagi nazorat mashqlari buyicha olib boriladi:

- a) most (kuprik).
- b) gimnatika urindiBida turgan qolda egilish.
- v) 3 ta shpagat (ung_g chap_g tutri).

Nazorat mashqlari yordamida turli xil sport turlari bilan shugullanadigan sportchi talabalarining elka_g tos — son buBimlaridagi va umurtqa qarakatchanligi darajasini aniqlandi.

Tajribaning ikkinchi bosqichida test sinovlari utkazildi va test natijalari umumlashtirildi.

2.3. Tadqiqotni tashkil rish.

Tadqiqot 2012 — 2013 o‘quv yilida UzDJTI gimnastika zalida olib borildi.

Birinchi bosqichida sentyabr oyida gimnastikachilarning egiluvchanlik darajasi aniqlandi va pedagogik tajribayu utkazish uchun ish dasturi va vazifalar belgilandi.

III BOB. Pedagogik tajriba va uning natijalari. 3.1.

Tekshirishni dastlabki natijalari.

Pedagogik nazoratga, etakchi uqituvchilar bilan suqbatga asos 1\$ilib olganda, egiluvchanlikka katta e'tibor berish kerak. Gimnastika mashqlarni tuzilishida va bajarish texnikasida egiluvchanlik asosiy sifat deb qisoblasa buladi. giMnastika mashBulotlarida bu sifatga aloqida e'tibor beriladi.

Erkin mashqlarni majburiy dasturida shpagat, kuprik, tuntarishlar, muvozanatni caiyvain mashqlar kiritilgan. Demak, erkin mappqni baqosi yuqori texnikaviy darajada bajarishdan

Gimnastika kafedrası talablarni egiluvchanlik

kursatkichlari natijalariga kura, egiluvchanlik bilan boglangan mashqlarni taqlil qilganda: oldinga tuntarilish, orqaga tuntarilish, boshga tayanib tuntarilish, qalqada siltanab aylanio va boshqalar. Mashqlarni bajarish texnikasida egiluvchanlik etishmayapti. Kuprik urtacha kursatkich 74,9 sm, oldinga egilish — 2,9 sm, shpagat— 13,5 sm. Bu natijalarni qonaqarsiz desa buladi.

**Ikkinchi darajali gimnatikachilarni egiluvchanlik
natijalari**

Jadval 1.

	Ismi, sharifi	Ra zryad	Ku prik (sm)	Gimnast ika urindikida turgan xolda engashish	SH pagat (sm)
			1 ulchov	1 ulchov	1 ulchov
	Abdullaev	III	80	1	22
	Karimov D.	II	75	3	15
	Axadov S.	II	76	2	15
	Ergashev	II	76	2	15
	Diyorov D.	III	78	2	13
	Xamidov 3.	III	80	15	26
	Lutfullaev	II	70	4	2
X			74,9	2,9	13,5

Musobaqalar natijasi shuni kursatadiki talabalarni erkin mappqni urtacha baqosi 7,8 bu juda past. SHpagatni bitta qam talaba bajarmadi, kuprikni natijalari juda past: yuqori,la kursatilgan natijalarga kura egiluvchanlikga katta aqamiyat berish kerak.

Ganiometriya kursatkichlari qam (2 jadval) egiluvchanlikni soni 1\$arsiz desa buladi.

	Ismi, sharifi	Oyoqni yonga kutarish		Oyokn i oldinga kutarish		Oyokn i orkaga kutarish	
		f	s	F	s	f	s
	Abdullaev I.	6	8	5	7	6	8
	Karimov D.	6	8	5	7	6	8
	Axadov S.	6	8	6	8	8	8
	Ergashev	5	8	6	8	7	8
	Diyorov D.	7	9	7	9	8	9
	Xamidov 3.	5	8	5	7	6	8
	Lutfullaev	7	9	6	8	7	9
	X	6	7	6	8	7	8

Suet va faol egiluvchanlikni kursatkichlari

Jadval 2.

	Ismi, sharifi	Oyoqni yonga kutarish		Oyokn i oldinga kutarish		Oyokn i orkaga kutarish	
		f	s	F	s	f	s
	Abdullaev	6	8	5	7	6	8
	Karimov D.	6	8	5	7	6	8
	Axadov S.	6	8	6	8	8	8
	Ergashev	5	8	6	8	7	8
	Diyorov D.	7	9	7	9	8	9
	Xamidov 3.	5	8	5	7	6	8
	Lutfullaev	7	9	6	8	7	9
	X	6	7	6	8	7	8

Demak, «KqaldirBoch» mashBulotini bajarganda 135° past kursatgan sportchidan ballar olib tashlanadi. Erkin mashqlarni bajarishda bu mappqarda past ball olinadi. Faol va suet kursatkichlar orasida dinamikasi bor, lekin sportchilar bu darajada oyoqlarini tastik qolatida ushlab olishmadi, demak shu qolatni ushlab qolishiga mushaklar rivojlanmagan.

3,2. Egiluvchanlikni samarali rivojlantirish uslublari.

Egiluvchanlikni rivojlantirishni ikki uslubi mavjud: suqt va faol egiluvchanlik.

Ba'zida gimnastika amaliyotida egiluvchanlik (umurtqa qarakatchanligi) va chuziluvchanlik (tos — son butinlari qarakatchanligi) ajratiladi. Bu ikkita tushunchani umurtqa qarakatchanligi qamda tos — son va boppqa buginlarning qarakatchanligini uz ichiga qamragan «egiluvchanlik» suzining keng aqamiyatidan kelib chiqamiz. Egiluvchanlik faol va suet bulishi mumkin. Agar gimnastni tana ogirligi, birga shugullanuvchi kuchig uzining qarakatlanayotgan bugimlari bilan bogliq bulmagan mushek kuchlari ostida bukilib yoki egilsa yoki oyoqlarini keng yozsa, biz suet egiluvchanlik tutrisida ran yuritamiz.

Suet egiluvchanlik xaqida.

Egiluvchanlik faqat butimlarning shaxeiy anatomiyasi xdma pay va mushaklarning elastikligi bilan aniqlanadi. Agar kerak bulgan tana qismlarining uzaro joylashishi, kurib chiqilayotgan qarakat bulayotgan butinlar bilan borliq bulgan, yuklama kuchi ishlatilmasdan (ba'zida esa uni engib), sherigi yordamisiz yoki gimnastning boshqa mushaklar kucheiz — faol egiluvchanlik qisoblanadi.

Mae alan g erda utirib oyoqlarni kerishning maksimal kengligi, tana vaznini qullagan qolda, suet egiluvchanlik bilan aniqlanadi. Lekin quddi shu qolatni xarida bajarish faol egiluvchanlik bilan aniqlanadi. Faol egiluvchanlik qar doim suet egiluvchanlikdan kichik buladi. Bunday farqlanishning kattaligi asosan mushak kuchlariga bogliq. SHuning uchun faol egiluvchanlikni oshiruvchi mushaklarni maxsus rivojlantirish kerak. SHunday yul bilan mashqlarni bajarish texnikasi va kurinishini yaxshilash mumkin.

Gimnastchi qullari bilan tortilib anchagina erkin kukragia tutri turgan oyoqlarga etkazadi. qullar yordamida u bu ishni oladimi?

Tana vazni yordam bermasdan, oyoq ogirligi bergan paytda tiralib baland burchak qosil qilishdachi? Bu erda qam tegishli mushaklarni mustaqkamlash, gimnastchiga faol egiluvchanlikni oshirishga yordam beradi, qamda ushbu va boshqa elemntlarni yaxshi bajaradi.

Demak, yaxshi suet egiluvchanlikni rivojlantirish degani bu yaxshi faol egiluvchanlikni egalladi degani emas.

AMMO gimnastchi suet egiluvchanlikni rivojlantirish bilan birgalikda faol egiluvchanlini qam oshiradi. SHu bilan birga faol egiluvchanlikni oshira borib, gimnastchi umuman suqt egiluvchanlikni oshirmaydi. Egiluvchanlikni ushbu va boshqa turlari gimnastchiga juda kerak. Faol egiluvchanlikni yuklama yoki qarshilik (rezinali bint, sherigi) bilan bajariladigan mashkdar bilan rivojlantirish tavsiya etiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar:

1. Oyoqlarni kerib utirib oldinga engashish.

Kukrakni erga tekkish 3 — 4 soniya shunday utirish kerak. YOrdamchi mashqlar: erda oyoqlarni birlashtirib utirib, sherigi kurak soqasida k;ullari bilan bosib turib, oldinga engashishlsr bajarish, tik turib kaftlarni erga tekkizib, keyin peshona va kukrakni oyoqlarga tekkizib oldinga engashishlar bajarish, pastdan ikkinchi reykani qullar bilan ushlab tortish, tobora pasayib borish bilan engashish (oyoqlarni bukmasdan), gimnastika devoriga k;arab turib unt oyoqni bel (yoki kukrak) balandligidagi reykaga k;uyib kukrak oyoqlarga tekkuncha oldinga qarab engashishga qarakat qilish. Oyoqlarni kerib (kengroq) ugarib oldinga sheigi yordamida engashish. Kukrakni erga tekkizib 2 — 3 soniya shunday turish kerak.

YOrdamchi mashqlar: erda oyoqlarni birlashtirib utirib, sherigi kurak soqasidan qullari bilan bosib turib, oldinga

engashishlar bajarish, tik turib kaftlarni erga tekkizib, keyin peshona va kukraklarni oeyvupra tekkizib oldinga engashishlar bajarish, gimnastika devoriga opi\$a bilan turib oldinga engashishlar, pastdae ikkinchi reykani qullar bilan ushlab tortilish, tobora pasayib borish bilan engashish (oyoqlarni bukmasdan), gimnastika devoriga qarab turib ung oyoqni bel (yoki kukrak) balandligidagi reykaga quyib kukrak oyoqlariga tekkuncha oldinga engashishga qarakat qilish.

OeyvapHH kerib (kengroq) utirib oldinga sherigi yordamida engashish.

2. YOtgan qolatda «kuprikni» bajarish.

devorga opi\$a bilan turib unga qullarni tekkizib opi\$sara engashish;

tizzada turib qullarni yuqoriga kutarib, qullarni erga tekkizish qarakat qilib orqaga engashish;

devorga orqa bilan turib, boshi balandligiga keladigan reykani ushlab, oyoqlarni bukish va elka kengligiga quyish, bukilib turish;

devorga orqa bilan turib, orqaga engashish va devorga qullar bilan tiralib kuprik bajarish;

chalqancha yotib, oyoqlar bukiladi va qullar bilan bosh orqasiga tiralib, sherigi yordamida kuprik bajarish;

orqaga egilib turib sherigi yordamida kuprik bajarish.

3. Tutri oyoqlarni oldinga —yonga kutarish bel va kukrak balandligigacha (opi\$sara), tizzadan baland, gimnastika devori oldida turib va ungga qullar bilan tiralib, bush 1\$ul belga quyiladi. Gimnastika devori oldida turib va ungga 1\$ullar bilan tiralib oeyvapHH oldinga, orqaga, yonga silkitish: (oyoqlarni silkitayotganda tovonlarni

tashqariga aylantirish, gavda va boshni tutri tutish kerak) devorga qarab turib (yon bilan turib) tutri oyoqlarni bel balandligiga tutri keladigan reykgaga quyish kerak: tutri oyoqni reykada ushlab turib tayanch oyoqda utirib turish; devor oldida turib tutri oyoqlarni oldinga, yonga va orqaga sherigi yordami bilan kutarish (kutarayotganda o'qni yul quymaslik kerak); devor oldida turib, tutri o'qni yuklama (1—2 kg 1\$um solingan qalta) bilan oldinga, orqaga, yonga kutarish.

4. Gimnastika tayoxutri bilan elka butinlarini qayirish, yon va yuz tekbylarida navbatma — navbat, ketma —ket va bir vaqtda qullar bilan aylanasmaon qarakatlar qilish: quddi shu; arqon (argamchi) bilan, qullarni elkadan keng kutarib bajarish; gimnastika tayoBini chekkalaridan ushlab qayirish (elka kengligida va undan keng).

5. «Tutri» shpagat;

Tiralib yotib, o'qni kengroq kerib oyos uchlari tashqariga qayirilgan qullarni u yondan bu yonga almashtirib quyib gavdani ungga va chapga aylantirish. CHapga qayiltirilayotgan paytda ung sonni ungga qayiltirilayotganda chap sonni erga tekkizishga qarakat qilish kerak.

Gimnastika devoriga 1\$arab turib, o'qni kengroq yozib turish kerak. devorga qullar bilan ushlab turib, pastroqa tushishga qarakat qilish kerak: quddi shu, faqat devorga 2 — 3 reykasiga turish kerak.

D.x. oyoqlarni kengroq yozib turish, tuldirilgan tyop oyoqlar orasida, oyoqlarni kerib tupga utirishga qarakat xqilish kerak. Kengroq yozilib ugirishdan, oldinga qullar bilan tirylib — oyoqlarga turish va d.x. qaytish.

Egiluvchanlikni baqolash uchun qullaniladigan barcha uslublar

ikki guruqga bulinadi (E.P. Vaselev, 1996); butimlardagi qarakatchanlik maxsus asboblar yordamida (masalan goniometr), natijalarni burchak ulchovlarda ifodalangan baqolashga yul quyuvchi uslublar; turli — tuman qarakatlar va oddiy moslamalar butindardagi qarakatchanlikni baqolashga imkon yaratadi.

Jadval 3.

Uslub	Test tavsifi	Muallif	Eslat
Uzunl kursat lari	Kullar erga tutri ovoqlarda turib oldinga engashish.	(1958) I.G.	Kul oyos tekkiizi norma qisobla
	Balandlikda tutriq ovoqlarda turib engashish.	(1959) (1962)	
	OeiyyapHH tugri erda utirgan qolatda oldinga engashish	(1968)	
Burch kursat lari	>qar xil tuzilishdagi goniometr va fleksometrlar.	IP. Menshiko I.G. (1970)	Flekso amerik muallif izlanis asosiy sifatid kupro1\$ qullani
	Maxsus moslama vordamida elka butinlarining qarakatchanligini baqolash.	L.P. Serjenko (1973)	
	«Kuprik», «shpagat», «qaldirgoch» va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar; egilish.	(1965)	

Ikkinchi guruq uslublari sport —pedagogika izlanishlari amaliyotida kuproq ishlatiladigan va unchalik aniq emas deb qisoblanadi (L.P. Serjenko).

Jismoniy tarbiyaning Vatan amaliyotida egiluvchanlikning rivojlanishini, kuprok; umurtqa poBonasi xdrakatchanligi kursatkichlariga qarab baqolashadi.

Bu testning tiklanishi va axborotga berilishi qator chet el mualliflarining ma'lumotiga kura yakka va yoppasiga testlash uchuch qam tavsiya etiladi.

Bu tavsiyanoma ushbu testni boshqa qar xil butinlarni qarakatchanligini baqolovchi mashtulotlar Bilan solishtirilgandagi ekvivalent kursatkichlarga qam asoslangan. Ekvivalentlik koefitsienti 0,82 — 0,85 ga teng.

SHuni ta'kidlash kerakki, ushbu testning salgina boshqa uslubda (erga utirgan qolda engashish) bajarilishi, ozgina kattaroq bulgan berilganlik va tiklanish koefitsientlari kattaligini olishga imkon yaratadi. Bularni, odamlarni jismonich tayyorgarligini yoppasiga tekshirish sharoitida, egiluvchanlikni baqolash uchun muljallangan testlarni tanlanganda qisobga olish kerak.

Oldin aytib *utiAtn* mashBulotlar orasidagi 0,95 ga teng bulgan korrelyasiya koefitsienti, ularning yuqori darajada ekvivalent ekanligidan dalolat beradi.

SHuni ta'kidlash urinliki, qator butinlar qarakatchanligi (egiluvchanligi), test natijalariga ta'sir qilish mumkin bulgan, jismoniy rivojlanganlikka bogliq (oyoq, qul va gavda uzunligi).

Bu gipoteza bir necha bor eksperiment tekshiruvidan utgan. Ba'zi olingan natijalar 3 jadvalda umumlashtirib berilgan.

3 jadvalda berilgan natijalarni qisobga olib, egiluvchanlikni gavda tuzilishiga bogliqligini bir ma'noda echish qiyin bulgan masaladir. Bilishimizcha bu masalani oxirigacha echish uchun anropometrlik xususiyatlarni taqsimlash formasini

Tik turib qullarni yuqorig< kutargan qolatdagi buyi

uzunligi Buyi Buy, oyok, kul va gavda uzunligi

Katta kust bilan er orasidagi masofa

tekshirishni xmda testlarni berilishini urganish uchun, qushimcha izlanishlar kerak buladi.

Bularni qammasi kelajakda, korrelyasiya qiluvchi xususiyatlarning uzaro qaqiqiy boBlshushgini qisoblashga imkon beradi. B.V. Sermeev shu maqsadda ancha uxshash bulgan matematik apparatini qullash qam maqsadga muvofiq buladi (masala, regressiv, kup uchraidigan va qat'iy korrelyasiya qisobi).

Jadval 4.

Antropometrik

Olingan natija va korrelyasiya

kursatkichlar

koeffitsienti

Gavda uzunligi

0,20

Oyos uzunligi

0,09

Utirgan (turgan)dagi buyi

0,06

Tik turib 1\$ullarni yuqoriga

boglik; topilgan, korrelyasiya

kutargan qolatdagi buyi

koeffitsienti keltirilmaydi,

gavda proporsiyasi urtacha bulmagan

Oyos uzunligi

odamlarga ta'sir qilmaydi, ammo

gavdasi kalta yoki baland bulgan va

Buyi

unga qullar uzunligi qushilishi bu

testni bajarishda
korrelyasiya
koeffitsienti keltirilmaydi.

Buy, oyoq, qul va gavda Katta bulmagan uzaro
bogliqik

uzunligi aniqlangan. Korrelyasiya
koeffitsienti keltirilmaydi.

Buyi juda baland yoki juda
past

Katta kust bilan er odamlar xarakteristikasida
uzaro

orasidagi masofa bogliqlik aniqlanadi.

Umurtqa pogonasining
qaqiqiy

Tik turgandagi buyi qarakatchanligi, oyoq, qul
va gadda

uzunligi uzunliklarini solishtirilisha
PioT? l ttxg

$\backslash kJ g yVxlxv,$
Katta bulmagan uzaro
boglikdik

aniqlangan.

Egiluvchanlik segmentlar

uzunligiga bogliq emas.

Agar mutaxassislarda, tana segmentlari egiluvchanlik kursatkichlari bulgan ta'siri xususida, bitta fikrga ega bulishmasa, unday qolda egiluvchanlikni kuch bilan 60FAHIS masalasi bir tomonlama echiladi. Egiluvchanlik kuch bilan musbat boglivda ega. Tutri, ba'zi mualliflarni kursatishicha kuch sarf qilinadigan mashqlar bilan shugullanishi qarakat amplitudasini kamayishiga olib kelishi shart emas.

Bu muammoni qar tomonlama urganilganligiga qaramasdach, asosiy masala, qaqiqatdan qam egiluvchanlik qar bir odamning barcha butinlarida bir xil yuzaga keluvchi umumiyashtirilgan sifatli yoki egiluvchanlikni lokal xususiyatlari mavjudligi qali echilmay dolgan masaladir. SHuni qam ta'kidlash kerakki, mutaxassislar fikri bir — biriga anchagina qarshidir. Bir xillari egiluvchanlikni umumiy sifatga qaraganday qarydi va uni baqolash uchun amaliyotda keng tarqalgan testlar qullashadi. Ikkinchilari esa, qar xil ishontirish darajasida shuni ta'sidlashadiki, guyo egiluvchanlik taning qar xil segmentlari uziga xos sifati ekan.

SHunday qilib, agar egiluvchanlik ba'zi butinlar qarakatini yoki kombinatsiyalarini baqolashning yuqori uziga xosligiga ega, unda egiluvchanlikni bitta ulchami, qar bir odamni egiluvchanligini ifodalovchi, ma'qul bulgan indeks sifatida qulanilishi mumkin emas.

Kurib chiqayotgan savollarimizga izlanishlar aniqlik kiritdi. Faktor tekshiruvchilari yordamida 53 ta ikki turdagi egiluvchanlikni ifodalovchi uzgaruvchanlik urganiladi, buginlardagi bittayu —bitta qarakat 139 ta uzgaruvchanlik, murakkab — 113 belgidan iborat.

Matematik apparatныy qullash qam qarshilik keltirib chiqarmaydi. Izlanishlar bir necha faktor analizi modellari

yordamida utkaziladi. Bu esa egiluvchanlikni tuzilishi interpolyasiya matritsasini faktorlash uslubini tanlashga bulmagan baqolashda zur sharoitlar yaratdi. Mana shuning uchun shubu izlanishlar natijasiga e'tiborni kuchaytirish kerak.

Utkazilgan barcha tuqizta xulosalarni takdoslanganda 40 ta faktor aniqlandi shulardan faqat 12 tasi egiluvchanlik faktori bulib chivdi.

Bu ishning asosiy xulosasi shundaki — egiluvchanlik umumiy sifat emas ekan. Demak, birorta test yoki birorta butinlar qarakati, odam egiluvchanligining umumiy xarakteristikasining qoniqtiruvchi kursatkichlarini bera olmas ekan. Bundan tashqari egiluvchanlikni tuzilishi tana segmentlariga moe degan_g gipotezaning tajribalar yordamida tasdiqlangan ma'lumotlari keltirilgan.

SHunday qilib_g adabiyotlar taqlili asosiy masalank, egiluvchanlikka tana segmentlariga nisbatan umumiyliigi va tuzilishini aniqlashga yordam berdi, ammo bu soqadagi kupgina muammolarga qali oxirigacha javob berilmagan.

Xususan egiluvchanlik sifati tuzilish tulaligicha aniqlanmagan, antropometrik xususiyatlar ta'siri echilmagan, testlarning egiluvchanligini ulchaydigan turri kelish baqosi tekshirilmagan.

Egiluvchanlikni tarbiyalash 10—14 yoshli balalarning katta imkoniyatlarga ega ekanligi qisobga olinsa, «buginlar gimnastikasi» mashgulotlarini shu yosh davriga muljallash maqsadga muvofiq buladi. SHu bilan birga kundalik qayotda jismoniy mashqlarsiz kam rivojlanadigan butimlarga mutassil ta'sir 1\$ilib turish zarur. umuman kichik yoshdagi uquvchilarda 1\$ul, oyos va gavda aylantirishdagi rostlanish qarakatlari suet rivojlangan.

Butimlar zqarakatchanligining maxsuslashtirilgan rivojlanishi.

Ushbu davrning asosiy maqsadi, sport texnikasini tezkor egallashga kiritilgan qarakatning maksimal amplitudasini rivojlantirish va shunga asosan sport natijalarini yaxshilashdir.

CHuzilish mappqlarini jismoniy tayyogarlik jarayonida qullash ijobiy samarani, sport turining sharoitlari buzilmagan xoldagina beradi. CHuziluvchanlik rivojlantirishga qaratilgan bir xildiga mapuqlar, sport jaraenini takomillashtirishga qarama — xqarshi ta'sir qilishi mumkin. Umurtqa poBonasining katta qarakatchanligi shtangachilarni oBirliklar kutarishda noqulayliklar keltirib chiqaradi, ammo gimnastchilar, ber'erchilar va boppqalar uchun juda zarurdir. Futbolchilar uchun boldir —tovon buBimlarini mustaqkamlash, suzuvchilar uchun es! ayniqsa bukilish va egilishi qarakatlarini rivojlantirish juda zarurdir.

>qar bir sportchi (mutaxassisligi qisobga olingan qolda) qaysi butimlarda asosan qarakatchanlik kerakligi, shpagatni bajarish uchun tos — son buBimlari qarakatchanligi, elka bugimlari buralishlarda, umurtqa poBonasi buBimlarida «kuprik» mappqini va engashishlarda zarur ekanligini bilish katta aqamiyatga ega.

SHunday qilib, gimnastchi uchun uchta, uz yunalishiga ega_g chuziluvchanlikni rivojlantiruvchi, maxsus Mannyvap guruqi tuzip mumkin.

Sportchining turiga qarab bunday guruxdar soni 3 dan 5 gach i bulishi mumkin.

Maxsus tekshirishlar shuni kursatadiki, suzuvchi uchun eng muqimi bu boldir — tovon, tizza va elka butimlarining qarakatchanlikni rivojlantirish zarur ekan. Ammo, bu suzuvchilar

boppqa butimlar qarakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarmasi qam buladi degani emas. Bunday mashkdarni mashBulotlarga kiritish zarur. faqat ularning maqsadi — buBimlarda umumiy qarakatchanlikni va burim —pay apparatini mu staqkamlashdir.

MashBulotlar paytida burimlardagi qarakatchanlikni rivojlantirish, barcha sport turlari vakillari uchun, tayyorlov davrida amalga oshiriladi. SHu davrda butimlardagi faol va suet qarakatchanlikni rivojlantirish darajasini oshirish masalasi qilinadi.

Maxsus mashqlarni kundalik ertalabki gigienik gimnastika asosiy mashBulotlardan oldin razminka uchun kiritish mumkin.

Sportchilar butinlaridagi suet qarakatchanlikni yuqorch darajada rivojlantirishni 2 — 4 oylik maxsus mayutulotlar yordamida erishishlari mumkin.

Suet qarakatchanlikni rivojlantirish tezligi butin ~ pay apparati Bilan

Butimlardagi suet qarakatchanlikni rivojlantirish uchun ketadigan vaqt

Jadval 5.

Butimlar nomi	Kunlar soni
Umurtqa poronasi buBinlari	50-60
Elka butinlari	25-30
Tirsak butinlari	25-30
Kaft — barmok butinlari	25-30
Tos —son buBinlari	60-120
Tizza butinlari	25-30
Boldir tovon buginlari	25-30

Faol qarakatchanlikni rivojlantirishga ancha kup vaqt talab qilinadi. Butimlardagi faol qarakatchanlikni rivojlantirish uslublari qal kam urganilgan.

Chuziluvchanlik mappqaridan musobaqa davrida qam foydalanish kerak, chunki ularni qullashdagi uzoq tanaffuslar butimlardagi qarakatchanlikni pasaytirib yuboradi. Bu esa sport natijalariga ta'sir etadi. Pedagogik kuzatishlarni kursatishicha, kupchilik sportchilar musobaqa davrida chuziluvchanlikni rivojlantiruvchi mappqlarni kam qullashadi, bu esa butimlardagi qarakatchanliklarni erishilgan darajada ushlab turishga yordam bera olmaydi.

Mashtulotlar siklida egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qullaniladigan uslublar uzaro uzgarib turadi.

Tayyorlov qismining birinchi davrida asosan bu butimlardagi suet qarakatchanlik rivojlantiriladi, ikkinchidan esa faol: musobaqa davrida qam faol, xam suet qarakatchanlik rivojlantiriladi.

Mashtulotlar davrida chuziluvchanlik va kuchni rivojlantiruvchi mappqlarni turri qullashni ayniqsa ta'kidlash zarur. muqimi faqat aloqida kuchni va qarakatchanlikni maksimaq tulsh\$ rivojlantirish emas, balki ularni uzaro doimo uxshashligini keltirishdir.

Yuqori sport natijalariga erishishning birdan bir yuli butimlardagi qarakatchanlikni samarali qullashdir. Ushbu talabni buzish shunga olib keladiki, rivojlanish past bulgan bir sifat, boppqa bir sifatni tulaligicha qullashga imkon bermaydi.

Masalan, suzuvchi butimlarining kam rivojlanganligi maksimal tezlik, shu bilan birga katta kuch va erkinlik talab qiluvchi qarakatlarni bajarishga qalaqit beradi.

Butimlardagi qarakatchanlikni erishilgan darajada ushlab turish

Butimlardagi qarakatchanlik kursatkichlari talab qilingal

darajada uzoq vaqt ushlab tura olmaydi. Agar chuziluvchanlikni rivojlantiruvchi mappqlarni mashqulardan olib tashlansa, bu bilimlardagi qarakatchanlik pasayib ketadi. Shuning uchun chuziluvchanlikni rivojlantiruvchi mappqlarni yil davomida, sonini uzgartirib, turgan qolatda qullash kerak.

Egiluvchanlikni tarbiyalash vositasi

Butimlardagi suet qarakatchanlikni rivojlantirish vositalari sifatida chuziluvchanlikni rivojlantirishga talablarni qoniqtirish lozim;

a) ularni katta amplitudada bajarishi mumkin bulishi (shuning uchun kupchilik kichik amplitudada bajariladigan umum rivojlantiruvchi mashqlar tuzilma kelmaydi) qamda maqsadli bulishi kerak: «past», «buyumni ol» va «yuqori» va boshqalar;

b) shurullanuvchilarga qulay bulishi kerak.

Suet qarakatchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarga quyidagilar kiradi;

1. sherigi yordamida bajariladigan suet qarakatlar;
2. yuklama bilan bajariladigan suet qarakatlar;
3. rezinali espander va ammartzator

yordamida

bajariladigan suet qarakatlar;

4. uz kuchini qullash bilan bajariladigan suet xdrakatlar (masalan gavdani oeyvap tomon tortish, 1\$ul kafti ikkinchi 1\$ul bilan bukish va boshqalar);

5. asboblarda bajariladigan suet qarakatlar (yuklama sifatida gavda ogirligi qullaniladi);

6. buyum bilan buyumsiz tula amplituda bilan

bajariladigan faol qarakatlar (qar xil silkinishlar,

egilishlar, zur berib siltanishlar);

7. statik mapputr (3 — 6 soniya mobaynida 1qul va oyoqlarni mumkin qadar kerib turish).

Barcha qayd qilingan mappqlar butinlardagi qarakatchanlikni mushak — pay apparat chuziluvchanligini yaxshilash qisobiga oshirishga yordam beradi.

Ular asosan butim sumkasi, mushaklar va paylarga ta'sir qiladi, ularni mustaqkamlaydi va elastiklikni oshiradi.

Faol qarakatlar bajarganda ularning amplitudasi kuch imkoniyatlariga bog'liq. Faol va suet xdrakatchanlik urtasidagi farq xqancha katta bulsa, faol qarakatlar amplitudasi shunchalik katta darajada mushak kuchlariga bogliq buladi.

Mushak kuchlarining oshishi farqining kattaligi, faol qarakatchanlikni oshishga olib keladi; agar farqi katta bulmasa, kuchning usishi qarakatchanlikni usishiga olib kelmaydi va shu bilan birga qarakatchanlik darajasiga salbiy ta'sir qiladi.

Demak, faol qarakatchanlikni biror — bir qarakatda usishiga ikkita yul bilan erishish mumkin;

- a) suet qarakatni oshirish qisobiga;
- b) maksimal kuchni oshirish qisobiga.

Faol qarakatchanlikni rivojlantirish uchun dinamik kuchlanish uslubini qullash mumkin.

Bu mashqlarda maksimal kuchli taranglashish bir biridan chegaralanmagan yuklamani siljitish qisobiga qosil qilinadi.

Faol qarakatchanlikni rivojlantirish uchun qam tashqi qarshilik mapuqlari qullaniladi;

- a) predmetlar oBirligi;
- b) sherigining tapp\$ i qarakatlari;

v) iqtisodiy predmetlar qarshiligi;

g) 3 — 4 daqiqa davomida bajariladigan maksimal taranglik kurinishidagi statik (izometrik kuchlanish) mashqlari.

Endi shugullanishni boshlaganlarda bu binlardagi faol va suet qarakatchanlik urtasidagi farq yaqqol kuzatiladi, shu bilan birga oyoqlarni bukishda va kerishda, qullarni bukishda, boldir - son, elka, elka oldi pronatsiya va supenatsiyasida qam qattiq farq qiladi; eng kichik farq esa umurtqa poBonasi qarakatlarida, oyoqlarni bukishda, kaftlar qarakatida, boldir va elka oldi bukilishlarida kuzatiladi.

SHuning uchun mashbulotlarning boshlanBich davrida egiluvchanlikni birinchi guruq qarakatchanliklarida tarbiyalashda asosiy e'tiborini kuchlanish mashqlarini faol qarakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar bilan birgalikda utkazishga qaratish kerak, ikkinchi guruqdagi egiluvchanlik qarakatlariki tarbiyalashda esa suet qarakatchanlikni rivojlantirishga yordam beradigan, chuzilish mashqlariga qaratish zarur.

BuBimlardagi faol va suet xdrakatchanlikni yuqori darajada rivojlantirilgandan sung mashqlar kompleksini almashtirib turgan zarur.

SHunday *silib*, butinlardagi faol qarakatchanlikni rivojlantira turib, kuch mashqlari bilan chuziluvchanlik mashqlarini birgalikda qullashga asosiy urinni ajratish lozim.

Bunday mashqlarni kompleksda 1\$ullash, faqat ushba qarakatni yuzaga keltiruvchi mushaklar kuchini oshirib qolmay, balki ularning chuziluvchanlik va elastikligini qam oshiradi.

Maxsus izalanishlar natijasiga kura, butinlardagi qarakatchanlikni rivojlantrishning aqamiyati davrida bushashish

mapiushrini qullash mashBulotlar samarasini oshiradi (10% gacha).

SHunga asosan egiluvchanlikni tarbiyalash mashqlar kompleksiga qarakatchanlikni oshirishni ta'minlovchi bushashish mashqlarini kiritish zarur.

Ikkinchi darajali gimnastikachilarni tadkikotdan keyin egiluvchanlikni kursatkich natijalari

Jadval.

	Ismi, sharifi	az ryad	Kuprik	Gimnasti ka urindigida turgan qolda engashish (sm)	SH pagat (sm)
			2 ulchov	2 ulchov	2 ulchov
	Abudallaev		77	5	6
	Karimov D.		60	8	4
	Axadov S.		61	8	2
	Ergashev K.		61	8	2
	Diyorov D.		68	7	2
	Xamidov 3.		73	5	9
	Lutfullaev T.		52	10	0
	X		60,0	6,7	3,2

Biz tavsiya etgan mashqlar mashBulot davomida talabalar orasida «kuprik» —14 sm, «engashish» —4,2 sm, «shpagat» —10,2 sm mashqlar kursatkichi yaxshilandi. Bundan xulosa shuki tavsiya etilgan dasturdagi mashqlar egiluvchanlik kursatkichini yaxshilaidi.

Jadval 7.

	Ismi, sharifi	Oyokni		Oyoqn		Oyokn	
		yonga kutarish.		i oldinga kutarish.		i orkaga kutarish.	
		f	s	f	s	f	su
	Abdullaev I.	7	9	6	1	1	14
	Karimov D.	7	9	6	9	9	12
	Axadov S.	8	8	8	P	1	14
	Ergashev K.	8	1	7	1	1	14
	Dierov D.	9	8	8	1	1	15
	Xamidov 3,	7	9	6	9	9	12

	Lutfullaev	8	1	7	1	1	15
X		8	1	8	1	1	13

	1	hva																	
1,																			

1 raem. CHuziluvchanlik mashslarni kup bor takrorlashdan sung umurtsa pogona bushpalari %arakatchanligi kursa tkichlarining uzgarish sinits chizit.

qarakatlarning amplituda darajasi egiluvchanlik mashqlari bajarganda bir xil bulmaidi.

}qar bir sportchiga bulgan xos aniq takrorlash sonidan keyin, u tuxtovsiz kamayib boradi.

ooppqa ouBimlarda JU — JO

Sportchilarda, yangi shurullanu aplitdusining pasayishi 25 —

mpga qaratilgan mashqlarni os
qarakatlar maplitudasining uzgarish sini! lakasi qancha
baland bulsa, bu uzgarishlar

SHuBullanishni endi boshlanganlarda qarakat amplitudasi kup
qollarda poBonasi butimlaridagi 60 — 80 qarakatdan keyin va
boshqa butimlarda 30 — 35 qarakatdan keyin kamayadi.

Sportchilarda, yangi shurullanuvchilarga nasbatan, qarakatlar
aplitdusining pasayishi 25 — 30 qarakatga kech boshlanadi. }qar bir
odam uzi uchun xarakterli bulgan, chuziluvchanlikni
rivojlantirishga qaratilgan mapiqarni
bajarganda,

butinlardagi qarakatlar maplitudasining uzgarish siniq
chiziBig aega. Sport malakasi qancha baland bulsa, bu uzgarishlar
shunchalik katta buladi (2 raem).

				///										
										..		.	.	
										• -ch		-		
												US		

2 raem. X,ar %il malakali sportchilarda chuziluvchanlik
mashslarini kup bor takrorlashdan keyin umurtsa pogopasi
butnlari %arakat chanligining uzgarishi.

Kup sonli takrorlash paytidagi butinlar qarakati
amplitudasining tebranishi uzlashtirish va charchash

qodisalarining uzaro ta'siri bilan 6OBLIQ bilan murakkab tabiatga ega.

Bunda muqim rol markaziy asab sistemasiga tegishlidir.

Bizning ma'lumotlarimizga kura, qarakat amplitudasining pasayishini aniqlovchi birdan —bir omil bu charchashdir. K>p sonli takrorlashlarda mushaklar chuzilishi kuzatiladi, proprioretseptorlarni quzBalishlarini keltirib chiqaradi.

Bosh miyasining katta yarim shar pustloBining kinestezlik zonasiga keluvchi proprioretseptiv impulslar ormi kuchayadi natijada xujayralarda tormozlanish qolatiga utish uchun sharoit tuBiladi.

Katta yarimshar pustloBida vujudga kelgan bu tormozlanish qarakat aplitudasini pasaytiradi.

SHuning uchun kupchilik butimlarda qarakatchanlikki rivojlantiruvchi mashqlarni dozalashning umumiy qodasi shunday qarakat amplitudasiga erishishning yuzaga keltiradiki, uni oshirish ma'mnqlarini davom qildirishni qiyinlashtirib quyadi. Bunday qollarda, irodani qulga olgan qolda «ishlab turgan» mushaklardagi charchash qissini engib, ularni davom qildirish mumkinligini qaramasdan, tuxtatish lozim.

7 jadvalda buginlarda qarakatchanlikni asosiy rivojlanish davridagi mapp\$larni qaytarishning taxminii soni keltiriladi.

Butimlardagi xarakatchanlikning asosiy rivojlanish davridagi mashqlar dozirovkasi

Jadval 7.

Burimlar nomi	SHurullanishni endi boshlaganlar		Spo rtchi lar
	10-14 yosh	15-18 yosh va	
Umurtqa poBonasi burinlar	50-60	80-90	90-
Tos —son butinlari	45-50	60-70	60-

Elka buBinlari	45-50	50-60	50-
Kaft barmoklar buBinlari	20-25	30-35	30-
Tizza buBinlari	15-20	20-25	20-
Boldir tovon butinlari	15-20	20-25	20-

Birinchi mashBulotda barcha qarakatlar 10—15 marta, keyin esa jadvalda kursatilgan songacha kutarib bajariladi.

YUklama bilan bajariladigan mashqlar dozirovkasii aniqlashda, mumkin qadar oxirigacha qarakatlarni kam bajarish kerak. YUklamani juda OFHp bulishi maqsadga muvofiq emas. CHuziluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni 1 — 2 kg yuklama bilan bajarish juda yaxshi qisoblanadi.

Mashqlarni dozirovka \$ilish tutridan — tutri dam olish intervali kattaligi bilan boBliq.

MashBulotlar orasidagi dam olish davomiyligi shunday bulish kerakki, shu ishni takrorlash paytida qarakat amplitudasi pasaymasligi kerak.

Eksperimentlar natijasida shu narsa aniqlandiki, shuBullanishni endi boshlaganlar uchun buBimlardagi qarakatchanlikni suet rivojlantirishi mashgulotlarni qaftada 3 marotaba bulishi yaxshi samara beradi (bir oy davomida, keyin 6 — 7 marotaba). Agar mashtulotlar qaftada 5,6 va 7 marta bulsa endi shuBullanishni boshlaganlarda qarakatchanlikni usishi kam buladi, chunki mushak apparati oldingi yuklamadan keyin qayta tiklanishga ulgurmaydi. Bir qaftada bir kunlik shuBullanish umuman samara bermaydi.

Faol qarakatchanlikni rivojlantirish uchun qaftada ikki kunlik maxsus mashqlar kiritilgan mashqlar etarli buladi.

Past razryadli sportchilarning maxsus mashgulotlari, suet qarakatchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksidan boshlanishi kerak.

Undan keyingi davrda, katta bulmagan yuklama bilan bajariladigan, faol qarakatchanlikni rivojlantirish uchun muljallangan mashqlar kompleksi bulishi kerak.

CHuziluvchanlik mapnqarini takrorlab turish butinlardagi qarakatchanlikni sakdab qolishni mukammallashtirishda kerak, lekin ularni takrorlamaslik butinlardagi qarakatchanlikni pasaytirib yuboradi. >qarakatchanlikni pasayib ketishi±a mashtulotlardagi unchalik katta bulmagan tanaffus qam etarli buladi. Agar tanaffus ikki oylik bulsa, 10 — 20% kamayib ketadi. SHuning uchun chuziluvchanlik mashqlari yil davomidagi mashBulotlarning barchasiga kiritilishi lozim.

}qarakatchanlikni erishilgan darajada ushlab turish davridagi dozirovka, qarakatchanlikni rivojlantirishni asosiy davriga nisbatan ancha kamaytirish mumkin (7 jadvalga qarang).

Agar chuziluvchanlik mashqlari razminka maʼniqlaridan olib tashlansa, boshqa mashqlarni bajarilishiga qaramay, butinlardash qarakatchanlik asta —sekin yomonlashib boradi. Bu ayniqsa kuch sarflaydigan mashqlar bajaruvchi sportchilarga tegishlidir. Kuch sarflashni talab qiladigan mashqlarni boshlanBich davrda qullash faol qarakatchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Mushak kuchlarini yanada rivojlantirish butimlardagi suet qarakatchanlikni pasayishiga olib keladi. SHuning uchun mushaklar kuchini rivojlantirishda mashBulotlarda faqat kuch talab qiluvchi mashqlarni qullab qolmasdan, balki mushaklarni elastik xususiyatlarini yaxshilashda yordam beruvchi chuzilvchanlik a bushashish mashqlarini qam qullash zarur.

**Butimlardagi qarakatchanlikning erishilgan darajasini
ushlab turish davrida mapuqlar dozirovkasi**

Jadval 8.

Butimlar nomi	Mashklar
Umurtqa— poBona	40-50
Elka butinlari	30-40
Tirsak butinlari	20-25
Kaft barmok buBinlari	20-25
Tos —son buBinlari	30-40
Tizza butinlari	20-25
Boldir —tovon butinlari	10-15

Egiluvchanlikni bajarishga sartilgan mashklar

Butimlarda qarakatchanlikni rivojlantirish ishida qullaniladigan asosiy uslubiy sharoit bu majburiy bulgan chuziluvchanlik mashqlaridan oldin bajariladigan razminka.

CHigal yozish profilaktik (oldindan bildirish) aqamiyatga ega; mushak pay apparaty qanchaliy yaxshi tayyorlangan bulsa, qarakatlar shunchalik mukammal bajariladigan buladi, qar xil chuzilib ketishlar, mushak va paylarni uzilish xavfli kichik buladi. Barchaga ma'lum bulishicha, razminka uz ichiga maxsus tanlangan jismoniy mappqlar kompleksini oladi. Bu mashqlarni bajarish maqsadi organizmni bir ish oldidan tayyorlash qamda vegetativ vazifalarini kuchaytirish yuli bilan umumiy ishchanlikni oshirishdir. Tana temperaturasini oshirish, birinchi navbatda mushaklar temperaturasini (ishlashi kerak bulgan), maksimal aplitudada bajariladigan qarakatlar uchun katta aqamiyatga ega: mushaklarni oldindan «qizdirish» ularni chuziluvchanligini oshiradi. >qavo darajasi qanchalik past bulsa, razminka mappqlari shunchalik tez bajarilishi kerak. YAxshisi «xqizishni» ter chiqmay turib tugatish lozim.

Olimlarimizni aniqashlaricha, uzsi\$ davom qiluvchi ishga

maxsuslanmagan sportchida ter ajralib chirshi, urta tezlikda 6 — 10 daqiqa davomida tinmay yugurgandagina boshlanadi.

YUgurgandan keyin tana mushaklari, bel k;ul va oyoqlar uchun 6 — 8 ta maxsus tanlangan mashkdarni bajarishi zarur. bu mashqlarni qar birini 10—15 marta bajarish kerak. Keyin butinlar qarakatchanligini yaxshilash uchun 8—10 ta mashedan iborat kompleksni bajarish tavsiya etiladi.

CHuziluvchanlik mas;iqarini bajarganda uz oldiga anik; maqsad quyi; zarur; birorta aniq nuqtaga yoki buyumga chuzilib yotish. Masalan, egilishlar bajarganda gavda egilishi zur Bayrat bilan bajarilishi, kukrak bilan songa tegishli qarakat qilish kerak, barmoqlarni esa tayanch maydoniga etkazish zarur. agar bu mashqni bajarilishi oson bulsa, uni murakkablashtirish lozim: tayanch maydoniga tirsakdan bukilgan qullarni tekkizish kerak.

CHuziluvchanlik mashqarini aniq bir ketma ketlikda qismlar bilan bajarish kerak: qullar, gavda va oyoeda butinlarini rivojlantirish uchun mashqlar, qismlar orasida esa bushashish mashqlari bajariladi. Mashqlar kompleksi faol va suet xarakterdagi 8—10 mashzdan tashkil topadi.

Silkinish xarateridagi mashkdarni bajarganda oyoq mushaklarini maksimal bushashish zarur, chunki faqat shu vaziyatda qarakatlarning maksimal amplitudasiga erishish mumkin. Buning uchun tayanch oyoq bilan balandroqqa (skameykaga) shunday turish kerakki «ishlayotgan» oyoq egilishi va bukilishi, uni u yovdan bu ei;isa silkitib, qamda tayanch maydoniga tegmasdan erkin osilib tursin.

iu*imlardagi qarakatchanlikni *sar xi*; uzgarishi (gavdani egilish darajasi buyicha)

Oyokdarni oldinga opiqara yunalishida kerib turib

prujinasimon utirib turishni albatta k;ullarga tiralib bajarish kerak.

Agar shurullanuvchi qullari bilan tayanchga etmasa, mashq devor oldida, qullari bilan unga tiralib bajariladi.

CHuziluvchanlik mapiqarini bajarish asta — sekin qarakat amplitudasini oshirish kerak, chunki yaxshi razminkadan keyin qam mushak va paylarni shikastlash mumkin.

>qarakat amplitudasini asta — sekin oshirish organizmni maxsus ishga kunikishiga sharoit yaratadi.

Katta bulmagan qarakatlar soni (oyoqni silkitish, qullarni zarb bilan silkitish va boshqalar) taxminan bir daqiqadan 60 ta, boshqa qarakatlar gavdani engashtirish 1 daqiqada 40 — 45 ta.

CHuziluvchanlik mashkdaridan keyin bushashish mashqlarini bajarish kerak.

Egiluvchanlikni tarbiyalash jarayonida, butimlardagi qarakatchanlik qar xil tashqi sharoitdar va organizm qolatiga 1\$arab ancha uzgarishi mumkinligini qisobga olish zarur (9 jadval).

N.G. Ozolin buyicha bugimlardagi qarakatchanlikni sar xil sharoitlar ta'mirida uzgarishi (gavdani egilish darajasi buyicha)

Jadval 9.

SHaroitlar	Kursatkichlar (sm da)	
	Dastl abki dolat	SHaroit uzgargandan keyin
Razminka	10	15
Tolikish mashklari	15	12
30 dakiqa davomida qammomda turish (40°)	10	16
10 dakiqa davomida sovuk suvda turish	11	8

Jadvaldan kurinishicha, butimlardagi qarakatchanlik toliqish mashBulotlaridan va muskullarni sovutgandan keyin kamayadi,

razminka va qavo darajasini kutarganda esa oshar ekan. Bir suz bilan aytganda butinlardagi qarakatchanlik, mushaklarni IQOH bilan ta'minlanishi oshirilgan qollarda oshadi va teskarisi, ya'ni I\$OH aylanishi yomonlashganda kamayadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalaganda takrorlash uslubi etakchi qisoblanadi. MashBulotlarda maksimal amplitudasi erishish asosiy masala qisoblanadi. Unga uslubning barcha xarakteristikalarini boBliq (mashqlarning xarakteri, takrorlash soni, dam olish intervali va boshqalar). Takrorlash uslubidagi dam olish intervali tula qayta tiklanishi uchun etarli bulmagani sababli tez charchash kuzatiladi, ya'ni qarakat amplitudasi pasayib ketadi. Bu esa ushbu mayutulotda egiluvchanlikni tarbiyalash ishlarini tuxtatish kerakligidan dalolat beradi. Ishni davom qildirish qech qanday samara bermaydi.

Xulosa

Egiluvchanlik yaxshi rivojlanishi uchun kuproq gimnastikachilarni tayyorlashda barcha mapnushr bilan ularning umumiy egiluvchanligini samarali vosita bulib uni ertalabki badan tarbiyada yoki mashBulotlardan qullash zarurdir. Bundan tashqari eng asosiylaridan biri egiluvchanlikni yaxshi rivojlantirsak maqsadga muvofiq deb uylayman. SHunday qilib, utkazilgan tajribalar gimnastchilarning qayishqoqligini tarbiyalashda ijobiy natijalar berdi.

1. Tadqiqot jarayonida qayishqoqlikning ikki shaklidan foydalanildi; suet va faol.
2. Utkazilgan tadqiqot qayishqoqlikning rivojlanishda ijobiy natija kursatdi.
3. 1qayi1sh\$o1ushkni rivojlantirish mashqlar bu turli suet va faol egiluvchanlikka qaratilgan mashqlar.

Qullanilgan adabiyotlar.

1. Baramidze A.M., Godik M.A., Kiselyova T.G., Stretching. — M., «Sovetskiy sport», 1991.
2. Breg P. Podderjanie jiznennogo dolgoletiya — M., «Fizkultura i sport».
3. Vavilov YU.N., Fomin N.A. Fiziologicheskie osnovy dvigatelnoy aktivnosti. — M., «Fizkultura i sport», 1991.
4. Korenberg V.B. Vnimaniya detalyam — M., «Fizkultura i sport». 1972.
5. Lebedev N.I. Gibkost i kontrol za vospitaniem gibkosti gimnastov. — T., «Tashkent». 1990.
6. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. — M., «Fizkultura i sport». 1991.
7. Menxin YU.V. «Fizicheskaya podgotovka v gimnastike». — M., «Fizkultura i sport». 1989.
8. Menxin YU.V., Silin V.A., Smolevskiy V.N. Gimnastika v tryox izmereniyax. — M., «Fizkultura i sport». 1979.
9. Platonov V.N. Podgotovka kvalifitsirovannykh sportsmenov. — M.g «Fizkultura i sport». 1986.
10. Semyonov A.A. Sovety treneram. — M., «Fizkultura i sport». 1983.
- I. Sermeev B.V. Sportsmenam o vospitanii gibkosti. — M., «Fizkultura i sport». 1970.