

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY
TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA EGILUVCHANLIK SIFATINI
AXAMIYATI VA UNI TARBIYALASHNING PEDAGOGIK USLUBI**

Shaxbazova Gulrux Orifjon qizi

Farg'ona davlat universiteti Aniq va tabiiy fanlar kafedrası

Yarmatova Ziyodaxon Sodiqjon qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali sport turlari fakulteti Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: *Umum o'rta ta'lim maktablarida boshlang'ich sinf o'quvchilarini egiluvchanlik jismoniy sifatlarini to'liq yoritilgan holda, ularda egiluvchanlik passiv va faol sifatlarini hayotiy faoliyatiga to'g'ri shakllantirishni jismoniy mashqlar yordamida foydalanish.*

Kalit so'zlar: *egiluvchanlik, jismoniy sifatlar, anatomik harakatlar, cho'zilish, bo'g'imlar harakati, passiv harakatlar, aktiv harakatlar*

Egiluvchanlik – bu insonning harakatni katta ko'lam bilan bajarish qobiliyatidir. Bu sifat bo'g'inlarda harakatchanlikni rivojlanishi bilan aniqlanadi. Ayrim bug'inlarga tadbiquan “harakatchanlik” deb gapirish to'g'riroqdir (Masalan, tizza bo'g'inlarida harakatchanlik). Bo'g'inlarda xiyla katta harakatchanlikka erishayotib, go'yoki bo'g'inlarda harakatchanlikning zaxiralarini yaratayotganda o'quvchi harakatni kuch va tezlik bilan bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Gavdaning barcha bo'g'inlarida umumiy harakatchanlik haqida gap borayotganda “egiluvchanlik” terminidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Inson bo'g'inlarida harakatchanlik namoyon bo'lishining ikkita asosiy shaklini ajratish mumkin:

1. Passiv harakatlarda egiluvchanlik
2. Aktiv harakatlarda egiluvchanlik.

Passiv harakat yordamchi kuchlar ta'siri natijasida amalga oshiriladi. Faol harakat ushbu bo'g'inlar orqali o'tadigan mushak guruxlari hisobidan bajariladi. Inson oddiy sharoitlarda anatomik harakatchanlikning faqat nisbatan kichkina qismidan foydalanadi va passiv harakatchanlikning doimo ulkan zaxirasini asraydi. Yengil atletika, gimnastika, suzish mashg'ulotlari vaqtida bo'g'inlarda harakatchanlikka oshirilgan talablar da'vo qiladi, anatomik harakatchanlikning faqat 80-95% foydalaniladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda katta samaraga uni 10-14 yoshida maqsadga qaratilganligini amalga oshirishni boshlagan taqdirda erishiladi. 14 yoshida va keyinroq

agar harakatchanlikning shart sharoitlari o'z vaqtida foydalanilmagan bo'lsa, bo'g'inlarda harakatchanlik katta qiyinchiliklar bilan amalga oshiriladi. 10-14 yoshda bo'g'inlarda harakatchanlik katta maktab yoshidagilardan ko'ra qariyb ikki barobar samarali rivojlanadi. Egiluvchanlik gavdaning oldinga, orqaga, tomonlarga maylligining darajasi bo'yicha aniqlanadi [6,7,8,9,10.11].

Gavdaning oldinga hisoblanishi darajasini aniqlash uchun eshakda turib tizzalarga oyoqlarni bukmasdan oldinga oxirigacha engashish kerak. Skameykaning chetidan to qo'lning uchinchi barmog'igacha bo'lgan masofa o'lchanadi. Bo'g'inlarda bukiluvchanning yaxshi ko'rsatkichi 10-16 sm miqdordir. Bukiluvchanlikni tarbiyalashning barcha jarayonini uch bosqichlarga bo'lish mumkin:

1. A. "Bo'g'in gimnastikasi" bosqichi.
2. B. Harakatchanlikning ixtisoslashtirilgan rivojlanish bosqichi.
3. V. Erishilgan darajaga bo'g'inlarda harakatchanlikni saqlash bosqichi.

"Bo'g'in gimnastikasi"ning vazifasi nafaqat bo'g'inlarda harakatchanlikning faol va passiv rivojlanishining umumiy darajasini oshirishdir, balki bo'g'inlarning o'zini mustahkamlash hamdir. Shuningdek, bog'lovchilar va mushakning mustahkamligini vujudga keltirish, elastik xususiyatlarni yaxshilash maqsadi bilan, mushak-bog'lovchi apparatning mashqi. Ushbu bosqichda barcha bo'g'inlar "ishlab chiqishi" amalga oshiriladi. Bukiluvchanlikning rivojlanishi uchun ayniqsa keng imkoniyatlarni 10-14 yoshdagi bolalar egallashlarini hisobga olib, "bo'g'in gimnastika" mashg'ulotini aynan yoshni mana shu davrida rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Bo'g'inlarda harakatchanlikning ixtisoslashtirilgan rivojlanish bosqichi sport texnikasini tezroq egallashga ko'maklashuvchi maksimal keng rivojlanish vazifalarini o'z oldiga qo'yadi va shuning asosida natijalarni yaxshilash. Masalan, suzish texnikasini o'zlashtirish uchun boldir suyagi va tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in, tizza va yelka bo'g'inlarida maksimal harakatchanlikni rivojlantirish muhimdir. Biroq suzuvchilar boshqa bo'g'inlarda harakatchanlikning rivojlanishiga ko'maklashuvchi mashq bajarishi shart emasligini bildirmaydi. Bo'g'inlarda passiv harakatchanlikni yuqori darajada rivojlanishini bolalar maxsus mashq bilan 2-4 oy ichida erisha oladilar. Harakatchanlikning faol rivojlanishiga ancha ko'p vaqt talab kilinadi. Kuchga va cho'zilishga mashqlarining mashg'ulotlarida to'g'ri birga olib borish zarurligini alohida ta'kidlash kerak. Kuchni va harakatchanlikni boshqa-boshqa qilib maksimal rivojlantirish nafaqat muhim, balki ularning o'zaro muvofiqlikda doimo o'tkazish ham muhimdir. Erishilgan darajaga bo'g'inlarda harakatchanlikni saqlash bosiqich cho'zilishga mashqlarini har kuni bajarilishini nazarda tutadi. Agar cho'zilishga mashqini mashg'ulotlardan chiqarib tashlansa, u holda bo'g'inlarda harakatchanlik tezda yomonlashadi. Bo'g'inlarda passiv harakatchanlikni rivojlanishining vositalari

sifatida ularni oxirgi ko‘lam bilan bajarilishi mumkin bo‘lishi uchun ular shunday bo‘lishi kerak. Shu bilan birga shug‘ullanuvchilarga maqsadli ko‘rsatma berilishi kerak “pastga!”, “Yuqoriga!”, “predmetga yetkaz!” [1,2,3,4,5].

Passiv harakatlantiruvchini rivojlanishiga ko‘maklashuvchi mashqlarga shaxsiy kuchidan foydalanish bilan rejali ekspander yoki amortizatorning yordami bilan vazminlashtirish bilan bajariladigan harakat tegishlidir (masalan: snaryadlarda gavdani oyoqlarga cho‘zish foydalaniladi. Cho‘zishda (vazminlashtirish sifatida barcha shaxsiy tanasidan foydalaniladi). Shuningdek bukiluvchanlik statistik mashq foydalaniladi. Ularda tananing turli xil qismlarini yozish va egish bilan, maksimal ajratish bilan harakatlanmaydigan holat saqlanadi. Bo‘g‘inlarda harakatchanlikning rivojlanishi davrida bo‘shashiga mashqlar foydalaniladi. Mashqlarni xiyla samarasini oshiradi (10% gacha) Shu bilan birga ham bu mashq bo‘g‘inlarda ham faollikni, ham passiv harakatchanlikni yaxshilashga ko‘maklashadi. Biror bir harakatda faol harakatchanlikni ko‘paytirishga erishish ikki xil yo‘llar bilan mumkin:

A. passiv harakatlantiruvchini ko‘paytirish hisobidan;

B. harakatda ishtirok etuvchi mushakning maksimal kuchi ko‘payishi hisobidan.

Hulosa. Bo‘g‘inlarda harakatchanlikning asosan rivojlantiruvchi mashqlar ko‘pchiligining umumiy qoidasi shunday harakatlar ko‘lamiki, ularni oshirib yuborish mashqni davom ettirishni qiyinlashtirib yuboradi. Bunday hollarda ishlovchi mushaklarda charchaganlikni o‘ziga xos bo‘lganini og‘riq xis etish iroda zo‘r berish bilan bartaraf etilishiga qaramasdan mashqni to‘xtatish kerak. Bo‘g‘inlarda katta harakatchanlikka erishish uchun kundalik mashqlar kerak. Yanada yaxshiroq samarani 2 ta bir martalik mashqlar (ertalab va kechqurun) beradi. Cho‘zilishga mashqini ertalabki mashqqa kiritish kerak. Egiluvchanlikka mashqlarda tanaffuslar hatto 2-3 xafta atrofida bo‘lsa, bukiluvchanlikning rivojlanishi darajasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bo‘g‘inlarda harakatchanlikning rivojlanishi ustidagi ishida asosiy uslubiy sharti, unga rioya qilish kerak, cho‘zilishga mashqlar bajarilishi oldidan albatta razminka qilish kerak. Tana haroratining ko‘tarilishi, asosan mushak (va ayniqsa, “shpashi” kutilayotgani) maksimal ko‘lami bilan harakatlar bajarish uchun katta ahamiyatga ega: mushakni oldindan “qizitish” vaqtida ularning cho‘zilishini ko‘paytiradi. Cho‘ziltirishga mashqlar bajarilishi paytida aniq maqsad qo‘yish kerak. Muayyan nuqta yoki predmetchaga yetkazish. Cho‘ziltirishga mashqni muayyan izchillikda seriyalar bilan bajarish zarur: quyi oyoqlar va gavdaning yuqori oyoqlari bo‘g‘inlari uchun mashq; seriyalar o‘rtasida bo‘shashiga mashq. Majmua passiv yoki faol harakteridagi 8-10 mashqlardan tashkil topishi mumkin. Silkitish xarakteridagi mashqni bajarish vaqtida mushaklarni maksimal bo‘shashtirish zarur, chunki faqat shu holda harakatning maksimal ko‘lamiga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Shahbazova G. Physical Culture Of Preschool Children //Journal of Academic Leadership. – 2022. – T. 21. – №. 1.
2. Shahbazova G., Alisher U. THE IMPORTANCE OF WATER HARDENING OF PRESCHOOL CHILDREN //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – T. 16. – №. 3. – C. 41-45.
3. Shahbazova G. General hardening of children //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – T. 16. – №. 3. – C. 46-50.
4. Gulrukh S. METHODS OF ADAPTING PRESCHOOL CHILDREN TO SPORTS GAMES //ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603. – 2022. – T. 11. – №. 10. – C. 89-95.
5. Gulrukh S. CONDITIONS AND METHODS OF TEACHING THE THEORY OF MOVEMENT GAMES AND SPORTS ELEMENTS, TAKING INTO ACCOUNT THE DEVELOPMENT OF INDEPENDENCE OF PRESCHOOL CHILDREN //ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603. – 2022. – T. 11. – №. 09. – C. 75-84.
6. Shaxbazova G. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING MUSTAQILLIGINI OSHIRISHNI HISOBGA OLGAN HOLDA HARAkatLI O'YINLARNI O'RGATISH SHARTLARI VA USULLARI //Ta'lim fidoyilari. – 2022. – T. 8. – C. 81-86.
7. Ernazarov, G. N. (2022). PROBLEMS OF VALEOLOGICAL CULTURE OF STUDENTS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(12), 57-66.
8. Ernazarov, G. (2023). THE INFLUENCE OF REGIONAL FEATURES ON THE BODY IN PHYSICAL EDUCATION. Best Journal of Innovation in Science, Research and Development, 323-328.
9. Ernazarov, G. N. (2022). PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS LEARN. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(12), 150-159.
10. Эрнaзаров, Г. Н. (2020). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ ТАЛАБАЛАРИ ТАНА МАССАСИНИ ОВҚАТЛАНИШ МАДАНИЯТИ ВА

ОПТИМАЛ ҲАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИГА БОҒЛИҚЛИГИ. ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ, (SI-2№ 2).

11. Ernazarov, G. N. ATTITUDE OF A MODERN STUDENT TO A WALKY LIFESTYLE. Stress, 269, 43-74.

12. Majidov, R. R., Boqiyev, F. H., Raximov, D. R., Saydaxmadov, A. V., Soliyev, I. S., & Abduqodirov, D. S. (2023). JISMONIY TARBIYA VA SPORT PEDAGOGIKASI DARS MASHG ‘ULOTLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING USULLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(1), 28-32.

13. Boqiyev, F. (2024). MASSAJ VA GIMNASTIKA MASHQLARI ORQALI REFLEKTOR HARAKATLAR VA “HARAKAT XOTIRASI” NI TAKOMILLASHTIRISH. SPORT VA XORIJIY TILLAR INTEGRATSIYASINING AMALGA OSHIRISH MUAMMOLARI VA YECHIMLARI, 1(1), 365-369.

14. Fazliddin, B. (2024). BO ‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT O ‘QITUVCHILARINI TURISTIK FAOLIYATGA TAYYORLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH. Research and implementation, 2(4), 142-146.

15. Boqiyev, F. (2024). MASSAJ VA GIMNASTIKA MASHQLARI ORQALI REFLEKTOR HARAKATLAR VA “HARAKAT XOTIRASI” NI TAKOMILLASHTIRISH. SPORT VA XORIJIY TILLAR INTEGRATSIYASINING AMALGA OSHIRISH MUAMMOLARI VA YECHIMLARI, 1(1), 365-369.