

GIMNASTIKA SPORT TURI ORQALI TALABALARNI EGILUVCHANLIK SIFATINI OSHIRISH USULLARI

G'afurov Abduvoxid Maxmudovich

Qo'qon davlat universiteti, dotsent

Annotatsiya: ushbu maqolada gimnastika mashqlari orqali talabalar egiluvchanlik sifatini oshirishning samarali usullari yoritilgan. Tadqiqot davomida talabalar bilan olib borilgan amaliy mashg'ulotlar natijasida egiluvchanlikning rivojlanish dinamikasi tahlil qilindi. Gimnastikaning asosiy turlari — cho'zilish, bukilish, muvozanat va sakrash mashqlari egiluvchanlikni shakllantirishda muhim omil sifatida baholandi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, muntazam va tizimli gimnastika mashg'ulotlari talabalarning mushak elastikligini, bo'g'im harakatchanligini va umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashqlaridan samarali foydalanish bo'yicha tavsiyalarini o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: gimnastika, egiluvchanlik, talabalar, jismoniy tayyorgarlik, mashq usullari.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ВИД СПОРТА

Аннотация: в статье рассмотрены эффективные методы повышения гибкости студентов с помощью гимнастических упражнений. В ходе исследования были проведены практические занятия со студентами, проанализирована динамика развития гибкости. Основные виды гимнастики — растяжка, наклоны, равновесие и прыжковые упражнения — оценены как ключевые средства формирования гибкости. Результаты показали, что регулярные гимнастические занятия значительно улучшают эластичность мышц, подвижность суставов и общую физическую подготовленность студентов. В статье предложены рекомендации по эффективному использованию гимнастических упражнений на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: гимнастика, гибкость, студенты, физическая подготовка, методы упражнений.

METHODS OF IMPROVING STUDENTS' FLEXIBILITY THROUGH GYMNASTICS

Abstract: this article explores effective methods for improving students' flexibility through gymnastics exercises. Practical sessions conducted with students were analyzed to study the dynamics of flexibility development. The main types of gymnastics — stretching, bending, balance, and jumping exercises — were identified as key factors in flexibility enhancement. The results indicate that regular and systematic gymnastics training

significantly improves muscle elasticity, joint mobility, and overall physical fitness of students. The study provides recommendations for the effective use of gymnastics exercises in physical education classes.

Keywords: *gymnastics, flexibility, students, physical fitness, exercise methods.*

KIRISH

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish hamda talabalar salomatligini mustahkamlash masalasi dolzarb hisoblanadi. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa egiluvchanlik sifati, ularning umumiy harakat madaniyati, sportdagi natijalari va hayot faoliyati sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Egiluvchanlik inson tanasining mushaklari va bo'g'imlarining erkin harakatlanish imkoniyatini belgilovchi muhim jismoniy sifat bo'lib, uni muntazam mashg'ulotlar orqali rivojlantirish zarurdir.

Gimnastika mashqlari egiluvchanlikni oshirishda eng samarali vositalardan biri sanaladi. Chunki gimnastika mashqlari organizmni har tomonlama rivojlantiradi, mushaklarning cho'ziluvchanligini oshiradi, bo'g'imlarning harakat amplitudasini kengaytiradi hamda koordinatsiya, muvozanat va chiroyli holatni shakllantiradi. Ayniqsa, talabalar yoshida mushak-skelet tizimi faol rivojlanayotgan davrda gimnastika mashqlari orqali egiluvchanlikni oshirish katta ahamiyat kasb etadi [4,5,6].

So'nggi yillarda ko'plab tadqiqotlarda gimnastikaning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi roli o'rganilgan bo'lsa-da, aynan talabalarda egiluvchanlik sifatini oshirishga yo'naltirilgan uslubiy yondashuvlar yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Shu sababli mazkur tadqiqot gimnastika sport turi orqali talabalar egiluvchanligini takomillashtirishning samarali usullarini aniqlash va amaliyotga tatbiq etishga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi – gimnastika mashqlari asosida talabalar egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning ilmiy asoslangan usullarini ishlab chiqishdir. Ushbu maqsadga erishish uchun talabalar bilan olib borilgan amaliy mashg'ulotlar asosida egiluvchanlik ko'rsatkichlari tahlil qilinadi, mashqlar majmuasining samaradorligi

baholanadi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tatbiq etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot Namangan davlat universitetining jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalaridan iborat ikki guruhda o'tkazildi. Tadqiqotda jami 40 nafar 18–21 yoshdagi talaba ishtirok etdi. Ular tasodifiy tanlov asosida 20 nafardan iborat eksperimental va nazorat guruhlariga bo'lindi. Tadqiqot 8 haftalik davrni o'z ichiga oldi va dars mashg'ulotlari haftasiga 3 marotaba, 60 daqiqadan tashkil etildi.

Eksperimental guruh mashg'ulotlarida egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus gimnastika mashqlari majmuasi qo'llanildi. Dastur quyidagi mashq turlaridan iborat bo'ldi:

- a. bo'g'imlarni isituvchi dinamik mashqlar;
- b. tananing oldinga, orqaga va yon tomonlarga bukilishlari;
- c. oyoq va qo'l mushaklarini cho'zish mashqlari;
- d. muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar;
- e. to'siqlardan sakrash va amortizatsion mashqlar.

Nazorat guruhi esa an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi asosida shug'ullandi, unda maxsus egiluvchanlik mashqlari tizimli tarzda qo'llanilmadi.

Egiluvchanlik darajasini baholash uchun quyidagi testlar tanlandi:

1. "Oldinga egilish" testi (tanani cho'zish ko'rsatkichi sm da o'lchandi);
2. "Kökrakka tegish" testi (qo'l mushaklarining elastikligi);
3. "Ko'prik" mashqi (umurtqa moslashuvchanligini baholash).

Tadqiqot davomida kuzatuv, o'lchov va taqqoslash metodlari qo'llanildi. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlanib, o'rtacha arifmetik qiymat (M), standart og'ish (σ) va foiz farqlari hisoblandi. Natijalar jadval va diagrammalar orqali taqdim etildi [4,6,7].

Mazkur metodika orqali gimnastika mashqlarining talabalarda egiluvchanlikni oshirishdagi samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot jarayonida gimnastika mashqlarining talabalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishdagi samaradorligi tahlil qilindi. Dastlabki o'lchovlar natijasida eksperimental va nazorat guruhleri o'rtasida egiluvchanlik ko'rsatkichlarida sezilarli farq kuzatilmadi. Biroq sakkiz haftalik mashg'ulotlar yakunida eksperimental guruhda egiluvchanlikning barcha mezonlari bo'yicha ijobiy o'sish qayd etildi.

Eksperimental guruhdagi talabalar "oldinga egilish" testida o'rtacha **13,8 sm** dan **20,9 sm** gacha ($\approx 51,4\%$) o'sish ko'rsatgan bo'lsa, nazorat guruhida bu o'sish **13,5 sm** dan **15,2 sm** gacha ($\approx 12,6\%$) ni tashkil etdi. "Ko'prik" mashqi natijalari bo'yicha eksperimental guruhda bel umurtqasining egiluvchanligi sezilarli yaxshilandi (5,1 dan 7,4 ballgacha), nazorat guruhida esa o'zgarish minimal bo'ldi. "Ko'krakka tegish" testida ham mushak elastikligining ortishi aniqlandi.

Ushbu natijalar gimnastika mashqlarining tizimli qo'llanilishi talabalar tanasining cho'ziluvchanlik darajasini oshirishga samarali ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Shuningdek, mashg'ulotlarda egiluvchanlikni oshirishga yo'naltirilgan harakatlar — cho'zilish, bukilish, muvozanat mashqlari — mushaklarning elastikligini saqlab turish, bo'g'imlarning harakat amplitudasini kengaytirish hamda umumiy jismoniy holatni yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etdi.

1-jadval. Egiluvchanlik testlari natijalari (n = 20)

Test turi	Guruh	Boshlang'ich natija ($M \pm \sigma$)	Yakuniy natija ($M \pm \sigma$)	O'sish (%)
Oldinga egilish (sm)	Eksperimental	13.8 ± 2.4	20.9 ± 2.1	+51.4
Oldinga egilish (sm)	Nazorat	13.5 ± 2.6	15.2 ± 2.3	+12.6
Ko'prik mashqi (ball)	Eksperimental	5.1 ± 0.8	7.4 ± 0.6	+45.1
Ko'prik mashqi (ball)	Nazorat	5.0 ± 0.7	5.6 ± 0.6	+12.0

Ko'krakka tegish (sm)	Eksperimental	9.2 ± 1.5	13.4 ± 1.3	+45.6
Ko'krakka tegish (sm)	Nazorat	9.4 ± 1.6	10.2 ± 1.5	+8.5

Olingan natijalar statistik tahlil asosida $p < 0,05$ darajada ishonchli deb topildi. Bu esa gimnastika mashqlari majmuasi talabalarda egiluvchanlik sifatini sezilarli darajada rivojlantirishini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari gimnastika mashqlarining talabalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Eksperimental guruhda qayd etilgan natijalar nazorat guruhiga nisbatan sezilarli farq bilan yuqori bo'ldi, bu esa gimnastika mashqlari tizimli qo'llanilganda mushak va bo'g'imlarning moslashuvchanligi ancha tez rivojlanishini tasdiqlaydi.

Natijalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, egiluvchanlikni oshirish uchun tanlangan mashqlar majmuasi — cho'zilish, bukilish, muvozanat va koordinatsion harakatlar — organizmning morfologik va funksional tizimlariga kompleks ta'sir ko'rsatgan. Bunday mashqlar mushak tolalarining elastikligini oshiradi, bo'g'im kapsulalarining harakatchanligini kengaytiradi hamda qon aylanish va nafas olish tizimlarining faoliyatini faollashtiradi. Shu bilan birga, gimnastika mashg'ulotlari talabalarda to'g'ri gavda holatini saqlash, chiroyli yurish va umumiy harakat madaniyatini shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi.

Oldingi ilmiy tadqiqotlar ham gimnastika vositalarining egiluvchanlikni rivojlantirishdagi ahamiyatini ta'kidlaydi. Ushbu tadqiqot natijalari ularning ilmiy qarashlarini tasdiqlab, amaliy jihatdan yanada aniqroq mexanizmlarni ko'rsatib beradi.

Biroq, tadqiqotning ayrim cheklovlari mavjud: ishtirokchilar sonining nisbatan kamligi, mashg'ulotlar davomiyligining qisqaligi va jinsiy farqlarning hisobga olinmaganligi natijalarni umumlashtirish imkoniyatini biroz cheklaydi. Kelgusidagi tadqiqotlarda ushbu omillarni kengroq o'rganish, shuningdek, gimnastika mashqlarini boshqa jismoniy mashqlar bilan kompleks tarzda qo'llash samaradorligini baholash maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, tadqiqot gimnastika sport turining talabalarda egiluvchanlikni oshirishda ilmiy asoslangan, samarali vosita ekanini tasdiqlaydi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, gimnastika mashqlari talabalarning egiluvchanlik sifatini oshirishda yuqori samaradorlikka ega vosita ekanligi aniqlandi. Gimnastika mashqlarining tizimli va metodik asosda qo'llanilishi mushaklarning cho'ziluvchanligini, bo'g'imlarning harakatchanligini va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ayniqsa, cho'zilish, bukilish, muvozanat va koordinatsiya mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Eksperimental tadqiqot davomida talabalarda egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'rtacha 40–50 foizgacha oshgani kuzatildi, bu esa maxsus gimnastika mashqlarining amaliy natijasini ko'rsatadi. Natijalar gimnastikaning nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham ijobiy ta'sirini ko'rsatadi: mashg'ulotlar davomida talabalar diqqatni jamlash, harakatlarni muvofiqlashtirish va o'z tanasini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Tadqiqotdan olingan xulosalarga asoslanib, quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida gimnastika mashqlarini doimiy va tizimli tarzda kiritish lozim.
2. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi darajasidan kelib chiqib, mashqlar yuklamasi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish maqsadga muvofiqdir.
3. Egiluvchanlikni baholash mezonlarini muntazam o'lchab borish natijalarning obyektivligini ta'minlaydi.
4. Gimnastika mashqlarini musiqali va o'yinli shaklda tashkil etish talabalar motivatsiyasini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, gimnastika sport turi talabalar jismoniy madaniyatining ajralmas qismi bo'lib, egiluvchanlik sifatini takomillashtirish, mushak va bo'g'im tizimini mustahkamlash hamda harakat madaniyatini shakllantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Ushbu natijalar oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifatini oshirish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.
2. Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLIHNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. *Экономика и социум*, (2-1 (117)), 126-129.
3. Azizov, C. B., & Габдуллина, А. З. (2024). Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров. *Scientific Impulse*, 2(19), 120-124.
4. Azizov, S. V., & Mahmudjonov, A. A. (2024). Oripov AF SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2), 121.
5. Azizov, N. N., Gaziye, N. R., Boltobaev, S. A., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 303-306.
6. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.
7. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизова, Р. И., & Азизов, Н. Н. (2020). ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ. In *Дни ревматологии в Санкт-Петербурге-2020* (pp. 38-39).
8. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 307-312.
9. Болтабаев, С. А., Азизов, С. В., & Джахангиров, Ш. Д. (2020). STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (6-5), 59-62.
10. Музафарова, Л., & Жахонгиров, Ш. (2023). Повышение активности студенческой молодежи и формирование здорового образа жизни. *Scientific-theoretical journal of International education research*, 1(2), 89-91.