

Date: 27th December-2025

**BOLALAR GIMNASTIKACHILARIDA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI
RIVOJLANTIRISHDA TANLAB OLINGAN MASHG'ULOT USLUBLARINING
METODIK ASOSLARI**

Matyakubova Feruza Bakpulatovna

Osiyo Xalqaro Universiteti

jismoniy tarbiya yo'nalishi 1-kurs magistranti

Telefon raqam: +99891 422 4202

Annotatsiya: Ushbu tezis bolalar gimnastikachilarida maxsus jismoniy sifatlarni (egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat, kuch va tezlik-kuch) rivojlantirishning samarali metodikalarini tahlil qilishga bag'ishlangan. Tadqiqotning asosiy maqsadi — yosh sportchilarning yosh davriga xos fiziologik xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda, differensial yondashuvga asoslangan mashg'ulot uslublarini qo'llash orqali ularning sport salohiyatini maksimal darajada oshirishdir.

Kalit so'zlar: bolalar gimnastikasi, maxsus jismoniy sifatlarni, mashg'ulot uslublari, egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat, kuch, tezlik-kuch, yosh xususiyatlari, differensial yondashuv.

Bolalar gimnastikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida o'ziga xos o'rin egallab, yuqori darajadagi koordinatsiya, jismoniy tayyorgarlik, harakat aniqligi va estetik ifodani talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi. Gimnastika bilan shug'ullanish jarayonida bolalarda nafaqat umumiy jismoniy rivojlanish, balki maxsus jismoniy sifatlarni – egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat, kuch va tezlik-kuch sifatlari shakllanadi. Ushbu sifatlarning rivojlanish darajasi sportchining texnik tayyorgarligi, mashqlarni mukammal bajarishi hamda kelajakdagi sport natijalarini belgilovchi muhim omillardan biridir.

Yosh gimnastikachilar organizmi o'sish va rivojlanish jarayonida bo'lganligi sababli mashg'ulotlarni tashkil etishda yoshga doir fiziologik va psixologik xususiyatlarni hisobga olish alohida ahamiyat kasb etadi. Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot jarayonida umumiy yondashuvning ustunligi, individual imkoniyatlarning yetarli inobatga olinmasligi sportchilarning jismoniy salohiyatini to'liq namoyon etishga to'sqinlik qiladi. Shu bois bolalar gimnastikachilarida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tanlab olingan, ilmiy asoslangan mashg'ulot uslublarini qo'llash dolzarb masala hisoblanadi.

Mazkur tezisning asosiy maqsadi bolalar gimnastikachilarida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot uslublarining metodik asoslarini yoritish va ularning samaradorligini nazariy hamda amaliy jihatdan asoslashdan iborat. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning skelet-mushak tizimi rivojlanish darajasi, nerv tizimining plastikliigi, harakat ko'nikmalarini egallash imkoniyatlari va psixologik tayyorgarlik jihatlari tahlil qilindi. Maxsus jismoniy sifatlarni ichida egiluvchanlik gimnastika sporti uchun yetakchi ahamiyatga ega. Egiluvchanlik bo'g'imlarda harakat amplitudasining kengligi bilan tavsiflanib, murakkab akrobatik va estetik elementlarni bajarish imkonini



Date: 27th December-2025



yaratadi. Bolalik davrida mushaklar, paylar va bo'g'imlarning elastikligi yuqori bo'lgani sababli, aynan shu bosqichda egiluvchanlikni rivojlantirish eng samarali hisoblanadi. Mashg'ulotlarda statik va dinamik cho'zilish mashqlarini uyg'unlashtirib qo'llash mushaklarning moslashuvchanligini oshirish, jarohatlarning oldini olish va harakat erkinligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Chaqqonlik gimnastikachining harakat faoliyatini tez va aniq tarzda qayta tashkil eta olish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifat markaziy nerv tizimining funksional holati va koordinatsion qobiliyatlar bilan chambarchas bog'liqdir. Chaqqonlikni rivojlantirishda harakatli o'yinlar, koordinatsion mashqlar, turli tezlikda bajariladigan yugurish va sakrash mashqlari muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, 7–10 yosh davri chaqqonlikni shakllantirish uchun qulay bosqich hisoblanib, bu davrda berilgan mashqlar harakatlarni tez o'zlashtirishga yordam beradi. Muvozanat gimnastikada harakatlarning aniqligi, barqarorligi va ishonchli bajarilishini ta'minlovchi asosiy jismoniy sifatlardan biridir. Muvozanatning statik va dinamik turlarini rivojlantirish vestibulyar apparat faoliyatini mustahkamlashga xizmat qiladi. Mashg'ulot jarayonida bir oyoqda turish, tor tayanchda yurish, aylanishlar va maxsus muvozanat mashqlaridan foydalanish sportchilarning fazoviy orientatsiyasini yaxshilaydi va murakkab elementlarni bajarishda ishonchlilikni oshiradi.

Kuch va tezlik-kuch sifatlari gimnastik asboblarda ishlash, sakrashlar va tayanch harakatlarni bajarishda muhim ahamiyatga ega. Bolalar bilan ishlashda kuch mashqlarini tanlashda ehtiyotkorlik talab etiladi. Asosan o'z tana og'irligi bilan bajariladigan mashqlar, statik ushlab turishlar va yengil plioemetrik mashqlar qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu yondashuv mushak kuchini oshirish bilan birga, suyak-bo'g'im tizimiga ortiqcha yuk tushishining oldini oladi. Ishlab chiqilgan metodika differensial yondashuv asosida tashkil etilib, har bir gimnastikachining yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasi inobatga olindi. Mashg'ulotlar kompleks xarakterga ega bo'lib, barcha maxsus jismoniy sifatlarni o'zaro bog'liqlikda rivojlantirildi. Yuklamalar bosqichma-bosqich oshirilib, mashg'ulotlarning muntazamligi va uzluksizligi ta'minlandi. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, tanlab olingan mashg'ulot uslublari asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat, kuch va tezlik-kuch ko'rsatkichlarining ijobiy o'sishi sportchilarning texnik elementlarni tezroq va sifatliroq o'zlashtirishiga imkon yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, bolalar gimnastikachilarida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ilmiy asoslangan, yoshga mos va tanlab olingan mashg'ulot uslublariidan foydalanish sport tayyorgarligining samaradorligini oshiradi. Ushbu metodika yosh sportchilarning jismoniy salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish, jarohatlanish xavfini kamaytirish hamda sportga bo'lgan qiziqish va motivatsiyani kuchaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'ofurov B.G'. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Lesson Press, 2012.
3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 1991.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
5. Shestakov M.P. Teoriya i metodika detsko-yunosheskogo sporta. – Moskva: Sovetskiy sport, 2002.