

YOSH AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING EGILUVCHANLIK SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNING O'RNI

Mirxalilova Dilnozaxon Ilxomjon qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport univertiteti, magistranti.

Djoldasova Go'zal Mayrambayevna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport univertiteti, magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17191658>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 8-10 yoshli eshkak eshkakchilarda egiluvchanlik sifatini takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqilgan. Tadqiqot davomida tajriba guruhiga 6 oy davomida maqsadli mashg'ulotlar kompleksi qo'llanildi. Olingan natijalar nazorat guruhi ko'rsatkichlari bilan taqqoslanib, mashqlar samaradorligi ilmiy asosda tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: Egiluvchanlik, akademik eshkak eshuvchilar, maxsus mashq, yosh sportchilar, jismoniy sifatlar, harakatlar amplitudasi.

РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ГИБКОСТИ ЮНЫХ АКАДЕМИЧЕСКИХ ГРЕБЦОВ

Аннотация. В данной статье разработана система специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости у гребцов в возрасте 8-10 лет. В ходе исследования в течение 6 месяцев для экспериментальной группы применялись целенаправленные тренировочные занятия. Полученные результаты были сопоставлены с показателями контрольной группы, а эффективность упражнений была научно проанализирована.

Ключевые слова: Гибкость, академические гребцы, специальные упражнения, молодые спортсмены, физические качества, амплитуда движений.

THE ROLE OF SPECIAL EXERCISES IN IMPROVING THE FLEXIBILITY QUALITIES OF YOUNG ACADEMIC ROWERS

Annotation. This article presents a system of special exercises aimed at improving flexibility in 8-10 year old rowers. During the research, a targeted training program was applied to the experimental group over a period of six months. The results were compared with those of the control group, and the effectiveness of the exercises was scientifically analyzed.

Keywords: Flexibility, academic rowers, special exercises, young athletes, physical qualities, range of motion.

Kirish.

Respublikamizda ommaviy sport, ayniqsa, bolalar sportini ilmiy asosda rivojlantirish, uning tashkiliy asoslarini yaratishga alohida e'tibor qaratilmoqda. "Yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim" ahamiyat kasb etmoqda.

Bu borada sport zaxiralarini tayyorlash muammosi ustuvor vazifalardan sanaladi.

Kelajakdagi sport muvaffaqiyatlari va yutuqlar poydevori tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida shakllantiriladi va zaxira tayyorgarligining sifati evaziga mustaxkamlanadi.

So'nggi o'n yillikdagi ilmiy ishlar natijalarini tahlil qilish bizlarga akademik eshkak eshuvchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlanishiga yordam beruvchi maxsus mashqlarni yaratish zarurligi hamda yil davomida o'quv mashg'ulotlari jarayonida qo'llanilishi mumkin bo'lgan uslub va vositalardan foydalanish talabini qo'yimoqda.

Tadqiqot maqsadi. Yosh akademik eshkak eshuvchilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish va uni musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda muhim omil sifatida shakllantirish maqsadida maxsus mashqlarni ishlab chiqish, amaliyotga joriy etish va ularning samaradorligini ilmiy asoslash.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Tadqiqotimiz ilmiy yangili asosan sportchilarning egiluvchanligini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar tuzilgan va ularning ko'rsatkichlarini aniqlash uchun 6 ta egiluvchanlik sifat ko'rsatkichini aniqlovchi testlar tanlab olingan.

Tadqiqot ob'ekti. Toshkent viloyati, Tuyabo'g'iz qo'rg'onida joylashgan sport maktabining 8-10 yoshli sportchilar.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Bugungi kunda yosh akademik sportchilarning jismoniy sifatleri, xususan egiluvchanlik sifati muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Ayniqsa, 8-10 yoshdagi sportchilarda bu sifatlarni shakllantirish o'ta dolzarb masala hisoblanadi.

Chunki egiluvchanlik sifati boshlang'ich tayyorlov guruhlarida rivojlantiriladi va keyingi o'quv mashg'ulot guruhlarida egiluvchanlik sifatini takomillashtirishga e'tibor kamligi sabab harakatlar ampletudasi chegaralanib texnikaning to'liq bajarilmayotgani o'rganilgan.

Mazkur maqolada yosh akademik eshkak eshuvchilarda egiluvchanlik sifatini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar tizimi ishlab chiqildi va uning samaradorligi tahlil qilindi.

Tadqiqot metodikasi. Tadqiqotda 16 nafar yosh akademik eshkak eshuvchilar ishtirok etdi. Ular tasodifiy usulda 8 nafardan tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhiga 6 oy davomida quyidagi mashqlar berildi:

- Qo'l va yelka bo'g'imlari uchun (namaskarasana, manibandha prasarana va gomukhasana, baddha hasta asana) yoga mashqlari;

- Bel va umurtqa pog'onasi uchun (bananasana, parighasana va bhujangasana, marjaryasana) yoga mashqlari;

- Oyoqlar uchun (mandukasana, ardha bhekasana, virbhadradasana va padangusthasana) yoga mashqlari.

Mashg'ulotlar haftasiga 6 marta razminka jarayonida o'tkazildi.

Natijalar va tahlil. Tajribamiz oldidan va tajriba so'ngida egiluvchanlik sifatini aniqlovchi (uzunlikka sakrash, stul ustida pastga egilish, tik turib orqaga egilish, ko'prik xolatida qo'l-oyoqlar oralig'i, o'tirgan xolda oldinga egilish, yuqoriga sakrash) testlar o'tkazilindi va yuqoridagi natijalar qayd etildi.

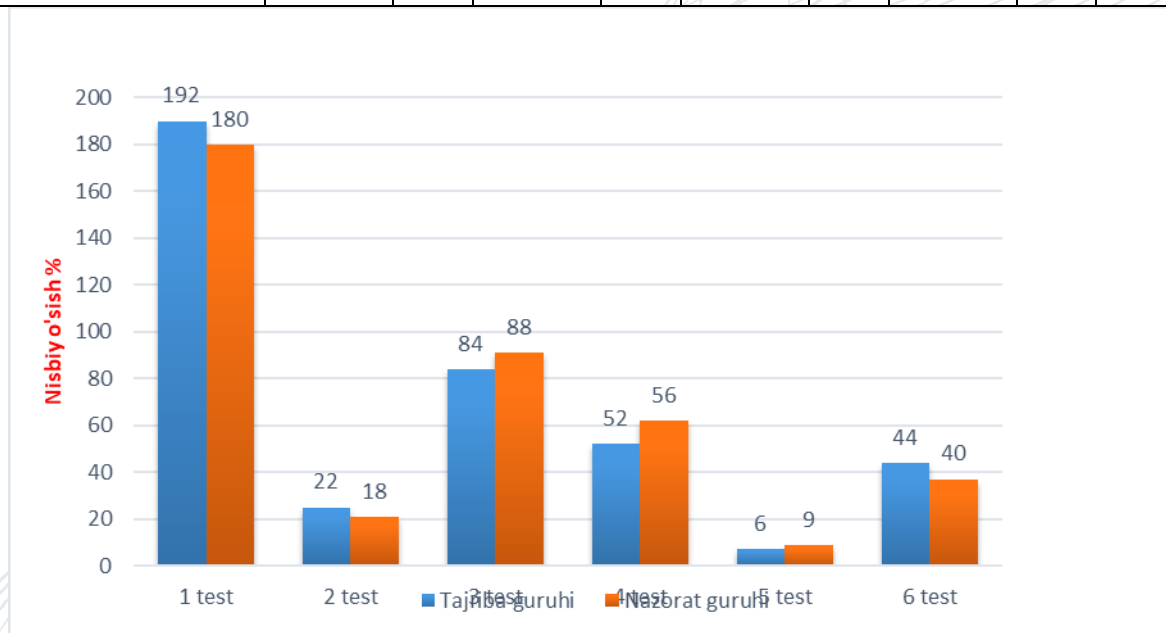
Tajriba guruhida egiluvchanlik sifatining takomillashganligi 10-15% ga yaxshilandi va natijalar stistik ishonchli ekanligi ($p \leq 0.01$ va $p \leq 0.05$) aniqlandi.

Nazorat guruhida esa sezilarni farq kuzatilmadi.

Tajriba va Nazorat guruhlarining tadqiqot oxiridagi natijalari bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlari va ularning statistik ishonchliligini aniqlash. 1-jadval

Ushbu tahrira va nazorat guruhlarining tadqiqot so'ngidagi natijalarini quyidagi (1-rasm) diogramma asosida o'sish suratlari ko'rishingiz mumkin:

№	Test sinovlari	Tajriba guruhi tadqiqotdan oldin		Tajriba guruhi tadqiqotdan keyin		Nazorat guruhi tadqiqotdan oldin		Nazorat guruhi tadqiqotdan keyin		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	%	$\bar{X} \pm \sigma$	%	$\bar{X} \pm \sigma$	%	$\bar{X} \pm \sigma$	%		
1.	Uzunlikka sakrash, turgan joydan-sakrash	170±12.25	7.21	192±11	5.73	170±9.64	5.67	180±10.69	5.94	2.21	p≤0.05
2.	Stul ustida pastga egilish	11±1.14	10.24	22±2	9.09	12±1.07	8.92	18±2.07	11.50	3.92	p≤0.01
3.	Tik turib orqaga egilish	90±1.31	1.46	84±2.07	2.46	92±1.07	1.16	88±1.85	2.10	4.08	p≤0.01
4.	Ko'prik xolatida, qo'l-oyoqlar oralig'i (sm)	64±1.73	2.70	52±1.77	3.40	64±2.59	4.05	56±2.88	5.14	3.33	p≤0.01
5.	O'tirgan xolda oldinga egilish	17±1.31	7.71	6±1.60	26.67	16±1.31	8.19	9±1.96	21.78	3.37	p≤0.01
6.	Yuqoriga sakrash	34±2.75	8.09	44±2.14	4.86	34±2.93	8.62	40±2.03	5.08	3.85	p≤0.01



1-rasm. Akdemik eshkak eshuvchilarning egiluvchanlikni aniqlovchi testlar bo'yicha tajriba va nazorat guruhlarining tajriba so'ngidagi qayd etilgan ko'rsatkichlarining diogramma asosida qiyosiy o'rtacha qiymatlarining tavsiflari

Umumiy egiluvchanlikni aniqlovchi testlardan birinchi test - tajriba guruhining o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 192sm (p<0.05), nazorat guruhining ko'rsatkichi 180sm va farq 12sm ni tashkil qiladi. Ikkinchi test - tajriba guruhning o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 22sm

($p < 0.01$), nazorat guruhining ko'rsatkichi 18sm ni tashkil etadi qiyosiy farq 4sm va bu stul ustida pastga egilish mashqi bo'lganligi uchun farqlanish ko'rsatkichi katta bo'lmaydi.

Uchinchi test – tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 84sm ($p < 0.01$), nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 88sm ni qayd etilgan va bu mashqda orqaga egilish sm lar kamayganligi yaxshi natija xisoblanadi. To'rtinchi mashq – tajriba guruhining o'rtacha qiymat natijasi 52sm ($p < 0.01$), nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 56sm ni tashkil etgan.

Bu mashqning ya'ni ko'prik xolatida qo'llar va oyoqlar oralig'ining sm larda kamaygan natijasi yaxshi xisoblanadi xuddi yuqoridagi mashq kabi. Beshinchi mashq - tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 6sm ($p < 0.01$), nazorat guruhida esa 9sm va qiyosiy farq 3sm ni tashkil qiladi bilamizki o'tirgan xolatda oldinga egilishda farqlar juda katta bo'lmaydi chunki rivojlangan sifat ko'rsatkichlari takomillashtiriladi. Oltinchi test - tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 44sm ($p < 0.01$), nazorat guruhi o'rtacha qiymati esa 40 sm ni tashkil qiladi. Umumiy egiluvchanlikni aniqlovchi testlar natijalari 6ta ularning 3tasi natijasi yuqoriga o'sadi, 3tasi esa natijalari pasayishi kuzatilnadi.

Xulosa. Tadqiqotdan ko'rinib turibdiki, yosh akademik eshkak eshuvchilar uchun ishlab chiqilgan maxsus egiluvchanlik mashqlari ularning cho'zilish va reaksiya sifatlarini sezilarli darajada takomillashtirdi. Bu mashqlarni sport mashg'ulotlariga joriy qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining 2015. 4 sentyabr "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi O'RQ-394-son Qonuni.
2. Azimov Z. N. Research Of Training Loads On The Simulator "Concept-2" In The Preparation Of Youth In Academic Rowing //The American Journal of Applied sciences. – 2020. – T. 2. – №. 11. – С. 104-109.
3. Абрамова, Т.Ф. Особенности пространственного положения туловища, таза и стопы высококвалифицированных спортсменов-мужчин различных видов спорта /Т.Ф. Абрамов, Т. М.Никитина, Н. И.Кочеткова, В. А. Красников // Вестник спортивнойнауки. - 2013. - №5. - С.58-65.
4. Абдуллаев А, Ханкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Тошкент, ЎзДЖТИ. Дарслик, 2005. 219 б.
5. Бутин И. М., Викулов А. Д. Развитие физических способностей детей. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 235 с.
6. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методики спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. 1998. - ЛЬ 2. --С.21 -42.