6–9 YOSHLI GIMNASTIKACHI QIZLARDA AKROBATIK MASHQLAR VOSITASIDA HARAKAT ANIQLIGI VA POSTURAL BARQARORLIKNI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Farg‘ona davlat universiteti
Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi o‘qituvchisi
X.M.Qodirova

Annotatsiya. Mazkur maqolada 6–9 yoshli gimnastikachi qizlarda akrobatik mashqlar vositasida harakat aniqligi va postural barqarorlikni takomillashtirishning metodik xususiyatlari o‘rganilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh gimnastikachilarning mashg‘ulot jarayoniga vestibulyar tizimga yo‘naltirilgan maxsus akrobatik mashqlar majmuasini kiritish hamda uning muvozanatni saqlash va aylanish harakatlaridan keyin tana holatini tiklash ko‘rsatkichlariga ta’sirini aniqlashdan iborat. Pedagogik tajribada 6–9 yoshdagi 24 nafar gimnastikachi qiz ishtirok etdi. Ishtirokchilar 12 nafardan nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tajriba 12 hafta davom etdi. Tajriba guruhi mashg‘ulotlariga dumalashlar, burilishlar, 180°–360° aylanishlar, aylanishdan keyingi muvozanat, ko‘z yumilgan holda muvozanatni saqlash hamda “aylanish + yurish” ko‘rinishidagi kombinatsion mashqlar kiritildi.

Kalit so‘zlar: gimnastika, 6–9 yosh, akrobatik mashqlar, vestibulyar barqarorlik, postural barqarorlik, harakat aniqligi, statik muvozanat, dinamik muvozanat, koordinatsion qobiliyat, fazoviy mo‘ljal olish.

Kirish. Zamonaviy gimnastikada yuqori texnik natijaga erishish sportchining jismoniy sifatlari bilan bir qatorda uning murakkab koordinatsion harakatlarni aniq boshqarishi, tana holatini fazoda nazorat qilishi va turli vestibulyar ta’sirlardan keyin muvozanatini qisqa vaqt ichida tiklay olish qobiliyatiga bog‘liq. Postural nazorat vizual, vestibulyar va proprioseptiv axborotlarning o‘zaro integratsiyasi hamda tayanch-harakat tizimining ularga mos javob reaksiyalari asosida shakllanadi. Bolalik davrida ushbu tizimlar rivojlanishda davom etadi. Shu bois boshlang‘ich sport tayyorgarligi jarayonida turli koordinatsion va vestibulyar ta’sirlarni o‘z ichiga oluvchi mashqlarning qo‘llanilishi alohida ahamiyatga ega. Akrobatik mashqlar ushbu nuqtai nazardan muhim vosita hisoblanadi. Dumalash, o‘girilish, burilish, aylanish va ularni muvozanat topshiriqlari bilan birlashtirish natijasida vestibulyar tizimga maqsadli ta’sir ko‘rsatish imkoniyati yuzaga keladi. Shu bilan birga, 6–9 yoshdagi gimnastikachi qizlarda aynan akrobatik mashqlar orqali vestibulyar ta’sirdan keyingi postural barqarorlik va harakat nazoratini rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni takomillashtirish zarurati mavjud.

Tadqiqotning maqsadi – 6–9 yoshli gimnastikachi qizlarda maxsus tanlangan akrobatik mashqlar vositasida harakat aniqligi va postural barqarorlikni takomillashtirish metodikasining samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqotda 6–9 yoshdagi jami 24 nafar gimnastikachi qiz ishtirok etdi. Ular 12 nafardan nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Pedagogik tajriba 12 hafta davomida olib borildi. Nazorat guruhi amaldagi an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandi. Tajriba guruhining mashg‘ulot jarayoniga esa asosiy dastur bilan bir qatorda vestibulyar va postural tizimga yo‘naltirilgan maxsus akrobatik mashqlar kiritildi.

Tajriba metodikasi quyidagi mashqlarni o‘z ichiga oldi:

1. Oldinga va orqaga dumalash;
2. Turli boshlang‘ich holatlardan yon tomonga o‘girilish;
3. 180° va 360° burilish va aylanishlar;
4. Aylanishdan so‘ng belgilangan holatda muvozanatni saqlash;
5. Aylanishdan so‘ng to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yurish;
6. Akrobatik elementdan so‘ng bir oyoqda muvozanat holatini egallash;

7. Ko‘z yumilgan holda statik muvozanatni saqlash;
8. “Aylanish + yurish + muvozanat” kombinatsiyalari;
9. Harakat yo‘nalishini o‘zgartirish bilan bajariladigan akrobatik mashqlar;
10. Bir nechta koordinatsion va akrobatik topshiriqlarni ketma-ket bajarish.

Mashqlar oddiydan murakkabga, past vestibulyar yuklamadan yuqori yuklamaga va barqaror sharoitdan murakkab koordinatsion sharoitga o‘tish tamoyili asosida qo‘llanildi. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, qiyosiy tahlil va matematik-statistik ishlov berish metodlaridan foydalanildi. Asosiy baholash mezonlari sifatida 360° aylanishdan keyingi barqaror holatga qaytish vaqti hamda ko‘z yumilgan holda muvozanatni saqlash davomiyligi tanlandi.

Natijalar.Pedagogik tajriba boshlanishida nazorat va tajriba guruhlarining asosiy ko‘rsatkichlari bir-biriga yaqin bo‘ldi.

1-jadval

360° aylanishdan keyingi barqaror holatga qaytish vaqti

Guruh	Tajribadan oldin (sek.)	Tajribadan keyin (sek.)	O‘zgarish
Nazorat guruhi	8,1±0,6	7,5±0,5	7,4 %
Tajriba guruhi	8,0±0,5	5,9±0,4	26,3 %

Nazorat guruhida 360° aylanishdan keyingi tiklanish vaqti 8,1±0,6 sekunddan 7,5±0,5 sekundgacha qisqardi. Mazkur o‘zgarish taxminan 7,4 % ni tashkil etdi.

Tajriba guruhida esa boshlang‘ich ko‘rsatkich 8,0±0,5 sekundni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba yakunida 5,9±0,4 sekundgacha qisqardi. Natijada tajriba guruhida tiklanish vaqtining yaxshilanishi taxminan 26,3 % ni tashkil etdi.

2-jadval

Ko‘z yumilgan holda muvozanatni saqlash ko‘rsatkichlari

Guruh	Tajribadan oldin (sek.)	Tajribadan keyin (sek.)	O‘zgarish
Nazorat guruhi	18,2±1,4	20,1±1,3	10,4 %
Tajriba guruhi	18,5±1,5	26,8±1,6	44,9 %

Nazorat guruhida ko‘z yumilgan holda muvozanatni saqlash davomiyligi 18,2±1,4 sekunddan 20,1±1,3 sekundgacha oshdi.

Tajriba guruhida esa mazkur ko‘rsatkich 18,5±1,5 sekunddan 26,8±1,6 sekundgacha oshdi. Bu boshlang‘ich ko‘rsatkichga nisbatan taxminan 44,9 % o‘sishni tashkil etdi.

Natijalar tajriba guruhida qo‘llanilgan maxsus akrobatik mashqlar majmuasi vestibulyar ta’sirdan keyingi postural nazorat ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qilganini ko‘rsatdi.

Muhokama. Olingan natijalar yosh gimnastikachilarning mashg‘ulot jarayonida akrobatik va vestibulyar yo‘nalishdagi mashqlarni tizimli qo‘llash postural barqarorlikning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatmoqda.

Tajriba guruhida 360° aylanishdan keyingi barqaror holatga qaytish vaqtining 26,3 % yaxshilanishi gimnastikachilarning aylanish harakatlaridan keyin tana holatini boshqarish imkoniyatlari oshganini ko‘rsatadi.

Bir oyoqda turish sharoitida yosh gimnastikachilarning postural nazoratini o‘rgangan tadqiqotlarda ham mashg‘ulotlardan keyin tana bosim markazi harakatining ayrim ko‘rsatkichlari yaxshilangani aniqlangan.

Bizning tadqiqotimizda ko‘z yumilgan holda muvozanatni saqlash davomiyligining tajriba guruhida 44,9 % ga oshgani alohida e’tiborga loyiq. Ko‘rish orqali olinadigan ma’lumot cheklangan sharoitda tana holatini barqaror saqlash vestibulyar va propriotseptiv axborotdan samarali foydalanishni talab qiladi. Shu sababli mazkur natija qo‘llanilgan mashqlar postural boshqaruvning sensor mexanizmlariga ham ta’sir qilgan bo‘lishi mumkin.

Xulosa. O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari quyidagi xulosalarni shakllantirish imkonini berdi. 6–9 yoshli gimnastikachi qizlarning mashg‘ulot jarayoniga vestibulyar yo‘nalishdagi akrobatik mashqlarni maqsadli, izchil va bosqichma-bosqich kiritish postural

barqarorlikni hamda aylanish harakatlaridan keyingi tana nazoratini takomillashtirishning istiqbolli metodik vositasi sifatida tavsiya etilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Garcia C., Barela J.A., Viana A.R., Barela A.M.F. Influence of gymnastics training on the development of postural control // *Neuroscience Letters*. – 2011. – Vol. 492, No. 1. – P. 29–32. DOI: 10.1016/j.neulet.2011.01.047.

2. Anderson N., Button C., Lamb P. The effect of educational gymnastics on postural control of young children // *Frontiers in Psychology*. – 2022. – Vol. 13. – Article 936680. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.936680.

3. Cabrejas C., Morales J., Solana-Tramunt M., Nieto-Guisado A., Badiola-Zabala A., Campos-Rius J. Does 8 Weeks of Integrated Functional Core and Plyometric Training Improve Postural Control Performance in Young Rhythmic Gymnasts? // *Motor Control*. – 2022. – Vol. 26, No. 4. – P. 568–590. DOI: 10.1123/mc.2022-0046.