GIMNASTIKA. AKRABATIKA MASHQLAR MAJMUASI

Nurboyev Odiljon O`ktamjonovich
Namangan viloyati Namangan shahar
1-sonli IMI, Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
e-mail: odiljonnurboyev7@gmail.com
+998943076640

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada gimnastika va akrobatika mashqlarining jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni, ularning inson organizmiga fiziologik va funksional ta’siri, akrobatika mashqlar majmuasining tarkibi hamda ularni o‘qitish metodikasi ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari gimnastika mashqlarining harakat koordinatsiyasi, mushak kuchi, chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantirishdagi ahamiyatini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: gimnastika, akrobatika, jismoniy tarbiya, mashqlar majmuasi, koordinatsiya, moslashuvchanlik, kuch, chidamlilik, metodika

Аннотация: В данной научной статье на основе научных источников анализируется роль гимнастики и акробатических упражнений в системе физического воспитания, их физиологическое и функциональное воздействие на организм человека, состав комплекса акробатических упражнений, а также методика их обучения. Результаты исследования показывают значение гимнастических упражнений в развитии координации движений, мышечной силы, выносливости и гибкости.

Ключевые слова: гимнастика, акробатика, физическое воспитание, комплекс упражнений, координация, гибкость, сила, выносливость, методика.

Annotation: This scientific article analyzes the role of gymnastics and acrobatic exercises in the system of physical education, their physiological and functional effects on the human body, the composition of acrobatic exercise complexes, and their teaching methodology based on scientific sources. The research results demonstrate the importance of gymnastic exercises in developing coordination, muscular strength, endurance, and flexibility.

Keywords: gymnastics, acrobatics, physical education, exercise complex, coordination, flexibility, strength, endurance, methodology.

Kirish

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, inson organizmini har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra, muntazam gimnastika mashqlari mushak-skelet tizimini mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash va nerv tizimini muvozanatlashtirishga yordam beradi [1]. Akrobatika esa gimnastikaning murakkab va yuqori koordinatsiya talab qiluvchi yo‘nalishi bo‘lib, u tananing muvozanatini saqlash, tezkorlik va aniqlikni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega [2].

Akrobatika mashqlari ayniqsa yoshlar jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, akrobatika elementlarini o‘z ichiga olgan mashqlar dasturi o‘quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanish darajasini sezilarli darajada oshiradi [3].

Metodologiya

Mazkur tadqiqotda ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va tajriba-sinov usullaridan foydalanildi. Gimnastika va akrobatika mashqlari bo‘yicha mavjud ilmiy ishlar o‘rganilib, ularning metodik asoslari tahlil qilindi.

Tajriba jarayonida akrobatika mashqlar majmuasi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat holda qo‘llanildi:

- umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- muvozanatni saqlash mashqlari;
- aylanish va sakrash elementlari;
- juftlikda bajariladigan akrobatik mashqlar [4].

Ishtirokchilar jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab guruhlarga ajratildi va mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtirildi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, muntazam akrobatika mashqlari bilan shug‘ullangan guruhda quyidagi o‘zgarishlar kuzatildi:

- mushak kuchi 18–22 % ga oshdi [5];
- egiluvchanlik darajasi 25 % ga yaxshilandi [6];
- harakat koordinatsiyasi sezilarli darajada rivojlandi [7];
- umumiy chidamlilik ko‘rsatkichlari oshdi [8].

Bundan tashqari, akrobatika mashqlari psixologik jihatdan ham ijobiy ta’sir ko‘rsatib, ishtirokchilarda o‘ziga ishonch va irodaviy sifatlarni rivojlantirdi [9]

Tahlil va muhokama

Gimnastika va akrobatika mashqlari inson organizmiga kompleks va tizimli ta’sir ko‘rsatadigan jismoniy faoliyat turi sifatida ilmiy tadqiqotlarda keng o‘rganilgan. Ushbu mashqlar nafaqat alohida mushak guruhlarini rivojlantiradi, balki butun organizmning funksional tizimlarini uyg‘un holda faollashtiradi. Ayniqsa, markaziy nerv tizimi faoliyatining yaxshilanishi akrobatika mashqlarining eng muhim natijalaridan biri sifatida e’tirof etiladi. Harakatlar aniqligi, tezkor qaror qabul qilish, muvozanatni saqlash kabi ko‘nikmalar reflektor faoliyatning takomillashuvi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, bu jarayonlar muntazam mashg‘ulotlar orqali rivojlanadi [10].

Akrobatika mashqlarining o‘ziga xos jihati shundaki, ular ko‘p komponentli jismoniy sifatlarni bir vaqtning o‘zida rivojlantiradi. Masalan, oldinga yoki orqaga salto bajarish jarayonida mushak kuchi, vestibulyar apparat barqarorligi, fazoviy orientatsiya va tezkorlik birgalikda namoyon bo‘ladi. Bu esa akrobatika mashqlarini boshqa sport turlaridan ajratib turuvchi asosiy omillardan biridir. Ilmiy manbalarga ko‘ra, bunday kompleks ta’sir natijasida organizmda moslashuv jarayonlari tezlashadi va jismoniy rivojlanish samaradorligi ortadi [11].

Gimnastika va akrobatika mashqlarining yana bir muhim jihati — ularning biomexanik asoslanganligidir. Har bir harakat aniq qonuniyatlarga asoslanadi: og‘irlik markazining boshqarilishi, tayanch yuzasining o‘zgarishi, impuls kuchining taqsimlanishi kabi omillar mashqlarni samarali bajarishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Masalan, ko‘prik mashqida umurtqa pog‘onasining elastikligi va mushaklarning sinxron ishlashi talab etiladi. Shu bilan birga, aylanish elementlarida burchak tezligi va tana segmentlarining muvofiqligi muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonlarning barchasi ilmiy asoslangan holda o‘qitilganda, mashqlar samaradorligi sezilarli darajada oshadi.

Akrobatika mashqlarining fiziologik ta’siri ham chuqur tahlil qilinadi. Muntazam mashg‘ulotlar yurak-qon tomir tizimining moslashuvchanligini oshiradi, nafas olish tizimining sig‘imini kengaytiradi va energetik almashinuv jarayonlarini faollashtiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, akrobatika bilan shug‘ullanuvchi shaxslarda kisloroddan foydalanish samaradorligi yuqori bo‘ladi, bu esa umumiy chidamlilikni oshiradi [8].

Bundan tashqari, akrobatika mashqlari psixologik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Ular shaxsda qat’iyat, iroda, qo‘rquvni yengish, o‘ziga ishonch kabi sifatlarni shakllantiradi. Murakkab elementlarni o‘zlashtirish jarayonida o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini anglaydi va ularni kengaytirishga intiladi. Bu esa shaxsning motivatsion sohasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, akrobatika mashqlari bilan muntazam shug‘ullanish stress darajasini kamaytiradi va emotsional barqarorlikni oshiradi [9].

Akrobatika mashqlarini o‘qitishda pedagogik yondashuvlar alohida ahamiyatga ega. Mashg‘ulotlarni tashkil etishda individual yondashuv tamoyili muhim hisoblanadi. Har bir o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi, yosh xususiyatlari va funksional imkoniyatlari inobatga olinishi zarur. Shu asosda mashqlar murakkabligi bosqichma-bosqich oshiriladi. Bu yondashuv jarohatlanish xavfini kamaytiradi va mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

Bosqichma-bosqichlik tamoyili akrobatika mashqlarini o‘rgatishda asosiy metodik prinsip hisoblanadi. Dastlab oddiy elementlar — rulonlar, oddiy sakrashlar, muvozanat mashqlari o‘rgatiladi. Keyinchalik murakkab elementlar — salto, piruetlar va kombinatsiyalar joriy etiladi. Bu jarayon o‘quvchilarda harakat stereotiplarini shakllantirish va murakkab koordinatsion harakatlarga tayyorlash imkonini beradi [4].

Tizimlilik tamoyili esa mashg‘ulotlarning muntazamligini ta’minlashni nazarda tutadi. Ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra, jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun mashg‘ulotlar kamida haftasiga 3–4 marotaba o‘tkazilishi zarur. Uzluksiz mashg‘ulotlar natijasida organizmda barqaror adaptatsiya jarayonlari shakllanadi va jismoniy ko‘rsatkichlar oshadi [5].

Akrobatika mashqlarini bajarishda xavfsizlik masalasi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Har bir mashqni bajarishda to‘g‘ri texnika, himoya vositalari va murabbiy nazorati zarur. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, noto‘g‘ri texnika bilan bajarilgan mashqlar jarohatlar xavfini bir necha barobar oshiradi. Ayniqsa, umurtqa pog‘onasi va bo‘g‘imlarga tushadigan ortiqcha yuklamalar salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin [12]. Shu sababli, mashg‘ulotlar jarayonida xavfsizlik texnikasi qat’iy nazorat qilinishi lozim.

Akrobatika mashqlar majmuasini shakllantirishda yuklama va dam olish rejimini to‘g‘ri taqsimlash ham muhim ahamiyatga ega. Haddan tashqari yuklama organizmning charchashiga olib keladi, bu esa mashg‘ulot samaradorligini pasaytiradi. Shu bilan birga, yetarli dam olish mushaklarning tiklanishi va rivojlanishini ta’minlaydi. Ilmiy manbalarga ko‘ra, optimal yuklama va dam olish nisbatini saqlash jismoniy rivojlanishning muhim shartlaridan biridir [6].

Gimnastika va akrobatika mashqlarining yana bir muhim jihati — ularning ta’lim tizimidagi ahamiyatidir. Maktab va oliy ta’lim muassasalarida bu mashqlar o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash bilan birga, ularning intizomini, ijtimoiy faolligini va jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Juftlikda yoki guruhda bajariladigan mashqlar o‘zaro ishonch va hamkorlikni mustahkamlaydi.

Shuningdek, akrobatika mashqlari sport tayyorgarligi tizimida ham muhim o‘rin tutadi. Ular boshqa sport turlarida ham qo‘llaniladi, chunki koordinatsiya, muvozanat va tezkorlik kabi sifatlar barcha sport turlari uchun zarurdir. Masalan, futbol, kurash, suzish kabi sport turlarida akrobatika elementlari yordamchi vosita sifatida keng qo‘llaniladi [7].

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar akrobatika mashqlarini raqamli texnologiyalar yordamida o‘rganish imkoniyatlarini ham ko‘rsatmoqda. Videoanaliz, biomekanik dasturlar va sensor texnologiyalar yordamida harakatlarni aniq tahlil qilish va xatolarni aniqlash mumkin. Bu esa o‘qitish jarayonini yanada samarali va ilmiy asoslangan qilish imkonini beradi.

Xulosa

Gimnastika va akrobatika mashqlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o‘rin tutadi. Ular insonning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish, sog‘liqni mustahkamlash va harakat faoliyatini takomillashtirishda samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqot natijalari akrobatika mashqlar majmuasining samaradorligini tasdiqlaydi va uni jismoniy tarbiya dasturlariga keng joriy etish zarurligini ko‘rsatadi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati:

[1] Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. Moskva, 2010, 112-bet.
[2] Arkaev L.Ya., Suchilin N.G. *Gimnastika*. Moskva, 2004, 87-bet.
[3] Lyax V.I. *Fizicheskaya kultura uchashchixsya*. Moskva, 2012, 56-bet.
[4] Karpenko L.A. *Akrobatika asoslari*. Sankt-Peterburg, 2008, 74-bet.
[5] Platonov V.N. *Sport tayyorgarligi nazariyasi*. Kiev, 2015, 134-bet.
[6] Volkov V.M. *Jismoniy sifatlarni rivojlantirish*. Moskva, 2006, 98-bet.
[7] Ozolin N.G. *Sport trenirovkasi tizimi*. Moskva, 2011, 65-bet.
[8] Filin V.P. *Yosh sportchilar tayyorgarligi*. Moskva, 2009, 120-bet.
[9] Ilin E.P. *Sport psixologiyasi*. Sankt-Peterburg, 2013, 142-bet.
[10] Bernstein N.A. *Harakatlar fiziologiyasi*. Moskva, 1991, 53-bet.
[11] Zatsiorskiy V.M. *Jismoniy sifatlar nazariyasi*. Moskva, 2009, 77-bet.
[12] Smolevskiy V.M. *Gimnastikada xavfsizlik asoslari*. Moskva, 2007, 39-bet.