

YOSH GIMNASTIKACHILARDA VESTIBULAR BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

U.Jumaniyazov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20845656>

Annotatsiya: Mazkur tezisda yosh gimnastikachilarda vestibular barqarorlikni rivojlantirishning sport tayyorgarligidagi ahamiyati yoritiladi. Vestibular barqarorlik sportchining tana holatini fazoda nazorat qilishi, aylanishlar va sakrashlardan keyin muvozanatni saqlashi hamda harakatlarni aniq muvofiqlashtirishi bilan bog'liq funksional qobiliyatdir. Sport gimnastikasida aylanish, salto, sakrash, xodada bajariladigan mashqlar va akrobatik elementlar yuqori darajadagi vestibular tayyorgarlikni talab qiladi. Vestibular apparatning yetarli darajada rivojlanmaganligi bosh aylanishi, muvozanatning buzilishi, texnik xatolar va jarohatlanish xavfining ortishiga sabab bo'lishi mumkin. Tezida aylanish, muvozanat, sakrash va fazoviy mo'ljal olish mashqlaridan foydalanish yosh gimnastikachilarning vestibular barqarorligini rivojlantirishga xizmat qilishi asoslanadi.

Kalit so'zlar: sport gimnastikasi, yosh gimnastikachilar, vestibular barqarorlik, muvozanat, koordinatsiya, fazoviy mo'ljal olish, aylanish mashqlari, akrobatik elementlar, sakrash, texnik tayyorgarlik.

Abstract: This thesis highlights the importance of developing vestibular stability in young gymnasts during sports training. Vestibular stability is a functional ability associated with an athlete's ability to control body position in space, maintain balance after spins and jumps, and precisely coordinate movements. In athletic gymnastics, exercises such as spins, somersaults, jumps, pole exercises, and acrobatic elements require a high level of vestibular preparation. Insufficient development of the vestibular apparatus can lead to dizziness, balance impairment, technical errors, and an increased risk of injury. The thesis substantiates that the use of rotation, balance, jumping, and spatial orientation exercises serves to develop the vestibular stability of young gymnasts.

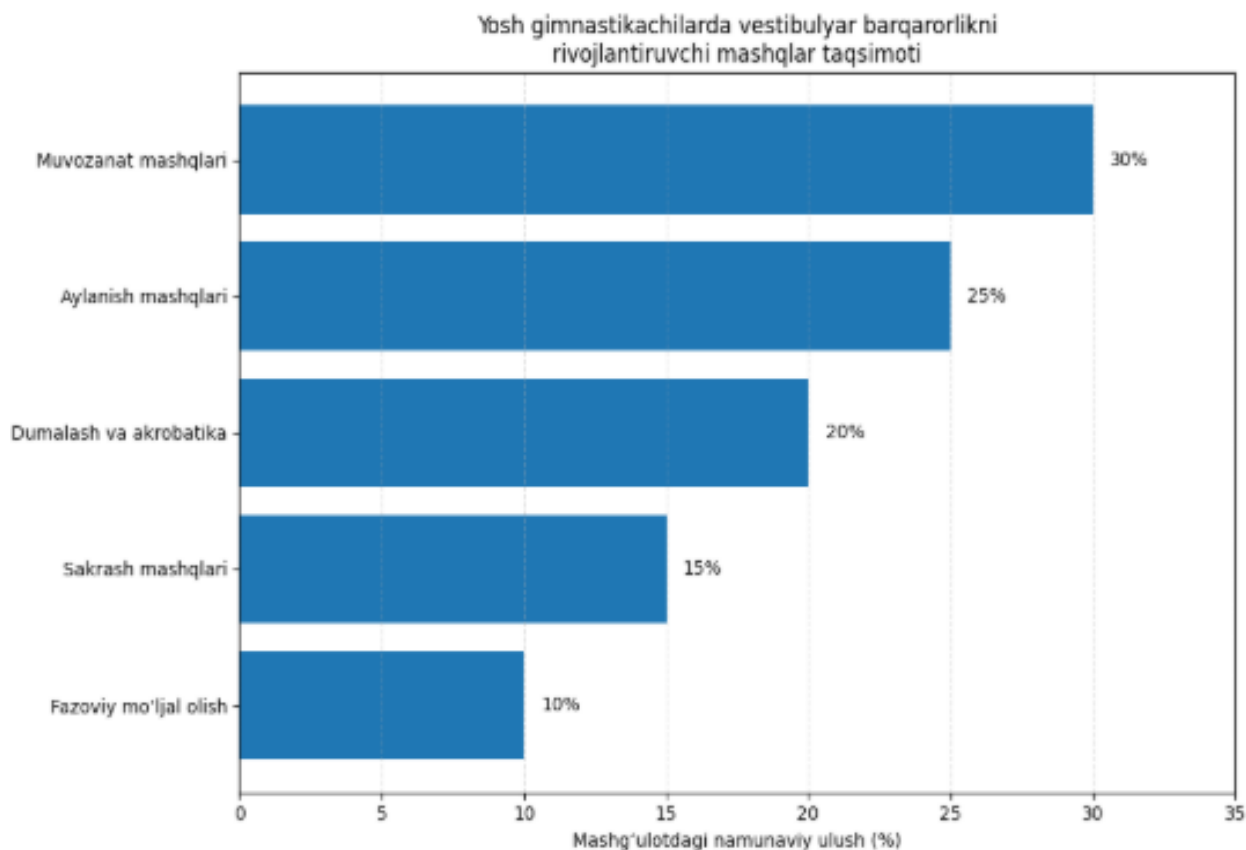
Keywords: athletic gymnastics, young gymnasts, vestibular stability, balance, coordination, spatial orientation, rotation exercises, acrobatic elements, jumping, technical preparation.

Kirish. Sport gimnastikasi murakkab koordinatsion harakatlar, yuqori aniqlik va fazoda tana holatini boshqarish qobiliyatini talab qiluvchi sport turidir. Gimnastikachi turli sakrashlar, aylanishlar, salto va akrobatik elementlarni bajarish jarayonida harakat yo'nalishini, tana holatini hamda tushish nuqtasini tez va aniq nazorat qilishi lozim. Bunda vestibular apparatning funksional holati muhim ahamiyat kasb etadi.

Vestibular barqarorlik insonning bosh va tana holati o'zgarganda muvozanatni saqlash, fazoviy yo'nalishni aniqlash hamda harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatidir. Yosh gimnastikachilarda ushbu sifatning rivojlanganligi murakkab elementlarni xavfsiz va texnik jihatdan to'g'ri bajarishga yordam beradi. Shu sababli vestibular barqarorlikni rivojlantirish mashg'ulot jarayonining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaraladi.

Asosiy qism. Yosh gimnastikachilarda vestibular barqarorlikni rivojlantirish muvozanat, koordinatsiya va fazoviy mo'ljal olish qobiliyatlari bilan uzviy bog'liqdir. Aylanishlar va sakrashlar vaqtida vestibular apparatga yuklama ortadi. Sportchi aylanishdan so'ng tana holatini tez tiklay olmasa, u muvozanatini yo'qotishi, noto'g'ri tushishi yoki elementni texnik xatolar bilan bajarishi mumkin.

Vestibulyar barqarorlikni rivojlantirishda bir oyoqda turish, gimnastik o'rindiqlarda yurish, xodada oddiy mashqlar bajarish, turli yo'nalishlarda aylanish, oldinga va orqaga dumalash, sakrashlar hamda akrobatik tayyorlov mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ushbu mashqlar oddiydan murakkabga tamoyili asosida, sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda bajarilishi kerak.



1-rasm Yosh gimnastikachilarda vestibulyar barqarorlikni rivojlantiruvchi mashqlar

Mashqlarni dastlab sekin sur'atda va murabbiy nazoratida o'rgatish muhimdir. Keyinchalik aylanishlar soni, harakat tezligi va mashqning murakkabligi bosqichma-bosqich oshiriladi. Masalan, oddiy dumalash mashqlaridan keyin aylanishlar, so'ngra sakrash va aylanishni birlashtirgan mashqlarga o'tiladi. Bunday ketma-ketlik sportchining vestibulyar tizimini ortiqcha zo'riqtirmasdan rivojlantirish imkonini beradi.

Vestibulyar barqarorlikning rivojlanishi gimnastikachining texnik tayyorgarligiga ham ijobiy ta'sir qiladi. Sportchi fazoda o'z tana holatini yaxshi his qilsa, aylanishlar va sakrashlardan keyin tushishni aniq bajaradi, muvozanatni tez tiklaydi hamda murakkab elementlarni ishonch bilan bajaradi. Bu esa musobaqa faoliyatida texnik xatolarni kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa. Yosh gimnastikachilarda vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish sport gimnastikasidagi texnik tayyorgarlikning muhim funksional tarkibiy qismi hisoblanadi. Vestibulyar apparat sportchining bosh va tana holati o'zgarishiga moslashishi, fazoda yo'nalishni aniqlashi, aylanishlar hamda sakrashlardan keyin muvozanatni tez tiklashi bilan bog'liq. Shu sababli ushbu qobiliyatning yetarli darajada rivojlanganligi murakkab akrobatik elementlarni texnik jihatdan aniq, barqaror va xavfsiz bajarishga xizmat qiladi.

Tezida vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish uchun muvozanat mashqlari, aylanishlar, dumalash va akrobatik tayyorlov mashqlari, sakrashlar hamda fazoviy mo'ljal olish mashqlarini kompleks qo'llash tavsiya etildi. Mashg'ulot yuklamasini namunaviy tarzda muvozanat mashqlariga 30%, aylanish mashqlariga 25%, dumalash va akrobatik mashqlarga 20%, sakrash mashqlariga 15% hamda fazoviy mo'ljal olish mashqlariga 10% miqdorida yo'naltirish vestibulyar tayyorgarlikni izchil rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu foizli taqsimot qat'iy me'yor emas; u gimnastikachining yoshi, tayyorgarlik bosqichi va individual moslashuviga qarab o'zgartirilishi kerak.

Vestibulyar mashqlarni oddiydan murakkabga, sekin sur'atdan yuqori tezlikka hamda alohida harakatlardan kombinatsiyalashgan mashqlarga o'tish tamoyili asosida tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Dastlabki bosqichda bir oyoqda turish, oddiy burilish va dumalash mashqlari o'rgatiladi. Keyingi bosqichda sakrash, aylanish va tushish elementlari birlashtiriladi. Bunday metodik ketma-ketlik sportchining vestibulyar tizimini ortiqcha zo'riqtirmasdan, uning koordinatsion imkoniyatlarini bosqichma-bosqich kengaytiradi.

Vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish faqat muvozanatni saqlash bilan cheklanmaydi. U sportchining fazoviy mo'ljal olishi, harakatlarni tezkor tuzatishi, tushish texnikasini nazorat qilishi va murakkab elementlarni bajarishda psixologik ishonchini oshirishi bilan ham bog'liq. Natijada texnik xatolar va noto'g'ri tushish ehtimoli kamayadi, sportchining mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatidagi barqarorligi kuchayadi.

Xulosa qilib aytganda, vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish yosh gimnastikachilar tayyorgarligining alohida yo'nalishi sifatida emas, balki koordinatsiya, muvozanat, tezkorlik-kuch va texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog'langan holda tashkil etilishi lozim. Kelgusida mazkur mashqlar majmuasining samaradorligini pedagogik tajriba, muvozanat va koordinatsion testlar hamda matematik-statistik tahlil asosida baholash yosh gimnastikachilar uchun eng maqbul mashg'ulot yuklamalarini aniqlash imkonini beradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Lockard M., Gable T. Efficacy of Balance Training to Improve Balance of Young Female Gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*. 2023. Vol. 15, No. 1. P. 87–98.
2. Opala-Berdzik A., et al. Postural Sway in Young Female Artistic and Acrobatic Gymnasts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 5. Article 2425.
3. Akın M. Effect of Gymnastics Training on Dynamic Balance Abilities in 4–6 Years of Age Children. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*. 2013. Vol. 19, No. 4. P. 842–849.
4. Caine D., Russell K., Lim L. *Handbook of Sports Medicine and Science: Gymnastics*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2013.
5. Arkaev L.Ya., Suchilin N.G. *How to Create Champions: The Theory and Technology of Training Top-Level Gymnasts*. Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2009.
6. Smolevskiy V.M., Gaverdovskiy Yu.K. *Sportivnaya gimnastika: teoriya i metodika podgotovki*. Moskva: Sovetskiy sport, 1999.
7. Gaverdovskiy Yu.K. *Teoriya i metodika sportivnoy gimnastiki*. Moskva: Sovetskiy sport, 2014.

8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
9. Matveev L.P. Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty. Moskva: Sport, 2019.
10. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar metodologiyasi. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2020.

