SPORT AKROBATIKASIDA MUVOZANAT SAQLASH MASHQLARIGA O‘RGATISH BOSQICHLARI

Maxmudova Madina Qodirjon qizi
Sport akrobatikasi bo‘yicha Xalqaro toifadagi sport ustasi, O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti o‘qituvchisi,
E-mail: madinaqodirjonovna0224@gmail.com

Received: 02.09.2025
Revised: 03.06.2025
Accepted: 10.09.2025
Key words:
acrobatics, balance, handstand, training apparatus.
Kalit so‘zlar:
akrobatika, muvozanat, qo‘llarda tik turish, ternajor.

Abstract. The article briefly highlights the importance of balance exercises in training athletes in sports acrobatics and outlines the stages of teaching these exercises. It explores methodological approaches to improving effectiveness in performing balance-based exercises, including dynamic, static, and mixed types, as well as balancing on apparatus.

Annotatsiya. Maqolada sport akrobatikasi bo‘yicha sportchilarni tayyorlashda muvozanat mashqlarining ahamiyati, ularning o‘rgatilish bosqichlari haqida qisqacha ma’lumot yoritilgan. Muvozanatni saqlab mashqlar bajarish dinamik, statik va aralash turlarida hamda predmetda muvozanat saqlash kabilar samaradorligini oshirish uslubiyoti ochib berilgan

Kirish. Sport akrobatikasi eng murakkab va ajoyib sport turlaridan biridir. So‘nggi yillarda dunyoda sport akrobatikasining ommaviyligi sezilarli darajada oshib bormoqda.

Sport akrobatikasi jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan biridir. Ushbu sport bilan shug‘ullanish orqali insonning harakat qobiliyatini yaxshilash, shuningdek, uning jismoniy rivojlanishi muammolarini yanada oqilona va muvaffaqiyatli hal qilish mumkin. Akrobatik mashqlarni bajarish chaqqonlik, tezlik, harakatlarni muvofiqlashtirish va kuch kabi jismoniy vositalarni rivojlantirishga va yaxshilashga imkon beradi. Ular turli sport turlari bo‘yicha maxsus mashg‘ulotlar uchun muvaffaqiyatli qo‘llaniladi. Maqolada sport akrobatikasining asosidan biri bo‘lgan muvozanat mashqlariga o‘rgatish bosqichlarini ko‘rib chiqdik.

Muvozanat - akrobatika gimnastikasining asosiy sifati, chunki sportchilar murakkab elementlarni bajarishda muvozanatni saqlay olishlari kerak.Muvozanatni saqlashga jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasi, tananing

uzunligi va og`irligi, analizatorlarning funktsional holati, tayanch joyi, qo`llarning holati, muvozanat bajarilayotgan balandlik va boshqa shu kabi omillar ham o‘z ta`sirini ko`rsatadi. Qo`llarda tik turish sport akrobatikasining eng muhim muvozanat elementlaridan biri hisoblanadi. U mustaqil element, kombinatsiyalarda bog`lovchi zveno ham bo`lishi mumkin. U siz ko`p gimnastika mashqlarini bajarib bo`lmaydi. Juft guruhli shakllarda statik tik turish holati, piramida, tayanch, tezlik xarakteridagi elementlarni bajarishda so`nggi holatni ushlab turish bilan bog`liq mashqlar ustunlik qiladi. Shuning uchun sheriklarning bajaruvchilik mahorati yuqoridagi akrobatning texnik tayyorgarligi bilan to`g`ridan to`g`ri bog`liq.

Akrobat ishining asosiy tarkibi turli xil sharoitdagi tayanchlarda muvozanatni saqlash hisoblanadi. Yuqori akrobat uchun eng katta qiyinchilik qo`llardagi muvozanat mashqlarini o`zlashtirish hisoblanadi. Tik turishlarni texnik jihatdan to`g`ri bajarish berilgan holatni qabul qilishning aniqligi va uni 3 soniyadan kam bo`lmagan muddatda qayd qilishning mustahkamligi bilan xarakterlanadi. Muvozanatni ushlash qobiliyati juda sekin va faqat tik turishlarni ko`p marotaba takrorlash yo`li bilan qo`lga kiritiladi. Ayni paytda Yuqori akrobatning individual tayyorgarligi maxsus harakatlar tayyorgarligi qismlarining biri “tik turish” tayyorgarligini o`z ichiga olishi kerak. “Tik turish” tayyorgarligi texnik tayyorgarlikning bir qismi bo`lib, mashg`ulotlarning turli vositalaridan foydalangan holda tik turishning strukturaviy guruhli mashqlarini o`rgatishning ko`p bosqichli jarayoni hisoblanadi.

Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida Yuqori sherikning qo`llarda tik turishni yetarli darajada o`zlashtirmaganligi bu elementni juftlikda nafaqat o`rgatish muddatini uzaytiradi, balki buning oqibatlari dasturning murakkab va o`ta murakkab mashqlarini o`zlashtirish texnikasida hamda sportchi mahoratining o`sishida ham o`z aksini topadi. Tik turuvchi ekvilibrist uchun mushaklar hissini rivojlantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Ular yordamida ekvilibrist boshda va qo`llarda tik turgan holda, oyoqlar holatining vertikalligini, tizzalarning to`g`riligini his qiladi. Mashqlarni to`g`ri bajarish, muvozanatning barqarorligi va bajaruvchining tashqi tomondan ko`rinishi ana shu nazoratga bog`liq bo`ladi. Sport akrobatikasid boshqa yo`nalishlardagi sportchilarga (sport va badiiy gimnastika, figurali uchish, akrobatika va b.) qaraganda muvozanat funktsiyasi Yuqoriroq darajada rivojlangan bo`ladi. Muvozanatning (barqarorlik) uchta maydoni ajratiladi:

- tana holatini qayta tiklash maydoni;
- tana holatini saqlash maydoni;
- tananing optimal barqarorlik maydoni.

Demak, tayanch maydoni qancha kichik bo`lsa, muvozanatni saqlash shunchalik qiyin bo`ladi. Ayni paytda qo`llarda muvozanatni saqlashda oyoqlarni haddan ziyod ochish tayanch maydonining katta bo`lishiga qaramasdan mashqni

bajarish jarayonini qiyinlashtiradi. Bu jarayon og`irlikni ushlab turishga yo`naltirilgan kuchni taqsimlash bilan bog`liq bo`ladi

O`rgatish jarayonida har bir harakat uchta bosqichga bo`linadi:

1. Boshlang`ich o`rganish bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan o`rganish bosqichi.
3. Mustahkamlash va takomillashtirish.

Shug`ullanuvchilarni harakatlarni bajarishga amaliy tayyorgarlikni belgilab beruvchi asosiy omillar quyidagilar:

- jismoniy sifatlarning holati;
- harakat tajribasi;
- shaxsiy-psixik omillar.

Bunda harakat ko`nikmalarining shakllanishi quyidagilar bilan o`tishi mumkin:

- manfiy tezlanish bilan, dastlab harakat tez o`zlashtiriladi, keyinchalik esa ko`nikmalarning sifat jihatidan o`sishi sekinlashadi;
- musbat tezlanish bilan, dastlab ko`nikmalar shakllanishining o`sish darajasi uncha yuqori bo`lmaydi, keyinchalik esa o`sib boradi;
- ko`nikmalar rivojlanishidagi to`xtashlar bilan, bunda uzoq muddat ko`nikmalarning shakllantirishni uddalab bo`lmaydi.

Ko`nikmalarning musbat kechishi akrobatik mashqlarni o`qitish jarayonida keng qo`llaniladi.

Oddiy mashqlarni tez o`zlashtirib oladigan bolalar harakat nuqtai nazaridan ancha istiqbolli hisoblanadi.

Turli xil harakat ko`nikmalarini shakllantirish uchun eng maqbul yosh bu kichik maktab yoshidir. Bu yoshda shakllantirilgan harakat ko`nikmalari uzoq muddatga saqlanib qoladi.

Murakkab koordinatsiyalar harakat talab qiladigan sport turlarida qo`llarda tik turish mashqlarini o`zlashtirishda asosiy qiyinchilik ko`zga tashlanadi. Qo`llarda tik turishni o`rgatish metodikasidan kelib chiqadigan asosiy holatlar belgilangan:

1. O`qitishga oldindan tayyorgarlikni yaratish.
2. Yondoshtiruvchi mashqlarni bajarish
3. Tik turishlarni yordam bilan (straxovka bilan) bajarish
4. Qo`llarda tik turishni mustaqil bajarish

Qo`llarda tik turish mashqlarini ancha soddalashtirilgan sxemasi:

1. Tik turish davomiyligini 4-6 soniyaga ko`paytirish.
2. Tik turishlarni ko`zlar yumilgan holda bajarish.
3. Tik turishlarni qayrilishlardan, sakrashlardan va akrobatik mashqlardan so`ng bajarish.

Sportchilik mahoratining o`sib borishi bilan trenajerlar va boshqa o`qitishdagi texnik vositalarning mashg`ulotlar jarayonidagi roli o`sib borishi

kerak. Bu oliy sportchilik mahorati bosqichida mashg`ulotlar jarayonining ixtisoslashganligi bilan bog`liq.

Mashg`ulotlar jarayonida texnik vositalardan foydalanishda quyidagi xususiyatlarni hisobga olish zarur:

1. Trenajerda ishlash paytida tashqi ta`sir parametrlari va harakatlar strukturasi haqida doimiy ma`lumotga ega bo`lish zarur. Yosh sportchi intilishi zarur bo`lgan xarakteristikalarni bilishi kerak.

2. Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida trenajerlarda global xarakterga ega bo`lgan tezlik-kuchli mashqlarni bajarish maqsadga muvofiqdir, keyingi bosqichlarda esa maxsus mahalliy xarakterga ega bo`lgan mashqlarga ko`proq e`tibor qaratish zarur bo`ladi.

Xulosa: Xulosa o‘rnida shuni aytish lozimki vmuvozanat mashiqlarini oddiydan murakkabga o‘rgatish bosqichini qo‘llash hamda ternajor vostalardan to‘g‘ri foydalanish, o‘rganilayotgan har qanday mashqni oson hamda tez organish uchun hizmat qiladi. O’rganilgan har qanday element takrorlashlar orqali mustahkamlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Eshtayev A.K. Akrobatika darsi: O‘quv qo‘llanma. - T.: 2004. -120 b.

2. Махмудова, М. К. К. (2023). Особенности физической подготовки девочек 10-11 лет, занимающихся спортивной гимнастикой. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, *3*(10), 486-491

3. Maxmudova, M. Q. (2023). Maktab o‘quvchilariga gimnastika mashg‘ulotlarini O‘rgatishning asosiy metodik tamoyillari. *Mugallim*, *1*(2), 406-412.

4. Maxmudova, M.Q (2024) Psychological training in sports acrobatics. Ethiopian international journal of multidisciplinary research. 798-802

5. М.Қ. МАХМУДОВА (2024) СПОРТ АКРОБАТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Fan-sportga 50-54