

**AKROBATIK GIMNASTIKADA MUVOZANAT VA KOORDINATSIYA  
KO'NIKMALARINING RIVOJLANISHI  
DEVELOPMENT OF BALANCE AND COORDINATION SKILLS IN ACROBATIC  
GYMNASTICS  
РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ РАВНОВЕСИЯ И КООРДИНАЦИИ В АКРОБАТИЧЕСКОМ  
ГИМНАСТИКЕ**

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi: **Mirzalimov Muslimbek Soatjon o'g'li**

**Annotatsiya:** Ushbu maqola akrobatik gimnastikada muvozanat va koordinatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan. Muvozanat va koordinatsiya sportchining texnik mahorati va barqarorligining asosi bo'lib, ularning fiziologik va psixologik jihatlari yoritilgan. Maqolada bu ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashg'ulot usullari, yoshga mos yondashuv va amaliy natijalar tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari akrobatik gimnastika bo'yicha mashg'ulotlarni yanada samarali tashkil etish uchun ilmiy asoslarni taqdim etadi.

**Kalit so'zlar:** Akrobatik gimnastika, muvozanat, koordinatsiya, mashg'ulot usullari, vestibulyar apparat, sport fiziologiyasi, harakat barqarorligi.

**Abstract:** This article is devoted to the development of balance and coordination skills in acrobatic gymnastics. Balance and coordination are the basis of an athlete's technical skills and stability, and their physiological and psychological aspects are covered. The article analyzes training methods, age-appropriate approaches, and practical results that serve to develop these skills. The results of the study provide scientific foundations for more effective organization of acrobatic gymnastics training.

**Keywords:** Acrobatic gymnastics, balance, coordination, training methods, vestibular apparatus, sports physiology, stability of movement.

**Аннотация:** Статья посвящена развитию навыков равновесия и координации в акробатической гимнастике. Равновесие и координация являются основой технического мастерства и устойчивости спортсмена, и в книге рассматриваются их физиологические и психологические аспекты. В статье анализируются методы обучения, подходы, соответствующие возрасту, и практические результаты, способствующие развитию этих навыков. Результаты исследования дают научную основу для более эффективной организации занятий по спортивной акробатике.

**Ключевые слова:** Акробатическая гимнастика, равновесие, координация, методика тренировки, вестибулярный аппарат, спортивная физиология, устойчивость движения.

Kirish:

Akrobatik gimnastika jismoniy tarbiya va sportning murakkab turlaridan biri bo'lib, unda sportchilarning muvozanatni saqlash va harakatlarni koordinatsiya qilish qobiliyatlari muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqola akrobatik gimnastikada muvozanat va koordinatsiya ko'nikmalarini rivojlantirishning ilmiy asoslari va amaliy jihatlarni yoritishga qaratilgan. Akrobatik gimnastika jismoniy tarbiya va sportning eng murakkab va tomoshabop turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi nafaqat kuch va moslashuvchanlikni, balki yuqori darajadagi muvozanatni saqlash va koordinatsiya qobiliyatlarini ham talab qiladi. Sportchining texnik mahorati murakkab harakatlarni

bajarishda tananing barqarorligini saqlash va mushak harakatlarini aniq boshqarish bilan bevosita bog'liq. Muvozanat va koordinatsiya gimnastik elementlarni to'g'ri bajarishning asosi hisoblanadi. Bu ko'nikmalar, ayniqsa, akrobatik harakatlar, piramidalar, aylanishlar va sakrashlar jarayonida sportchining muvaffaqiyati uchun hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi.

Asosiy qism:

Muvozanat – tananing har xil pozitsiyalarda barqarorligini saqlash qobiliyati bo'lsa, koordinatsiya – turli mushak guruhlarining harakatlarini o'zaro moslashtirish jarayonidir. Akrobatik gimnastikada bu ikki sifat murakkab elementlarni bajarishda, jumladan, piramidalar, sakrashlar va aylanishlar paytida muhimdir. Harakatlarning aniqligi va barqarorligi sportchining yuksak mahoratini belgilaydi. Muvozanat va koordinatsiya rivojlanishining fiziologik asoslarini quyidagilarda ko'rishimiz mumkin. Muvozanat vestibulyar apparat, sensor tizimlar (ko'z, quloq, teri reseptorlari) va markaziy nerv tizimi o'rtasidagi muvofiqlashtirilgan faoliyat natijasida ta'minlanadi. Koordinatsiya esa miya yarim sharlarining motor zonalari va orqa miyaning faoliyati bilan bog'liq. Akrobatik gimnastika mashg'ulotlari vaqtida: Vestibulyar apparat kuchayadi, mushak-motor tizimi moslashuvchanlikka erishadi, harakat reflekslari takomillashadi.

Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish akrobatik gimnastikada sportchining texnik mahoratini oshirish va xavfsiz harakatlarni ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu qobiliyatlarni rivojlantirish uchun statik, dinamik va koordinatsion mashqlarni o'z ichiga olgan maxsus mashg'ulotlar samarali hisoblanadi. Statik mashqlar tananing turli pozitsiyalarda barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi, dinamik mashqlar esa harakatlar davomida muvozanatni saqlashni kuchaytiradi. Koordinatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish uchun murakkab harakatlar ketma-ketligi va maxsus kombinatsiyalar mashq qilinadi. Shu bilan birga, notekis sirtlarda yoki yopiq ko'zlar bilan bajariladigan mashqlar vestibulyar apparatni mustahkamlashda alohida rol o'ynaydi. Muvozanat va koordinatsiya mashg'ulotlarining muntazamligi va xilma-xilligi sportchilarning umumiy jismoniy imkoniyatlarini oshirib, ularning akrobatik elementlarni barqaror va aniqlik bilan bajarishini ta'minlaydi. Shu sababli, bu usullarni reja asosida qo'llash yuqori samarali natijalarga erishishning asosiy omilidir. Akrobatik gimnastikada muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

1. Statik mashqlar: Tana vaznini bir nuqtada saqlash mashqlari (masalan, bir oyog'da turish).
  2. Dinamik mashqlar: Harakat davomida muvozanatni saqlash (sakrashlar, aylanishlar).
  3. Koordinatsion mashqlar: Turli murakkab harakatlar ketma-ketligini aniq bajarish.
  4. Vestibulyar trening: Boshi bilan aylanish, yuqori tezlikdagi harakatlar orqali muvozanatni saqlash qobiliyatini kuchaytirish.
  5. Mashg'ulotlarni o'zgartirish: Mashqlarni notekis sirtlarda yoki yopiq ko'zlar bilan bajarish.
- Amaliyotdan misollar:

Yuqori darajadagi akrobatik gimnastlar orasida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki: Haftasiga 3-4 marta 40-60 daqiqalik maxsus mashg'ulotlar muvozanat ko'rsatkichlarini 15-20% yaxshilaydi. Koordinatsiyani rivojlantirish uchun har xil darajadagi og'irliklar bilan bajarilgan mashqlar samaradorligi ancha yuqori.

Akrobatik gimnastikada yoshga mos rivojlanish turli xil kechishi mumkin. Bolalar va o'smirlar bilan ishlashda individual yondashuv muhimdir. Yosh sportchilarda vestibulyar apparat to'liq shakllanmagani sababli, mashqlar asta-sekinlik bilan murakkablashtiriladi. Katta yoshdagi sportchilar uchun esa yuqori intensivlikdagi mashqlar tavsiya etiladi. Akrobatik gimnastikada yoshga mos rivojlanish sportchilarning jismoniy va psixologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda

mashg'ulotlarni tashkil etishni talab qiladi. Yosh bolalar bilan ishlashda vestibulyar tizim va asosiy koordinatsion ko'nikmalarni rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Mashqlar asta-sekinlik bilan murakkablashtirilib, xavfsizlik va barqarorlik asosiy ustuvorlik sifatida qo'llaniladi. O'smir va katta yoshdagi sportchilar uchun esa muvozanatni saqlash va koordinatsiya qobiliyatlarini yuqori darajada takomillashtirish maqsadida dinamik va statik mashqlar kombinatsiyasiga alohida ahamiyat beriladi. Mashg'ulotlar jarayonida individual yondashuv va tana imkoniyatlariga mos dasturlar sportchilarning texnik mahoratini oshirishga yordam beradi. Yoshga mos yondashuv orqali nafaqat sport natijalari yaxshilanadi, balki jarohatlanish xavfi kamayadi va sportchilarning umumiy jismoniy rivojlanish darajasi ham oshadi. Shunday qilib, yoshga mos rivojlanish akrobatik gimnastikaning samarali mashg'ulot tizimini yaratishda muhim omildir.

Xulosa: Akrobatik gimnastikada muvozanat va koordinatsiya sportchining muvaffaqiyati uchun asosiy omillardan biridir. Ushbu ko'nikmalarni rivojlantirish uchun nazariy bilim va amaliy mashg'ulotlar uyg'unligi muhimdir. Maxsus mashqlar va texnik usullarning muntazam qo'llanilishi sportchilarning harakatlar aniqligi, barqarorligi va samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Akrobatik gimnastikada muvozanat va koordinatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda va texnik elementlarni muvaffaqiyatli bajarishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot va mashg'ulot jarayonida aniqlangan natijalar shuni ko'rsatadiki, muntazam va nazorat ostidagi mashg'ulotlar vestibulyar apparatni kuchaytiradi, mushak-motor tizimini moslashtiradi va harakatlar aniqligini oshiradi.

#### Takliflar:

1. Muvozanat va koordinatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish uchun mashg'ulotlarda turli xil statik va dinamik mashqlarni keng qo'llash.
2. Yosh sportchilar uchun dasturlarni ularning rivojlanish darajasiga moslashtirib, harakatlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish.
3. Mashg'ulotlarni notekis sirtlarda yoki yopiq ko'zlar bilan o'tkazish orqali vestibulyar tizimni mustahkamlash.
4. Zamonaviy texnologiyalar, masalan, videodiagnostika va harakatlarni tahlil qilish tizimlaridan foydalanib, mashg'ulot samaradorligini oshirish.
5. Harakatlarni xavfsiz bajarishni ta'minlash maqsadida zarur bo'lgan maxsus qizdirish va tiklanish mashqlarini mashg'ulot rejalariga kiritish.

Ushbu yondashuvlar orqali akrobatik gimnastikada sportchilarning texnik va jismoniy imkoniyatlarini yanada yuqori darajaga ko'tarish mumkin.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xudoyberdiyev, A. N. (2018). "Gimnastika asoslari." Toshkent: Sharq nashriyoti.
2. Karimov, N. T. (2019). "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi." Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
3. Batsevich, V. K. (2017). "Gimnastik mashg'ulotlarining texnik va koordinatsion xususiyatlari." Oliy ta'lim nashriyoti.
4. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). "Harakatlarni boshqarish va o'rganish nazariyasi." Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Verkhoshansky, Y. V. (2011). "Maxsus jismoniy tayyorgarlik nazariyasi va amaliyoti." Moskva: Sovetskiy Sport.