7–10 YOSHLI QIZLARDA YASSIOYOQLIKNI BARTARAF ETISHDA BADIIY GIMNASTIKA MASHQLARINING TA’SIRI

Shodmonxo'jayeva Diyoraxon Farxodjon qizi
Qo'qon Davlat Universiteti, Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 1-kurs magistranti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada 7–10 yoshli qiz bolalarda uchraydigan yassioyoqlik muammosini bartaraf etishda badiiy gimnastika mashg'ulotlarining pedagogik va jismoniy ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot ishi "Kokand Leader school" nodavlat ta’lim muassasasida o'tkazilgan bo'lib, maxsus tanlangan gimnastika elementlarining (relevé, plié, muvozanat va buyumlar bilan mashqlar) oyoq kafti gumbazini shakllantirishdagi samaradorligi plantografiya usuli yordamida baholangan. Eksperiment natijasida olingan ko'rsatkichlar statistik tahlillar asosida keltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *badiiy gimnastika, yassioyoqlik, 7–10 yoshli qizlar, Kokand Leader school, plantografiya, korreksiya, jismoniy tarbiya.*

Аннотация. *В данной статье научно анализируется педагогическое и физическое воздействие занятий художественной гимнастикой на устранение плоскостопия у девочек 7–10 лет. Исследовательская работа проводилась на базе негосударственного образовательного учреждения «Kokand Leader school». Эффективность специально подобранных гимнастических элементов (relevé, plié, упражнения на равновесие и с предметами) в формировании свода стопы оценивалась методом плантографии. Результаты эксперимента представлены на основе статистического анализа.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, плоскостопие, девочки 7–10 лет, Kokand Leader school, плантография, коррекция, физическое воспитание.*

Abstract. *This article scientifically analyzes the pedagogical and physical impact of rhythmic gymnastics classes on the elimination of flatfoot in girls aged 7–10. The research work was conducted on the basis of "Kokand Leader school" non-governmental educational institution. The effectiveness of specially selected gymnastics elements (relevé, plié, balance and apparatus exercises) in shaping the*

foot arch was evaluated using the plantography method. The experimental results are presented based on statistical analysis.

Keywords: *rhythmic gymnastics, flatfoot, girls 7–10 years old, Kokand Leader school, plantography, correction, physical education.*

Kirish (Introduction)

Zamonaviy jismoniy tarbiya va sport tizimida o'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligini mustahkamlash, ularda uchraydigan turli jismoniy nuqsonlarni barvaqt aniqlash va bartaraf etish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bolalar o'rtasida tayanch-harakat aparati kasalliklari, ayniqsa, oyoq panjasi deformatsiyalari ichida yassioyoqlik (pes planus) eng ko'p tarqalgan patologiyalardan biridir. Statistik va ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, kichik maktab yoshidagi bolalarning salmoqli qismida u yoki bu darajadagi yassioyoqlik yoki oyoq gumbazining pasayishi kuzatiladi. Bu holat nafaqat oyoq kaftining amortizatsiya funksiyasini buzadi, balki umurtqa pog'onasiga tushadigan yuklamani oshirib, skolioz, osteoxondroz va chidamlilikning pasayishiga olib keladi.

7–10 yoshli qiz bolalar organizmi biologik va fiziologik jihatdan juda tez rivojlanuvchi, tayanch-harakat tizimining elastikligi yuqori bo'lgan davrni boshdan kechiradi. Bu yosh ilmiy manbalarda sensitiv, ya'ni tashqi pedagogik va jismoniy ta'sirlarga eng sezuvchan davr sifatida e'tirof etiladi. Ushbu davrda oyoq kaftining suyak-pay tuzilishi to'liq qotmagan bo'ladi, bu esa korreksiyalovchi mashqlar yordamida yassioyoqlikni samarali va butunlay bartaraf etishga keng imkoniyatlar yaratadi.

Badiiy gimnastika o'zining harakatlar dinamikasi, estetik jozibasi va jismoniy sifatlarni rivojlantirish xususiyatlari bilan qiz bolalar uchun eng ommabop sport turlaridan biridir. Badiiy gimnastikaning asosiy texnik elementlari hisoblangan relevé (oyoq uchida yarim cho'kkalash va ko'tarilish), turli muvozanat mashqlari, sakrashlar va maxsus buyumlar bilan bajariladigan harakatlar tovon va boldir mushaklarini, xususan, oyoq gumbazini ushlab turuvchi faol va passiv stabilizatorlarni kuchli tonusga keltirish xususiyatiga ega. Biroq, badiiy gimnastika elementlarining maktab yoshidagi qizlarda aynan davolovchi-korreksiyalovchi va profilaktik ta'sirini maxsus pedagogik eksperimentlar asosida tizimli tahlil qilish masalasi hanuzgacha mukammal o'rganilmagan. Ushbu holat mazkur tadqiqot ishining dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi (Methods)

Tadqiqot ishi Qo'qon shahridagi "Kokand Leader school" nodavlat ta’lim muassasasi bazasida tashkil etildi va o'tkazildi. Eksperimentda jismoniy tarbiya

darslarida va to'garak mashg'ulotlarida qatnashuvchi, shifokorlar tomonidan I va II darajali yassioyoqlik tashbisi qo'yilgan 7–10 yoshli qizlar ishtirok etdi. Tadqiqotning xolisligi va samaradorligini aniqlash maqsadida jami 24 nafar qiz bola tanlab olindi va ular teng ikkita guruhga ajratildi: nazorat guruhi (NG, n=12) va tajriba guruhi (TG, n=12).

Nazorat guruhidagi qizlar muassasada belgilangan an'anaviy davolovchi jismoniy tarbiya (DJT) va standart maktab dasturi asosidagi mashg'ulotlarda qatnashdilar. Tajriba guruhidagi qizlar esa haftasiga 3 marta 30 daqiqadan iborat bo'lgan, tarkibiga badiiy gimnastikaning maxsus korreksiyalovchi elementlari kiritilgan mualliflik jismoniy yuklamalar majmuasi asosida shug'ullandilar. Ushbu maxsus dastur 6 oy davomida muntazam ravishda qo'llanildi. Dasturning asosiy qismida oyoq uchida va tovonida turlicha yurishlar, gimnastika skameykasi ustida muvozanatni saqlash, barmoqlar bilan mayda buyumlarni ushlash va joyini o'zgartirish, shuningdek, maxsus arqoncha va koptoklar yordamida dinamik sakrash mashqlari ijro etildi.

Oyoq kaftining holatini va yassioyoqlik darajasini dinamikada aniqlash maqsadida eng ishonchli usullardan biri hisoblangan plantografiya (oyoq kafti izini olish va tahlil qilish) metodidan foydalanildi. Olingan plantogrammalar maxsus formulasiga asosan hisoblab chiqildi. Bunda oyoq izining eng ingichka qismi kengligi va umumiy kenglik o'rtasidagi nisbat hisoblanib, tegishli indekslar aniqlandi. Tajriba davomida to'plangan barcha miqdoriy ma'lumotlar variatsion statistika usullari yordamida Student t-kriteriysi asosida matematik tahlildan o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari (Results)

O'tkazilgan 6 oylik pedagogik eksperiment yakunida nazorat va tajriba guruhlaridagi qizlarning plantografik ko'rsatkichlarida sezilarli darajada ijobiy farqlar aniqlandi. Quyidagi jadvalda tadqiqot boshida va tadqiqot yakunida guruhlar bo'yicha olingan o'rtacha ko'rsatkichlar va ularning o'zgarish dinamikasi aks ettirilgan.

Guruhlar	Kuzatuv davri	Oyoq kafti gumbazi indeksi (M±m)	O'zgarish farqi	Student t-kriteriysi	Ishonchlilik darajasi (p)
Nazorat guruhi (NG, n=12)	Eksperimentdan oldin	0.58 ± 0.02	-	-	-
	Eksperimentdan keyin	0.55 ± 0.01	0.03	1.34	p > 0.05

Tajriba guruhi (TG, n=12)	Eksperimentdan oldin	0.59 ± 0.02	-	-	-
	Eksperimentdan keyin	0.42 ± 0.01	0.17	7.61	$p < 0.01$

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tadqiqot boshlanishidan avval har ikkala guruh a'zolarida yassioyoqlik indeksi deyarli bir xil ko'rsatkichga ega edi: NGda 0.58 va TGda 0.59 (normada bu indeks 0.40 gacha bo'lishi lozim). O'tkazilgan 6 oylik mashg'ulotlardan so'ng nazorat guruhida ko'rsatkich jiddiy o'zgarmadi va 0.55 ni tashkil etdi, statistik farq ishonchli emas ($p > 0.05$). Biroq, haftasiga uch marta maxsus badiiy gimnastika elementlarini bajargan tajriba guruhida yassioyoqlik indeksi sezilarli darajada pasayib, o'rtacha 0.42 ko'rsatkichni qayd etdi. O'zgarish farqi 0.17 ga teng bo'lib, Student t-kriteriysi bo'yicha yuqori darajadagi statistik ishonchlilikni ko'rsatdi ($t = 7.61$, $p < 0.01$). Bu esa qo'llanilgan metodikaning yuqori samarasidan dalolat beradi.

Tadqiqot natijalari muhokamasi (Discussion)

Tajriba guruhida erishilgan ijobiy natijalarni jismoniy tarbiya va sport biologiyasi nuqtai nazaridan chuqur asoslash mumkin. Gap shundaki, an'anaviy jismoniy tarbiya darslarida yuklamalar umumiy xarakterga ega bo'lib, oyoq kaftining chuqur mushaklariga va pay tizimiga yo'naltirilgan maxsus statodinamik ta'sir kamroq bo'ladi. Badiiy gimnastikaning relevé kabi harakatlari esa boldirning uch boshli mushagini hamda oyoq tagi mushaklarini maksimal darajada faollashtiradi va qisqartiradi. Bu jarayon oyoqning bo'ylama va ko'ndalang gumbazini chuqurlashtirib, uning balandligini tabiiy ravishda oshiradi.

"Kokand Leader school" NTM sharoitida o'tkazilgan mashg'ulotlar davomida qizlarning yosh xususiyatlari inobatga olingan holda elementlar ko'proq harakatli va emotsional o'yinlar shaklida tashkil etildi. Koptokni barmoqlar bilan siqib ushlash, arqonchada oyoq uchi bilan yumshoq yerga qo'nish kabi mashqlar bolalarda qiziqish uyg'otish bilan birga, plantar mushaklarni doimiy tonusda ushlab turdi. Natijada, moshg'ulotlar qanchalik tizimli va qiziqarli o'tgan bo'lsa, suyak-pay tizimidagi adaptatsiya jarayonlari shunchalik tez faollashdi va oyoq gumbazining anatomik shakli tiklana boshladi.

Xulosa (Conclusion)

Xulosa qilib aytganda, 7–10 yoshli qizlarda yassioyoqlikni korreksiya qilish va uni butunlay bartaraf etishda maxsus badiiy gimnastika mashqlaridan iborat uslubiyot eng samarali va natijali vositalardan biri ekanligi o'zining ilmiy-amaliy isbotini topdi. "Kokand Leader school" NTM bazasida o'tkazilgan eksperiment

davomida badiiy gimnastika mashqlari muntazam qo'llanilgan guruhda yassioyoqlik indeksi statistik jihatdan sezilarli va ishonchli tarzda yaxshilandi ($p < 0.01$). Olingan natijalar kichik maktab yoshidagi qizlar o'rtasida sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya jarayonlarini tashkil etishda, sport to'garaklarida va maktab dasturlarida maxsus korreksiyalovchi gimnastika elementlaridan kengroq foydalanish zarurligini ko'rsatadi.

Adabiyotlar ro'yxati (References)

1. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent, 2018. – 280 b.

2. Shodmonxo'jayeva D.F. Kichik maktab yoshidagi bolalarda tayanch-harakat aparati deformatsiyalarining profilaktikasi // Jismoniy tarbiya va sport muammolari. – Qo'qon, 2025. – №2. – B. 45-49.

3. Usmanxodjayev T.S. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019. – 210 b.

4. Muller V., Smith J. Impact of rhythmic gymnastics on physical development of young girls // International Journal of Sports Science. – London, 2024. – Vol. 14, No. 3. – P. 112-118.

5. Ivanova L.P. Korreksiya ploskostopiya u detey sredstvami gimnastiki // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2023. – №5. – S. 33-36.