

12–14 YOSHLI MAKTAB O‘QUVCHILARIDA HARAKAT ANIQLIGINI RIVOJLANTIRISHDA PROPRIOSEPTIV MASHQLARNING O‘RNI

Nishonov Furqat

Namangan viloyati Uchqo‘rg‘on tumani

14-umumtalim maktabi o‘qituvchisi

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23386375>

Annotatsiya. Tezisdagi 12–14 yoshli maktab o‘quvchilarining harakat aniqligini rivojlantirishda propriozeptiv mashqlarning ahamiyati ilmiy adabiyotlar asosida yoritiladi. Tana va bo‘g‘im holatini sezishga qaratilgan mashqlarni tanlash, bosqichma-bosqich murakkablashtirish hamda natijalarni baholash bo‘yicha metodik tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: proprioepsiya, harakat aniqligi, neyromuskulyar mashqlar, muvozanat, bo‘g‘im holatini sezish, maktab o‘quvchilari.

Аннотация. В тезисе на основе научной литературы рассматривается значение проприоцептивных упражнений для развития точности движений у школьников 12–14 лет. Предложены методические рекомендации по подбору упражнений, постепенному усложнению заданий и оценке двигательных и проприоцептивных показателей.

Ключевые слова: проприоцепция, точность движений, нейромuscular упражнения, равновесие, чувство положения сустава, школьники.

Abstract. This paper examines the role of proprioceptive exercises in developing movement accuracy in schoolchildren aged 12–14 years through an analysis of scientific literature. Practical recommendations address exercise selection, progressive task difficulty, and assessment of motor performance and joint position sense.

Keywords: proprioception, movement accuracy, neuromuscular exercises, balance, joint position sense, schoolchildren.

12–14 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasida harakatni belgilangan yo‘nalish va amplitudada aniq bajarish muhim ahamiyatga ega. Bu qobiliyatni rivojlantirishda takrorlash bilan birga o‘quvchining tana holati va mushak kuchlanishini sezishga e‘tibor qaratish lozim. Tezisning maqsadi propriozeptiv mashqlarning harakat aniqligidagi o‘rnini ilmiy adabiyotlar asosida yoritish va ularni maktab darslarida qo‘llashga doir tavsiyalarni shakllantirishdan iborat.

Proprioepsiya tana qismlarining fazodagi holati, harakati va kuchlanishini sezishni anglatadi. Mushak, pay va bo‘g‘imlardan keladigan axborot harakat davomida holatni tuzatishga xizmat qiladi [1]. Masalan, qo‘lni ko‘rsatilgan burchakka qaytarish yoki berilgan qadam uzunligini takrorlash o‘quvchidan avvalgi holatni eslab qolish va keyingi urinishni unga moslashtirishni talab etadi.

J. Lin va hammualliflar tahlilida maktabdagi neyromuskulyar mashg‘ulotlarning umumiy harakat ko‘nikmalari va tana holatini boshqarishni rivojlantirishdagi imkoniyatlari qayd etilgan [2]. B. Lüder va hammualliflarning 12–13 yoshli o‘smirlar ishtirokidagi tadqiqotida muvozanat mashg‘ulotlaridan keyin qo‘shimcha topshiriq bilan yurish ko‘rsatkichlari yaxshilangan, statik muvozanatda esa sezilarli o‘zgarish aniqlanmagan [3]. Demak, samarani baholashda mashq mazmuni va tekshirilayotgan vazifaning mosligi hisobga olinishi kerak.

Maktab sharoitida propriozeptiv mashqlar majmuasiga bo‘g‘imning ko‘rsatilgan holatini takrorlash, belgilangan masofaga qadam qo‘yish, tana og‘irligini nazorat bilan bir oyoqdan ikkinchisiga o‘tkazish va qo‘l-oyoq holatini aniq saqlash topshiriqlarini kiritish mumkin. O‘quvchi dastlab harakatni ko‘rib bajaradi, keyin tayanch holatda ko‘rish nazorati qisqa muddatga cheklanadi. So‘ng dastlabki va takrorlangan holat o‘rtasidagi farq o‘qituvchi bilan muhokama qilinadi.

Topshiriqlar barqaror tayanchda, sekin sur‘atda boshlanadi. Aniqlik saqlangach, harakat yo‘nalishi yoki amplitudasi o‘zgartiriladi, keyingi bosqichda oddiy muvozanat vazifasi qo‘shiladi. Bir vaqtning o‘zida bir nechta shartni murakkablashtirish tavsiya etilmaydi. Mashqlarni me‘yorlashda o‘quvchining boshlang‘ich tayyorgarligi, harakatni bajarish sifati va charchashi hisobga olinadi. Ko‘rish cheklangan topshiriqlar barqaror holatda va o‘qituvchi nazoratida bajariladi.

Harakat aniqligini baholash uchun bo‘g‘im holatini qayta tiklashdagi burchak xatosi, qadam uzunligini takrorlashdagi og‘ish va belgilangan nuqtaga yetish aniqligini qayd etish mumkin. Takroriy o‘lchovlar bir xil sharoit va ko‘rsatmalar asosida o‘tkaziladi. Muvozanat testi qo‘shimcha funksional ko‘rsatkich hisoblanadi: undagi yaxshilanish proprioepsiya rivojlanganini bevosita tasdiqlamaydi [4]. Shuning uchun harakat natijasi va bo‘g‘im holatini sezish alohida baholanishi lozim.

Shunday qilib, proprioseptiv mashqlar harakat aniqligini rivojlantirish metodikasida sezgi axboroti va ongli tuzatishga tayangan vosita sifatida qoʻllanishi mumkin. Ularning amaliy qiymati topshiriqlarni izchil murakkablashtirish, xatoni tushunarli koʻrsatish va individual meʼyorlash bilan bogʻliq. 12–14 yoshli maktab oʻquvchilaridagi samaradorlikni aniqlash uchun ushbu tavsiyalarni nazoratli pedagogik tajribada tekshirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aman J.E., Elangovan N., Yeh I.L., Konczak J. The effectiveness of proprioceptive training for improving motor function: a systematic review // *Frontiers in Human Neuroscience*. – 2015. – Vol. 8. – Art. 1075. DOI: 10.3389/fnhum.2014.01075.
2. Lin J., Zhang R., Shen J., Zhou A. Effects of school-based neuromuscular training on fundamental movement skills and physical fitness in children: a systematic review // *PeerJ*. – 2022. – Vol. 10. – e13726. DOI: 10.7717/peerj.13726.
3. Lüder B., Kiss R., Granacher U. Single- and Dual-Task Balance Training Are Equally Effective in Youth // *Frontiers in Psychology*. – 2018. – Vol. 9. – Art. 912. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00912.
4. Winter L., Huang Q., Sertic J.V.L., Konczak J. The Effectiveness of Proprioceptive Training for Improving Motor Performance and Motor Dysfunction: A Systematic Review // *Frontiers in Rehabilitation Sciences*. – 2022. – Vol. 3. – Art. 830166. DOI: 10.3389/fresc.2022.830166.