

TEXNIK HARAKATLARNI BAJARISHDA GAVDA MUVOZANATINI SAQLASH
SHARTLARI

Sharipov Timur

Berdaq atindag'i Qaraqalpaq ma'mleketlik universiteti.

Dene ma'deniyati teoryasi ha'm metodikasi kafedrası. Asistent oqitiwshisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17569820>

Annotatsiya. Bu maqaloda ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarida statik va dinamik muvozanatning yuqori darajadagi rivojlanishi, vestibulyar qo'zg'alish sharoitida harakatlarni bajarishda, harakatning sifati, aniqligi va xatolarni minimallashtirishni ta'minlaydi, bu asosiy harakat konstantalarini (kuch, yo'nalish, tezlik, vaqt) yuqori darajada nazorat qilish holatini yaratadi, shuningdek, sust harakatlanish sharoitida ham sportchining ish qobiliyatini saqlab koladi. Statik va dinamik barqarorlikning ortishi, yangi harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish, shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha koordinasion mashqlarni muntazam qo'llash jarayonida sodir bo'ladi.

Kalit so'zlari: Sensor tizimi eshitish organi, gavdaning samodagi eng to'g'ri va foydali holati.

Sensor tizimi organlaridan biri – eshitish organi va vestibulyar apparatidan iborat bo'lgan preddverno-ulitkovyy organ hisoblanadi. Vestibulyar apparat 3 ta yarim doira shaklidagi kanalcha, elliptik va sferik qopchalardan iborat bo'lib, ular gavdaning oldinga intilgan va aylanma harakatlarida namoyon bo'luvchi statik xarakterdagi qo'zg'alishlarni idrok etishga xizmat qiladi.

Vestibulyar apparatni muvozanat organi deb ham atashadi, chunki u nafaqat boshning, balki gavdani barcha qismlarining holatini o'zgartirganda impulsning uzatilishini ta'minlaydi, bunda u atrof-muhitda boshqa analizatorlar bilan birgalikda organizmning yo'naltiruvchi reflekslari va reaksiyalarida ishtirok etadi.

L.L. Sipinning ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarida sezgi organlari tufayli organizmning tashqi muhit bilan aloqasi o'rnatiladi. Harakatni sifatli va texnik jihatdan to'g'ri bajarishning asosiy shartlaridan biri – bu muvozanatni saqlash va gavda holatini nazorat qilishning yuqori darajasidir.

Atrof-muhit ob'yektlariga (sport snaryadi, raqib) nisbatan gavdaning samodagi eng to'g'ri va foydali holati, texnik harakatlarni bajarishning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Balans bu yiqilishning oldini olish uchun poza dinamikasini tavsiflovchi umumiy atamadir. Boshqacha qilib aytganda, gavdaning tayanch bazasidan yuqori holatini saqlab turish qobiliyati, deb ta'riflash mumkin. Statik va dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati, harakat vazifasining muvaffaqiyatini ta'minlaydi. "Muvozanat – bu tinch turgan holat emas, balki ikki kuch: bitta o'qda harakat qiluvchi tayanch reaksiyasi va tortishish kuchining bir xil ta'sirini faol izlashdir" deb aytib o'tishgan [147;23-26-b].

A.A.Artekovning ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarida statik va dinamik muvozanatning yuqori darajadagi rivojlanishi, vestibulyar qo'zg'alish sharoitida harakatlarni bajarishda, harakatning sifati, aniqligi va xatolarni minimallashtirishni ta'minlaydi, bu asosiy harakat konstantalarini (kuch, yo'nalish, tezlik, vaqt) yuqori darajada nazorat qilish holatini yaratadi, shuningdek, sust harakatlanish sharoitida ham sportchining ish qobiliyatini saqlab koladi.

Noyabr, 2025-Yil

Statik va dinamik barqarorlikning ortishi, yangi harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish, shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha koordinasion mashqlarni muntazam qo'llash jarayonida sodir bo'ladi [19; 60-63-b].

I.N. Sidorov, E.V.Moshanu, I.P. Afonina va S.A. Arxipovalarning ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarida muvozanat har qanday xarakterdagi harakatlarning muvaffaqiyatini ta'minlaydi: siklik, asiklik, otish, akrobatik, sport-o'yin va boshqalar. Shu sababli, muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirish va takomillashtirishning asosiy usullaridan biri – bu harakat vazifasini sekin-asta murakkablashtirgan holda statik va (yoki) dinamik barqarorlikni saqlash sharoitida jismoniy mashqlarni bajarishdir. Muvozanat saqlash qobiliyatini takomillashtirish jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va koordinasion qobiliyatlarni har tomonlama rivojlantirish; vestibulyar analizator funksiyalariga ta'sir qiluvchi mashqlarni tizimli qo'llash orqali ta'minlanadi. Mushaklarning haddan tashqari kuchlanishi, qoidaga ko'ra, koordinasion, tezlik va kuch, shuningdek, chidamlilikka qaratilgan barcha mashqlarni bajarishning sifati va natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi [76; 120-124-b].

M.P. Shestyakovning fikriga ko'ra aniqligi va to'g'riligi bilan ajralib turadigan harakatni bajarishda haddan ziyod kuch va mushaklarning kuchlanishi, malaka sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa, sportchining bezovtaligi, o'ziga bo'lgan ishonchsizligi, shuningdek, texnik xatolarga yo'l qo'yishi kabilarda namoyon bo'ladi. Turli malakaga ega bo'lgan sportchilarda koordinasion qobiliyatlarning namoyon bo'lish darajasi, yuqori mahoratli sportchilarga qaraganda past. Avvalo, bu mushaklar sinergiyasini jalb qilish ko'rsatkichlarida va muvozanatni saqlashga harakat qilishda umumiy og'irlik markazidagi tebranishlar sonida aks etadi. Koordinatsion qobiliyatlar sportchilar organizmida sport mashg'ulotlariga bo'lgan talabning ortishi sharoitida rivojlanishini aytib o'tgan [91; 174-178-b].

Bizning fikrimizga ko'ra stabilometrik platformadan foydalangan holda olib borilgan tadqiqotlarda, sportning o'yin turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar musobaqa mavsumini bosib o'tish bilan barqarorlikni oshirish va tayanch maydonini kamaytirish ko'rsatkichlarini, shuningdek, fazoda gavda harakati tezligini oshirishni ishonchli tarzda aniqladilar. Bu shundan dalolat beradiki, sport faoliyati jismoniy qobiliyatlarda alohida iz qoldiradi, ular o'ziga xos faoliyat ta'siri ostida o'zgarishi mumkin.

Y.A. Gusevning ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarida koordinasion qobiliyatlar va muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirish jarayonida jismoniy yuklama kattaligi bilan bir vaqtda, yosh xususiyatlarini ham hisobga olish kerak. Vaqt, makon va kuchni farqlashni ta'minlaydigan qobiliyatlarga e'tibor qaratish ayniqsa muhimdir, chunki ular asab impulslerini periferiyadan markaziy asab tizimiga uzatishning yuqori izchilligi va tezligi bilan ajralib turadi. Afferent impulsatsiyaning sifati va tezligi yoshga bog'liq xususiyatlarga ega. Bir qator mualliflarning fikricha, sportchilar organizmining vestibulyar qo'zg'alishida yurak-qon tomir va sensor reaksiyalarini hisobga olish kerak [108;78-82-b].

Sh.A. Mirzakulovning ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarida balog'at yoshidagi sportchilar bilan ishlashda, ya'ni balog'at davrida agressiv jismoniy yuklamalar sensitiv davrlar bilan birga kechadi. Bu yoshda skeletning, ayniqsa, oyoq-qo'llarning va mushak massasining faol o'sishi kuzatiladi. Ammo mushaklarning o'sishi suyak komponentining o'sishidan orqada qoladi, bu koordinasion qobiliyatlarning pasayishi, umurtqa pog'onasi va gavdaning boshqa segmentlari

Noyabr, 2025-Yil

nostabilligining barqarorligi va ortishi bilan namoyon bo'ladi. Bu, harakatlarni bajarish texnikasining yomonlashishiga yoki sport jarohatiga olib kelishi mumkin. Yuqori jismoniy yuklamalar yosh sportchilarning morfofunktsional holatiga ta'sir ko'rsatadi. Mushaklar muvozanatining paydo bo'lishi, tos suyagi va umurtqa pog'onasining barcha o'qlarga nisbatan noto'g'ri joylashuviga, ustuvor oyoq/qo'l tomonida gipertrofiyaning shakllanishiga, turli segmentlarda harakat funksiyalarini cheklanishiga olib kelishi mumkinligi aytib o'tilgan [129; 169-172-b].

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924- son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida»gi qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2 oktyabrdagi PQ-3306-son «Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881 sonli «Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risida»gi qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son «2019-2023 yillar davomida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi qarori.

MODERN SCIENCE
& RESEARCH