



DZYUDO SPORTIDA MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATINING AHAMIYATI

M.M.Akmuradov

akmuradovmirshod9@gmail.com

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "sport psixologiyasi va
pedagogikasi" kafedrası o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22910932>

Annotatsiya

Mazkur tezisdá 10–12 yoshli dzyudochildarda muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantirishning nazariy asoslari amaliyot bilan bog'langan holda yoritilgan. Muvozanat qobiliyatining dzyudo sport turida qay darajada ahamiyatligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so'zlar : muvozanat, vestibulyar tizim, koordinatsiya, dzyudo, psixomotor qobiliyat.

Резюме

В данном тезисе освещены теоретические основы формирования способности сохранения равновесия у дзюдоистов 10–12 лет в связи с практикой. Научно проанализирована степень значимости способности сохранения равновесия в виде спорта дзюдо.

Ключевые слова: равновесие, вестибулярная система, координация, дзюдо, психомоторные способности.

Abstract

This thesis elucidates the theoretical foundations of developing balance maintenance ability in 10–12-year-old judo athletes in connection with practice. The degree of significance of balance ability in the sport of judo has been scientifically analyzed.

Keywords: balance, vestibular system, coordination, judo, psychomotor abilities.

Dzyudo — bu texnik jihatdan murakkab sport turi bo'lib, unda muvozanat saqlash qobiliyati hal qiluvchi rol o'ynaydi. Dzyudo harakatlari quyidagi bosqichlardan iborat: tsukuri — pozitsiya yaratish, muvozanatni saqlash; kuzushi — raqibning muvozanatini buzish; kake — otish, dinamik muvozanatni talab qiladi; katame — bosish, barqarorlikni saqlash.

Dzyudo sport turida muvozanat qobiliyati quyidagi texnik harakatlarni bajarishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi: tsukuri (pozitsiya yaratish) — fazoviy orientatsiyani ta'minlaydi; kuzushi (muvozanatni buzish) — raqibning vestibulyar apparatini qo'zg'atish; nage-waza (otilishlar) — dinamik muvozanat talab qiladi; katame-waza (bosishlar) — barqarorlikni saqlash.



Dinamik muvozanat dzyudoda alohida ahamiyatga ega, chunki: randori (mashq jangi) va shiai (musobaqa) paytida doimiy harakatlanish talab etiladi; nage-waza (otilishlar) paytida o'z muvozanatini saqlab, raqibning muvozanatini buzish kerak; katame-waza (bosishlar) paytida harakatlanuvchi raqib ustida barqarorlikni ushlab turish lozim.

Schoof va hamkorlar (2024) tadqiqotiga ko'ra, ayol dzyudochilarda dinamik muvozanat xalqaro musobaqalardagi g'alaba darajasi bilan to'g'ri bog'liq ($R^2 = .611$). Ayollar ko'proq ashi-waza (oyoq texnikalari) ishlatganligi sababli, dinamik muvozanat ular uchun alohida muhim.

10-12 yoshli dzyudochilarda muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantirishda quyidagi xususiyatlar inobatga olinishi kerak: bu yosh — koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishining "sensitiv davri"; dzyudo texnikasining asosiy elementlarini o'zlashtirish davri; vestibulyar apparatning yuqori moslashuvchanligi; tez o'zlashtirish va yangi harakatlarni takrorlash qobiliyatining yuqoriligi.

Vestibulyar apparat qo'zg'alganda nafaqat mushak tonusi o'zgaradi, balki vegetativ reaksiyalar ham yuzaga keladi. Vestibulyar apparatni muntazam maxsus mashqlar yordamida chiniqtirish mumkin, natijada salbiy reaksiyalar kamayadi yoki butunlay yo'qoladi.

Dzyudo texnikasida muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar kompleksini qo'llash zarur. Bu mashqlar quyidagi yo'nalishlarni qamrab olishi lozim: statik muvozanatni rivojlantirish (pozitsiyalarni saqlash); dinamik muvozanatni rivojlantirish (harakatlanish jarayonida barqarorlikni saqlash); vestibulyar qarshilikni oshirish (aylanish va boshqa vestibulyar stimulyatsiyalar); propioseptiv sezuvchanlikni rivojlantirish; fazoviy orientatsiyani yaxshilash

Muvozanat saqlash qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari quyidagilardan iborat: umumiy muvozanat saqlash qobiliyati — insonning turli murakkablikdagi muvozanat saqlash harakat vazifalarini hal etish jarayonida namoyon bo'ladigan va harakatlarni optimal, oqilona tarzda boshqarish va tartibga solish imkoniyatini beruvchi qobiliyatlari maxsus muvozanat saqlash qobiliyati — shaxsning individual o'ziga xos muvozanat saqlash vazifalarini optimal boshqarish va tartibga solishga tayyorligini belgilaydigan imkoniyatlari.

O'ziga xos muvozanat saqlash qobiliyatlariga quyidagilar kiradi: yo'nalish olish qobiliyati — inson tanasining holatini aniqlash va o'z vaqtida o'zgartirish va harakatlarni to'g'ri yo'nalishda amalga oshirish qobiliyati; harakatlarning parametrlarini farqlash qobiliyati — harakatlarning fazoviy, kuchlilik va vaqtning



vaqtinchalik sezgilari; sezuvchanlik qobiliyati — tanada oldindan ma'lum yoki noma'lum bo'lgan signalga to'liq, qisqa muddatli harakatni tez va aniq bajarishga imkon beradi; harakat faoliyatlarini qayta namoyon etish qobiliyati — harakatning rivojlangan shakllarini o'zgartirish yoki bitta harakat faoliyatlaridan boshqasiga mos ravishda o'zgaruvchan sharoitlarga o'tish tezligi; moslashish qobiliyati — alohida harakat birikmalariga individual harakatlar va ularning bog'lanishi; muvozanat saqlash qobiliyati — harakatlarni bajarish paytida tananing statik holatida turg'unlikni saqlash; ritmni his qilish qobiliyati — o'zgaruvchan sharoitlar bilan bog'liq holda harakat faoliyatlarining ma'lum bir ritmini aniq takrorlash qobiliyati.

Xulosa:

Dzyudo sportida muvozanat saqlash qobiliyati texnik harakatlarni samarali bajarishning asosiy sharti hisoblanadi. Tsukuri, kuzushi, nage-waza va katame-waza bosqichlarida statik va dinamik muvozanat talab qilinadi. 10-12 yoshli dzyudochilarda vestibulyar apparatning yuqori moslashuvchanligidan foydalanib, sportga xos muvozanat qobiliyatlarini rivojlantirish lozim. Bu yosh guruhida muvozanatni rivojlantirishning maxsus metodikasi va diagnostik tizimini yaratish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Geisler H.C., Gramsbergen A. Motor Development after Vestibular Deprivation in Rats // Neurosci. Biobehav. Rev. — 1998. — Vol. 22. — P. 565-569.
2. Gulya A.J. Anatomy of the Temporal Bone with Surgical Implications. 3rd ed. — Boca Raton: CRC Press, 2007. — 456 p.
3. Hadders-Algra M. Early Human Motor Development: From Variation to the Ability to Vary and Adapt // Neurosci. Biobehav. Rev. — 2018. — Vol. 90. — P. 411-427.
4. Hanes D.A., McCollum G. Cognitive-Vestibular Interactions: A Review of Patient Difficulties and Possible Mechanisms // J. Vestib. Res. — 2006. — Vol. 16. — P. 75-91.
5. Highstein S.M., Fay R.R., Popper A.N. The Vestibular System. — New York: Springer, 2004. — 456 p.
6. Jahn K., Langhagen T., Schroeder A.S., Heinen F. Vertigo and Dizziness in Childhood Update on Diagnosis and Treatment // Neuropediatrics. — 2011. — Vol. 42. — P. 129-134.
7. Kelsch T.A., Schaefer L.A., Esquivel C.R. Vestibular Evoked Myogenic Potentials in Young Children: Test Parameters and Normative Data // Laryngoscope. — 2006. — Vol. 116. — P. 895-900.



8. Kerman I.A., McAllen R.M., Yates B.J. Patterning of Sympathetic Nerve Activity in Response to Vestibular Stimulation // Brain Res. Bull. — 2000. — Vol. 53. — P. 11-16.
9. Kumar Goothy S.S., McKeown J. Anxiolytic Effects of Vestibular Stimulation: An Update // J. Basic Clin. Physiol. Pharmacol. — 2023. — Vol. 34. — P. 445-449.
10. Levelt C.N., Hubener M. Critical-Period Plasticity in the Visual Cortex // Annu. Rev. Neurosci. — 2012. — Vol. 35. — P. 309-330.
11. Lopez C., Blanke O., Mast F.W. The human vestibular cortex revealed by coordinate-based activation likelihood estimation meta-analysis // Neuroscience. — 2012. — Vol. 212. — P. 159-179.
12. Mackowetzky K., Yoon K.H., Mackowetzky E.J., Waskiewicz A.J. Development and Evolution of the Vestibular Apparatuses of the Inner Ear // J. Anat. — 2021. — Vol. 239. — P. 801-828.
13. Maklad A., Fritzsche B. Development of Vestibular Afferent Projections into the Hindbrain and Their Central Targets // Brain Res. Bull. — 2003. — Vol. 60. — P. 497-510.
14. Mann Z.F., Galvez H., Pedreno D. et al. Shaping of Inner Ear Sensory Organs through Antagonistic Interactions between Notch Signalling and Lmx1a // eLife. — 2017. — Vol. 6. — Art. e33323.
15. Mast F.W., Preuss N., Hartmann M., Grabherr L. Spatial Cognition, Body Representation and Affective Processes: The Role of Vestibular Information // Front. Integr. Neurosci. — 2014. — Vol. 8. — Art. 44.
16. Nandi R., Luxon L.M. Development and Assessment of the Vestibular System // Int. J. Audiol. — 2008. — Vol. 47. — P. 566-577.
17. O'Reilly R., Grindle C., Zwicky E.F., Morlet T. Development of the Vestibular System and Balance Function: Differential Diagnosis in the Pediatric Population // Otolaryngol. Clin. N. Am. — 2011. — Vol. 44. — P. 251-271.

