KURASHCHILARDA MUVOZANATNI SAQLASH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI VA TAKOMILLASHTIRISH USULLARI

Boltaboev Hamidullo Habibulloevich
Namangan davlat universiteti Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori, magistrant Zokirov Farrux Shuxratjon o'gli

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashchilarda muvozanatni saqlash qobiliyatining nazariy va fiziologik asoslari, uning sport natijalariga ta'siri hamda muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot usullari tahlil qilinadi. Kurash sportida raqibning harakatlariga tezkor javob berish, turli holatlarda tana barqarorligini saqlash, tashlash va qarshi usullarni bajarish jarayonida muvozanat muhim ahamiyatga ega.

Maqolada statik va dinamik muvozanat tushunchalari, proprioseptiv sezgi, vestibulyar apparat va nerv-mushak boshqaruvining o'zaro bog'liqligi yoritilgan. Shuningdek, muvozanatni baholash usullari hamda mashg'ulot jarayonida qo'llash mumkin bo'lgan maxsus mashqlar bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Ilmiy adabiyotlar tahlili muvozanat mashqlarini sportchilarning individual xususiyatlari va kurash faoliyatining o'ziga xos talablariga moslashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: kurash, muvozanat, statik muvozanat, dinamik muvozanat, proprioseptsiya, vestibulyar apparat, koordinatsiya, nerv-mushak boshqaruvi, jismoniy tayyorgarlik.

KIRISH

Kurash sporti sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, tezkor fikrlash, harakatlarni muvofiqlashtirish va raqibning harakatlariga mos ravishda tezkor qaror qabul qilishni talab etadi. Ushbu sport turida kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlik bilan bir qatorda muvozanatni saqlash qobiliyati ham muhim biomexanik omillardan biri hisoblanadi.

Muvozanat — inson tanasining statik holatda yoki harakat jarayonida barqarorligini saqlash qobiliyatidir. Ushbu jarayon markaziy nerv tizimi, vestibulyar apparat, ko'rish analizatori, proprioretseptorlar hamda tayanch-harakat apparatining o'zaro hamkorligi orqali amalga oshadi. Sportchi harakat davomida tana og'irlik markazini tayanch maydoni doirasida boshqarishi, tashqi ta'sirlarga moslashishi va zarur hollarda muvozanatni tezda tiklashi kerak.

Kurash jarayonida raqib tomonidan bajariladigan tortish, itarish, burish va muvozanatdan chiqarishga qaratilgan harakatlar sportchining postural boshqaruv tizimiga yuqori talab qo'yadi. Shu sababli kurashchining muvozanatni saqlash qobiliyati nafaqat texnik usullarni samarali bajarish, balki raqibning hujumlariga qarshi turish va o'z harakatlarini nazorat qilish uchun ham zarurdir.

Rzepko va hammualliflar tomonidan olib borilgan tadqiqotda kamida sakkiz yillik kurash tajribasiga ega bo'lgan 14 nafar yuqori malakali kurashchi 15 nafar kurash bilan muntazam shug'ullanmaydigan ishtirokchi bilan taqqoslangan. Tadqiqotda tayanch bosim markazining harakatlanish ko'rsatkichlari o'rganilgan va kurash tajribasi bilan postural boshqaruv o'rtasidagi ayrim farqlar aniqlangan. Biroq natijalar barcha tekshirilgan yo'nalishlarda bir xil bo'lmagan, bu esa muvozanatni baholashda bir nechta ko'rsatkichlardan foydalanish zarurligini ko'rsatadi [1].

Sportchilarda muvozanat mashqlarining samaradorligi bo'yicha tizimli tahlillar ham bunday mashqlar postural nazorat va funksional muvozanatni yaxshilashi mumkinligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarning davomiyligi, intensivligi va mazmuni sport turiga hamda sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi lozim [2].

Tadqiqotning maqsadi — kurashchilarda muvozanatni saqlash qobiliyatining ilmiy-nazariy asoslarini o'rganish, uni baholash mezonlarini tavsiflash va mashg'ulot jarayonida takomillashtirishga qaratilgan metodik tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

- kurashchilarda muvozanatning ahamiyatini nazariy jihatdan asoslash;
- statik va dinamik muvozanatning xususiyatlarini tavsiflash;
- muvozanatni baholashda qo‘llaniladigan test va ko‘rsatkichlarni tahlil qilish;
- muvozanatni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasini taklif etish.

MATERIALLAR VA METODLAR

Mazkur maqola ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va sport biomexanikasi hamda jismoniy tarbiya nazariyasi tamoyillarini tizimlashtirish asosida tayyorlandi. Tahlilda kurashchilarning postural boshqaruvi, sportchilarda muvozanat mashqlari va nerv-mushak koordinatsiyasiga oid ilmiy manbalardan foydalanildi.

Ushbu maqola **adabiyotlar tahliliga asoslangan nazariy-metodik ish** hisoblanadi. Unda muallif tomonidan o‘tkazilgan yangi tajriba yoki sportchilardan bevosita olingan o‘lchov natijalari keltirilmagan.

1. Muvozanatning asosiy turlari

Kurashchilarda muvozanatni saqlash qobiliyatini o‘rganishda uning quyidagi turlarini farqlash maqsadga muvofiq:

Statik muvozanat — sportchining nisbatan harakatsiz holatda tana barqarorligini saqlashi. Masalan, bir oyoqda turish yoki kurash holatida raqibning harakatini kutish.

Dinamik muvozanat — tana yoki uning ayrim qismlari harakatlanayotgan vaqtda barqarorlikni saqlash qobiliyati. Masalan, oldinga va orqaga siljish, burilish, raqib tortishiga qarshi turish va hujumdan keyin dastlabki holatga qaytish.

Reaktiv muvozanat — kutilmagan tashqi ta’sirga javoban tana holatini tezda tiklash qobiliyati. Kurashda raqibning keskin tortishi yoki itarishi bunga misol bo‘la oladi.

Mazkur tasnif muvozanatni faqat bir joyda turish orqali emas, balki sport faoliyatiga xos harakatlar sharoitida ham baholash zarurligini asoslaydi.

Muvozanatni baholash usullari

Kurashchilarda muvozanatni baholash uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

1. **Bir oyoqda turish testi.** Sportchining belgilangan vaqt davomida bir oyoqda barqaror turishi va tana holatini saqlashi baholanadi.
2. **Yulduzsimon yoki Y-balance testi.** Sportchining bir oyoqda tayanchni saqlagan holda turli yo‘nalishlarda ikkinchi oyog‘i bilan yetib borish masofasi o‘lchanadi.
3. **Harakatdan keyingi barqarorlik testi.** Sportchi burilish, sakrash yoki tezkor siljishdan so‘ng muvozanatni tiklash qobiliyatini namoyon etadi.
4. **Kurashga xos sherik bilan test.** Sportchi nazorat qilinadigan tortish va itarish ta’sirlari ostida o‘zining dastlabki holatini saqlashga harakat qiladi.
5. **Stabilografik tahlil.** Maxsus kuch platformasi yordamida tayanch bosim markazining siljishi va tezligi qayd etiladi.

Testlar bir xil sharoitda, bir xil ko‘rsatmalar asosida va imkon qadar takroriy o‘lchovlar bilan o‘tkazilishi lozim. Natijalarni taqqoslashda sportchining yoshi, vazn toifasi, tayyorgarlik darajasi, jarohatlar tarixi va charchoq holatini hisobga olish zarur.

Muvozanatni rivojlantirish mashqlari

Kurashchilarda muvozanatni takomillashtirish uchun quyidagi mashqlar majmuasi tavsiya etiladi:

- bir oyoqda turish va tana holatini nazorat qilish;
- yarim cho‘qqayish holatida muvozanatni saqlash;
- turli yo‘nalishlarda qadam tashlash va keskin to‘xtash;
- oldinga, orqaga va yon tomonga siljishlar;
- sherikning yengil tortishlariga qarshi barqaror holatni saqlash;
- kurash holatida raqib harakatlariga mos ravishda yo‘nalishni o‘zgartirish;
- usulni bajarishdan keyin muvozanatni tiklash;
- tana markazini boshqarishga qaratilgan qorin, bel va son mushaklarini mustahkamlash mashqlari.

Mashqlar oddiy sharoitdan murakkab sharoitga, oldindan ma’lum harakatlardan esa nazorat qilinadigan kutilmagan ta’sirlarga bosqichma-bosqich o‘tkazilishi kerak.

NATIJALAR

Ilmiy manbalar tahlili kurashchilarda muvozanatni saqlash qobiliyatini bir nechta o‘zaro bog‘liq omillar orqali tushuntirish mumkinligini ko‘rsatadi.

Birinchidan, muvozanatni boshqarish ko‘rish, vestibulyar va somatosensor axborotning markaziy nerv tizimida qayta ishlanishiga bog‘liq. Sportchi tana holatidagi o‘zgarishlarni sezadi va mushaklar faoliyatini moslashtirish orqali barqarorlikni saqlaydi.

Ikkinchidan, kurashchilarda muvozanat faqat tinch holatda emas, balki raqib bilan bevosita o‘zaro ta’sir davomida namoyon bo‘ladi. Shu sababli umumiy muvozanat mashqlari sportga xos siljishlar, burilishlar, tortishlar va texnik harakatlar bilan to‘ldirilishi maqsadga muvofiq.

Uchinchidan, sportchilarda muvozanatni rivojlantirishga bag‘ishlangan tizimli tahlilda ko‘rib chiqilgan tadqiqotlarning ko‘pchiligida postural nazorat yaxshilanishi kuzatilgan. Biroq ta’sir barcha testlarda bir xil bo‘lmagan. Shuning uchun statik va dinamik muvozanatni alohida baholash muhim [2].

XULOSA

Muvozanatni saqlash qobiliyati kurashchining texnik-taktik harakatlarni bajarishi, raqib ta’siriga moslashishi va tana holatini nazorat qilishi uchun muhim ahamiyatga ega. Muvozanatni boshqarish ko‘rish, vestibulyar va somatosensor tizimlar, markaziy nerv tizimi hamda tayanch-harakat apparatining o‘zaro hamkorligi orqali amalga oshadi. Kurashchilarning muvozanatini baholashda statik, dinamik va reaktiv testlarni birgalikda qo‘llash maqsadga muvofiq.

Muvozanatni rivojlantirish mashqlari umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolmasdan, kurashga xos siljishlar, burilishlar va sherik bilan bajariladigan nazoratli mashqlarni ham qamrab olishi kerak.

Mashg‘ulot samaradorligini ilmiy asosda aniqlash uchun mashqlar dasturidan oldin va keyin bir xil testlar orqali o‘lchovlar o‘tkazish, natijalarni statistik tahlil qilish va nazorat guruhi bilan taqqoslash tavsiya etiladi. Umuman olganda, kurashchilarda muvozanatni saqlash qobiliyatini takomillashtirish ko‘p komponentli va bosqichma-bosqich tashkil etiladigan jarayondir. Uning samaradorligi mashqlar mazmuni, yuklama darajasi, sportchining individual xususiyatlari va kurash faoliyatiga xos harakatlar bilan uyg‘unligiga bog‘liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Lesinski, M., Hortobágyi, T., Muehlbauer, T., Gollhofer, A., & Granacher, U. (2015). Balance Training Programs in Athletes – A Systematic Review. *Sports Medicine, 45*, 1239–1259. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0334-0
2. Nurshin J.M., Kerimov F.A. “O’zbekcha milliy sport kurashi” - T., 1993.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va. Uslyati .T.2001.
4. Boltaboyev X.X. “Milliy kurash nazariyasi va metodikasi” Namangan-2025y