

DYNAMICS OF CHANGE OF TIME-VARYING REACTIONS IN HANDBALL STUDENTS UNDER THE INFLUENCE OF TURNING THE BODY TO THE LEFT AND RIGHT

Muminov Abrorbek Shavkatovovich

The state of Uzbekistan is physical

University of Education and Sports

Senior teacher

Abstract: The effectiveness of technical and tactical techniques used in sports is the ability to observe a moving object (ball, team and opponent), estimate its speed and direction, analyze the situation, differentiate time and make decisions, and make decisions

ГАНДБОЛЧИ-ТАЛАБАЛАРДА ТАНАНИ ЧАП ВА ЎНГ ТОМОНГА АЙЛАНТИРИШ ТАЪСИРИДА ВАҚТ-ОРАЛИҚНИ ФАРҚЛАШ РЕАКЦИЯЛАРИНИНГ ЎЗГАРИШ ДИНАМИКАСИ

Мўминов Аброрбек Шавкатовович

Ўзбекистон давлат жисмоний

тарбия ва спорт университети

катта ўқитувчи

Спорт ўйинларида ижро этиладиган техник-тактик усуллар натижадорлиги ҳаракатланаётган объектни (тўп, жамоадош ва рақиб ўйинчи) кузатиш, унинг тезлиги ва йўналишини чамалаш, вазиятни таҳлил қилиш, вақт-оралиқни фарқлаш ва мўлжалга олиш, қарор қабул қилиш ва уни ўз вақтида амалга ошириш билан боғлиқдир.

Мутахассис-олимларнинг таъкидлашича, психофункционал органларнинг интегратив фаолиятига асосланган бундай қобилятлар юксак даражада шаклланган бўлса ҳам, агар спортчида вестибуляр анализатори томонидан бошқариладиган мувозанат сақлаш функцияси етарли ривожланмаган бўлса, ҳаракат координацияси ва унинг аниқлиги издан чиқар экан.

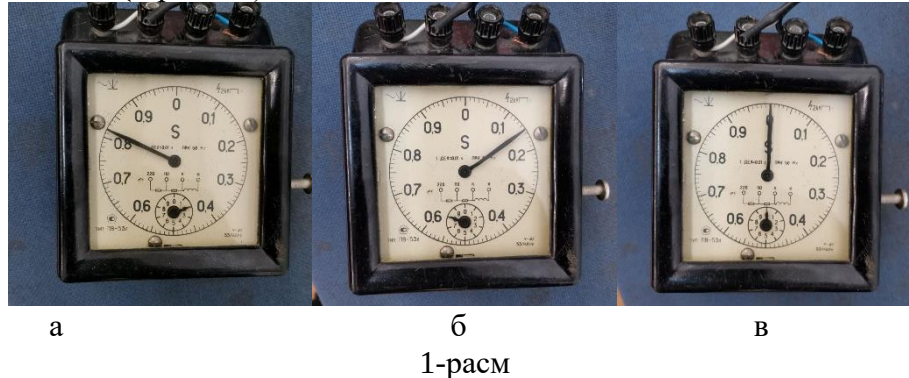
Ҳаракатлар координацияси ва уларни бошқариш механизми илк бор таниқли психофизиолог Н.А. Бернштейн томонидан кўп поғонали тизимли ёндашув принципи амалга оширилиши очиб берилган. Унинг таъкидлашича, ҳар бир ҳаракат малакасини ташкил қилиш, режалаштириш ва бошқариш марказий нерв системаси “бошчилигида” бир-бирига узвий боғлиқ бўлган ва бир-бирига бўйсунадиган босқичларда кечар экан. Шу системанинг энг юқори нерв марказлари ҳаракатларнинг мантикий ва режалаштириш (зарур тартибга солиш) томонини бошқарса, қуйи марказлар назоратида ҳаракатни ижро этишга имкон яратар экан. Ҳаракатни тўғри бажариш икки хусусият билан фарқланар экан: биринчиси, унинг сифати билан, иккинчиси – сони ёки ҳажми билан белгиланади. Бошқача қилиб айтганда, биринчиси – ҳаракатнинг сифати – бу маълум мақсадга (нишонга – дарвоза, сават ва ҳ.к.) қаратилади. Бундай ҳаракат “финал” ҳаракат аниқлиги деб аталади. Иккинчиси – бу ҳаракатни дастур бўйича белгиланган модель (андоза) ёки намунага яқинлигини ифодалар экан ва бундай ҳаракат аниқлиги шу ҳаракатни, унинг элементлари, қисмлари ва фазаларининг модель кўрсаткичларга ўхшаш даражаси баҳоланади (масалан, гимнастика, фигурали учиш ва ҳ.к.).

Белгиланган вақт-оралиқни аниқ фарқлаш реакциясини баҳолаш тести.

Тест электросекундамер асбоби ёрдамида ўтказилади. Ушбу секундомер “стрелка” сининг ҳар бир айланиш вақти 1000 мсек ёки 1 сек. ни ташкил этади. Вақт-оралиқни аниқ фарқлаш реакцияси қуйидаги тартибда амалга оширилади: тадқиқотчи ўз “кнопкаси” билан секундамерни ишга туширади; секундомер ёнида жойлашган текширилувчи ўз “кнопкасини” бармоғи билан ҳаракатланаётган “стрелкани” “0” белгисига босиб тўхтатишга интилади; агар у “стрелкани” “0” дан аввал тўхтатса, бу белгиланган вақт-оралиқдан олдинги реакция ёки “барвақт” реакция деб баҳоланади ва бундай натижа (масалан, 125 м/сек.) нерв-мушак реакциясида “қўзғалиш” устунлиги

December, 30th 2021

мавжудлигини англатади ёки “минус реакция”, деб аталади (1-расм, а); агар “стрелка” “0” дан кейин тўхтатилса, бу нерв-мушак реакциясида “тормозланиш” устунлиги мавжудлигини англатади ва бундай реакция “кичиккан” реакция – “плюс реакция”, деб ифодаланади (1-расм, б); агар “стрелка” “0” да тўхтатилса, бу нерв-мушак реакциясида вақт-оралиқни аниқ фарқлаш қобилияти мавжудлигини англатади (1-расм, в).



Хулоса

Айрим мутахассис-изланувчилар томонидан ўтказилган тадқиқотлардан маълумки, тинч ҳолатда, яъни айланма ҳаракат юкламалари таъсирисиз шароитларда статик мувозанатни сақлаш турғунлиги, белгиланган вақт-оралиқ ва кучланиш чегарасини фарқлаш, шу жумладан спорт ўйинларида тўпни мувофиқ “нишонга” (дарвоза, баскетбол савати, волейбол зоналари) йўналтириш кўрсаткичлари нисбатан юқори натижалар билан намоён этилади. Аммо, ўйин давомида бундай имкониятлар бўлмайди, ҳатто стандарт ҳолатдан (рақиб қаршилигисиз ҳолатдан) жарима тўпини амалга ошириш чораси қўлланганда ҳам ўйинчи аввалги юкламалар таъсирида бўлади. Демак, ўз-ўзидан маълумки, кескин ўзгарувчан тезкор ҳаракатлар ёки айланма ҳаракатлар таъсирида аниқликни талаб қилувчи ҳар қандай реакция “издан чиқади”. Бундай ҳолатларда ҳаракат аниқлиги фақат мувозанат сақлаш қобилиятини бошқарувчи марказ – вестибуляр анализатори юксак шаклланган бўлсагина ижобий натижа бериши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К., Кариева Р.Р. Исследование эффективности защитных гандболистов различного возраста и квалификации в условиях соревновательной деятельности: Фан-спортга илмий-назарий журнал 4/2007., 17-20 б.
2. Артыков А.А. Анализ специализированных средств по совершенствованию целевой точности технических приемов в футболе: Фан-спортга илмий-назарий журнал 3/2017., 46-47 б
3. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений : избр. психол. тр. / Под ред. Зинченко В.П. - М., Воронеж: Ин-т практ. психологии: Модэк, 1997. -687 с.