СПОРТЧИЛАРДА ЎНГ ҚЎЛ-ОЁҚ, ЧАП ҚЎЛ-ОЁҚ КУЧИ АСИММЕТРИЯСИ ВА УНИ СИММЕТРИЗАЦИЯЛАШ АФЗАЛЛИГИ

Ф.А.Пулатов

Мақолада баскетболчи, волейболчи, футболчи талабаларда ўнг қўл-оёқ ва чап қўл-оёқ кучи ўртасидаги асимметрик фарқни ўрганиш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари таҳлил қилинган. Аниқландики, бундай ҳаракатлар ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ мавжуд экан. Бундай ҳолат техник-тактик маҳорат кўламини торайтириши эҳтимол қилинган.

Калит сўзлар: *ўнг қўл-оёқ, чап қўл-оёқ, куч, асимметрик фарқ, симметризация, техник-тактик маҳорат.*

В статье анализированы результаты иследования по изучению асимметрической разницы проявления силы правой и левой конечностей у студентов баскетболистов, волейболистов и футболистов. Установлена ярко выраженная асимметрия при проявлении силы правой руки-ноги и левой руки-ноги. Предполагается, что такая разница, обнаруженная между сылой правой и левой конечностей сужает диапозон выполнения технико-тактических действий.

Ключевые слова: *правая рука-нога, левая рука-нога, сила, асимметрическая разница, симметризация, технико-тактическое мастерства.*

The article analyzes the results of the study of the asymmetric difference in the manifestation of the force of the right and left limbs among students of basketball, volleyball football players. A pronounced asymmetry was established in the manifestation of the force of the right arm and leg and the left arm and leg. It is assumed that such a difference, found between the ardors of the right and left limbs, narrows the range of technical and tactical actions.

Keywords: *right hand-foot, left hand-foot, strength, asymmetric difference, symmetrization, technical and tactical skill.*

Спорт амалиётида, шу жумладан, спорт ўйинлари ва бошқа барча фаолият турларида ҳам турли ҳаракатларнинг ўнг қўл-оёқ ва чап қўл-оёқда ижро этиш координацион-техник, жисмоний ҳамда функционал жиҳатлардан маълум асимметрик қийимат билан фарқланади [1,2,3,4,5,6]. Мутахассисларнинг таъкидлашича, ўнақай спортчилар турли мураккаб ҳаракатларни ўнг қўли ёки оёғида юксак координация ва аниқлик билан бажаради, лекин чап қўли ёки оёғи билан бундай ижро эта олмайди. Чапақайлар эса аксинча. Шу билан бир қаторда ҳаётда ёки спорт фаолиятида “амбидекстрик”

(лотинча ambidextria – ҳаракатни икки томонлама моҳирона бажарадиган) қобилиятига эга одамлар, айниқса, спортчилар учрайди. Демак, фақат ўнақайлик ёки фақат чапақайликка латераллашган (бир томонга мослашган) қобилият ҳаракатлар заҳираси чегараланганидан ва техник-тактик маҳорат кўлами тор эканлигидан дарак беради. Бундай ҳолатнинг устувор салбий томони – бу етакчи қўл ёки оёққа кўпроқ юклама таъсир этади.

Тадқиқотнинг мақсади баскетболчи, волейболчи ва футболчи талабаларда ўнг қўл-оёқ, чап қўл-оёқ кучи ўртасидаги асимметрик фарқни ўрганиш ва уни симметризациялаш афзаллигини асослашга бағишланган. Тадқиқотда қуйидаги методик тестлардан фойдаланилди:

- динамометрда ўнг ва чап қўл билак-кафт кучини аниқлаш;

- ўтирган ҳолатда ўнг ва чап қўл билан 1 кг ли тўлдирма тўпни бош ортидан максимал узоқликка ташлаш;

- ўнг ва чап оёқда ўтириб туриш.

Тадқиқот объекти сифатида Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида таълим олувчи ва спорт-педагогик маҳоратни ошириш гуруҳларида шуғулланувчи талабалар жалб қилинди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили. Ўйин фаолияти қўл билан амалга ошириладиган баскетбол ва волейболда ўнг ҳамда чап қўл кучи, ушбу фаолият оёқда бажариладиган футболда ўнг ва чап оёқ кучини симметрик нисбатда шаклланган бўлиши техник-тактик ҳаракатларни кенг кўламда ижро этилишига имкон яратади. Лекин ўтказилган тадқиқотлар давомида бундай фикрнинг тасдиқланишига зид натижалар қайд этилди. Чунончи, ўнг қўл билак-кафт кучи баскетболчи-талабаларда ўртача 45,13±3,27 кг ни ташкил этган бўлса, чап қўл билак-кафт кучи 43,09±2,93 кг билан ифодаланди.

Волейболчи-талабаларда ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда 48,24±2,86 кг ва 46,17±2,24 кг ни, футболчиларда эса – 42,18±3,47 кг ва 39,05±3,12 кг ни ташкил этди. Кўриниб турибдики, биринчидан, талабаларнинг қайси спорт турлари билан шуғулланишидан қатъи назар, уларда қайд этилган ўнг ва чап қўл билак-кафт кучи ўртасида сезиларли асимметрик фарқ кузатилган. Иккинчидан, ушбу спорт турларига хос ҳаракат фаолияти ўрганилаётган кўрсаткичларга ўз таъсирини ўтказганлиги маълум бўлди. Бошқача қилиб айтганда, ҳаракат фаолиятини қўл билан ижро этадиган, лекин тўпга зарба бериш элементларини деярли қўлламайдиган баскетболчиларда ўнг ва чап қўл кучи тўпга кўплаб кучли зарбалар берувчи волейболчилар кучига нисбатан анча суст ривожланганлиги аниқланди.

Жадвал

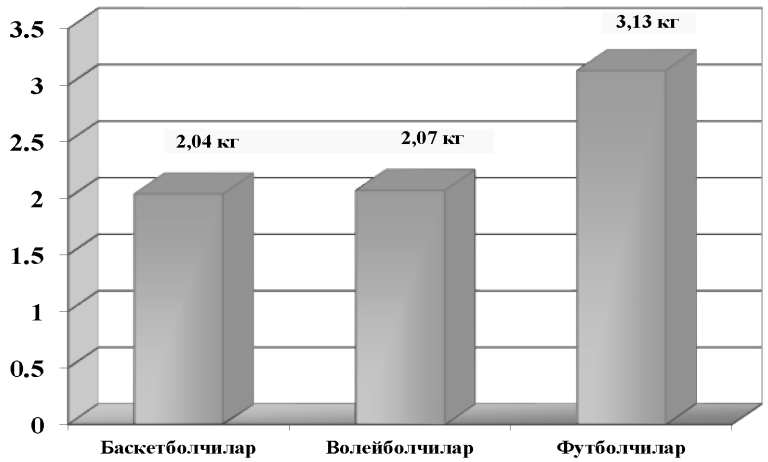
Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи талабаларда қўл ва оёқ кучини ривожланганлик даражасини ифодаловчи кўрсаткичлар (X±σ)

Функционал тестлар	Баскетболчилар n=43	Волейболчилар n=39	Футболчилар n=32
Ўнг қўл билак-кафт кучи (кг)	45,13±3,27	48,24±4,16	42,18±3,47
Чап қўл билак-кафт кучи (кг)	43,09±2,93	46,17±3,24	39,05±3,12
Ўтирган ҳолатда ўнг қўл билан 1 кг ли тўлдирма тўпни максимал узоқликка ташлаш (м)	10,32±1,27	13,63±1,41	9,22±1,18
Шу тест фақат чап қўл билан бажарилди (м)	7,13±1,14	8,72±1,17	7,09±1,09
Ўнг оёқда ўтириб-туриш (марта)	3,86±0,21	4,13±0,29	3,25±0,19
Чап оёқда ўтириб-туриш (марта)	6,72±0,69	7,89±0,83	6,34±0,98
Кўрсаткичлар ўртасидаги фарқ			
	Баскетболчилар	Волейболчилар	Футболчилар
Қўл кучи (кг)	2,04 кг	2,07 кг	3,13
1 кг. ли тўлдирма тўпни отиш (м.)	3,19 м	4,91 м	2,19
Ўтириб-туриш	2,86	3,76	3,09

Тўпни фақат оёқ билан ўйнайдиган футболчиларда эса ўнг ва чап қўл билак-кафт кучи баскетболчи ва волейболчиларникига қараганда 3 – 6 ва 4 – 7 кг гача заиф шаклланганлиги маълум бўлди. Учинчидан, қайд этилган ўртача статистик кўрсаткичларнинг (X) ўртача квадратик оғиши (σ)±2,934,16 кг ни ташкил этгани тадқиқотда иштирок этган спортчи-талабаларнинг куч тайёргар-

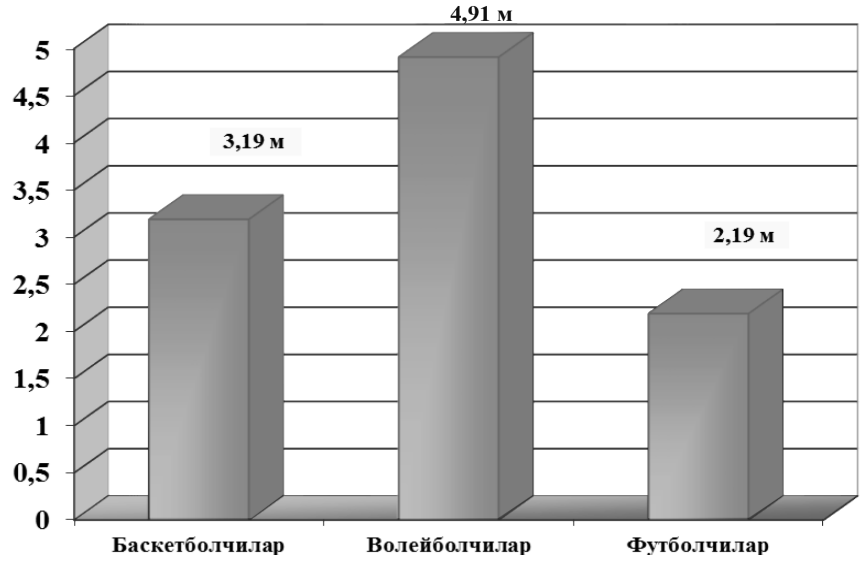
лиги бир хил ёндашув асосида шакллантирилмаганлигидан дарак беради. Ўтирган ҳолатда ўнг қўл билан 1 кг ли тўлдирма тўпни максимал узоқликка ташлаш баскетболчиларда 10,32±1,2 м ни, волейболчиларда 13,63±1,41 м ни, футболчиларда 9,22±1,18 м. ни ташкил этди. Мазкур тестни чап қўл билан бажарганда эса тўлдирма тўпни узоқликка ташлаш оралиғи мувофиқ тартибда 7,13±1,14 м, 8,72±1,17 м, 7,09±1,09 м билан ифодаланди. Ўтирган ҳолатда ўнг ва чап қўл портловчи-инерцион кучини ифодаловчи ушбу кўрсаткичлар ўртасида ҳам маълум асимметрик фарқ кўзга ташланди.

Бундай асимметрик фарқ, айниқса, оёқларни букувчи-ёзувчи мушаклар кучида янада яққолроқ даражада қайд этилди. Кўрсаткичлар ўртасидаги асимметрик фарқ 1, 2, 3-расмларда акс эттирилган.

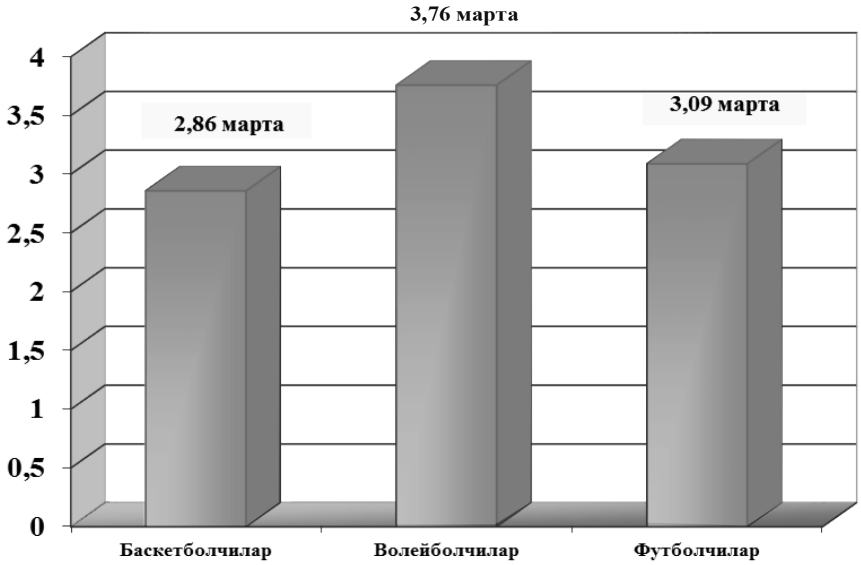


1-расм. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи талабаларда ўнг ва чап қўл кучи ўртасидаги асимметрик фарқни ифодаловчи диаграммалар

Масалан, ўнг оёқда максимал марта ўтириб-туриш сони баскетболчиларда 6,72±0,69 марта, волейболчиларда 7,89±0,83 марта, футболчиларда 6,34±0,98 мартани ташкил этди. Чап оёқда эса мазкур кўрсаткичлар мувофиқ тартибда 3,86±0,21, 4,13±0,29, 3,25±0,19 марта билан ифодаланди. Барча кўрсаткичлар бўйича қайд этилган асимметрик фарқ диапазони 2,86-3,76 кг га тенг бўлди.



2-расм. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи талабаларда ўнг ва чап қўл билан 1 кг ли тўлдирма тўпни отиш узоқлиги ўртасидаги фарқни ифодаловчи диаграммалар



3-расм. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи талабалар ўнг ва чап оёқда ўтириб-туриш кучи ўртасидаги асимметрик фарқни ифодаловчи диаграммалар

Хулоса

Ўтказилган тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлилидан маълум бўлдики, бугунги кунда баскетбол, волейбол футбол ихтисосликларида таҳсил олувчи, ўз спорт маҳоратини мунтазам такомиллаштириб бораётган талабалар, эртанги кунда ўқитувчилик ёки тренерлик касби билан шуғулланувчи мутахассисларда ўнг қўл-оёқ ва чап қўл-оёқ кучи ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ мавжуд экан. Замонавий спорт ўйинларида ҳукм сураётган талабларга асосланган ҳолда таъкидлаш мумкинки, ўнақай – чапақай ҳаракат функциялари ўртасида юз берадиган бундай асимметрик фарқ техник-тактик маҳорат кўламини торайтиради, ҳаракатлар захирасини чегаралайди ва етакчи ижрочи органларга катта юкламалар тушишига сабаб бўлади. Демак, бундай ҳолат-ҳаракатлар ўртасидаги асимметрик фарқни симметризациялаш афзаллигига эътибор қаратади ва мувофиқ тадқиқотлар ўтказишга ундайди.

Адабиётлар:

1. Москвин В.А., Москвина Н.В. Спорт и латеральные профили леворуких.- Москва: ФиС, 2008. – 484 с.
2. Сычев В.С.,Давыдова С.С., Кашкаров В.А. Функциональная асимметрия в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 69 – 71.
3. Козлов Я.Е. Объективные проблемы двигательной асимметрии у футболистов различного возраста и уровня подготовленности // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №7. – С. 23–26.
4. Чермит К.Д., Шаханова А.В., Заболотний А.Г. Спортивный латеростресс (научная гипотеза) // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №11. – С. 24 – 26.
5. Liach W., Witkowski Z. Koordynacyjne zdolnosci motoryczne w pilce noznej. – Warszawa Centralny Osrodek Sportu, 2004. – 179 p.
6. Dane S., Can S., Karsan O. Sport injuries in right-and left-handers // Percept Mot. Skills. – 1999. – Vol. 89. – №3. – P. 846 – 848.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
2019 йил 16 январда қабул қилинган
(Тақризчи: п.ф.н. С.Ниёзов)