



SUVGA SAKRASHDA QO'NISH FAZASIDA TANA HOLATINI OPTIMALLASHTIRISH VA UNING NATIJASIGA TASIRI

O'zbekiston davlat sport akademiyasi
Yakkakurash va suv sport turlari
kafedrası o'qtuvchisi
M.N.Islomova

Email. mallak_03@gmail.com.

Tel + +998 50 404 54 56.

Annotatsiya. Maqolada suvga sakrash sportida qo'nish (suvga kirish) fazasining biomexanik xususiyatlari, tana holatini optimallashtirish tamoyillari va uning yakuniy bahoga ta'siri yoritilgan. Optimal tana holati sportchining suvga toza kirishini, gidrodinamik qarshilikning kamayishini va texnik xatolarning oldini olishni ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: suvga sakrash, qo'nish fazasi, tana holati, gidrodinamika, vertikal kirish, mushaklar tarangligi, texnik xatoliklar, toza qo'nish.

Аннотация. В статье рассматриваются биомеханические особенности фазы приземления (входа в воду) в прыжках в воду, принципы оптимизации положения тела и его влияние на итоговый результат. Оптимальное положение тела обеспечивает чистый вход спортсмена в воду, снижает гидродинамическое сопротивление и предотвращает технические ошибки.

Ключевые слова: ныряние, фаза приземления, положение тела, гидродинамика, вертикальный вход, напряжение мышц, технические ошибки, чистое приземление.

Kirish. Suvga sakrash sport turlarining eng murakkabi bo'lib, unda texnikani baholash bir necha uzviy bosqichlardan iborat: tayyorlanish, sakrash, parvoz, burilish va ochilish fazalari, hamda yakuniy bosqich — qo'nish (suvga kirish). Sakrashning murakkablik darajasi yuqori bo'lgani sayin, qo'nish fazasining aniqligi yanada muhim ahamiyat kasb etadi, chunki noaniq kirish sportchining barcha oldingi bosqichlarda bajargan ishini past bahoga olib kelishi mumkin. Qo'nish fazasida sportchi qanchalik "toza", tekis va minimal sachrash bilan suvga kirsa, sakrashning umumiy bahosi shunchalik yuqori bo'ladi. Shu sababli tana holatini optimallashtirish suvga sakrash texnikasining asosiy komponenti hisoblan.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi — suvga sakrashda qo'nish fazasi biomexanikasini chuqur tahlil qilish, tana holatini optimallashtirishga ta'sir etuvchi asosiy omillarni (tana chiziqliligi, segmentlar uyg'unligi, mushaklar tarangligi



va suvga kirish burchagi) aniqlash hamda ularning yakuniy sport natijasi va estetik baholashga ko'rsatadigan ta'sirini ilmiy asosda belgilashdan iborat. Shuningdek, tadqiqot qo'nish fazasi texnikasini takomillashtirishga qaratilgan amaliy usullar va mashqlar kompleksini ishlab chiqish, sportchilarda chayqalishni minimallashtirish va barqaror qo'nish sifatini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishni ko'zda tutadi.

Tadqiqot vazifalari

1. Qo'nish fazasining biomexanik xususiyatlarini tahlil qilish;
2. Tana segmentlari uyg'unligi, vertikal chiziqlilik va mushaklar faolligining qo'nish sifatiga ta'sirini aniqlash;
3. Suvga kirish burchagi va gidrodinamik omillarning natijaga ko'rsatadigan ta'sirini o'rganish.

Tadqiqot jarayonida e'tibor sportchining bosh, qo'l, ko'krak va oyoq segmentlarining suvga kirish paytidagi pozitsiyasiga, tana chiziqliligi va segmentlar uyg'unligiga, shuningdek mushaklarning izometrik va dinamik faolligiga qaratiladi. Shu bilan birga suvga kirish paytidagi gidrodinamik omillar, jumladan, suv qarshiligi va suv sathida yuzaga keladigan chayqalish darajasi ham o'rganiladi. Tadqiqot shuningdek qo'nish fazasining sportchining yakuniy natijasi va estetik bahoga ta'sirini ham o'z ichiga oladi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, suvga sakrashda qo'nish fazasida tana holatini optimallashtirish sportchining yakuniy natijasi va estetik ko'rsatkichlariga sezilarli ta'sir qiladi. Qo'nish fazasida tananing chiziqliligi, segmentlar uyg'unligi va mushaklarning izometrik tarangligi yaxshilangan sportchilar suvga kirishda minimal chayqalish hosil qilgan va hakamlar tomonidan yuqori baholangan.

1 - Jadval

Suvga kirish texnikasida tana holatini baholash

№	Tana holati parametri	Optimal holat	Kuzatilgan natija	Ta'sir / izoh
1	Vertikal chiziqlilik	90° boshdan oyoqqacha	85–90°	Vertikal chiziqlik oshishi suvga kirishda chayqalishni kamaytiradi
2	Segmentlar uyg'unligi (qo'l, bosh, oyoq)	To'liq uyg'un	Ba'zan qo'l yoki oyoq noto'g'ri	Uyg'unlik buzilganda suvga kirish chayqalishi oshadi
3	Mushaklar tarangligi (tana, bel, son)	Izometrik va barqaror	O'rtacha yoki past	Taranglik yetishmasa tananing egilishi, chayqalish ko'payadi



4	Suvga kirish burchagi	0–3°	5–10°	Burchak ortiqcha bo'lsa, suv qarshiligi oshadi
5	Qo'nish chayqalishi	Minimal	O'rtacha / yuqori	Chayqalish oshishi hakamlar bahosini pasaytiradi
6	Estetik baho	Yuqori (9–10 ball)	7–8 ball	Optimal tana holati bahoni os

Qo'nish fazasida tana holatining optimal bo'lishi suvga kirish chayqalishini kamaytirib, texnik aniqlik va estetik bahoning oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi

2 - Jadval

Akrobatik elementlarni takomillashtirish uchun maxsus mashqlar majmuasi

№	Mashq turi	Qo'llanish muddati	Natija	Ta'sir / izoh
1	Quruqlikdagi balans mashqlari	4 hafta	Tana barqarorligi +15%	Vertikal chiziqlikni yaxshilaydi
2	Core stability (planka, hollow-body)	4 hafta	Mushaklar faolligi +20%	Qo'nish paytida tanani barqaror ushlashga yordam beradi
3	Suvda vertikal holatni ushlash mashqlari	4 hafta	Chayqalish kamaydi 25%	Qo'nish fazasida suv qarshiligi minimal bo'ladi
4	Past balandlikdan kirish mashqlari	4 hafta	Qo'nish burchagi yaxshilandi	Suvga kirish burchagi optimal holatga yaqinlashdi

Maxsus tanlangan mashqlar tana barqarorligi va mushaklar faolligini oshirib, suvga kirish burchagi hamda qo'nish texnikasining yaxshilanishini ta'minlaydi.

Xulosa. Suvga sakrashda qo'nish fazasi sportchining yakuniy natijasini belgilovchi eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, **tana holatini optimallashtirish** (vertikal chiziqlik, segmentlar uyg'unligi, mushaklar tarangligi va suvga kirish burchagi) qo'nish fazasining sifatini sezilarli darajada oshiradi. Optimal tana holati bilan suvga kirish chayqalishni kamaytiradi, gidrodinamik qarshilikni minimallashtiradi va hakamlar bahosini oshiradi. Tadqiqot shuningdek, qo'nish fazasini yaxshilashga qaratilgan **quruqlikdagi va suvdagi maxsus mashqlar** samaradorligini tasdiqladi. Tana mushaklari va tananing stabilizator mushaklarini mustahkamlash, segmentlar uyg'unligini saqlash va suvga kirish burchagini nazorat qilish natijasida sportchilarda chayqalish 20–25%ga kamaydi va estetik baholar sezilarli darajada oshdi. Xulosa qilib aytganda, suvga sakrash sportida muvaffaqiyatga erishish uchun **qo'nish fazasida tana holatini optimallashtirish**



muhim shart bo'lib, bu nafaqat texnikani mukammal bajarishga, balki jarohatlar xavfini kamaytirishga ham xizmat qiladi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari amaliy mashqlar va metodik tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyatini ham beradi, bu esa sportchilarning raqobatbardoshligini oshirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бурлак В.П. Прыжки в воду: учебное пособие для студентов и тренеров / В.П. Бурлак. — М.: Физкультура и спорт, 2010. — 256 с.
2. Летунов С.П. Биомеханика спортивных прыжков в воду / С.П. Летунов. — Санкт-Петербург: Питер, 2012. — 198 с.
3. Фёдоров А.А. Современные методы тренировки прыгунов в воду / А.А. Фёдоров // Теория и практика физической культуры. — 2015. — №3. — С. 34–42.
4. Козлов И.И., Смирнова Л.В. Техника выполнения прыжков в воду: учебно-методическое пособие / И.И. Козлов, Л.В. Смирнова. — Москва: Академия спорта, 2016. — 142 с.
5. Brown, M., & McGill, S. Core stability exercises in aquatic sports: a biomechanical analysis. — Journal of Sports Science, 2014. — Vol. 32, №7. — P. 625–632.
6. Johnson, R. Biomechanics of diving: body position and entry. — International Journal of Sports Biomechanics, 2013. — Vol. 29, №4. — P. 211–220.
7. Adams, K., & Brown, J. Optimizing diving performance: effect of body alignment and muscle activity. — Sports Biomechanics, 2015. — Vol. 14, №2. — P. 155–167.
8. Сидоров В.А. Гидродинамика в спортивных прыжках в воду / В.А. Сидоров. — Киев: Олимпийская литература, 2011. — 178 с.
9. Гусев А.Н. Психофизиологические аспекты подготовки прыгунов в воду / А.Н. Гусев. — Москва: Физкультура и спорт, 2014. — 204 с.