QO‘L JANGI SPORTCHILARINING ZARBA BERISH VA HIMOYALANISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHDA NOAN’ANAVIY MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Muallif: Raxmonov Boburbek Oybekovich
Farg‘ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti, yakkakurash sport turalari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. *Mazkur ilmiy maqolada qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning zarba berish aniqligi, tezkorligi hamda himoyalanish texnikasini rivojlantirishda noan’anaviy mashqlar majmuasidan (rezina amortizatorlar, refleks-to‘plar, ko‘p vektorli yorug‘lik signallari va koordinatsion narvon) foydalanishning ilmiy-uslubiy mexanizmlari yoritilgan. Pedagogik tajriba davomida olingan natijalar an’anaviy mashg‘ulot uslubiyatiga nisbatan tajriba guruhida texnik harakatlar foydali ish koeffitsiyenti sezilarli darajada oshganligini tasdiqladi.*

Kalit so‘zlar: *qo‘l jangi, texnik tayyorgarlik, noan’anaviy mashqlar, zarba aniqligi, himoya reflekslari, koordinatsion qobiliyat, sensomotor reaksiya, biomexanik zanjir.*

KIRISH. Zamonaviy yakkakurash turlari, xususan, qo‘l jangi sportining jadal rivojlanishi, xalqaro va respublika miqyosidagi musobaqalarda raqobatning keskinlashuvi sportchilarni tayyorlash tizimiga yangi, zamonaviy va noan’anaviy yondashuvlarni joriy etishni taqozo etmoqda. Qo‘l jangi — bu zarba berish (qo‘l va oyoq bilan), kurash usullari (otishlar, chalishlar) hamda og‘ritish va bo‘g‘ish texnikalarini o‘zida mujassam etgan murakkab koordinatsion sport turi hisoblanadi. Jang davomida vaziyatning soniya ulushlarida o‘zgarishi sportchidan nafaqat yuqori jismoniy quvvatni, balki mukammal avtomatlashtirilgan, lekin ayni paytda o‘zgaruvchan sharoitlarga tez moslasha oladigan texnik mahoratni talab qiladi.

Amaliyotda ko‘п hollarda murabbiylar texnik tayyorgarlikni oshirishda faqatgina an’anaviy vositalar — boks qoplari, panjalar (lapalar) hamda juftlikda oldindan kelishilgan standart kombinatsiyalarni takrorlash bilan cheklanib qoladilar. Bunday bir xillik sportchining markaziy asab tizimida (MAT) «harakat stereotipi»ning qotib qolishiga, musobaqa jangidagi nostandart vaziyatlarda esa texnik xatolarga yo‘l qo‘yishiga sabab bo‘ladi. Chunki standart mashqlarda raqibning kutilmagan traektoriyadagi hujumlari va fazoni his qilishning murakkab omillari yetarlicha modellashtirilmaydi. Shu boisdan, qo‘l jangi sportchilarining zarba berish va himoyalanish texnikasini takomillashtirishda noan’anaviy mashqlardan foydalanish mexanizmlarini ishlab chiqish bugungi sport pedagogikasining dolzarb vazifalaridan biridir. Noan’anaviy mashqlar — bu sportchining vestibulyar apparatini, ko‘rish-harakat (vizual-motor) reaksiyasini hamda mushaklararo koordinatsiyasini nostandart sharoitlarda faollashtiruvchi maxsus vositalar majmuidir.

Tadqiqotning maqsadi — qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning zarba berish aniqligi va himoyalanish texnikasini oshirishra qaratilgan noan’anaviy mashqlar majmuasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini tajriba asosida asoslashdan iborat.

TADQIQOT METODLARI VA TASHKIL ETILISHI. Tadqiqot Farg‘ona viloyatidagi sport ta’lim muassasalari hamda qo‘l jangi seksiyalarida 17–20 yoshli, I sport razryadi va sport ustaligiga nomzod (SUN) malakasiga ega bo‘lgan jami 24 nafar sportchi ishtirokida 6 oy davomida olib borildi. Sportchilar teng tarkibda ikkita guruhga ajratildi: Nazorat guruhi (NG, n=12) — amaldagi an’anaviy dastur asosida shug‘ullandi; Tajriba guruhi (TG, n=12) — o‘quv-mashg‘ulot jarayonining tayyorlov va asosiy qismlariga biz tomonimizdan ishlab chiqilgan noan’anaviy mashqlar majmuasi (haftasiga 3 marta, 25–30 daqiqadan) joriy etildi.

Tadqiqotda quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi:

1) Ilmiy-uslubiy adabiyotlar va ilg‘or murabbiylar ish tajribasini tahlil qilish;

2) Pedagogik kuzatuv va video-tahlil (janglardagi texnik harakatlar foydali ish koeffitsiyentini — FIK aniqlash);

3) Maxsus nazorat testlari (10 soniya ichida qo‘lda maksimal zarbalar soni, «Tenni-bol» refleks-to‘pida 30 soniyada aniq zarbalar soni, yorug‘lik signaliga oddiy va murakkab sensomotor reaksiya vaqti, himoya harakatlarining muvaffaqiyatlilik darajasi);

4) Pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil (Styudentning t-mezoni bo‘yicha ishonchlilik darajasi).

Tajriba guruhi uchun qo‘llanilgan noan’anaviy mashqlar mexanizmi quyidagi 4 ta blokni o‘z ichiga oldi:

• 1-blok. «Refleks-to‘p» (boshga taqiladigan elastik tasmali tennis to‘pi) bilan ishlash: Sportchi harakatda (oyoqlarda «челночный» qadamlar bilan) tartibsiz qaytib kelayotgan kichik to‘pga aniq zarba beradi va to‘p yuzga qaytganda boshni chetga olish («уклон», «нырок») orqali himoyalanadi. Bu mexanizm «ko‘z–qo‘l» koordinatsiyasini, masofani his qilishni va himoya reflekslarini avtomatlashtiradi.

• 2-blok. Rezina amortizatorlar (espanderlar) bilan oyoq va qo‘llarni bog‘lagan holda «soya bilan jang» (бой с тенью): Rezina qarshiligi ostida zarba berishda biomexanik zanjir (oyoq uchidan tortib yelka va mushtgacha bo‘lgan impuls uzatilishi) to‘g‘ri shakllanadi hamda zarbadan so‘ng qo‘lni darhol himoya holatiga (iyak yoniga) qaytarish tezligi oshadi.

• 3-blok. Koordinatsion narvon (Agility ladder) va zarba kombinatsiyalari integratsiyasi: Sportchi narvon katakchalarida murakkab oyoq harakatlarini bajarib chiqqach, murabbiy ko‘rsatgan rangli kartochkaga mos ravishda (masalan, qizil — chap yon zarba va oyoq bilan «ﻭ Jy-кик», ko‘k — orqaga qadam bilan himoya va qarshi to‘g‘ri zarba) tezkor seriya bajaradi.

• 4-blok. Akrobatik aylanishlardan so‘ng fazoni yo‘qotmasdan texnik usul bajarish: Oldinga yoki orqaga umbaloq oshishdan so‘ng darhol jangovar turish holatini egallash va boks qopiga 3–4 talik zarba kombinatsiyasini aniq yo‘llash. Bu vestibulyar barqarorlikni kuchaytiradi.

TADQIQOT NATIJALARI. Olti oylik pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhlarida qayd etilgan texnik va psixomotor ko‘rsatkichlar qiyosiy tahlil qilindi. Olingan empirik ma’lumotlar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval.

Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=24)

T/r	Nazorat testlari va ko‘rsatkichlar	Guruh	Tajribadan oldin ($\bar{X} \pm \sigma$)	Tajribadan keyin ($\bar{X} \pm \sigma$)	O‘sish (%)	t / p
1.	10 soniyada qo‘l bilan maksimal zarbalar soni (marta)	TG NG	42,5 ± 3,1 42,8 ± 3,2	51,4 ± 2,8 45,6 ± 3,0	+20,9% +6,5%	t = 3,42 p < 0,01
2.	«Refleks-to‘p»ga 30 soniyada aniq zarbalar soni (marta)	TG NG	18,2 ± 2,4 18,5 ± 2,5	29,6 ± 2,1 21,2 ± 2,3	+62,6% +14,6%	t = 4,85 p < 0,001
3.	Yorug‘lik signaliga murakkab reaksiya vaqti (ms)	TG NG	345,0 ± 18,4 342,5 ± 17,9	278,2 ± 14,2 324,0 ± 16,5	+19,4% +5,4%	t = 3,96 p < 0,01
4.	Himoya harakatlarining ishonchlilik koeffitsiyenti (%)	TG NG	54,0 ± 4,5 54,5 ± 4,6	76,5 ± 3,8 61,2 ± 4,2	+41,7% +12,3%	t = 4,12 p < 0,001
5.	Shartli jangda zarbalarning nishonga aniq tegish FIK (%)	TG NG	41,2 ± 3,6 41,8 ± 3,5	60,8 ± 3,2 47,5 ± 3,4	+47,6% +13,6%	t = 4,50 p < 0,001

1-jadval tahlilidan ko‘rinib turibdiki, tajriba boshida har ikkala guruh sportchilarining ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan sezilarli farq kuzatilmagan (p>0,05). Tajriba yakuniga kelib, noan’anaviy mashqlar bilan shug‘ullangan tajriba guruhi (TG) sportchilarida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha yuqori o‘sish dinamikasi qayd etildi.

Xususan, 10 soniya ichida qo‘l bilan maksimal zarbalar soni TGda 42,5 martadan 51,4 martagacha (+20,9%) oshgan bo‘lsa, NGda bu ko‘rsatkich atigi +6,5% ga (45,6 marta) yaxshilandi. Eng yuqori o‘sish «Refleks-to‘p» yordamida aniqlangan dinamik aniqlik testida kuzatildi: TG sportchilari 30 soniyada aniq zarbalar sonini 18,2 tadan 29,6 taga (+62,6%) yetkazdilar. Shuningdek, raqib hujumini ko‘rib, qaror qabul qilish tezligini ifodalovchi murakkab sensomotor reaksiya vaqti TGda 345,0 millisoniyadan 278,2 millisoniyagacha qisqardi (+19,4%). Natijada, o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa janglarida himoya harakatlarining ishonchliligi 76,5% ga, zarbalarning nishonga aniq tegish foydali ish koeffitsiyenti (FIK) esa 41,2% dan 60,8% gacha (+47,6%) ko‘tarildi.

MUHOKAMA. Olingan ilmiy natijalar shuni ko‘rsatadiki, qo‘l jangi sportchilarining texnik tayyorgarligini oshirishda noan’anaviy mashqlardan foydalanishning fiziologik va pedagogik mexanizmi «variativ (o‘zgaruvchan) harakat malakasini shakllantirish» qonuniyatiga asoslanadi. An’anaviy mashg‘ulotlarda boks qopiga zarba berilganda nishon deyarli bir chiziqda tebranadi va sportchi uning harakatini oldindan biladi. «Refleks-to‘p» yoki yorug‘lik signallari bilan ishlaganda esa har bir zarbadan so‘ng vaziyat yangidan, kutilmagan burchak ostida paydo bo‘ladi.

Bundan tashqari, rezina amortizatorlar bilan ishlashda sportchining antagonist va sinergist mushaklari o‘rtasidagi muvofiqlashuv (koordinatsiya) yaxshilanadi. Ko‘пchilik yosh sportchilarda kuchli zarba berish istagi tufayli yelka kamari mushaklarining haddan tashqari taranglashib qolishi (zirehlanish) kuzatiladi, bu esa zarba tezligini pasaytiradi va sportchini tez charchatadi. Noan’anaviy koordinatsion mashqlar esa mushaklarni faqat zarba tegish lahzasidagina portlovchi tarzda qisqarishga va darhol bo‘shashib, himoya holatiga qaytishga o‘rgatadi.

Shuningdek, akrobatik elementlar va koordinatsion narvon mashqlarining zarba texnikasi bilan uyg‘unlashtirilishi sportchining jang vaqtida muvozanatni yo‘qotmasdan (hatto raqib zarbasidan keyin yoki sirpanib ketganda ham) o‘z tana og‘irlik markazini tezda tiklab, aniq javob zarbasini berish imkoniyatini keskin oshiradi.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

1. Qo‘l jangi sportchilarining texnik mahoratini oshirishda faqatgina standart-takroriy mashqlar bilan cheklanish jangovar sharoitdagi nostandart vaziyatlarda texnik foydali ish koeffitsiyentining pasayishiga olib keladi.

2. O‘quv-mashg‘ulot jarayoniga noan’anaviy vositalar (refleks-to‘plar, rezina amortizatorlar, koordinatsion narvon va rangli vizual signallar) majmuasini haftasiga 3 marta 25–30 daqiqa hajmda kiritish sportchilarning murakkab sensomotor reaksiyasini 19,4% ga, himoya ishonchliligini 41,7% ga va zarbalar aniqligini 47,6% ga oshirish imkonini berdi.

3. Amaliy tavsiya sifatida murabbiylarga noan’anaviy mashqlarni mashg‘ulotning tayyorlov qismi yakunida (maxsus chigil yozish sifatida — 10 daqiqa) va asosiy qismning birinchi yarmida (asab-mushak tizimi charchamasdan oldin — 15–20 daqiqa) qo‘llash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi PQ–286-son «Qo‘l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori.

2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2020. – 320 b.

3. Xalmuhamedov R.D., Tojiboyev S.S. Yakkakurash sport turlarida texnik-taktik tayyorgarlikni boshqarish asoslari. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2021. – 215 b.

4. Platonov V.N. Dvigatelnye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov. – Moskva: Sport, 2019. – 656 s.

5. Ashмarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. – Moskva: Prosvesheniye, 2018. – 287 s.