QO‘L JANGCHILARDA «ZARBA – KURASH USULI»GA O‘TISH TEXNIKASINI SHAKLLANTIRISHDA NOAN’ANAVIY KOORDINATSION VA MUVOZANAT MASHQLARINI QO‘LLASH MEXANIZMLARI

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

Annotatsiya. *Ushbu maqolada qo‘l jangi sportchilarining eng murakkab texnik elementi hisoblangan — uzoq va o‘rta masofadagi zarba berish fazasidan yaqin masofadagi kurash (ushlash va otish) usullariga uzluksiz o‘tish texnikasini rivojlantirish masalalari tadqiq etilgan. O‘quv-mashg‘ulot jarayoniga noan’anaviy muvozanat va propriotseptiv mashqlar (BOSU yarim sferik platformalari, fitbol to‘plari, og‘irlik markazi siljigan bulavalar va gibrid manekenlar)ni tatbiq etish orqali sportchilarning dinamik muvozanati va kombinatsion texnikasi sezilarli darajada oshganligi ilmiy asoslab berilgan.*

Kalit so‘zlar: *qo‘l jangi, kombinatsion texnika, zarbadan kurashga o‘tish, dinamik muvozanat, propriotsepsiya, noan’anaviy trenajyorlar, otish texnikasi, vestibulyar barqarorlik.*

KIRISH. Qo‘l jangi sportining o‘ziga xos xususiyati va boshqa yakkakurash turlaridan (boks, taekvondo yoki erkin kurashdan) asosiy farqi shundaki, unda sportchi bir vaqtning o‘zida ham «zarba beruvchi», ham «kurashuvchi» sifatida harakat qilishi lozim. Musobaqa qoidalariga ko‘ra, yuqori ball keltiruvchi texnik harakatlar qatoriga zarbalar seriyasidan so‘ng to‘xtovsiz ravishda raqibni ushlab olish va amplitudali otish (бросок) usullarini bajarish kiradi. Biroq biomexanik nuqtai nazardan zarba berish va kurash usulini bajarish bir-biridan tubdan farq qiladi.

Zarba berishda sportchining tana og‘irlik markazi nisbatan yuqoriroq va oyoqlar harakatchan («engil») holatda bo‘lsa, kurash usuliga kirishda (masalan, oyoqlarga sho‘ng‘ish yoki beldan oshirib otishda) og‘irlik markazini keskin pasaytirish, tayanch maydonini o‘zgartirish va kuchli statik-dinamik muvozanatni saqlash talab etiladi. Ko‘pgina sportchilar zarbadan kurashga o‘tish lahzasida («ko‘prik fazasi»da) soniya ulushlariga to‘xtab qoladilar yoki muvozanatni yo‘qotadilar, natijada raqib qarshi hujumga o‘tib ketadi. An’anaviy mashg‘ulotlarda zarba texnikasi alohida (qoplarda), kurash texnikasi esa alohida (gilamda juftlikda) o‘rgatiladi. Ularni o‘zaro bog‘lashda esa sportchining чукур стабилизатор mushaklarini va bo‘g‘im-pay retseptorlarini (propriotsepsiyani) rivojlantiruvchi noan’anaviy vositalar deyarli qo‘llanilmaydi. Shu nuqtai nazardan, «zarba–kurash» o‘tish mexanizmini noan’anaviy koordinatsion-muvozanat mashqlari yordamida takomillashtirish yuqori amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi — qo‘l jangchilarda zarba berish fazasidan kurash usullariga o‘tish texnikasini va dinamik muvozanatni oshirishda noan’anaviy propriotseptiv hamda gibrid mashqlardan foydalanish mexanizmlarini ishlab chiqish va samaradorligini aniqlash.

TADQIQOT METODLARI VA TASHKIL ETILISHI.

Tadqiqotda 18–21 yoshli, qo‘l jangi bilan kamida 3–4 yil muntazam shug‘ullangan 20 nafar malakali sportchi qatnashdi. Ular 10 nafardan Nazorat (NG) va Tajriba (TG) guruhlariga bo‘lindi. Tajriba 5 oy davom etdi. Nazorat guruhi odatdagi o‘quv reja asosida shug‘ullandi, tajriba guruhida esa haftasiga 3 kun maxsus ishlab chiqilgan «Noan’anaviy muvozanat va gibrid o‘tish» dasturi qo‘llanildi.

Baholash mezonlari sifatida quyidagi testlar olindi:

1) «Zarba seriyasi (2 ta qo‘l + 1 ta oyoq) + raqib oyoqlariga kirib ko‘tarib otish» kombinatsiyasini bajarishga ketgan umumiy vaqt (soniya);

2) Dinamik muvozanat testi — bir oyoqda aylanishlardan so‘ng kurash manekenini (чучело) 10 soniyada otishlar soni;

3) Rombergning murakkablashtirilgan sinamasi (dinamik yuklamadan so‘ng muvozanat saqlash vaqti, soniya);

4) Ekspert hakamlar tomonidan «zarba–otish» bog‘lamasining texnik silliqligi va aniqligini 10 ballik tizimda baholash.

Tajriba guruhi mashg‘ulotlariga kiritilgan noan’anaviy mashqlar mexanizmi quyidagilardan iborat bo‘ldi:

• 1-mexanizm. Noturg‘un tayanch yuzalarda (BOSU yarim sferik platformasi va shishirilgan balans-yostiqchalar) zarba va tortish mashqlari: Sportchi BOSU platformasi ustida muvozanat saqlab turgan holda oldidagi qopga qo‘l zarbalarini beradi, so‘ngra platformadan sakrab tushib, darhol devorga mahkamlangan rezina tasmani tortib kurash usuliga («через бедро» yoki «передняя подножка») kiradi. Bu mashq oyoq kafti va tizza bo‘g‘imidagi proprioretseptorlarni kuchli faollashtiradi.

• 2-mexanizm. «Gibrid nishon» (osilgan boks qopi + kurash manekeni) bilan ishlash: Boks qopi yoniga kurash manekeni joylashtiriladi. Sportchi tebranib turgan boks qopiga aldovchi zarbalar berib, qop o‘ziga qaytayotganda uning ostidan sho‘ng‘ib («нырок») o‘tadi va soniya yo‘qotmasdan yonidagi manekenni ko‘tarib gilamga otadi. Bu orqali zarbadan ushlashga o‘tishdagi psixologik va biomexanik «pauza» yo‘qotiladi.

• 3-mexanizm. Fitbol (katta gimnastika to‘pi) ustida ko‘krak bilan yotib, muvozanatni saqlagan holda aylanishlar va keskin ushlashlar: Bu mashq parterda va klinch holatida raqib qarshiligini his qilish hamda tana markazini («кор» mushaklarini) boshqarishni rivojlantiradi.

• 4-mexanizm. Og‘irlik markazi siljigan snaryadlar (suv to‘ldirilgan silindr — Aqua-bag yoki bulavalar) bilan texnik kirishlar: Suvning idish ichida chayqalishi kutilmagan inersiya hosil qiladi, bu esa xuddi tirik raqibning jang vaqtidagi qarshilik ko‘rsatishi va siltanishiga o‘xshaydi.

TADQIQOT NATIJALARI

Besh oylik tajriba davomida noan’anaviy muvozanat va kombinatsion mashqlarning qo‘l jangchilar texnik mahoratiga ta’siri tahlil qilindi ва natijalar 2-jadvalda aks ettirildi.

2-jadval.

Qo‘l jangchilarda «zarba–kurash» o‘tish texnikasi va muvozanat ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi (n=20)

T/r	Baho mezonlari va nazorat mashqlari	Guruh	Tajribadan oldin ($\bar{X} \pm \sigma$)	Tajribadan keyin ($\bar{X} \pm \sigma$)	Farq (%)	t / p
1.	«3 ta zarba + oyoqqa kirib otish» kombinatsiyasi vaqti (s)	TG NG	2,85 ± 0,22 2,82 ± 0,24	2,12 ± 0,16 2,60 ± 0,20	+25,6% +7,8%	t = 4,18 p < 0,001
2.	Zarbadan ushlashga o‘tishdagi «uzilish fazasi» (ms)	TG NG	480,0 ± 32,0 475,0 ± 30,5	290,0 ± 21,5 420,0 ± 28,0	+39,6% +11,6%	t = 5,10 p < 0,001
3.	Vestibulyar yuklamadan so‘ng 10 s da manekenni otish (marta)	TG NG	3,2 ± 0,5 3,3 ± 0,5	5,4 ± 0,4 3,9 ± 0,5	+68,8% +18,2%	t = 4,62 p < 0,001
4.	Dinamik yuklamadan keyingi Romberg muvozanat testi (s)	TG NG	16,4 ± 2,1 16,8 ± 2,2	28,5 ± 2,4 20,1 ± 2,3	+73,8% +19,6%	t = 4,35 p < 0,001
5.	Kombinatsiya texnikasiga ekspertlar bahosi (10 ballik)	TG NG	6,5 ± 0,6 6,6 ± 0,6	8,8 ± 0,5 7,3 ± 0,6	+35,4% +10,6%	t = 3,88 p < 0,01

2-jadvalda keltirilgan statistik natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi sportchilarida «zarba berishdan kurash usuliga o‘tish» tezligi va sifati keskin yaxshilangan. Jumladan, «3 ta zarba

+ oyoqqa kirib otish» murakkab kombinatsiyasini bajarish vaqti TGda 2,85 soniyadan 2,12 soniyagacha qisqardi (+25,6%, p<0,001), nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich atigi 7,8% ga yaxshilandi.

Video-tahlil yordamida o‘lchangan eng muhim ko‘rsatkich — oxirgi zarba tugagandan to raqibni (manekenni) ushlashgacha ketadigan «uzilish fazasi» (pauza) TGda 480 millisoniyadan 290 millisoniyagacha (-190 ms yoki +39,6%) qisqardi. Bu esa real jangda raqibga himoyalanish uchun vaqt qoldirmaslikni ta’minlaydi. Shuningdek, vestibulyar yuklamadan (aylanishlardan) so‘ng 10 soniya ichida manekenni otishlar soni TGda 3,2 martadan 5,4 martagacha (+68,8%) oshdi, Romberg sinamasi bo‘yicha muvozanat saqlash vaqti 73,8% ga uzaydi hamda ekspert hakamlar tomonidan berilgan texnik baho 6,5 balldan 8,8 ballga ko‘tarildi.

MUHOKAMA. Tajriba natijalarining ilmiy-uslubiy tahlili shuni tasdiqlaydiki, qo‘l jangida zarbadan kurashga o‘tish texnikasining asosiy to‘sig‘i — bu sportchining tana og‘irlik markazini bir rejimdan ikkinchi rejimga o‘tkazishda tayanch-harakat apparatining kechikishidir. Biz qo‘llagan BOSU platformalari, fitbol va suv to‘ldirilgan noan’anaviy snaryadlar (Aqua-bag) sportchining chuqur postural mushaklarini (umurtqa pog‘onasi atrofidagi va chanoq-son bo‘g‘imi stabilizatorlarini) doimiy ravishda tonusda ishlashga majbur qildi.

Natijada, sportchi qattiq gilamga tushib jang qilganda o‘z tanasini favqulodda yengil va barqaror his qila boshlaydi. Bundan tashqari, «Gibrid nishon» (boks qopi + kurash manekeni) usulida ishlash markaziy asab tizimida zarba va otishni ikkita alohida harakat sifatida emas, balki bitta yaxlit, uzluksiz motor dastur («yagona harakat zanjiri») sifatida kodlash imkonini berdi. Shu sababli tajriba guruhi sportchilarida zarbadan so‘ng o‘ylanib qolish yoki oyoq-qo‘l harakatlarining turlicha tarqoqligi bartaraf etildi.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

1. Qo‘l jangi sportchilarining texnik tayyorgarligida «zarba–kurash» kombinatsion bog‘lamalarini shakllantirish jang taqdirini hal qiluvchi asosiy omillardan biri bo‘lib, uni rivojlantirishda an’anaviy alohida-alohida o‘rgatish usuli yetarli samara bermaydi.

2. Mashg‘ulot jarayoniga noan’anaviy propriotseptiv va muvozanat mashqlarini (BOSU platformalari, fitbol, suvli silindrlar hamda «qop+maneken» gibrid stansiyalarini) tizimli joriy etish zarbadan otishga o‘tishdagi uzilish vaqtini 39,6% ga qisqartirdi hamda dinamik muvozanatni 73,8% ga yaxshiladi.

3. Murabbiylarga o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarining maxsus-tayyorlov bosqichida «Gibrid nishon» va muvozanat mashqlarini aylanma mashg‘ulot (круговая тренировка) shaklida, 3 daqiqalik raundlar davomida 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. Tastanov N.A. Yakkakurash turlari nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Sano-standart, 2019. – 296 b.

3. Matveyev L.P. Obshaya teoriya sporta i yeyo prikladniye aspekti. – Moskva: Sport, 2020. – 342 s.

4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 288 с.