SH1/SH2 PARA-O‘Q OTUVCHILARNING MUSOBAQAOLDI DAVRIDA TEXNIK BARQARORLIKNI SAQLASH VA TIKLANISH JARAYONINI BOSHQARISH MEZONLARI

Farxat M. Muradov

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot instituti mustaqil izlanuvchi-doktoranti (DSc), Toshkent shahri

E-mail: muradovfarhat1@gmail.com

Annotatsiya. Para-o‘q otishda musobaqa arafasida mashg‘ulot hajmi kamaytirilsa ham, nishonga olish aniqligi saqlanishi kerak. SH1 va SH2 sportchilarining miltiqni boshqarishi hamda tayanchdan foydalanishi turlicha. Shuning uchun ularning tayyorgarligini bir xil mezon bilan baholash yetarli emas. Ishda SCATT o‘lchovlari, tana barqarorligi va tiklanish belgilarini birgalikda tahlil qilish asoslanib, sportchining shaxsiy ko‘rsatkichlariga tayanuvchi nazorat tartibi tavsiya etiladi.

Kalit so‘zlar: para-o‘q otish, SH1 va SH2, SCATT, nishonga olish texnikasi, postural barqarorlik, musobaqaoldi tayyorgarlik.

Muammoning dolzarbligi. Para-o‘q otishda musobaqagacha qolgan so‘nggi haftalar alohida mas’uliyat talab qiladi. Ortiqcha takrorlash mushak charchog‘ini kuchaytirib, miltiqni ushlab turish va tepkini bosishdagi odatiy harakatga ta’sir qilishi mumkin. Mashg‘ulot hajmini qisqartirish ham muammoni o‘z-o‘zidan hal qilmaydi: sportchi kamroq mashq qilayotgan bo‘lsa-da, nishonga olish jarayoni barqaror qolgan-qolmaganini murabbiy bilishi kerak. Shu sababli tayyorgarlikni baholashda yakuniy natija bilan birga unga olib kelgan texnik va funksional holat kuzatiladi.

SH1 va SH2 sinflari o‘rtasidagi farq bu masalani yanada muhim qiladi. World Shooting Para Sport tasnifiga ko‘ra, SH1 miltiq yo‘nalishidagi sportchilar odatda qurolni tayanch moslamasisiz boshqaradi; SH2 sinfida esa yuqori a’zolar funksiyasidagi cheklanish tufayli maxsus tayanch ishlatiladi [2]. SH1 sportchisida miltiqni ushlab turish va tepkini bosish muvofiqligi, SH2da esa tana, tayanch moslamasi va miltiqning o‘zaro barqarorligi alohida ahamiyatga ega. Bir xil postural mezonlar bu farqlarni yashirib qo‘yishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi va usullari. Tadqiqotning maqsadi SH1 va SH2 para-o‘q otuvchilarni musobaqaga tayyorlashda texnik harakat, postural holat va tiklanish belgilaridan qanday foydalanish mumkinligini ilmiy jihatdan asoslashdir. Buning uchun musobaqaoldi yuklamani rejalashtirish masalalari [1], xalqaro tasnif talablari [2], nishonga olish va muvozanatga bag‘ishlangan eksperimental ish [3], shuningdek sportchilarni kuzatish bo‘yicha ilmiy tavsiyalar [4, 5] qiyosiy tahlil qilindi. Tahlilning asosiy e’tibori ko‘rsatkichlarni ko‘paytirishga emas, ulardan murabbiy qarorida foydalanish imkoniyatiga qaratildi.

Ilmiy asoslar. Lang va Zhou Xitoy terma jamoasidagi 12 nafar miltiqchining har biri bajargan 60 tadan otishni o‘rgangan. Nishonga olish SCATT MX-02 yordamida, muvozanat kuch platformasida baholangan. Postural muvozanat ko‘rsatkichi bilan otish natijasi o‘rtasida $r=-0{,}697$ ($p<0{,}05$), nishonga olish aniqligi bilan esa $r=-0{,}810$ ($p<0{,}01$) darajadagi bog‘liqlik aniqlangan [3]. Bu natija tana barqarorligi va miltiq harakatini birgalikda tahlil qilish ahamiyatini ko‘rsatadi. Biroq tadqiqot para-sportchilar ishtirokida o‘tkazilmagan; ko‘rsatkichlarni SH1 yoki SH2 uchun tayyor me’yor deb bo‘lmaydi.

Nazorat ko‘rsatkichlarini tanlash. Musobaqaoldi nazoratda avvalo SCATT tizimi yordamida miltiqning nishon atrofidagi harakati, ushlab turish barqarorligi, tepkini bosish va o‘q uzilgandan keyingi harakat izchilligi baholanadi. Biroq bitta trayektoriyaning o‘zi sportchi nega xatoga yo‘l qo‘yganini to‘liq tushuntirmaydi. Shu sababli texnik o‘lchovlar tana va tayanchning barqarorligi haqidagi ma’lumotlar bilan to‘ldirilishi kerak. SH1 sinfida bu miltiqni mustaqil boshqarish bilan bog‘liq postural o‘zgarishlarni, SH2da esa o‘tirish holati, tayanch nuqtalari va moslama–miltiq bog‘lanishini kuzatishni anglatadi.

Nishonga olishdagi o‘zgarish har doim texnik kamchilikdan kelib chiqmaydi. Yetarli uxlamaslik, uzoq davom etgan charchoq yoki musobaqa oldi hayajoni ham aniqlikka ta’sir qilishi mumkin. Shu bois murabbiy SCATT va postural o‘lchovlarni sportchining uyqu sifati, o‘zini qanday his qilayotgani hamda diqqatni jamlay olish darajasi bilan solishtirishi lozim. Muhimi, baholash sportchilarni bir-biri bilan qiyoslashdan boshlanmasin: avval har bir sportchining o‘ziga xos barqaror ko‘rsatkichlari aniqlanib, keyingi o‘zgarishlar shu asosda talqin qilinadi [4, 5].

1-jadval. SH1 va SH2 sportchilari uchun tavsiya etiladigan nazorat ko‘rsatkichlari

Nazorat yo‘nalishi	SH1 sinfida	SH2 sinfida
Nishonga olish texnikasi	Trayektoriya, tepkini bosish	Trayektoriya, ushlab turish, tepkini bosish
Tana va tayanch holati	Tana–miltiq barqarorligi	Tana–moslama–miltiq bog‘lanishi
Tiklanish belgilari	Uyqu, charchoq, diqqat	Uyqu, charchoq, diqqat

Musobaqaoldi nazoratni tashkil etish. Dastlab sportchining so‘nggi 4–6 haftadagi yuklamasi va tiklanish holati o‘rganiladi. So‘ng odatiy jihozlar va bir xil otish sharoitida SCATT hamda postural ko‘rsatkichlari qayd etiladi. Teypering paytida kundalik qisqa kuzatuv va haftasiga bir-ikki marta nazorat urinishlari ma’lumotni to‘ldiradi. Agar charchoq ortishi nishonga olish trayektoriyasining yomonlashishi bilan bir necha bor yonma-yon kuzatilsa, yuklama va dam olish nisbatini qayta ko‘rish lozim. Bitta omadsiz o‘qdan keyin harakat texnikasini keskin o‘zgartirish esa to‘g‘ri emas.

Raqamli qaydlar murabbiyga sportchi holatining vaqt bo‘yicha o‘zgarishini ko‘rish imkonini beradi. O‘lchov sanasi, otish holati, moslama va SCATT sozlamalari, sportchining o‘zini qanday his qilgani birgalikda saqlanishi kerak. Masalan, tayanch moslamasi yangilangach miltiq tebranishi kuchaysa, buni darhol tayyorgarlik pasayishi deb baholab bo‘lmaydi. Avval o‘lchash sharoiti va jihoz tekshiriladi, so‘ng zarur bo‘lsa mashg‘ulotga tuzatish kiritiladi.

Taklif etilayotgan yondashuv va uni tekshirish. Tavsiya etilgan tartibda sportchining holati o‘lchanadi, uning avvalgi ko‘rsatkichlari bilan taqqoslanadi, o‘zgarish sababi tekshiriladi va shundan keyin mashg‘ulotga tuzatish kiritiladi. Bunda SH1 va SH2dagi texnik hamda postural farqlar e’tibordan chetda qolmaydi. Yondashuv samaradorligini baholash uchun o‘lchovlarning takroriy ishonchliligi, haqiqiy otish natijasi bilan bog‘liqligi va nazoratga asoslangan tayyorgarlikning odatiy rejalashtirishdan farqi eksperimental o‘rganilishi lozim.

Xulosa. SH1 va SH2 para-o‘q otuvchilarni musobaqaga tayyorlashda umumiy mashg‘ulot hajmi va yakuniy natijani kuzatishning o‘zi yetarli emas. Miltiq harakati, tana yoki tayanchning barqarorligi hamda sportchining tiklanish holati bir-birini to‘ldiradigan ma’lumotlardir. Ulardan foydalanishda sinflarning biomekanik farqini va har bir sportchining shaxsiy me’yorini hisobga olish maqsadga muvofiq. Shu asosda tashkil etilgan nazorat murabbiy qarorini aniqroq asoslashga xizmat qilishi mumkin; uning musobaqa natijasiga ta’siri esa alohida tajribada baholanishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirjamolov M.X. Musobaqalarga tayyorgarlik bosqichini rejalashtirish va sportchilarni pik (eng yuqori) sport formasiga olib chiqish uslubiyati. Darslik. Toshkent: Ideal Press; 2026.

2. World Shooting Para Sport. Classification Rules and Regulations. 2024. https://www.paralympic.org/shooting/classification

3. Lang D., Zhou A. Relationships between postural balance, aiming technique and performance in elite rifle shooters. Eur J Sport Sci. 2022;22(10):1493–1498. doi:10.1080/17461391.2021.1971775.

4. Bourdon P.C. et al. Monitoring athlete training loads: consensus statement. Int J Sports Physiol Perform. 2017;12(S2):S2-161–S2-170. doi:10.1123/IJSPP.2017-0208.

5. Saw A.E., Main L.C., Gastin P.B. Monitoring the athlete training response: a systematic review. Br J Sports Med. 2016;50:281–291. doi:10.1136/bjsports-2015-094758.