YAKKAKURASHCHILARDA TURLI ZARBALAR TEXNIKASINING KINEMATIK XUSUSIYATLARI

Nuriddinov Mirza Akram o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: nuriddinovmirza@gmail.com

Annotatsiya. Yakkakurash sport turlari bugungi kunda nafaqat professional musobaqalarda, balki ommaviy sportda ham katta qiziqish uyg‘otmoqda. Ushbu sport turlarida zarba texnikasi sportchining texnik-taktik mahoratini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. To‘g‘ri va samarali zarbani bajarish sportchining nafaqat g‘alabasini ta'minlaydi, balki jarohat olish xavfini kamaytiradi va uning musobaqa davomida yuqori darajada harakat qilish imkoniyatini oshiradi. Shu sababli, zarba texnikasining biomekanik va kinematik xususiyatlarini tahlil qilish ushbu sport turlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: Yakkakurash, zarba texnikasi, kinematik xususiyatlar, biomekanika, sport tayyorgarligi, zarba tezligi, zarba kuchi, koordinatsiya, texnik tahlil, jangovar sport.

Tadqiqotning maqsadi. Zamonaviy yakkakurashlarda texnik va taktik mahoratga bo‘lgan talablar ortib borayotgan bir paytda, sportchilarning zarba tezligi, kuchi va koordinatsiyasini mukammal darajada shakllantirish muhim masalaga aylandi. Zarbaning kinematik xususiyatlarini o‘rganish sportchilar mashg‘ulotini ilmiy asosda tashkil etishga, individual yondashuvni rivojlantirishga va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Ushbu mavzu bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarning yetarlicha olib borilmaganligi bu sohaga yangicha yondashuvlar va chuqur tahlil zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotni tashkil etish usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuvlar, kabi usullardan foydalanilgan. Adabiyot manbalarini haqida umumiy ma'lumot. Gatt va uning hamkasblari (2009). Boks zarbasi paytida bilakning harakatini o‘rganishgan, chunki bu qism ushbu sportda eng ko‘p shikastlanish joyi hisoblanadi. Tadqiqotda elektromagnit kuzatuv tizimi yordamida "jab" va "hookzarbalari paytida bilakning burchak siljishini o‘lchashga qaratilgan. 29 nafar malakali bokschi ishtirok etgan test natijalari shuni ko‘rsatdiki, jang paytida bilakning egilishi va og‘ishi hook zarbasi bilan solishtirganda jab zarbasi paytida ko‘proq harakatlanadi. Bu esa shikastlanish mexanizmlarini o‘rganishga yordam berishi mumkin. Mualliflar jab zarbasida bilakning ko‘proq harakati shikastlanish xavfining oshishi bilan bog‘liq ekanligini ta'kidlaydilar va zarba paytida bilak kinematikasiga ta'sir ko‘rsatadigan strategiyalarni ishlab chiqish uchun keyingi tadqiqotlarni tavsiya qiladilar. E. Stenli (2021). Zarba bilan bog‘liq biomexanika va jismoniy xususiyatlarga e'tibor qaratib, havaskor boksda maksimal zarba berish bo‘yicha tadqiqot o‘tkazgan. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, boks

zarbalari oyoq, yelka va qo‘l mushaklarini muvofiqlashtirish va sinergik foydalanishni talab qiladigan murakkab harakatlardir. Hozirgi vaqtda maksimal ta'sir bilan bog‘liq biomexanika va jismoniy xususiyatlarni baholaydigan tadqiqotlar kamligi va kuch mashqlari va uning ushbu ko‘rsatgichlarga ta'siri bo‘yicha amaliy tavsiyalar mavjud emasligini takidlangan. Yakkakurashchilarda turli zarbalar texnikasining kinematik xususiyatlarini o‘rganish orqali zarba samaradorligini oshirishga qaratilgan vazifalar.

1. Yakkakurashda zarba texnikasining kinematik ko‘rsatkichlarini (tezlik, kuch, amplituda) tahlil qilish va ularning har bir zarba turi uchun o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash.
2. Zarbaning kinematik xususiyatlariga ta’sir etuvchi biomekanik va fiziologik omillarni o‘rganish.
3. Zarba texnikasi samaradorligini oshirish uchun mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishga xizmat qiluvchi metodik tavsiyalar ishlab chiqish.
4. Zarba texnikasi va uning kinematik xususiyatlarini baholashda zamonaviy texnologiyalar (video tahlil, o‘lchov qurilmalari)ni qo‘llashning ahamiyatini aniqlash.

Amaliy tavsiyalar

1. Individul yondashuvni ta’minlash. Har bir sportchining biometrik va jismoniy xususiyatlarini inobatga olib, zarba texnikasini shakllantirish uchun individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish zarur. Bu, ayniqsa, zarba tezligi va kuchini oshirishda muhim ahamiyatga ega.
2. Zarbalar texnikasini takomillashtirish uchun mashg‘ulotlarni diversifikatsiya qilish. Mashg‘ulotlarga zarbaning har xil turlarini (to‘g‘ri, yon,) o‘z ichiga olgan maxsus texnik va koordinatsiya mashqlarini kiritish tavsiya etiladi. Zarba ketma-ketligi va kombinatsiyalarga alohida e’tibor qaratilishi lozim.
3. Biomexanika asoslarini o‘rgatish. Sportchilarga zarbaning kinematik xususiyatlari va uning samaradorlikka ta’siri haqida tushuncha berish, ularni to‘g‘ri texnikani qabul qilishga o‘rgatish maqsadida maxsus nazariy treninglar o‘tkazish lozim.
4. Video va kinematik tahlil vositalaridan foydalanish. Mashg‘ulot jarayonida zarbalar texnikasini baholash uchun video yozuvlar va kinematik o‘lchov qurilmalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bu kamchiliklarni aniqlash va ularni tezkor tuzatish imkonini beradi.
5. Koordinatsiya va reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar. Zarbaning samaradorligini oshirish uchun sportchilar reaksiya tezligini rivojlantirishga qaratilgan dinamik mashqlarni bajarishi kerak. Maxsus tayanch-harakat mashqlari zarbaning aniq va kuchli bo‘lishiga yordam beradi.

6. Jarohatlarning oldini olish. Zarba texnikasini bajarish paytida mushak va bo‘g‘imlarga tushadigan yukni boshqarish uchun sportchilarga mos keladigan, zamonaviy jihozlangan maydonlar va zarba yostiqlaridan foydalanishni ta'minlash kerak. Ushbu tavsiyalar yakkakurashchilarning texnik mahoratini oshirishga, musobaqa natijalarini yaxshilashga va jarohat olish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Xulosa. Yakkakurash sport turlarida turli zarbalar texnikasining kinematik xususiyatlarini o‘rganish sportchilar tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari zarbaning kuchi, tezligi va aniqligi sportchining texnik mahorati va biomexanik qobiliyatlariga bevosita bog‘liqligini ko‘rsatdi. Zarba texnikasini tahlil qilish jarayonida harakatning koordinatsiyasi, zarbaning bajarilish amplitudasi va tana vaznining to‘g‘ri taqsimlanishi samaradorlikka ta’sir qiluvchi asosiy omillar sifatida aniqlangan.

Foydalangan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29 apreldagi PQ-5099-sonli “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” Qarori https://lex.uz

2. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., SHamsimatov I.Yu., Tajibayev S.S. “Sport pedagogik maxoratini oshirish” O‘quv qo‘llanma Toshkent-2011.- 478 bet.

3. Stanley E. Maximal punching performance in amateur boxing: An examination of biomechanical and physical performance-related characteristics.– 2020. C. 452

4. Gatt I., Allen T., Wheat J. Quantifying wrist angular excursion on impact for Jab and Hook lead arm shots in boxing //Sports Biomechanics. – 2021. – C. 1-13.