YOSH KAMONCHILARDA STATIK KUCH CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA NATIJALARINING BARQARORLIGINI TA'MINLASH METODIKASI

Abdulhamidov Shohjaxon
Farg'ona davlat universiteti
magistr talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24310360

Annotatsiya: Maqolada yosh kamonchilarning musobaqa natijalari barqarorligini statik kuch chidamliligini rivojlantirish orqali ta'minlash muammosi tahlil qilinadi. Kamondan otish jarayonida mushak faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari, tana holatining barqarorligini saqlash va nishonga olish aniqligini ta'minlashda yelka kamari, orqa, yuqori qo'l mushaklari hamda gavda mushaklarining funksional ahamiyati ko'rib chiqiladi. Statik kuch chidamliligining texnik ishonchlilik, harakatlar koordinatsiyasi va o'qlar seriyasini bajarish barqarorligi bilan o'zaro bog'liqligiga alohida e'tibor qaratiladi. Yosh sportchilarning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mazkur jismoniy sifatni rivojlantirishning asosiy metodik yondashuvlari tahlil qilinadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va texnik mahoratni takomillashtirishni yagona mashg'ulot jarayoniga integratsiyalash zarurligi asoslab beriladi.
Kalit so'zlar: kamondan otish, yosh kamonchilar, statik kuch chidamliligi, sport natijalari barqarorligi, jismoniy tayyorgarlik, texnik barqarorlik, mushak faoliyati, musobaqa ishonchliligi.

Kamondan otish o'ziga xos sport faoliyati turi bo'lib, unda yuqori natijaga erishish maksimal jismoniy kuch namoyon etishdan ko'ra, mushaklar tarangligini aniq boshqarish, tana holatini barqaror saqlash va texnik harakatlarni yuqori darajada takrorlay olish qobiliyatiga bog'liq. Musobaqa sharoitida harakatlar koordinatsiyasining ozgina buzilishi, yelka kamarining holati o'zgarishi yoki yuqori qo'llar barqarorligining pasayishi ham nishonga tegish aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mazkur muammo yosh kamonchilarni tayyorlash jarayonida alohida dolzarblik kasb etadi. Sport mahorati shakllanishining dastlabki bosqichlarida harakat ko'nikmalari rivojlanadi, organizmning funksional imkoniyatlari takomillashadi, koordinatsion qobiliyatlar rivojlanadi hamda kamondan otishning oqilona texnikasi o'zlashtiriladi. Ushbu davrda jismoniy va texnik tayyorgarlikning shunday nisbatini ta'minlash muhimki, bunda jismoniy sifatlarning rivojlanishi sport faoliyati sifatini oshirishga bevosita xizmat qilishi lozim.

Kamondan otishda texnik harakatlarning barqarorligini belgilovchi muhim omillardan biri statik kuch chidamliligidir. U mushaklarning zarur taranglikni uzoq vaqt davomida saqlab turish va tana qismlarining belgilangan holatini o'zgartirmasdan ushlab turish qobiliyatini ifodalaydi. Otish jarayonida ushbu sifat kamonni ushlab turish, kamon ipini tortish, yelka kamarini barqarorlashtirish va nishonga olish vaqtida gavda holatini saqlashda namoyon bo'ladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, sport natijalarining barqarorligi texnik tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyatlar, psixologik barqarorlik, organizmning funksional holati hamda mashg'ulot jarayonini oqilona tashkil etish kabi omillarning kompleks ta'siri ostida shakllanadi. Shu sababli statik kuch chidamliligini rivojlantirish kamonchining umumiy tayyorgarlik tizimi doirasida ko'rib chiqilishi zarur.

Kamondan otishning o'ziga xosligi mushak faoliyatining statik va dinamik tarkibiy qismlari uyg'unligida namoyon bo'ladi. Sportchi o'q uzish jarayonida dastlabki holatni egallash, kamonni ko'tarish, kamon ipini tortish, nishonga olish, ipni qo'yib yuborish va harakatni yakunlash kabi ketma-ket bosqichlarni amalga oshiradi. Ushbu elementlarning har biri ma'lum darajadagi mushak nazorati va turli mushak guruhlari faoliyatining muvofiqligini talab qiladi.

Statik kuch chidamliligi, ayniqsa, kamonni ushlab turish va nishonga olish bosqichlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu vaqtda sportchi yuqori qo‘llarning nisbatan barqaror holatini saqlashi, yelka kamarining holatini nazorat qilishi va tana muvozanatini ta’minlashi kerak. Bunda mushak faoliyati mutlaqo harakatsiz holatda bo‘lmaydi, aksincha, kamonning zarur yo‘nalishini saqlashga qaratilgan kichik tuzatuvchi harakatlar bilan birgalikda amalga oshadi.

Texnik barqarorlikni ta’minlashda orqa va yelka kamari mushaklari muhim rol o‘ynaydi. Ular kuraklarni barqarorlashtirish, yelka bo‘g‘imlari holatini nazorat qilish va yuqori qo‘llar o‘rtasida mushak kuchini taqsimlashda ishtirok etadi. Bilak va kaft mushaklari texnikaning alohida elementlarini bajarishda zarur nazoratni ta’minlaydi. Gavda va pastki oyoq mushaklari esa muvozanatni saqlash hamda dastlabki holatning barqarorligini ta’minlashda qatnashadi.

Shunday qilib, o‘q uzishning muvaffaqiyatli bajarilishi kamonni ushlab turish va umumiy tana holatining barqarorligini ta’minlovchi mushak guruhlarining o‘zaro muvofiqlashgan faoliyatiga bog‘liq.

Kamondan otishda musobaqa natijalarining barqarorligi deganda sportchining ketma-ket o‘qlar seriyasini bajarish jarayonida hamda musobaqa faoliyatining turli sharoitlarida nishonga tegish aniqligining nisbatan barqaror ko‘rsatkichlarini namoyon eta olish qobiliyati tushuniladi.

Mazkur tushuncha alohida bir seriyada yuqori natijaga erishish bilangina cheklanmaydi. U charchoqning to‘planishi, emotsional holatning o‘zgarishi va uzoq vaqt davomida diqqatni jamlash zarurati mavjud bo‘lgan sharoitda butun musobaqa davomida texnik ishonchlilikni saqlashni nazarda tutadi.

Statik kuch chidamliligining yetarli darajada rivojlanmaganligi otish jarayonida funksional buzilishlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Mushak charchog‘i to‘planib borishi bilan sportchiga yuqori qo‘llarning optimal holatini saqlash, yelka kamarining barqarorligini ta’minlash va nishonga olish vaqtida kamon harakatlarini nazorat qilish tobora qiyinlashadi.

Shuni ham hisobga olish kerakki, mushak charchog‘i har doim ham texnikaning yaqqol buzilishi shaklida namoyon bo‘lmaydi. Ayrim hollarda u beixtiyor tebranishlar amplitudasining ortishi, mushak tarangligi xususiyatlarining o‘zgarishi va tuzatuvchi harakatlar aniqligining pasayishida ifodalanadi.

Musobaqa faoliyatining davomiyligini ham alohida hisobga olish muhim. Ko‘p sonli o‘qlarni bajarish jarayonida zarur mushak ish qobiliyatini saqlash qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Agar sportchida kamonni ushlab turishda ishtirok etadigan mushaklar chidamliligi yetarli bo‘lmasa, texnik harakatlarni bajarish sifati asta-sekin pasayishi mumkin.

Demak, statik kuch chidamliligini rivojlantirish texnik harakatlar barqarorligini saqlash va mahalliy mushak charchog‘ining otish natijasiga salbiy ta’sirini kamaytirish uchun jismoniy asos yaratadi.

Biroq yuqori darajadagi statik kuch chidamliligining o‘zi nishonga tegish aniqligining oshishini kafolatlamasligini ta’kidlash lozim. Uning ahamiyati texnik, koordinatsion va psixologik tayyorgarlik bilan o‘zaro uyg‘unlikda namoyon bo‘ladi.

Yosh kamonchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil etishda mushak tizimi, tayanch-harakat apparati va nerv-mushak koordinatsiyasining yoshga bog‘liq rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olish zarur.

Katta yoshdagi sportchilardan farqli ravishda, yosh kamonchilar biologik va funksional yetilishning turli bosqichlarida bo‘ladilar. Shu sababli bir xil kalendar yoshdagi sportchilarda ham bir xil mashg‘ulot yuklamalari organizm tomonidan turlicha qabul qilinishi mumkin.

Yelka kamari va orqa mushaklarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozim, chunki aynan ushbu mushak guruhlari kamondan otishning asosiy elementlarini bajarishda o‘ziga xos yuklamaga duch keladi. Shu bilan birga, individual tayyorgarlik darajasini hisobga olmasdan kuch mashqlariga ortiqcha e’tibor qaratish harakatlar muvozanatining buzilishiga va noto‘g‘ri harakat stereotiplarining shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Shu munosabat bilan statik kuch chidamliligini rivojlantirish quyidagi tamoyillarga asoslanishi kerak:

- mashg‘ulot yuklamasining sportchining yoshi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiqligi;
- mushak tarangligi davomiyligini bosqichma-bosqich oshirish;
- holatni ushlab turish davomiyligidan ko‘ra mashqni to‘g‘ri bajarishga ustuvor ahamiyat berish;
- tananing o‘ng va chap tomonidagi mushaklarni mutanosib rivojlantirish;
- statik mashqlarni dinamik ish va koordinatsion mashqlar bilan uyg‘unlashtirish;
- yuklama va tiklanish jarayonlarini oqilona navbatlashtirish.

Yelka, bo‘yin va bel sohasidagi mushaklarning ortiqcha taranglashuvining oldini olish ham muhim metodik talab hisoblanadi. Yosh sportchilarda nafaqat mushak kuchini saqlash, balki uni kamondan otish texnikasi talablariga muvofiq oqilona taqsimlash ko‘nikmasini ham shakllantirish zarur.

Kamonchilarning sport faoliyati xususiyatlarini tahlil qilish statik kuch chidamliligini rivojlantirishning bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan bir nechta yo‘nalishlarini ajratib ko‘rsatish imkonini beradi.

Birinchi yo‘nalish umumiy mushak barqarorligini shakllantirish bilan bog‘liq. U gavdaning to‘g‘ri holatini saqlash va tayanch-harakat apparatining alohida qismlari barqarorligini ta’minlash qobiliyatini rivojlantirishni nazarda tutadi. Bu jarayonda tana mushaklarini barqarorlashtirish, muvozanatni saqlash va yelka kamari mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar muhim ahamiyatga ega.

Ikkinchi yo‘nalish kamondan otish texnik elementlarini bajarishda bevosita ishtirok etadigan mushaklarning maxsus kuch chidamliligini rivojlantirishni nazarda tutadi. Tayyorgarlik vositalari sifatida gimnastika tayoqchalari, yengil espanderlar, rezina amortizatorlar va boshqa taqlidiy mashqlardan foydalanish mumkin. Ularning mazmuni kamonni ushlab turish va kamon ipini tortish vaqtida yuzaga keladigan mushak kuchlanishlari xususiyatlariga mos bo‘lishi kerak.

Uchinchi yo‘nalish jismoniy va texnik tayyorgarlikni integratsiyalash bilan bog‘liq. U sportchining texnik harakatlarni bajarish jarayonida tana va yuqori qo‘llarning zarur holatini saqlash qobiliyatini takomillashtirishni nazarda tutadi. Bunda jismoniy sifatlar alohida holda emas, balki harakat ko‘nikmalarini shakllantirish bilan uzviy bog‘liq ravishda rivojlantiriladi.

Statik va dinamik mushak faoliyatini oqilona uyg‘unlashtirish alohida ahamiyatga ega. Uzoq davom etadigan statik zo‘riqishlardan ustun darajada foydalanish har doim ham haqiqiy musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos kelavermaydi. Shu sababli mashg‘ulot jarayoni mushak chidamliligi, koordinatsiya va mushak tarangligini o‘z vaqtida o‘zgartirish qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlarni ham qamrab olishi kerak.

Mashqlarni bajarish sifatini nazorat qilish ham muhim metodik shart hisoblanadi. Holatni ushlab turish davomiyligi mashq samaradorligining yagona ko‘rsatkichi sifatida qaralmasligi lozim. To‘g‘ri qomatni saqlash, yelka kamarining barqarorligi, kompensator harakatlarning mavjud emasligi va sportchining erkin nafas olishi ham muhim mezonlar hisoblanadi.

Kamondan otishda musobaqa natijalarining barqarorligi sportchi tayyorgarligining bir nechta tarkibiy qismlari o‘zaro ta’siri bilan belgilanadi. Statik kuch chidamliligini rivojlantirish texnik barqarorlikni saqlash uchun jismoniy asos yaratadi, biroq ushbu imkoniyatni amalda namoyon etish sportchining harakatlarni qay darajada o‘zlashtirganiga va o‘z holatini nazorat qilish qobiliyatiga bog‘liq.

Texnik tayyorgarlik harakatlarning to‘g‘ri ketma-ketligini, tana holatining oqilonaligini va o‘q uzishning alohida elementlarini takroran bir xil sifatda bajarishni ta’minlaydi. Jismoniy tayyorgarlik esa ushbu elementlarni uzoq vaqt davomida saqlab turish uchun zarur sharoit yaratadi. Psixologik tayyorgarlik, o‘z navbatida, diqqatni jamlash, emotsional zo‘riqishni boshqarish va musobaqa sharoitida o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilishga yordam beradi.

Mazkur tarkibiy qismlarning o‘zaro bog‘liqligi, ayniqsa, musobaqaning yakuniy qismida yaqqol namoyon bo‘ladi. Bu vaqtda charchoqning to‘planishi psixologik zo‘riqishning ortishi bilan birga kechishi mumkin. Bunday sharoitda sportchi nafaqat yetarli jismoniy imkoniyatlarga, balki texnik harakatlarni odatdagi tartibda bajarish qobiliyatiga ham ega bo‘lishi kerak.

Demak, musobaqa natijalari barqarorligini oshirish statik kuch chidamliligini rivojlantirish sport tayyorgarligining yaxlit tizimidagi tarkibiy qismlardan biri sifatida namoyon bo‘ladigan kompleks yondashuvni talab qiladi.

Statik kuch chidamliligi darajasini obyektiv baholash mashg‘ulot ishlarini rejalashtirish va yosh kamonchilarning jismoniy tayyorgarligidagi individual xususiyatlarni aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Nazoratni tashkil etishda faqat muayyan holatni ushlab turishning vaqt ko‘rsatkichlarini emas, balki mushak faoliyatining sifatini ham hisobga olish maqsadga muvofiq. Masalan, qo‘llarni ushlab turish mashqlarini bajarishda sportchining qo‘l balandligini o‘zgartirmasdan, yelka kamari holatini buzmasdan va kompensator harakatlarga yo‘l qo‘ymasdan belgilangan holatni saqlash qobiliyati baholanadi.

Bundan tashqari, bevosita kamondan otish jarayonida texnik harakatlar barqarorligini kuzatish ham muhim yo‘nalish hisoblanadi. O‘qlar seriyasini tahlil qilish musobaqa yuklamasining davomiyligiga qarab sport natijalarining o‘zgarish xususiyatlarini aniqlash imkonini beradi.

Tegishli jihozlar mavjud bo‘lganda, nishonga olish vaqtida kamon tebranishlarini qayd etuvchi elektron tizimlar qo‘shimcha ma’lumot berishi mumkin. Bunday ma’lumotlar nishonga olish barqarorligi va harakatlarni boshqarishdagi o‘zgarishlarni tahlil qilish imkonini yaratadi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholashga kompleks yondashuv statik kuch chidamliligi darajasi bilan texnik harakatlarni bajarish sifati o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash imkonini beradi. Shu bilan birga, baholashni faqat bitta ko‘rsatkich asosida amalga oshirishdan saqlanish zarur, chunki kamondan otish natijasiga texnik, psixologik va tashqi omillar ham ta’sir ko‘rsatadi.

O‘tkazilgan nazariy-metodik tahlil statik kuch chidamliligini yosh kamonchilarning jismoniy tayyorgarligidagi muhim tarkibiy qismlardan biri sifatida baholash imkonini beradi. Ushbu sifat tana holatining barqarorligini saqlash va texnik harakatlar sifatini ta’minlash bilan bevosita bog‘liqdir.

Kamondan otishning o‘ziga xos xususiyatlari mushaklarning zarur taranglikni uzoq vaqt davomida saqlash, ayni paytda harakatlar aniqligi va koordinatsiyasini ta’minlash qobiliyatini rivojlantirish zaruratini belgilaydi. Bu jarayonda yelka kamari, orqa, yuqori qo‘llar va gavda mushaklarining funksional tayyorgarligi alohida ahamiyat kasb etadi.

Statik kuch chidamliligi bilan sport natijalari barqarorligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash yosh kamonchilarning mashg‘ulot jarayoniga tegishli jismoniy tayyorgarlik vositalarini maqsadli ravishda kiritish zarurligini asoslaydi.

Shu bilan birga, mazkur sifatni rivojlantirish metodikasi sportchilarning yosh xususiyatlari, individual tayyorgarlik darajasi, texnik harakatlarning o‘ziga xosligi hamda yuklama va tiklanish jarayonlarini oqilona navbatlashtirish zaruratini hisobga olishi kerak.

Shunday qilib, statik kuch chidamliligini rivojlantirish yosh kamonchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning muhim yo‘nalishi bo‘lib, texnik harakatlar barqarorligini saqlash, o‘q uzish ishonchliligini oshirish va musobaqa natijalarining barqarorligini ta’minlash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Olimpiya sportida sportchilarni tayyorlash tizimi. Umumiy nazariya va uning amaliy qo‘llanilishi. – Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 2015.
2. Zatsiorskiy V.M., Kraemer U.J. Kuch mashg‘ulotlari nazariyasi va amaliyoti. – Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 2006.
3. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. – Human Kinetics, 2019.
4. McGuigan M. (Ed.). Strength and Conditioning: Biological Principles and Practical Applications. – Wiley-Blackwell, 2017.
5. World Archery. Coaching and athlete development resources. – https://www.worldarchery.sport/.