



PARA ARMRESTLINGCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK SAMARADORLIGINI OSHIRISH

O'zbekiston davlat sport akademiyasi

M.N.Avazova

Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: avazovam81@gmail.com

Tel: +998975788803

Annotatsiya. Ushbu maqolada para armrestlingchilarning musobaqa faoliyatida texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishning ilmiy-uslubiy yo'llari yoritilgan. Para armrestlingda texnik usulni tanlash sportchining kuch ko'rsatkichlari bilangina emas, balki funksional klass, qo'l-bilak harakatchanligi, pronatsiya imkoniyati, gavda stabilizatsiyasi, start reaksiyasi va raqibning harakat modeliga moslashish qobiliyati bilan belgilanadi.

Kalit so'zlar: para armrestling, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, top roll, hook, press, video tahlil, funksional profil, adaptiv sport.

Аннотация. В статье раскрываются научно-методические пути повышения эффективности технико-тактической подготовленности пара-армрестлеров в соревновательной деятельности. Выбор технического действия в пара-армрестлинге определяется не только уровнем силы, но и функциональным классом спортсмена, подвижностью кисти и предплечья, возможностями пронации, стабилизацией туловища, стартовой реакцией и способностью адаптироваться к модели действий соперника.

Ключевые слова: пара-армрестлинг, техническая подготовка, тактическая подготовка, соревновательная деятельность, top roll, hook, press, видеоанализ, функциональный профиль, адаптивный спорт.

Abstract. The article presents scientific and methodological approaches to improving technical and tactical efficiency in competitive para-armwrestling. Technique selection depends not only on strength but also on sport class, wrist and forearm mobility, pronation capacity, trunk stabilization, start response and the ability to adapt to an opponent's movement model. Research on para-sport, recent para-armwrestling publications, WAF classification and competition documents, and armwrestling biomechanics were analyzed.



Keywords: para-armwrestling, technical preparation, tactical preparation, competitive activity, top roll, hook, press, video analysis, functional profile, adaptive sport.

Kirish

Armrestling musobaqasi tashqi tomondan qisqa davom etadigan kuch kurashi ko‘rinishida bo‘lsada, yuqori malakali sportchilar faoliyatida natija start pozitsiyasini to‘g‘ri egallash, raqibning qo‘l-bilak tuzilishi va kuch yo‘nalishini his qilish, birinchi harakatda ustun burchakni qo‘lga kiritish, qarshi hujumni o‘z vaqtida tanlash va kerak bo‘lsa texnik usulni bahs davomida almashtirish kabi murakkab texnik-taktik qarorlarga bog‘liq. Para armrestlingda ushbu jarayon yanada ko‘p omilli tus oladi. Chunki sportchi o‘z funksional imkoniyatlarini, stolga nisbatan tayanchini, gavda barqarorligini, qo‘lning faol amplitudasini va individual kompensator imkoniyatlarini hisobga olgan holda texnika qurishi kerak.

M.X. Mirjamolov para-sportchilarning kinematik imkoniyatlarini baholashda individual nozologik va funksional holatni hisobga olish zarurligini ko‘rsatgan [1]. Sh.A. Abdiyev esa tayanch-harakat apparati shikastlangan yuqori malakali sportchilarda musobaqa yuklamalarini individual rejalashtirish masalasini yoritgan [2]. Bu ilmiy yondashuvlar para armrestling uchun to‘g‘ridan-to‘g‘ri metodik ma’no kasb etadi: bir sportchiga samarali bo‘lgan texnik model boshqa sportchida aynan bir xil natija bermasligi mumkin. Shu sababli texnik-taktik tayyorgarlik "ideal texnikani nusxalash" emas, balki sportchining funksional profiliga mos optimal harakat modelini shakllantirishdir.

WAF klassifikatsiya tizimi para armrestling musobaqalarida sportchilarni funksional cheklanishlari bo‘yicha adolatli raqobatga yaqinlashtirishga xizmat qiladi va dalillarga asoslangan klassifikatsiya yo‘nalishini rivojlantirmoqda [7; 8]. Murabbiy nuqtai nazaridan esa klassifikatsiya ma’lumotlari texnik-taktik rejalashtirishning boshlang‘ich nuqtalaridan biridir. Masalan, gavda stabilizatsiyasi cheklangan sportchi uchun stolda ortiqcha tana siljishini talab qiladigan taktika samarasiz yoki xavfli bo‘lishi mumkin; pronatsiya imkoniyati nisbatan yuqori, lekin ichki bilak kuchi cheklangan sportchida top roll varianti hookga qaraganda qulayroq bo‘lishi ehtimoli mavjud. Biroq bunday tanlov faqat klass nomiga qarab emas, amaliy funksional test va video tahlil asosida amalga oshiriladi.

Para armrestling bo‘yicha mahalliy va xalqaro ilmiy ishlar soni hali cheklangan bo‘lsada, so‘nggi yillarda texnik tayyorgarlik, individual rehabilitatsiya, musobaqa tizimi va maxsus kuch masalalariga bag‘ishlangan ishlar ko‘paymoqda. F.X. Karimovning para



armrestlingchilarni musobaqaga tayyorlash tizimiga bagʻishlangan maqolasida jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni integratsiyalash, adaptiv texnika va individual rejalashtirish zarurligi koʻrsatilgan [3]. Uning texnik-taktik tayyorgarlik boʻyicha ishida musobaqa samaradorligini oshirish uchun individual dastur va nogironlik xususiyatiga mos texnik yechimlar asosiy yoʻnalish sifatida ajratilgan [4]. Oliy taʼlim muassasalarida tahsil olayotgan para armrestlingchi talabalar boʻyicha 2025-yilgi tadqiqot esa biomexanik tahlil, taktik tayyorgarlik va psixologik barqarorlikni kompleks yondashuvda koʻrishni tavsiya etadi [5].

Tadqiqot maqsadi - para armrestlingchilarning musobaqa faoliyatida texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish.

Tadqiqotning natijalari

Para armrestling musobaqa faoliyatini tahlil qilishda bahsni oltita ketma-ket funksional bosqichga ajratish taklif etiladi: 1) start oldi pozitsiyasi; 2) start reaksiyasi va birinchi kuch yoʻnalishi; 3) ustun pozitsiyani egallash; 4) asosiy hujum yoki himoya; 5) texnik oʻtish va qarshi harakat; 6) yakunlash. Ushbu bosqichlar murabbiyga "sportchi nega yutdi yoki yutqazdi?" degan umumiy bahodan aniqroq xulosaga oʻtish imkonini beradi. Masalan, sportchi kuchli boʻlishi mumkin, lekin startda bilagini ochtirib qoʻysa, uning maksimal kuch salohiyati foydasiz qoladi. Yoki startni yutgan sportchi raqib himoyasiga mos ikkinchi harakatga ega boʻlmasa, ustunlikni yakuniy natijaga aylantira olmaydi.

1-jadval

Para armrestling musobaqa faoliyatini video tahlil qilish indikatorlari

Bosqich	Asosiy savol	Video indikator	Murabbiy xulosasi
Start oldi	Sportchi qulay tutish va tayanchni egalladimi?	Bilak holati, tirsak joylashuvi, yelka-gavda chizigʻi, ushlab balandligi	Start pozitsiyasini individuallashtirish
Start	Birinchi 0,5-1 soniyada kim ustun burchak oldi?	Qoʻl markazi siljishi, bilak ochilishi/yopilishi, pronatsiya yoʻnalishi	Start signali va birinchi kuch yoʻnalishini mashq qilish
Pozitsion kurash	Sportchi oʻz kuchli burchagini saqlayaptimi?	Tirsak burchagi, panja nazorati, gavda stabilizatsiyasi	Izometrik va texnik barqarorlikni kuchaytirish



Bosqich	Asosiy savol	Video indikator	Murabbiy xulosasi
Asosiy hujum	Top roll, hook yoki press qanchalik samarali?	Usul turi, hujum davomiyligi, raqib qarshiligi	Asosiy "A-reja"ni aniqlash
O'tish/qarshi harakat	Birinchi usul ishlamasa, sportchi nimaga o'tdi?	Top roll-hook, hook-press va boshqa o'tishlar, vaqt	"B-reja" va kombinatsion mashqlar
Yakunlash	Ustunlik xavfsiz yakunlandimi?	Pin chizig'iga yaqinlashish, yelka holati, foul va xavfli burchaklar	Yakunlash texnikasi va xavfsizlik

Texnik repertuarining asosiy tayanchi sifatida top roll, hook va press variantlari ko'rib chiqilishi mumkin. Top roll raqib barmoqlari va bilagini ochish, pronatsiya va "back pressure" orqali ustun burchak yaratishga yo'naltiriladi. Hook ichki bilak nazorati, kuchli fleksion zanjir va yaqin pozitsion kurashni talab qiladi. Press esa yelka-gavda pozitsiyasi va raqib qo'lini pastga yakunlash mexanizmlaridan foydalanadi. Para sportchida qaysi texnika "eng kuchli" ekanini umumiy qoidada aytib bo'lmaydi. Sportchining faol harakat amplitudasi, panja tuzilishi, pronatsiya/supinatsiya imkoniyati, gavda stabilizatsiyasi va og'riqsiz burchaklari texnik tanlovni belgilaydi (1-jadval).

2-jadval

Funksional profil va texnik-taktik yo'nalishni moslashtirish namunasi

Funksional xususiyat	Ustuvor texnik vazifa	Ehtiyot chorasi	Mashg'ulot yo'nalishi
Pronatsiya va barmoq nazorati yaxshi	Top roll orqali raqib panjasini ochish	Bilakni haddan tashqari ochib yubormaslik	Start pronatsiyasi, back pressure, tutish balandligi
Bilak fleksiyasi va ichki kuch zanjiri kuchli	Hookda ichki pozitsiyani egallash	Yelka-tirsak chizig'ini xavfli burchakka kiritmaslik	Cup, izometrik hook, qisqa masofali tortish



Funksional xususiyat	Ustuvor texnik vazifa	Ehtiyot chorasi	Mashg'ulot yo'nalishi
Yelka-gavda stabilizatsiyasi yuqori	Nazoratli press yoki hook-press o'tishi	Torsion holatni nazorat qilish	Pozitsion press, xavfsiz yakunlash
Gavda stabilizatsiyasi cheklangan	Qo'l-bilak nazoratiga tayangan ixcham taktika	Ortiqcha tana siljishidan saqlanish	Stol tayanchi, core stabilizatsiya, qisqa amplitudali texnika
Qo'l amplitudasi cheklangan, lekin izometrik kuch yaxshi	Optimal burchakda pozitsion kurash	Majburlangan amplitudadan qochish	Izometrik burchaklar, raqibni o'z kuchli zonaga olib kirish

Taktik tayyorgarlikning ikkinchi katta yo'nalishi — raqibni oldindan tahlil qilish. Musobaqadan oldingi video kuzatuvda raqibning odatiy start tutishi, dominant usuli, yutqazayotgan vaziyatdagi reaksiyasi, qaysi tomonga o'tishi, strap bilan va strapsiz harakati, bahs davomiyligi va foulga moyilligi qayd etiladi. Bunda murabbiy "raqib top roller" kabi umumiy yorliq bilan cheklanmasdan, aniq takrorlanuvchi signallarni topishi kerak. Masalan, raqib startda baland tutish uchun barmoqlarini uzaytiradimi, hookga kirganda tirsagini tez ichkariga tortadimi yoki qarshilik kuchayganda bilagi ochiladimi — bular taktik qarorni aniqroq qiladi.

Musobaqa oldi davrida yangi texnik repertuarni keskin kengaytirish tavsiya etilmaydi. Bu bosqichda asosiy vazifa mavjud A-rejani barqarorlashtirish, B-rejani aniq belgilash, start va o'tishlarni tezlashtirish, shuningdek raqib modellari bo'yicha qisqa vaziyatli mashqlarni takrorlashdir. Individual reabilitatsiya va charchoq nazorati ham aynan shu davrda muhim, chunki texnik aniqlik ortiqcha lokal charchoq fonida pasayadi [6]. Musobaqa yaqinlashganda hajm kamayib, sifat va tezlik saqlanadi; maksimal "urush sparringlari" o'rniga qisqa, maqsadli va to'liq nazoratli texnik takrorlar ustuvor bo'ladi.

Xulosalar

Nazariy-uslubiy tahlil para armrestlingda texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish uchun musobaqa faoliyatini bosqichma-bosqich tahlil qilish, funksional profilga mos texnik repertuar yaratish va video nazoratni tizimli qo'llash zarurligini ko'rsatdi. Birinchidan, top roll, hook va press usullaridan foydalanish sportchining funksional imkoniyati, panja-bilak nazorati, pronatsiya, yelka-gavda stabilizatsiyasi va xavfsiz



harakat amplitudasiga mos bo'lishi kerak. Ikkinchidan, har bir sportchida asosiy "A-reja" va raqib qarshiligiga mos "B-reja" oldindan shakllantirilishi lozim. Uchinchidan, musobaqa video tahlilida start, ustun pozitsiya, asosiy hujum, qarshi harakat, texnik o'tish, foul va bahs davomiyligi kabi indikatorlar muntazam qayd etilishi murabbiy qarorlarini dalillarga yaqinlashtiradi. To'rtinchidan, musobaqa oldi davrida yangi usullarni ko'paytirishdan ko'ra, mavjud texnikaning sifati, start tezligi, o'tishlar va tiklanish holatini barqarorlashtirish maqsadga muvofiq. Beshinchidan, texnik-taktik samaradorlik xavfsizlik mezonlari bilan birgalikda baholanishi shart. Kelgusida ushbu modelni turli WAF funksional klasslaridagi para armrestlingchilar ishtirokida eksperimental sinovdan o'tkazish, har bir klass bo'yicha eng informativ musobaqa indikatorlarini aniqlash istiqbolli ilmiy yo'nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirjamolov M.X. Para-sportchilarning kinematik harakat imkoniyatlari tahlili // Fan-Sportga. — 2022. — №2. — B. 8-10.
2. Abdiyev Sh.A. Tayanch-harakat apparati shikastlangan yuqori malakali yengil atletikachilarni musobaqa yuklamalarini rejalashtirish // Fan-Sportga. — 2020. — №7. — B. 41-43.
3. Karimov F.X. Training system for para-armwrestling athletes for competition // Bulletin News in New Science Society International Scientific Journal. — 2024. — Vol. 1, Issue 4. — P. 37-42.
4. Karimov F.X. Technical and tactical methods of training para-armwrestling athletes for competition // Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research. — 2024. — Vol. 11, №11. — P. 42-46.
5. Karimov F.X. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan paraarmrestlingchi talabalarni musobaqa oldidan texnik tayyorgarligini takomillashtirish // Maktabgacha va maktab ta'limi. — 2025. — Vol. 3, №11. — B. 617-620. — DOI: 10.5281/zenodo.17614802.
6. Karimov F.X. The effectiveness of an individual rehabilitation approach in the pre-competition technical training of para-armwrestling students // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. — 2025. — P. 170-177.
7. World Armwrestling Federation. Competition Rules including Para-Armwrestling. — WAF, 2025.
8. World Armwrestling Federation. Para-Armwrestling Classification Code: Rules and Regulations. — WAF, 2022.