

G'.T. ISMOILOV

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH (KIKBOKS)**

O'quv qo'llanma



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT
VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

**ISMOILOV G'ANISHER
TUROBJON O'G'LI**

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH (KIKBOKS)**

O'quv qo'llanma

*61010200 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
ta'lim yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma
sifatida nashr etishga tavsiya etilgan.*

**Toshkent
Ilm-fan nashriyoti
2025-yil**

UO'K: 796.83:373.3

KBK: 75.716.3я73

Ismoilov G.T. // Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (kikboks). O'quv qo'llanma // T.:Ilm-fan nashriyoti, – 2025, 256 b.

Taqrizchilar:

- Arslonov Sh.A.** – O'zDJTSU "Jangovar yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedra mudiri, professor;
- Baxriddinov X.Z.** – TIPI "Ijtimoiy fanlar va jismoniy tarbiya" kafedrasi mudiri, p.f.b.f.d (PhD)

Ushbu o'quv qo'llanma 61010200 – Sport faoliyati (kikboks) yo'nalishi talabalari uchun "Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (kikboks)" fanidan o'quv dasturi asosida tayyorlangan. O'quv qo'llanmada turli tarixiy bosqichlarda kikboks sport turining rivojlanishi va taraqqiyoti, kikboks sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi, tayyorgarlik turlari, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish va olib borish, boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish usullari, kikboks sport turida jarohatlanish va uning oldini olish, kikboks sport turi texnikasini umumiy tushunchasini o'rgatish kabi mavzular bayon etilgan.

ISBN: 978-9910-8423-0-6

© G.T. Ismoilov – 2025
© Ilm-fan nashriyoti – 2025

Kirish

Zamonaviy sport turlari orasida keng ommalashib borayotgan kikboks bugungi kunda nafaqat musobaqaviy sport yo'nalishi, balki jismoniy tayyorgarlik, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va o'zini himoya qilish vositasi sifatida ham e'tirof etilmoqda. Kikboks (inglizcha "kickboxing" – "oyoq va qo'llar bilan jang") turli jang san'atlari asosida yuzaga kelgan aralash sport turi bo'lib, unda bokschilarning zarba berish texnikasi bilan bir qatorda, oyoq bilan zarba berish usullari ham qo'llaniladi. Uning paydo bo'lishi, shakllanishi va rivojlanish jarayoni turli tarixiy bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda u ma'lum bir o'zgarish va takomillashuv bosqichlarini bosib o'tgan. Kikboks sportining shakllanishiga Sharq jang san'atlari - xususan, karate, taekwondo va kung-fu kabi yo'nalishlar katta ta'sir ko'rsatgan bo'lsa, uning rivojlanishida G'arb davlatlaridagi professional bokschilik va musobaqaviy tizimlar asosiy rol o'ynagan. Mazkur mavzuda kikboks sport turining tarixiy ildizlari, uning evolyutsiyasi, xalqaro maydondagi o'rni va bugungi kundagi rivojlanish tendensiyalari chuqur tahlil qilinadi. Kikboks nafaqat sportchilar uchun musobaqaviy faoliyat shakli, balki yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi, jismoniy va ruhiy bardamlikni rivojlantiruvchi mashg'ulot sifatida ham keng tarqalgan. Bu sport turi o'zining texnik va taktik jihatdan boy, tomoshabop, o'ziga xos jang uslublari bilan ajralib turadi.

Kikboksning shakllanish tarixi turli jang san'atlari an'alariga tayanadi. Uning ildizlari Sharq jang san'atlari va G'arb boks maktablari asosida rivoj topgan bo'lib, turli bosqichlarda o'zgarishlar, yangilanishlar va tizimli yondashuvlar orqali bugungi zamonaviy ko'rinishiga ega bo'lgan. Asosan Yaponiyada va AQShda XX asrning ikkinchi yarmida shakllangan ushbu sport turi qisqa vaqt ichida butun dunyo bo'ylab keng auditoriyaga ega bo'ldi. Turli mamlakatlarda tashkil etilgan milliy va xalqaro federatsiyalar, professional ligalar va jahon chempionatlari kikboksning rivojlanishini tezlashtirdi. Kikboksning rivojlanish tarixini o'rganish orqali nafaqat uning texnik va qoidaviy jihatlari haqida tasavvurga ega bo'lamiz, balki bu sport turining

ijtimoiy-madaniy, pedagogik va sport-sog'lomlashtirish ahamiyatini ham chuqurroq tushunamiz. Shu bois mazkur mavzuni yoritishda kikkoksning tarixiy ildizlari, bosqichma-bosqich shakllanishi, xalqaro maydondagi rivojlanishi, O'zbekistonda keng ommalashuvi va sportchilarimizning erishgan yutuqlari alohida e'tibor bilan ko'rib chiqiladi.

Zamonaviy sport dunyosida jangovar yo'nalishdagi sport turlari orasida kikkoks o'zining dinamikligi, tomoshabopligi, texnik va taktik murakkabligi bilan alohida o'rin egallaydi. Jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchilardan ruhiy barqarorlik, yuksak iroda, tezkor fikrlash va o'z ustida doimiy ishlashni talab qiladigan kikkoks sporti bugungi kunda nafaqat musobaqaviy yo'nalishda, balki ommaviy sog'lomlashtirish, harbiy-jismoniy tayyorgarlik, yoshlar tarbiyasi va o'zini himoya qilish mahoratini oshirishda ham keng qo'llanilmoqda. Uning ko'p qirrali va o'ziga xosligi bu sport turini nafaqat sportchilar, balki keng jamoatchilik orasida ham mashhur qilib qo'ydi. Kikkoksning paydo bo'lishi va rivojlanishi insoniyat tarixidagi turli jang san'atlari, madaniy almashinuvlar va sportga bo'lgan global qiziqish bilan uzviy bog'liq. Bu sport turining shakllanishi Yaponiyadagi karate va tay boks kabi an'anaviy sharqona jang san'atlari bilan G'arbning boks va karatega asoslangan jangovar mashg'ulotlari uyg'unlashuvi natijasida yuzaga kelgan. XX asrning ikkinchi yarmida, ayniqsa 1960-1970-yillarda AQSh va Yaponiyada kikkoksning ilk musobaqalari tashkil qilinib, u sport turi sifatida tan olinib boshladi. Dastlabki yillarda aniq qoidalar mavjud bo'lmagan bo'lsa-da, vaqt o'tishi bilan professional sportga xos bo'lgan tartib, musobaqa formati, hakamlar tizimi va texnik baholash mezonlari ishlab chiqildi. Bu esa kikkoksni xalqaro miqyosda keng tarqalishiga asos bo'ldi.

Kikkoks bugungi kunda jahon sport tizimida o'zining mustahkam o'rniga ega. U xalqaro sport federatsiyalari tomonidan tan olingan, ko'plab mamlakatlarda milliy darajadagi musobaqalar va chempionatlar muntazam o'tkazilmoqda. Butunjahon Kikkoks Federatsiyasi (WAKO) va boshqa yirik tashkilotlar ushbu sport turining me'yoriy-huquqiy asoslarini mustahkamlashda, yagona musobaqa qoidalarini ishlab chiqishda, yoshlar o'rtasida sportni targ'ib qilishda katta rol o'ynab kelmoqda. Xususan, so'nggi yillarda

kikkoksning Olimpiya sport turi sifatida tan olinishi yo'lida olib borilayotgan ishlar ham ushbu sport turining jahon miqyosida qanchalik e'tiborli ekanini ko'rsatadi. O'zbekiston Respublikasida ham kikkoks sport turi yildan-yilga keng ommalashib, mamlakatimiz sportchilari xalqaro musobaqalarda yutuqlarga erishmoqda. Yoshlar orasida bu sportga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda, kikkoks maktablari, klub va seksiyalar soni ko'paymoqda. Respublikamizda bu sport turining rivojlanishi mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sport tizimini takomillashtirish, yosh avlodni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga qaratilgan davlat siyosatining tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'lmoqda.

Kikkoksning tarixiy shakllanish jarayonini o'rganish bizga nafaqat bu sport turining taraqqiyot yo'lini, balki uni shakllantirgan madaniy, sport va jamiyatdagi omillarni chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi. Shu bois ushbu mavzuni tanlashdan maqsad – kikkoks sport turining turli tarixiy bosqichlarda qanday omillar ta'sirida shakllanganini, uning rivojlanish yo'nalishlarini, xalqaro miqyosdagi o'rni va O'zbekistondagi holatini ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Dastlabki yillarda kikkoksning ommalashuvi ko'proq professional sportchilar, harbiylar va sport maktablari orqali yuzaga chiqqan bo'lsa, bugungi kunda bu sport turining ahamiyati kengayib, u bolalar, ayollar, havaskor sportchilar va ommaviy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ajralmas qismiga aylangan. U nafaqat sport yo'nalishida, balki tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va psixologik jihatdan ham samarali vosita sifatida baholanmoqda.

I BOB. KIKBOKS SPORT TURINING TURLI TARIXIY BOSQICHLARDA SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISHI

1.1. Turli tarixiy bosqichlarda kikkoks sport turining rivojlanishi va taraqqiyoti

Kikkoks tarixi eramizdan avvalgi 3 ming yillik, Qadimiy Vavilonga borib taqaluvchi, kuchli va qadimiy ildizlarga ega bo'lgan san'atdir. Biz ayni shu davrdan qo'l jangi san'atining mavjud bo'lganligi to'g'risida birinchi ma'lumotlarni olishimiz mumkin. Qadimgi vaqtlardayoq ma'rifatparvar yunonlar yakkakurashning eng qattiq turini amalda qo'llaganlar. Bunda zarbalar ham qo'llar, ham oyoqlar yordamida berilgan, buning ustiga, qo'llarga birmuncha ustunlik berilgan. Agar qo'llarga qo'rg'oshin o'rnatilgan tasmlar o'ralgan bo'lsa, oyoqlar sarpoychan (oyoq yalang) qolgan. Asrlar o'tishi bilan ingliz kiborlari boksni dunyoga keltirdilar, bunda avval zarbalarni faqat qo'llar bilan gina emas, balki oyoqlar va hatto bosh bilan berishga ruxsat etilgan edi. Sportchilar bo'sh qo'llar bilan kurashganlar, qo'lqoplar faqat mashg'ulotlarda, tana qisimlarini jarohatlamaslik maqsadida ishlatilgan. Lekin boks asta-sekin o'zgarib bordi. 1743 yilda, qo'lqoplarsiz jang olib borish davrida J.Brauton tomonidan birinchi qoidalar yaratildi va ular "Brauton kodeksi" nomi bilan ataldi. 1783 yilda yangi qoidalar yaratilib, unda ruxsat berilgan jangovar usullar doirasi, qarama-qarshi tomonlarning huquq va burchlari aniq belgilab berildi. 1865 yilda Markiz Kuinsberri jurnalist J.Chambers bilan hammualliflikda yangi qoidalarni ishlab chiqdi va ular ham "Kuinsberri qoidalari" nomini oldi.

Faqat 1872 yilda u keng tarqaldi. Ushbu qoidalarining asosiy Falunlari hozirgi paytda ham professionallar, xay qonchkorlar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar qoidalariga zamin yaratdi. Shu qoidalarga binoan boks shunday yakkakurash turiga aylandiki, bu yerda qo'lqoplar olishuvni mujburiy atributi bo'ldi va jangovar ringda o'tkazila boshlandi. Oyoqlar bilan zarba berish taqiqlandi. Xuddi shu paytlarda Fransiyada, ancha demokratik davlatda, savatt va pyusson kabi yakkakurash turlari mavjud ediki, bu yerda oyoqlar bilan zarbalar o'zining faxrli o'rniga ega edi.

Ikkinchi jahon urushidan keyin boshqa qo'lga kiritilgan o'ljalar qatorida mag'lub bo'lgan Yaponiyada Amerika hamda Yevropaga yapon milliy kurashi hisoblangan "karate" kirib keldi. Yevropada sharq yakkakurashlarining keng ommalashishi va rivojlanishida Yevropa katta ekranlariga Bryus Li ishtirokidagi filmlarning chiqishi turtki bo'ldi. XX asrning 70-yillarida Bryus Li olishuvlar paytida qo'lqoplardan foydalanishni boshladi. 70-yillar o'rtasida, aniqrog'i 1974 yil may oyida amerikalik J.Anderson va g'arbiy berlinlik nemis G.Bruker tomonidan hamma uslubdagi karate bo'yicha Birinchi Yevropa turniri hamda qora belbog' sohiblari bo'lgan 88 nafar ishtirokchi o'rtasida birinchi qit'alararo Yevropa-Amerika uchrashuvi tashkil qilindi va o'tkazildi.

Taxminan o'sha paytda inglizcha "kikkoks" atamasi paydo bo'ldi. Uni "oyoq va qo'llar bilan jang" sifatida tarjima qilish mumkin, chunki boksda qo'llar bilan beriladigan zarbalarning karatedagi qo'l harakatlaridan afzalligi tan olingan edi. Kikkoks inglizlarning klassik boksi va karatening uyg'unlashgan qorishmasidan iborat. O'sha davrdan boshlab, kikkoks bugungi kungacha G'arb va Sharqning ko'p asrlik an'analari hamda tajribasini muvaffaqiyatli birlashtirgan jangovar san'at sifatida qadrlanib kelinmoqda, u tomoshabop yakkakurash turi hisoblanadi, ko'p sonli muxlislarni o'ziga jalb qila oladi. Hamda sportchilardan xar tomonlama yaxshi tayyorgarlikni taqozo etadi. 1974 yildan boshlab kikkoks Amerika va Yevropada keng rivojlana boshladi. Turnirlar va chempionatlar Garbiy Berlin, Los-Anjeles, Parij, Milan, Myunxen, Budapesht hamda Italiya, Avstraliya, Germaniya, Angliya, Ispaniya, AQShning boshqa shaharlarida o'tkazildi. 1985 yildan ayollar kikkoksi tarixi boshlanadi. Jahon kikkoksi tarixida Bryus Li, Chak Norris, Bill Uolson - "Super fut", Domenik Valera, Dom "Ajdaho" Uilson, Benni "Reaktiv" Urkides va boshqalar o'chmas iz qoldirganlar.

1977 yil fevralda BKTA (WAKO) Butunjahon kikkokschilar tashkilotlari assotsiatsiyasi tashkil qilindi. U turli qit'alardagi har xil davlatlarning 50 dan ziyod federatsiyalarini o'ziga birlashtirdi. 1997 yil boshida esa BPKA (WPKA) - World Profi Kikboxing Association (Butun- jahon professional kikkokschilar assotsiatsiyasi) tashkil etildi va u ko'pgina mamlakatlarning milliy federatsiyalarini birlashtirdi. Shuningdek, jahonda bir nechta versiyalar

mavjud: ISKA, IAKSA. Ular oldida kikkoksni yaqin kelajakda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish vazifasi turadi. Uzbekistonda kikkoks o'tgan asrning 80-yillarida rivojlanishni boshlagan. 90-yillar beri murabiy Zokirov Shokir Nazarovich va uni o'g'li boks bo'yicha sport Ustasi Zokirov Botir Shokirovich O'zbekistonda birinchi bo'lib "Billur" sport kikkoks klubiga asos soldilar, Belinchalik esa O'zbekiston kikkoks federatsiyasini rasman ro'yxatdan o'tkazdilar. B. Zokirov professionallar o'rtasida Osiyo chempioni unvonini qo'lga kiritdi, 4 karra Jahon chempioni Olmas Yusupov bo'ldi, Akmal Zokirov va Anvar Ibraevlar jahon chempioni bo'ldilar. Bir qator taniqli kikkokschilar har xil xalqaro turnirlar va musobaqalarda g'alaba qozonib, O'zbekiston dovrug'ini dunyoga taratganlar. Ular orasida professionallar o'rtasida Osiyo chempioni Timur Muhammedjonov, jahon chempionati final ishtirokchisi Jahongir Kuchmurodov, jahon chempioni Gulbaxor Amantaeva, jahon chempionati final qatnashchisi Inessa Sadchikovalar bor. 2001 yildan boshlab O'zbekiston kikkoks federatsiyasiga Tashxodjaev Sardor Amanovich rahbarlik qilib keladi.

U viloyatlardagi tarqoq sport klublari va alohida seksiyalarni birlashtirishga kirishdi. Uning rahbarligi ostida O'zbekiston kikkokschilari yana ulkan g'alabalarni qo'lga kiritishni boshladi. 2003-yilda Mamatkul To'xtamishov, Alisher Abdullayev, Dilnoza Arzimatovalar jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar. Shavkat Urakov, Jahongir Kuchmuradov yana kumush medal sohibiga aylandilar. 2003-yil avgustda Toshkentda Osiyo ochiq chempionati o'tkazildi. Bu yerda O'zbekistonliklar oltita oltin medalni qo'lga kiritdilar, shuningdek, tajribali Ne'mat Bobomuhammedov professionallar o'rtasida Osiyo chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. 2003-yil dekabr oyida Seul shaxrida (Janubiy Korea) o'tkazilgan professionallar o'rtasida "fristayl" bo'yicha jahon chempionatida chempionlik kamari, Kubok, shuningdek, profesionallar o'rtasida jahon chempioni unvoni 3 karra Yevraziya Chempioni Sunnat Ilyosovga nasib etdi. O'zbek kikkokschilarining g'alabali yurishlari davom etmoqda. Zamonaviy mashqlari qadimdan harbiy mashg'ulotlarning tarkibiy qismi bo'lib kelgan. Qadimgi olimpiada o'yinlarida ham kikkoksga o'xshash musobaqalar (miloddan avvalgi 688 yildan qo'l jangi, miloddan

avvalgi 648 yildan pankration) bo'lgan. Yevropaning ayrim mamlakatlarida, xususan Buyuk Britaniyada 18-asrning 2-yarmiga kelib yakkakurash musobaqalari qoidalariga o'zgartirish kiritilib ("Kuinsbern qoidalari", 1872), oyoq bilan beriladigan zarbalar butunlay taqiqlangan. 20-asrning 50-yillaridan Sharq yakkakurashlarining Yevropa va Amerikada ommalashishi kikkoksni sport turi sifatida shakllantirdi. 1974-yilda Yevropa va AQSH Sharq yakkakurashi ustalari o'rtasida ilk kikkoks musobaqasi tashkil etildi va o'sha yili Los-Anjelesda erkaklar o'rtasida 1-jahon chempionati o'tkazildi (ayollar o'rtasida 1985-yildan).

1977-yilda jahon Kikkoks tashkilotlari assotsiatsiyasi (UA/KO) tuzildi, shu assotsiatsiya zaminida 2004-yilda Jahon Kikkoks federatsiyasi tashkil topdi, unga 50 dan ziyod davlat (O'zbekiston 2004-yildan) a'zo. Kikkoksning rivojlanishiga Bryus Li, Chak Norris, Bill Uolles, Domenik Valera, Don Vilson, Benni Urkides kabi kino va sport yulduzlari katta hissa qo'shishdi. AQSH, Gollandiya, Rossiya, Ukraina, Xorvatiya, Eron, O'zbekiston kabi davlatlarda keng rivojlangan. O'zbekistonda kikkoks 20-asrning 90-yillaridan ommalashdi. 1994-yilda Toshkentda ilk kikkoks klubi ochildi. 1998-yilda O'zbekiston Kikkoks federatsiyasi tuzildi. 1991-yildan erkaklar (2003-yildan ayollar) o'rtasida O'zbekiston chempionati o'tkazilyapti. Shokir Zokirov, Botir Zokirov, Sardor Toshxo'jayev, Adham Hakimov, Ravshan G'afurov, Davron Kodirov kabi murabbiylar qo'l ostida shug'ullangan Olmos Yusupov, Alisher Abdullayev, Dilnoza Arzimatova, Sunnat Ilyosov, Temur Muhammadjonov, Mamat To'xtamishov, Shavkat O'roqov, Nemat Bobomuhammedov jahon chempioni bo'lishdi, ko'p sportchilar jahon va Osiyo chempionatlarida sovrinli o'rinlarni egallashdi. G'ulom Saydiahmetov, Aziz To'xgamishov, Xudoyor Ernazarov kabi hakamlar xalqaro musobaqalarni boshqarishyapti. Hozirgi kunda mamlakatda 100 dan ziyod murabbiyga kikkoks mashg'ulotlarini olib borish uchun litsenziya berilgan.

Kikkoks - bu gibril jang san'ati bo'lib, u turli jang turlari, xususan, sharq jang san'atlari (karate, taekvondo, kung-fu) va g'arbiy boks elementlarining birlashuvidan tashkil topgan. Mazkur sport turi XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab jahon miqyosida keng rivoj topdi. Uning shakllanishi va rivojlanishiga

tarixiy, madaniy, ilmiy va texnologik omillar ta'sir ko'rsatgan. Kikboks g'oya sifatida dastlab AQShda, karate va boks elementlari birlashgan jang uslubidan shakllangan. 1950–60-yillarda professional karate musobaqalarida sportchilar zarbalarni to'liq amalga oshira olmas edilar, bu esa ularning erkin jang istagini yuzaga chiqardi. Natijada "full-contact karate" vujudga keldi, va bu soha keyinchalik kikboks deb atalgan. 1976-yilda WAKO (World Association of Kickboxing Organizations) tashkil etilishi bilan kikboks rasmiy sport turi sifatida xalqaro miqyosda tan olinib boshladi.

1.2. Kikboks sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi

Kikboks - bu jang san'atining nisbatan yangi turi bo'lib, u G'arbiy boks hamda Sharq jang san'atlari (karate, taekwondo, muay-tay va boshqalar) elementlarining uyg'unlashuvi asosida shakllangan. Uning shakllanishi va rivojlanishi nafaqat sport, balki sotsiologiya, psixologiya, fiziologiya va boshqa fanlar bilan bevosita bog'liq. Bugungi kunda kikboks jahon miqyosida sportning ommabop turlaridan biriga aylangan va xalqaro sport federatsiyalari tomonidan nazorat qilinadigan rasmiy sport turi sifatida faoliyat yuritmoqda. Kikboks sporti 1960–70-yillarda AQShda shakllana boshlagan. Dastlabki davrlarda bu jang uslubi "full-contact karate" deb atalgan bo'lib, unda sportchilar to'liq kuch bilan zarba berish imkoniyatiga ega edilar. Biroq, karate va kung-fu qoidalari bunga to'liq ruxsat bermaganligi sababli, yangi yondashuvga ehtiyoj tug'ildi. Natijada, turli jang san'atlarining samarali texnikalarini o'zida mujassamlashtirgan mustaqil sport turi kikboks vujudga keldi. Sport sotsiologiyasi nuqtai nazaridan, kikboks global madaniyatlararo aloqaning mahsuli sifatida qaraladi. Uning shakllanishi Sharq va G'arb sport madaniyatlarining sintezini ifodalaydi. Bu sport turining rivojlanishida sotsiokultural omillar, jismoniy tayyorgarlik metodikalari va sport institutsiyalarining roli muhim ahamiyat kasb etadi. 1976-yilda WAKO (World Association of Kickboxing Organizations) tashkil etilishi bilan kikboks rasmiy sport turi sifatida xalqaro miqyosda e'tirof etila boshlandi. Shu bilan birga, kikboksning turli yo'nalishlari (full contact, light contact, low kick, K-1) ishlab chiqildi va ular uchun aniq qoidalar belgilandi. Sport nazariyasi va

pedagogikasida bu bosqich "sport turlarining institutsionalizatsiyasi" deb ataladi. Mazkur jarayon doirasida sport turlariga oid metodikalar, mashg'ulot tizimlari, reyting va musobaqa qoidalari ishlab chiqiladi. Kikboksda ham ayni jarayon sodir bo'lib, u global sport tizimining tarkibiy qismiga aylandi.

Kikboksning asosiy jihatlaridan biri - uning yuqori darajadagi texnik-taktik murakkabligidir. Bu sportda zarba texnikalari, himoya, harakatlanish, koordinatsiya, reaksiya tezligi kabi ko'plab jismoniy va psixomotor ko'nikmalar talab qilinadi. Sportchilar ushbu elementlarni takomillashtirish uchun maxsus tayyorgarlik dasturlarini bajaradilar. Sport fiziologiyasi, biomexanika va psixologiya fanlari asosida mashg'ulotlar tizimlashtiriladi. Zarbaning kuchi, tezligi, energiya sarfi, yurak-qon tomir tizimiga tushadigan yuklamalar kabi jihatlar ilmiy asosda nazorat qilinadi. Bundan tashqari, musobaqa jarayonida psixologik tayyorgarlik, stressni boshqarish va motivatsiya omillari ham muhim ahamiyatga ega. So'nggi yillarda kikboksda zamonaviy texnologiyalar, videoanalitika, sun'iy intellekt va sport tibbiyoti elementlari keng joriy etilmoqda. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning mushak faolligi, yurak urish tezligi, qon bosimi, laktat darajasi kabi ko'rsatkichlari monitoring qilinadi.

Sport tibbiyoti fanida zarbalarning bosh miyya faoliyatiga ta'siri, miyya chayqalishi xavfi, charchash sindromi va tiklanish fiziologiyasi chuqur o'rganiladi. Bu orqali mashg'ulotlar xavfsizligi va samaradorligi oshiriladi. Shuningdek, ozuqaviy moddalarning tanadagi metabolik jarayonlarga ta'siri ham ilmiy asosda tahlil qilinmoqda.

Yaponiya va AQShdagi rivojlanish: 1960-yillarda Yaponiya va AQShda jang san'atlariga bo'lgan qiziqish ortdi. Yaponiya, Muay Tay va karate elementlarini birlashtirib, yangi jang uslubini yaratishga intildi. 1966-yilda Osamu Noguchi va Tatsuo Yamada tomonidan tashkil etilgan birinchi professional kikboks musobaqasi bu sportning rasmiy shakllanishiga asos soldi. AQShda esa, karate qoidalarning cheklovlari tufayli, yangi jang uslubi sifatida kikboks rivojlandi.

Kikboksning global tarqalishi: 1980-yillarga kelib, kikboks nafaqat Yaponiya va AQShda, balki Yevropa, ayniqsa Niderlandiya kabi davlatlarda

ham ommalashdi. Niderlandiyalik sportchilar, Muay Tay va Yaponiya kikkoksidan ilhomlanib, o'zlarining kuchli zarbalari, kombinatsiyalari va texnik aniq zarbalari bilan tanildilar. Ramon Dekkers va Ernesto Hoost kabi sportchilar xalqaro miqyosda mashhurlikka erishdilar.

Kikkoks - bu yuqori intensiv, interval tarzida bo'ladigan jangovar sport turi bo'lib, u murakkab texnikalar va taktikani talab qiladi. Jang davomida sportchilar qisqa vaqt ichida yuqori intensivlikdagi harakatlarni amalga oshiradilar, bu esa yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Kikkoks sportchilaridan quyidagi psixologik xususiyatlar talab qilinadi: Motivatsiya va o'ziga bo'lgan ishonch: musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur. Stressni boshqarish va emotsional barqarorlik: jang davomida ruhiy holatni saqlab qolish qobiliyati. Strategik fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyati: jang davomida to'g'ri qarorlar qabul qilish uchun muhim. Kikkoks sportchilaridan quyidagi psixologik xususiyatlar talab qilinadi: Motivatsiya va o'ziga bo'lgan ishonch: musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur. Stressni boshqarish va emotsional barqarorlik: jang davomida ruhiy holatni saqlab qolish qobiliyati. Strategik fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyati: jang davomida to'g'ri qarorlar qabul qilish uchun muhim.

Kikkoks sport turi o'zining shakllanishi va rivojlanishida bir nechta jang san'atlarining elementlarini o'zida mujassamlashtirgan. Bugungi kunda u yuqori intensivlikdagi jangovar sport turi sifatida ilmiy yondashuvlar va zamonaviy texnologiyalar yordamida rivojlanmoqda. Kikkoks sportchilari yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi, bu esa ularning muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi.

1.3. Kikkoks sport turini O'zbekistonga kirib kelishi

Jahon sport maydonida o'ziga xos o'rin egallagan kikkoks (kickboxing) - bu zamonaviy jang san'atlaridan biri bo'lib, u sportchilar jismoniy salohiyati, texnik mahorati va psixologik barqarorligini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Asosan Yaponiyada 1960-yillarda shakllangan ushbu sport turi keyinchalik AQSh va Yevropa orqali dunyo bo'ylab keng tarqaldi. O'zbekiston ham ushbu global sport harakatidan chetda qolmay, kikkoksni o'z sport

tizimiga joriy etdi. Ushbu maqolada kikkoks sport turining O'zbekistonga kirib kelish jarayoni, ommalashuvi va rivojlanish bosqichlari ilmiy asosda yoritiladi. Kikkoksning ildizlari sharq jang san'atlari - karate, muay-tay va boks kabi sport turlariga borib taqaladi. 1960-1970 yillarda Yaponiyada karate va boks elementlari asosida yangi sport yo'nalishi sifatida vujudga keldi. Bu sport turi, asosan, ringda olib boriladigan jang, oyoq va qo'l zarbalari kombinatsiyasini o'z ichiga oladi. Kikkoksning O'zbekistonga kirib kelishi 1990-yillarga to'g'ri keladi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekistonda xalqaro sport aloqalari kengaya boshladi. Bu esa yangi sport turlarining joriy etilishi va rivojlanishi uchun muhim imkoniyatlar yaratdi. Avvaliga yakkakurash murabbiylari tomonidan noformal tarzda o'rgatilgan kikkoks, tez orada sport maktablari va klub tizimida rasmiy yo'nalish sifatida tan olinib boshladi.

1994-yilda O'zbekiston Kikkoks Federatsiyasi tashkil etildi. Bu federatsiya xalqaro tashkilotlar - xususan, WAKO (World Association of Kickboxing Organizations) bilan hamkorlikni yo'lga qo'yib, rasmiy musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatini yaratdi. 1990-yillar oxiridan boshlab kikkoks bo'yicha respublika miqyosida musobaqalar o'tkazila boshlandi. O'zbekiston sportchilari Osiyo va Jahon chempionatlarida faol ishtirok eta boshladilar. 2000-yillarda bir nechta O'zbek sportchilari xalqaro turnirlarda g'oliblikni qo'lga kiritib, kikkoksni mamlakat miqyosida ommaviylashtirishda muhim rol o'ynadi.

Bugungi kunda O'zbekistonda kikkoks yoshlar va o'smirlar orasida keng ommalashgan bo'lib, sport maktablari, akademiyalar va ixtisoslashtirilgan to'garaklar orqali muntazam ravishda o'rgatiladi. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi, Milliy olimpiya qo'mitasi va turli nodavlat tashkilotlar tomonidan kikkoks rivojiga katta e'tibor qaratilmoqda. Kikkoks sport turining O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini, balki yosh avlodning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim omil hisoblanadi. Tarixiy jihatdan qisqa muddat ichida keng tarqalgan ushbu sport turi O'zbekiston sport tizimida o'z o'rnini topgan va xalqaro miqyosda raqobatbardosh sportchilarni yetishtirishga xizmat qilmoqda. O'zbekiston sobiq Sovet Ittifoqi tarkibida bo'lgan yillarda sport

siyosati, asosan, olimpiya sport turlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan edi. Boks, erkin kurash, yunon-rum kurashi, og'ir atletika kabi sport turlari keng rivojlangan. Ammo kikkoks, ayniqsa uning professional ko'rinishlari, Sovet mafkurasi nuqtai nazaridan "G'arbona" deb hisoblangan va ruxsat berilmagan.

1991-yilda O'zbekiston mustaqillikka erishgach, sport sohasida ham erkinlik va diversifikatsiya yuz berdi. Yangi tashkil etilgan milliy sport federatsiyalari orasida kikkoks federatsiyasi ham shakllandi. Bu jarayon 1990-yillar boshida kuchli bo'lgan yakkakurash an'analari (karate, taekwando, boks) asosida boshlandi. O'zbekiston Kikkoks Federatsiyasi (OKBF) 1994-yili tashkil topgan. Uning asosiy vazifasi: kikkoksni ommalashtirish, trenerlar va sportchilar tayyorlash, xalqaro musobaqalarda ishtirok etish. Xalqaro a'zolik: WAKO – World Association of Kickboxing Organizations. Hududiy bo'linmalari: barcha viloyatlarda OKBF filiallari mavjud, bu esa sport turining mintaqaviy rivojiga xizmat qilmoqda. Federatsiya tomonidan trenerlar uchun maxsus sertifikatlash tizimi yo'lga qo'yilgan. Ta'lim tizimiga kikkoks bo'yicha maxsus darsliklar kiritilgan va jismoniy tarbiya institutlari bilan hamkorlikda trener-kadrlar tayyorlanmoqda.

Kikkoks yoshlar orasida nafaqat sport sifatida, balki o'zini himoya qilish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish vositasi sifatida qadrlanmoqda. Ayniqsa, shaharlarda xususiy sport zallari ko'paygani sababli kengroq ijtimoiy qatlamlar uchun ochiq bo'lib qoldi. Kikkoks sport turining O'zbekistonga kirib kelishi va rivojlanishi global sport integratsiyasi va milliy sport tizimi o'zgarishlarining uzviy mahsulidir. Bugungi kunda bu sport turi yosh avlodni sog'lom, intizomli va maqsadli bo'lib yetishishida muhim rol o'ynamoqda. Davlat va nodavlat tashkilotlarning qo'llab-quvvatlashi evaziga kikkoks sportining istiqboli porloqdir. Kikkoksda kurashuvchanlik, jasorat, bardoshlilik kabi fazilatlar muhim hisoblanadi. Bu esa o'zbek milliy qadriyatlarini bilan uyg'unlashganligi sababli ushbu sport turi tez qabul qilindi.

Kikkoksning jahon miqyosidagi rivojlanishi 1960-yillarda Yaponiyada boshlangan. Keyinchalik, AQSh va Yevropada keng tarqalgan va bugungi kunda dunyo bo'ylab eng mashhur jangovar sport turlaridan biriga aylangan. Uning o'ziga xos jihatlaridan biri bu sportning turli jismoniy va psixologik

aspektlarga e'tibor qaratishidir. O'zbekiston mustaqil bo'lishi bilan sport turlariga bo'lgan qiziqish kuchaygan va yangi sport turlarini rivojlantirishga oid siyosat amalga oshirilgan. Kikkoksning O'zbekistonda tarqalishi bir necha omillar bilan bog'liq:

Yakkakurash sportlarining ommalashuvi: O'zbekiston tarixida yakkakurash sportlari (boks, kurash, karate) doimo rivojlangan va ular xalq o'rtasida keng qamrovga ega bo'lgan. Kikkoksning kirib kelishi, aynan shu sport turlarining ommalashuviga o'xshash yo'lni bosib o'tdi.

Xalqaro sport aloqalari: 1990-yillarda O'zbekistonning xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorligi kuchayib, ko'plab yangi sport turlari mamlakatda faol rivojlana boshladi. Kikkoks ham xalqaro sport tashkilotlari tomonidan qo'llab-quvvatlangan va shuning natijasida O'zbekistonda ham tez rivojlanishga erishdi.

Milliy mentalitet va sportga qiziqish: O'zbekistonda sportning rivojlanishida milliy qadriyatlar va sportga bo'lgan qiziqishning o'rni muhimdir. Kikkoks o'zining jangovar tabiatiga ko'ra, o'zini himoya qilish, shaxsiy qobiliyatni rivojlantirish va ma'naviy jihatdan kuchli bo'lishni targ'ib qilishi bilan o'zbek milliy mentalitetiga mos keldi.

Tashkilotning paydo bo'lishi: O'zbekiston Kikkoks Federatsiyasi 1994-yilda tashkil topdi. Bu davrda kikkoksni ommalashtirishga asosiy e'tibor qaratildi va sportchilarni tayyorlash tizimi shakllandi.

Birinchi xalqaro musobaqalar: 1995-yilda O'zbek kikkokschilari birinchi bor xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, bir qator yaxshi natijalar ko'rsatdi. Bu davrda O'zbekiston kikkoks federatsiyasi tomonidan tashkil etilgan mahalliy musobaqalar o'zini tanitdi.

Xalqaro muvaffaqiyatlar: O'zbekiston sportchilari 2000-yillar boshidan boshlab Osiyo va Jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishdi. O'zbekiston kikkoks bo'yicha ko'plab oltin va kumush medallarni qo'lga kiritdi, bu esa mamlakatda ushbu sport turining ommalashishiga turtki berdi.

Maxsus tayyorlov kurslari: Trenerlarni tayyorlash tizimi yanada rivojlandi. Trenerlar uchun maxsus metodik seminarlar, kurslar va sertifikatlash dasturlari amalga oshirildi.

Kikboksning jahon miqyosidagi rivojlanishi 1960-yillarda Yaponiyada boshlangan. Keyinchalik, AQSh va Yevropada keng tarqalgan va bugungi kunda dunyo bo'ylab eng mashhur jangovar sport turlaridan biriga aylangan. Uning o'ziga xos jihatlaridan biri bu sportning turli jismoniy va psixologik aspektlarga e'tibor qaratishidir. O'zbekiston mustaqil bo'lishi bilan sport turlariga bo'lgan qiziqish kuchaygan va yangi sport turlarini rivojlantirishga oid siyosat amalga oshirilgan. Kikboksning O'zbekistonda tarqalishi bir necha omillar bilan bog'liq. Yakkakurash sportlarining ommalashuvi: O'zbekiston tarixida yakkakurash sportlari (boks, kurash, karate) doimo rivojlangan va ular xalq o'rtasida keng qamrovga ega bo'lgan. Kikboksning kirib kelishi, aynan shu sport turlarining ommalashuviga o'xshash yo'lni bosib o'tdi.

Xalqaro sport aloqalari: 1990-yillarda O'zbekistonning xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorligi kuchayib, ko'plab yangi sport turlari mamlakatda faol rivojlana boshladi. Kikboks ham xalqaro sport tashkilotlari tomonidan qo'llab-quvvatlangan va shuning natijasida O'zbekistonda ham tez rivojlanishga erishdi. Milliy mentalitet va sportga qiziqish: O'zbekistonda sportning rivojlanishida milliy qadriyatlar va sportga bo'lgan qiziqishning o'rni muhimdir. Kikboks o'zining jangovar tabiatiga ko'ra, o'zini himoya qilish, shaxsiy qobiliyatni rivojlantirish va ma'naviy jihatdan kuchli bo'lishni targ'ib qilishi bilan o'zbek milliy mentalitetiga mos keldi. Tashkilotning paydo bo'lishi: O'zbekiston Kikboks Federatsiyasi 1994-yilda tashkil topdi. Bu davrda kikboksni ommalashtirishga asosiy e'tibor qaratildi va sportchilarni tayyorlash tizimi shakllandi.

Birinchi xalqaro musobaqalar: 1995-yilda O'zbek kikbokschilari birinchi bor xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, bir qator yaxshi natijalar ko'rsatdi. Bu davrda O'zbekiston kikboks federatsiyasi tomonidan tashkil etilgan mahalliy musobaqalar o'zini tanitdi. O'zbekiston sportchilari 2000-yillar boshidan boshlab Osiyo va Jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishdi. O'zbekiston kikboks bo'yicha ko'plab oltin va kumush medallarni qo'lga kiritdi, bu esa mamlakatda ushbu sport turining ommalashishiga turtki berdi. Trenerlarni tayyorlash tizimi yanada rivojlandi. Trenerlar uchun maxsus metodik seminarlar, kurslar va sertifikatlash dasturlari amalga oshirildi.

Bugungi kunda kikboks O'zbekistonda ommalashgan sport turlaridan biriga aylangan. Ko'plab yoshlar sport zallarida muntazam shug'ullanishmoqda. 2015-yildan boshlab kikboksni o'rganishga bo'lgan qiziqish ikki karra oshdi.

O'zbekistonning kikboks sportchilari nafaqat Osiyo va Jahon chempionatlarida, balki Professional Kikboks Ligasida ham muvaffaqiyatli ishtirok etmoqda. Yoshlar orasida o'zini himoya qilish: Kikboksning o'rganilishi yoshlarni o'zini himoya qilishga, shuningdek, jismoniy va ruhiy sog'lom bo'lishga undaydi. Sportchilarning muvaffaqiyati ko'plab yoshlarni o'zining jismoniy rivojlanishi va intizomiga ko'proq e'tibor qaratishga undaydi. Ayollar o'rtasida ommalashuvi: Bugungi kunda O'zbekistonda ayollar orasida kikboks sporti ommalashmoqda. Bu, birinchi navbatda, o'zini himoya qilish va kuchli bo'lishga bo'lgan ehtiyojni qondirishga yordam beradi. Ayollar uchun maxsus treninglar va musobaqalar tashkil qilinmoqda.

Sog'lom turmush tarzini rivojlantirish: Kikboks sporti odamlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Harakat, kuch, chidamlilik va o'zini boshqarish kabi fazilatlarini rivojlantirish orqali yosh avlodning jismoniy salomatligi yaxshilanadi. Kadrlar tayyorlash tizimi: Kattaroq musobaqalarga tayyorlash uchun yuqori malakali mutaxassislar soni hali ham cheklangan. Sport inshootlari: Ba'zi hududlarda kikboks uchun maxsus sport zallari va inventarlar yetishmaydi. Bu sport turining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Raqobatni oshirish: Ko'plab yoshlar kikboksga qiziqsa-da, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash tizimi hali ham to'liq shakllanmagan. Olimpiya o'yinlariga kirish: Kikboksning Olimpiya o'yinlariga kirish imkoniyati bor. Agar bu ro'y bersa, O'zbekiston sportchilari uchun katta imkoniyatlar ochiladi.

Xalqaro musobaqalar: O'zbek kikbokschilarining xalqaro maydonda raqobatbardoshligini oshirish maqsadida yanada ko'proq xalqaro musobaqalar tashkil etish rejalashtirilgan. Sport maktablari va akademiyalarini rivojlantirish, kikboksni ommalashtirish maqsadida maxsus sport maktablari va akademiyalarni yaratish rejalashtirilgan. Kikboks sport turi O'zbekistonda o'z o'rnini topib, butun mamlakat bo'ylab ommalashdi. Milliy sport tizimida hamda xalqaro maydonda muvaffaqiyatli ishtirok etayotgan O'zbekiston

kikboksçilari, kelajakda ushbu sportning yanada rivojlanishiga hissa qo'shadi. Kikboksning ommalashishi yoshlarni jismoniy va ruhiy jihatdan kuchli, sog'lom va barqaror shaxslar sifatida tarbiyalashga xizmat qilmoqda.

1.4. O'zbekistonning taniqli kikboksçilarining xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlari

Kikboks, 1970-yillarda AQShda shakllangan va tez orada dunyo bo'ylab ommalashgan jang san'ati turi hisoblanadi. O'zbekistonda kikboksning rivojlanishi mustaqillikdan keyingi davrga to'g'ri keladi. Mamlakatda kikboks federatsiyasining tashkil etilishi, xalqaro musobaqalarda ishtirok etish va yoshlarni tayyorlash tizimining joriy etilishi sportning rivojlanishiga katta turtki bo'ldi. O'zbekiston kikboks terma jamoasi xalqaro maydonlarda bir qator yutuqlarga erishgan. Masalan, 2022-yilda Bangkokda o'tkazilgan Osiyo chempionatida O'zbekiston terma jamoasi 24 ta medalni qo'lga kiritdi, jumladan 10 ta oltin, 9 ta kumush va 5 ta bronza medallarini. Bu muvaffaqiyatlar mamlakatning kikboks sohasidagi salohiyatini va sportchilarning yuqori darajadagi tayyorgarligini ko'rsatadi. O'zbekistonda kikboks bo'yicha bir qator taniqli sportchilar yetishib chiqqan. Ulardan ba'zilari:

Sher Mamazulunov: O'zbekistonlik professional kikboksçi, 2017-2018-yillarda Tatneft Cup -80 kg chempioni. 2019-yilda Fair Fight -77 kg chempioni bo'lgan. Uning yutuqlari xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlarni tasdiqlaydi.

Zarrukh Adashev: O'zbekistonlik professional kikboksçi va aralash jang san'ati bo'yicha sportçi. 2012-yilda WKA jahon chempionatida kumush medalni qo'lga kiritgan. 2013-yilda WKU K-1 jahon chempioni bo'lgan.

Anvar Boynazarov: O'zbekistonlik Muay Tay kikboksçisi, Glory tashkilotida faoliyat yuritgan. Fabio Pinca va Abdellah Ezberi kabi taniqli sportchilarni mag'lub etgan.

O'zbekistonda kikboks sportining rivojlanishida ilmiy yondashuv va zamonaviy tayyorgarlik tizimi muhim rol o'ynaydi. Sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarliklari, texnik va taktika ko'nikmalari, shuningdek, psixologik tayyorgarliklari ilmiy asosda ishlab chiqilgan dasturlar orqali

amalga oshiriladi. Bu yondashuv sportchilarning xalqaro maydonlarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga imkon yaratadi. O'zbekiston kikboks federatsiyasi xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlikni rivojlantirib, tajriba almashish va o'quv kurslarini tashkil etish orqali sportchilarning malakasini oshirishga erishmoqda. Bu hamkorlik, O'zbekistonning kikboks sportidagi xalqaro mavqeini mustahkamlashga xizmat qilmoqda. O'zbekiston kikboksining kelajagi sportchilarning xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlariga, ilmiy yondashuvga va xalqaro hamkorlikka bog'liq. Yoshlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish, zamonaviy uslub va metodlarni joriy etish, shuningdek, xalqaro musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatlarini kengaytirish orqali O'zbekiston kikboksining rivojlanishini davom ettirish mumkin.

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi sport sohasida sezilarli taraqqiyotga erishdi. Jumladan, yakkakurash turlari, xususan, kikboks yo'nalishida erishilayotgan yutuqlar mamlakat sport siyosatining samarali olib borilayotganidan dalolat beradi. Kikboks sport turi sifatida nafaqat yoshlar orasida ommalashib bormoqda, balki xalqaro miqyosdagi musobaqalarda yurtimiz sharafini himoya qilayotgan sportchilar safi ham kengaymoqda. Kikboks bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolari turli darajadagi xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishib kelmoqda. Xususan, 2021-yilda Italiyaning Jesolo shahrida bo'lib o'tgan WAKO Jahon chempionatida o'zbekistonlik sportchilar bir nechta oltin, kumush va bronza medallarini qo'lga kiritdi. Bu musobaqa mamlakatimizda kikboks sportining yuqori saviyada tayyorlanayotganidan dalolat beradi.

2023-yilda esa Tailandda o'tkazilgan Osiyo chempionatida O'zbekiston kikboksçilari umumjamoaa hisobida yuqori o'rinlardan birini egalladi. Bu kabi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish nafaqat individual sportchilar, balki sport maktablari va federatsiyalar faoliyatining samarasi sifatida baholanishi mumkin. Taniqli sportchilar – Sherzod Qabulov, Jasurbek Latipov kabi kikboksçilar xalqaro ringlarda yurtimiz bayrog'ini baland ko'tarmoqda. Ularning erishayotgan yutuqlari nafaqat sport sohasidagi yutuq sifatida, balki yosh avlod uchun ibratli hayotiy namunadir. Ayniqsa, yoshlar o'rtasidagi musobaqalarda o'zbekistonlik sportchilarning faol ishtiroki mamlakatda bu

sport turining kelajagi borasida ijobiy tasavvur uyg'otadi. Kikboks bo'yicha O'zbekistonda ilmiy-uslubiy ishlar ham yo'lga qo'yilgan. Sportchilarni tayyorlashda zamonaviy texnologiyalar, fizik va psixologik tayyorgarlik dasturlari, ratsional ovqatlanish va tiklanish metodlari qo'llanilmoqda. Bu esa sportchilarning natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda.

O'zbekiston kikbokschilarining xalqaro miqyosdagi muvaffaqiyatlari mamlakat sporti rivojining muhim yo'nalishlaridan biridir. Bu yutuqlar, bir tomondan, sportchilar mehnati va salohiyatining mahsuli bo'lsa, ikkinchi tomondan, davlat tomonidan sportga berilayotgan e'tiborning yaqqol ko'rinishidir. Kelajakda kikboks sportini yanada rivojlantirish, xalqaro tajribalarni joriy qilish va ilmiy tadqiqotlar asosida tayyorlov tizimini takomillashtirish orqali yanada yuqori cho'qqilarni zabt etish mumkin.

Jahon sporti rivojlanib borayotgan bir paytda har bir mamlakat o'zining sport salohiyatini namoyon etishga intilmoqda. O'zbekiston Respublikasi ham mustaqillik yillarida sportni rivojlantirish bo'yicha tizimli islohotlarni amalga oshirib kelmoqda. Yakkakurash turlari, xususan, kikboks sport turi so'nggi yillarda mamlakatda jadal rivojlanayotgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. O'zbekiston kikbokschilari Osiyo va jahon miqyosida o'z o'rinlarini topib, xalqaro arenalarda yurtimiz sharafiga munosib himoya qilmoqda. Ushbu maqolada O'zbekiston kikbokschilarining xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatlari, bunga olib kelgan omillar va istiqboldagi yo'nalishlar ilmiy asosda tahlil qilinadi. O'zbekistonda kikboks 1990-yillardan boshlab bosqichma-bosqich shakllanib, 2000-yillarga kelib, yurt miqyosidagi sport maktablari va federatsiyalar faoliyati orqali keng ommalashdi. 2010-yildan keyin esa kikboks bo'yicha milliy terma jamoa shakllantirildi va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish yo'lga qo'yildi. O'zbekiston Kikboks Federatsiyasi (OKF) tomonidan sportchilarni tayyorlash tizimi yo'lga qo'yilib, zamonaviy metodika va texnologiyalar asosida mashg'ulotlar olib borilmoqda. O'zbekiston kikbokschilari bir qator yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqda.

O'zbekiston terma jamoasi sportchilari bir nechta oltin, kumush va bronza medallarini qo'lga kiritdi. Bu musobaqada O'zbekiston ilk bor

umumjamoa hisobida kuchli o'ntalikka kirishga muvaffaq bo'ldi. O'zbekiston sportchilari o'z raqiblariga qarshi yuqori texnik tayyorgarlik ko'rsatib, ko'plab medallarni qo'lga kiritdi. Bu mamlakatda sportchilarni musobaqaga tayyorlash tizimi takomillashganini ko'rsatadi. O'zbekistonlik yosh kikbokschilar ilk bor rekord darajadagi natijalarni qayd etib, xalqaro ekspertlar e'tirofiga sazovor bo'ldi. O'zbekiston kikbokschilarining muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga bir nechta omillar ta'sir ko'rsatmoqda: Sport sohasida qabul qilingan qarorlar, Prezident farmonlari va sport infratuzilmasiga qaratilgan sarmoyalar natijasida sportchilar uchun sharoitlar yaxshilandi. Sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi bo'yicha zamonaviy yondashuvlar joriy etilgan. Yuqori malakali murabbiylar, xalqaro tajribaga ega bo'lgan mutaxassislar jalb qilinmoqda. Ular sportchilarga individual yondashuv asosida mashg'ulotlar olib boradi. Mashg'ulotlar jarayonida biokimyoviy tahlillar, yurak-qon tomir tizimi monitoringi, parhez nazorati va psixologik tayyorlik kabi yo'nalishlar bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. O'zbekiston kikbokschilarining xalqaro miqyosdagi muvaffaqiyatlari mamlakat sport sohasining global maydondagi yuksalayotgan nufuzini ifodalaydi. Bu yutuqlar ortida chuqur ilmiy asoslangan tayyorgarlik, samarali boshqaruv tizimi va sportchilarning fidokorona mehnati mujassam. Kelajakda tizimli rivojlanish, ilmiy-uslubiy yondashuvlar va xalqaro hamkorliklar orqali O'zbekiston kikboksining yangi bosqichga ko'tarilishi kutilmoqda. Sport har bir jamiyatning jismoniy, madaniy va ma'naviy hayotining ajralmas qismidir. Ayniqsa, yakkakurash turlari bugungi globallashuv sharoitida milliy o'zlikni, jasoratni, chidamlilikni va g'ururni namoyon etish vositasi sifatida tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kikboks - bu zamonaviy sport turi bo'lib, unda sportchining texnik-taktik mahorati, jismoniy holati va psixologik barqarorligi sinovdan o'tadi. O'zbekiston bu sport turi orqali xalqaro maydonda o'z o'rnini mustahkamlab borayotgan davlatlar qatoridan joy oldi. Milliy va xalqaro litsenziyaga ega bo'lgan murabbiylar soni ortmoqda. Ular FIFA va WAKO sertifikatlariga ega. Sport tibbiyoti, bioximik monitoring, yurak ritmi tahlili, mushaklarning tiklanish holati ustida doimiy nazorat olib boriladi. Maxsus sport psixologlari tomonidan stressga chidamlilik, jangoldi

holatni boshqarish va motivatsion treninglar o'tkaziladi. Maxsus parhezlar asosida individual ovqatlanish rejasi tuzilib, sportchilarning metabolizmi nazorat ostida saqlanadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Kikboks sport turining kelib chiqishiga asos bo'lgan qadimgi jang san'atlari qaysilar hisoblanadi?
2. Kikboks atamasi birinchi bor qaysi mamlakatda va qachon rasmiylashgan?
3. 1960–1970-yillarda kikboks sporti qanday jang san'atlari asosida shakllangan?
4. Yaponiyada kikboks qanday omillar ta'sirida rivoj topgan?
5. Amerika Qo'shma Shtatlarida kikboks sportining ommalashuvi qanday kechgan?
6. Jahon kikboks federatsiyasi (WAKO) qachon tashkil etilgan va uning asosiy maqsadi nima bo'lgan?
7. O'zbekistonda kikboks sportining rivojlanishi qaysi davrda boshlangan va kimlar bu borada hissa qo'shgan?
8. Turli bosqichlarda kikboks sportiga qanday texnik va qoidaviy o'zgartirishlar kiritilgan?
9. Olimpiya harakatida kikboks sportining o'rni qanday va hozirgi holati qanday baholanadi?
10. Bugungi kunda kikboks sportining xalqaro miqyosda ommalashuviga xizmat qilayotgan asosiy omillar nimalardan iborat?

II BOB. KIKBOKSCHILARDA HARAKATLANISH VA ZARBA TEXNIKASINI SHAKLLANTIRISH

2.1. Kikbokschi larni ring bo'ylab harakatlanishlarga o'rgatish

Kikboksing – bu jangovar sport turi bo'lib, unda sportchidan nafaqat kuch va chidamlilik, balki tezlik, koordinatsiya va ring ichida samarali harakatlana olish ko'nikmalari ham talab etiladi. Ring bo'ylab harakatlanish texnikasi kikbokschi ning umumiy jangovar tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Harakatlanish texnikasini mukammal o'zlashtirgan sportchi raqibining hujumlaridan samarali chetlana oladi, hujum uchun qulay pozitsiyani egallaydi va jang ritmini nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Ring ichida harakatlanish – bu muvozanat, tezlik, yo'nalishni o'zgartirish va qaror qabul qilish kabi murakkab jarayonlarning uyg'unlashgan ko'rinishidir. Biomexanik nuqtai nazardan qarganda, bu harakatlar tana og'irlik markazini boshqarish, qadam tashlash texnikasi va tananing umumiy koordinatsiyasiga asoslanadi. Harakatlanishlar murabbiy tomonidan bosqichma-bosqich, maxsus mashqlar va drill usullari orqali o'rgatiladi.

Kikboksingda ring bo'ylab harakatlanish bir necha asosiy yo'nalishlarda amalga oshiriladi: oldinga harakatlanish (pressing), orqaga chekinish (retreating), yonlama harakat (side-stepping), diagonal harakatlar (angling) va aylanish (pivoting). Ushbu harakat turlari sportchining texnik va taktik imkoniyatlarini kengaytiradi, hamda jang davomida ustunlikni qo'lga kiritishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sportchini ring bo'ylab samarali harakatlantirish uchun ularning koordinatsiya, reaksiya tezligi va proprioseptiv sezgilarini rivojlantirish zarur. Bunday jismoniy sifatlar sportchiga fazoda o'zini aniq his qilish, raqib harakatlariga tez va to'g'ri javob qaytarish imkonini beradi. Bu borada refleksni rivojlantiruvchi mashqlar, reaksiya tezligini oshiruvchi trenajyorlar va ko'z-qo'l muvofiqligini oshiruvchi mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega. Ring bo'ylab harakatlanishda psixologik omillar ham katta rol o'ynaydi. Sportchining jang davomida bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilishi, vaziyatni tez tahlil qilishi va raqib harakatlarini oldindan sezishi zarur. Bunga erishish uchun murabbiylar

sportchilar bilan rolli o'yinlar, stsenariyli sparringlar va strategik fikrlashni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar o'tkazadilar.

Amaliyotda ring bo'ylab harakatlanishni o'rgatish quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi: oddiy qadam tashlash mashqlari, harakatga asoslangan drill mashqlar, belgilangan chiziqlar bo'yicha harakat, raqibga qarshi harakatda pozitsiyani egallash mashqlari va mashg'ulot janglari. Har bir mashg'ulotda harakatlanish elementlariga alohida e'tibor qaratilishi, texnika takomillashtirilishi va xatoliklar murabbiy tomonidan tezda bartaraf etilishi lozim. Kikbokschi larni ring bo'ylab harakatlanishga o'rgatish - bu faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki taktik va psixologik tayyorgarlikni ham o'z ichiga oladigan murakkab va ilmiy asoslangan jarayondir. Mazkur yo'nalishda tizimli va bosqichma-bosqich olib boriladigan mashg'ulotlar sportchining jangovar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va uni yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, ring bo'ylab harakatlanish mashqlari sportchining individual xususiyatlariga moslashtirilgan holda tashkil etilishi zarur. Har bir sportchining antropometrik ko'rsatkichlari (bo'y, tana massasi, oyoq uzunligi), mushak kuchi, umumiy harakat koordinatsiyasi va psixologik barqarorligi turlicha bo'lgani sababli, harakatlanish texnikasi ham individual tarzda shakllantiriladi. Bu borada murabbiylarning kuzatuvchanligi, har bir sportchining kuchli va zaif tomonlarini chuqur tahlil qila olish qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Murabbiylar sportchilarni harakatga o'rgatishda zamonaviy vosita va texnologiyalardan ham samarali foydalanishlari mumkin. Masalan, videoanaliz usuli orqali sportchining harakatlaridagi xatolar aniqlanadi va ularning tuzatish strategiyalari ishlab chiqiladi. Virtual realistik simulyatorlar sportchini real jang muhitiga yaqin sharoitda mashq qildirish imkonini beradi. Sensorli trenajyorlar orqali oyoq harakatlarining tezligi va aniqligi o'lchanadi, bu esa mashg'ulot natijalarini raqamli baholashga imkon yaratadi.

Bundan tashqari, ring bo'ylab harakatlanishga o'rgatishda fazoviy yo'nalishlar bilan ishlash alohida ahamiyatga ega. Masalan, harakatlarni soat yo'nalishi bo'yicha va unga qarama-qarshi yo'nalishda bajarish, to'g'ri va egri chiziqli harakatlar kombinatsiyasini ishlatish, harakatni hujum va mudofaa

texnikalari bilan uyg'unlashtirish sportchining real jangda har tomonlama harakat qila olish salohiyatini shakllantiradi. Ko'p yillik sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, harakatlanish texnikasi mukammal bo'lgan sportchilar nafaqat jangni boshqaradi, balki raqib ustidan psixologik ustunlikni ham qo'lga kiritadi. Chunki doimiy harakatda bo'lgan sportchini aniqlik bilan nishonga olish, unga qarshi zarba yo'llash va jang ritmini o'zgartirish qiyinlashadi. Bu esa, o'z navbatida, sportchining jangda ustunlikka erishish imkoniyatini oshiradi. Kikbokschi larni ring bo'ylab harakatlanishga o'rgatish murakkab, ko'p qirrali va o'zaro bog'liq komponentlardan iborat metodik jarayondir. Bu jarayonda bimehanik, jismoniy, psixologik, taktik va individual yondashuvlar kompleks tarzda qo'llanilishi zarur. Harakatlanish texnikasi ustida doimiy va tizimli ishlash sportchining nafaqat texnik, balki umumiy jangovar darajasini sezilarli darajada oshiradi.

2.2. Boshlovchi kikbokschi larni bilan ishlashda pedagogik faoliyatning xususiyatlari

Boshlang'ich bosqichdagi kikbokschi larni bilan ishlash murakkab, mas'uliyatli va ko'p qirrali pedagogik faoliyat bo'lib, bu bosqichda sportchining kelajakdagi texnik, jismoniy va psixologik rivojlanish poydevori yaratiladi. Mazkur jarayonda murabbiydan nafaqat chuqur bilim va kasbiy mahorat, balki didaktik yondashuv, psixologik sezgirlik va yoshga oid xususiyatlarni chuqur hisobga olish talab etiladi. Avvalo, boshlovchi sportchilar bilan ishlashda pedagogik jarayonning uzluksizligi va bosqichma-bosqichligi muhim ahamiyatga ega. Har bir mashg'ulot sportchining yoshiga, jismoniy tayyorgarligi darajasiga, koordinatsion imkoniyatlariga va ruhiy holatiga mos tarzda tashkil etilishi kerak. Ayniqsa, 10-14 yoshdagi sportchilar bilan ishlashda ularning fiziologik rivojlanish sur'atlari va psixik barqarorligi inobatga olinishi zarur. Chunki bu davr sportchining psixomotorik funksiyalari, idrok, e'tibor, eslab qolish va qaror qabul qilish mexanizmlarining shakllanish davridir.

Boshlovchi kikbokschi larni bilan ishlashda quyidagi pedagogik xususiyatlar muhim o'rin tutadi. Birinchidan, didaktik soddalik - yangi texnika va

harakat elementlari oddiy, tushunarli, vizual va kinestetik vositalar orqali tushuntiriladi. Har bir topshiriq bolalar uchun maqsadga yo'naltirilgan, qiziqarli va motivatsion bo'lishi kerak. Ikkinchidan, ko'rgazmalilik va namuna asosida o'rgatish - harakatlar murabbiy yoki tajribali sportchi tomonidan namunaviy bajariladi, bu esa yosh sportchilarda to'g'ri motorik tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Uchinchidan, o'yin orqali o'rgatish - boshlovchi sportchilar uchun murakkab harakatlarni o'yin shaklida berish ularning o'zlashtirish darajasini oshiradi. O'yin elementi mashg'ulotlarga ijobiy emotsional fon qo'shadi, bu esa bolalarning darsga bo'lgan qiziqishini mustahkamlaydi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv ham pedagogik faoliyatda muhim o'rin tutadi. Har bir sportchining individual imkoniyatlari, qobiliyatlari va xarakteri inobatga olinib, mashg'ulotlar shunga moslashtiriladi. Bu usul yosh sportchida ishonch, mustaqillik va o'zini baholash qobiliyatini shakllantiradi. Shu bilan birga, ijobiy rag'batlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash boshlang'ich bosqichda alohida ahamiyat kasb etadi. Sportchi muvaffaqiyatsizlikka uchraganda uni tanqid qilishdan ko'ra, rag'batlantirish va ijobiy fikrlar orqali ruhlantirish kerak. Bu, ayniqsa, ishonchsiz yoki tortinchoq bolalarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi.

Tarbiyaviy komponentning ustuvorligi ham boshlovchi sportchilar bilan ishlashda muhim o'rin tutadi. Bu bosqichda sportga xos ijobiy sifatlar - intizom, hurmat, mashaqqatga chidamlilik, halollik kabi fazilatlarini singdirish pedagogik faoliyatning ajralmas qismidir. Sport nafaqat jismoniy rivojlanish, balki shaxsning ijtimoiy-axloqiy shakllanish vositasi sifatida qaraladi. Boshlang'ich bosqichda sportchilarga texnikani o'rgatishda fundamental asoslarga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Noto'g'ri shakllangan texnikani keyinchalik tuzatish ancha mushkul bo'ladi. Shu sababli, to'g'ri turish, zarba berish asoslari, muvozanatni saqlash va ring bo'ylab harakatlanish kabi boshlang'ich texnikalar mukammal shakllantirilishi zarur. Murabbiyning kommunikativ qobiliyati va pedagogik madaniyati ham ushbu faoliyatda muhim rol o'ynaydi. Yosh sportchilar bilan muloqotda muloyim, ammo talabchan bo'lish, mehr va e'tiborni uyg'unlashtirish, bolalarning fikrini

tinglay olish va ularni sportga jalb eta olish pedagogik faoliyatning asosiy omillaridan biridir.

Ilmiy-nazariy tadqiqotlar va tajriba shuni ko'rsatadiki, boshlovchi sportchilar bilan ishlashda mashg'ulotlarning ko'p tarafi rivojlantiruvchi xususiyati ustuvor bo'lishi kerak. Ya'ni, birgina jismoniy yoki texnik o'zlashtirish emas, balki har tomonlama - aqliy, ijtimoiy va emotsional rivojlanish ham ta'minlanishi lozim. Boshlovchi kimbokschilar bilan ishlash murabbiydan keng qamrovli pedagogik yondashuvni, psixologik sezgirlikni va sport nazariyasiga asoslangan didaktik kompetensiyani talab etadi. Bu bosqichda to'g'ri yondashuv sportchining keyingi bosqichlardagi muvaffaqiyatlarini belgilaydi. Shuning uchun pedagogik faoliyatning ushbu davridagi sifati nafaqat sport natijalariga, balki sportchining shaxs sifatida shakllanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi.

Boshlovchi kimbokschilar bilan ishlashda pedagogik faoliyatning samaradorligini oshirish uchun mashg'ulot jarayoniga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda interaktiv usullar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va multimediya vositalaridan foydalanish sportchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirish bilan birga, murakkab harakatlarni tushunish va o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Ayniqsa, videoanaliz, vizualizatsiya, onlayn trening platformalari va virtual simulyatorlardan foydalanish boshlang'ich bosqichda muhim metodik vosita sifatida xizmat qiladi.

Mashg'ulotlarning samaradorligi ko'p jihatdan ularning mazmunan boy va metodik jihatdan to'g'ri tuzilganligiga bog'liq. Shu nuqtai nazardan, murabbiylar mashg'ulotni rejalashtirishda quyidagi pedagogik tamoyillarga tayanishlari lozim:

1. Bosqichma-bosqichlik tamoyili - murakkab texnik harakatlar oddiy elementlardan boshlab asta-sekinlik bilan o'rgatiladi. Bu tamoyil sportchilarning psixofiziologik xususiyatlariga mos ravishda yuklamani oshirib borish imkonini beradi.

2. Tizimlilik tamoyili - mashg'ulotlar rejasida texnika, jismoniy tayyorgarlik, taktik va psixologik tayyorgarlik komponentlari o'zaro

uyg'unlikda olib borilishi lozim. Bu esa sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.

3. Faollik va mustaqillikni rag'batlantirish tamoyili - sportchida o'z fikrini ayta olish, vaziyatni baholash va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan topshiriqlar beriladi.

4. Individuallashtirish tamoyili - har bir sportchining yoshi, jismoniy imkoniyatlari, psixotipi va qobiliyatlari hisobga olinadi. Bu esa shaxsga xos yondashuvni shakllantirish orqali samaradorlikni oshiradi.

Shuningdek, boshlang'ich bosqichdagi sportchilarda sportga bo'lgan barqaror motivatsiyani shakllantirish murabbiyning muhim vazifalaridan biridir. Motivatsiyani oshirish uchun quyidagilardan foydalanish mumkin: sportchilarning yutuqlarini doimiy ravishda e'tirof etish va ularga nisbatan ishonch bildirish; qiziqarli, raqobatga asoslangan topshiriqlarni joriy etish; mashg'ulotlarda musobaqa elementi kiritish; ota-onalar bilan hamkorlikda ish olib borish orqali bolalarning sportga bo'lgan ijobiy munosabatini mustahkamlash. Psixologik jihatdan olib qaralganda, boshlovchi sportchilarda e'tiborning beqarorligi, hissiy reaksiyalarning kuchliligi va ijtimoiy faollikning pastligi kabi omillar uchrashi mumkin. Shu sababli murabbiy mashg'ulot jarayonida sportchining emotsional holatini hisobga olib, unga shaxsiy e'tibor qaratishi, ijobiy ruhda rag'batlantirishi va uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishi zarur. Bu, o'z navbatida, sportchining sport faoliyatiga qiziqishini mustahkamlab, uzoq muddatli shug'ullanishga bo'lgan intilishini shakllantiradi.

Boshlovchi kikbokschi bilan ishlashda pedagogik monitoring va refleksiya ham muhim o'rin tutadi. Har bir mashg'ulotdan so'ng sportchilarning faoliyatini baholash, yutuq va kamchiliklarni tahlil qilish, kelgusi mashg'ulotlar mazmunini shunga moslashtirish zarur. Bu jarayon sportchilar o'z ustida ishlashni o'rganishiga, o'z xatolarini anglab, ularni tuzatish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Boshlang'ich bosqichdagi kikbokschi bilan ishlashda pedagogik faoliyatning muvaffaqiyati murabbiyning kasbiy kompetensiyasi, pedagogik mahorati, yoshga mos yondashuvi va individual ishlash ko'nikmalariga bog'liqdir. Bu bosqichda to'g'ri tashkil etilgan ta'limiy-mashg'ulot jarayoni sportchilarning

nafaqat texnik, balki psixologik va axloqiy jihatdan ham rivojlanishini ta'minlaydi. Shu boisdan, boshlovchi sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar doimiy ravishda o'z ustida ishlashi, yangi pedagogik yondashuvlarni o'zlashtirishi va har bir sportchining rivojlanish yo'lida ilg'or metodlarni tatbiq etishi zarur.

2.3. Jangovar holatda oyoq zarbalariga o'rgatish

Kikboksingda oyoq zarbalar - bu sportchining texnik arsenali va taktik ustunligini belgilovchi muhim elementlardan biridir. Ayniqsa, jangovar holatda oyoq zarbalarini samarali qo'llay olish sportchining raqib ustidan ustunlikka erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Oyoq zarbalar nafaqat zarba beruvchi funksiyani, balki masofa saqlash, hujum va mudofaani uyg'unlashtirish, jang ritmini o'zgartirish kabi vazifalarni ham bajaradi. Shunday ekan, jangovar sharoitda oyoq zarbalariga o'rgatish murakkab, ilmiy asoslangan va bosqichma-bosqich olib borilishi lozim bo'lgan pedagogik jarayondir. Jangovar holatda oyoq zarbalariga o'rgatishda birinchi navbatda zarbaning bimechanik asoslari e'tiborga olinadi. Zarba berish jarayonida tana og'irlik markazining muvozanatini saqlash, zarba berilayotgan oyoqning to'g'ri koordinatsiyasi, qo'llarning himoya holatini saqlab qolish, baza oyoqning turg'unligi va yerdan itarilish kuchi, shuningdek, zarba vaqtida yuzaga keladigan aylanma harakatlar aniqligi zarba kuchi, aniqligi va samaradorligini belgilab beradi. Shu sababli o'rgatish jarayonida har bir faza tahlil qilinib, alohida mashqlar orqali mustahkamlanadi.

Shuningdek, oyoq zarbalariga o'rgatishda psixofiziologik yondashuv muhim rol o'ynaydi. Chunki jangovar holatda oyoq zarbasini samarali bajarish reaksiya tezligi, qaror qabul qilish qobiliyati, muvozanat va koordinatsiyani talab qiladi. Shu bois mashg'ulotlarda reaksiyani rivojlantiruvchi topshiriqlar, vizual signal asosida zarba bajarish mashqlari, raqibga nisbatan masofa va vaqtni baholash ko'nikmalarini shakllantirish, stress sharoitida qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan metodlar qo'llaniladi. Bu jarayonlarda ko'rgazmali vositalar, interaktiv usullar, videoanaliz va sport psixologiyasi elementlaridan foydalanish ijobiy samara beradi. O'rgatish

uyg'unlikda olib borilishi lozim. Bu esa sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.

3. Faollik va mustaqillikni rag'batlantirish tamoyili - sportchida o'z fikrini ayta olish, vaziyatni baholash va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan topshiriqlar beriladi.

4. Individuallashtirish tamoyili - har bir sportchining yoshi, jismoniy imkoniyatlari, psixotipi va qobiliyatlari hisobga olinadi. Bu esa shaxsga xos yondashuvni shakllantirish orqali samaradorlikni oshiradi.

Shuningdek, boshlang'ich bosqichdagi sportchilarda sportga bo'lgan barqaror motivatsiyani shakllantirish murabbiyning muhim vazifalaridan biridir. Motivatsiyani oshirish uchun quyidagilardan foydalanish mumkin: sportchilarning yutuqlarini doimiy ravishda e'tirof etish va ularga nisbatan ishonch bildirish; qiziqarli, raqobatga asoslangan topshiriqlarni joriy etish; mashg'ulotlarda musobaqa elementi kiritish; ota-onalar bilan hamkorlikda ish olib borish orqali bolalarning sportga bo'lgan ijobiy munosabatini mustahkamlash. Psixologik jihatdan olib qaralganda, boshlovchi sportchilarda e'tiborning beqarorligi, hissiy reaksiyalarning kuchliligi va ijtimoiy faollikning pastligi kabi omillar uchrashi mumkin. Shu sababli murabbiy mashg'ulot jarayonida sportchining emotsional holatini hisobga olib, unga shaxsiy e'tibor qaratishi, ijobiy ruhda rag'batlantirishi va uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishi zarur. Bu, o'z navbatida, sportchining sport faoliyatiga qiziqishini mustahkamlab, uzoq muddatli shug'ullanishga bo'lgan intilishini shakllantiradi.

Boshlovchi kikbokschi bilan ishlashda pedagogik monitoring va refleksiya ham muhim o'rin tutadi. Har bir mashg'ulotdan so'ng sportchilarning faoliyatini baholash, yutuq va kamchiliklarni tahlil qilish, kelgusi mashg'ulotlar mazmunini shunga moslashtirish zarur. Bu jarayon sportchilar o'z ustida ishlashni o'rganishiga, o'z xatolarini anglab, ularni tuzatish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Boshlang'ich bosqichdagi kikbokschi bilan ishlashda pedagogik faoliyatning muvaffaqiyati murabbiyning kasbiy kompetensiyasi, pedagogik mahorati, yoshga mos yondashuvi va individual ishlash ko'nikmalariga bog'liqdir. Bu bosqichda to'g'ri tashkil etilgan ta'limiy-mashg'ulot jarayoni sportchilarning

nafaqat texnik, balki psixologik va axloqiy jihatdan ham rivojlanishini ta'minlaydi. Shu boisdan, boshlovchi sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar doimiy ravishda o'z ustida ishlashi, yangi pedagogik yondashuvlarni o'zlashtirishi va har bir sportchining rivojlanish yo'lida ilg'or metodlarni tatbiq etishi zarur.

2.3. Jangovar holatda oyoq zarbalariga o'rgatish

Kikboksingda oyoq zarbalar - bu sportchining texnik arsenalini va taktik ustunligini belgilovchi muhim elementlardan biridir. Ayniqsa, jangovar holatda oyoq zarbalarini samarali qo'llay olish sportchining raqib ustidan ustunlikka erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Oyoq zarbalar nafaqat zarba beruvchi funksiyani, balki masofa saqlash, hujum va mudofaani uyg'unlashtirish, jang ritmini o'zgartirish kabi vazifalarni ham bajaradi. Shunday ekan, jangovar sharoitda oyoq zarbalariga o'rgatish murakkab, ilmiy asoslangan va bosqichma-bosqich olib borilishi lozim bo'lgan pedagogik jarayondir. Jangovar holatda oyoq zarbalariga o'rgatishda birinchi navbatda zarbaning bimaxanik asoslari e'tiborga olinadi. Zarba berish jarayonida tana og'irlik markazining muvozanatini saqlash, zarba berilayotgan oyoqning to'g'ri koordinatsiyasi, qo'llarning himoya holatini saqlab qolish, baza oyoqning turg'unligi va yerdan itarilish kuchi, shuningdek, zarba vaqtida yuzaga keladigan aylanma harakatlar aniqligi zarba kuchi, aniqligi va samaradorligini belgilab beradi. Shu sababli o'rgatish jarayonida har bir faza tahlil qilinib, alohida mashqlar orqali mustahkamlanadi.

Shuningdek, oyoq zarbalariga o'rgatishda psixofiziologik yondashuv muhim rol o'ynaydi. Chunki jangovar holatda oyoq zarbasini samarali bajarish reaksiya tezligi, qaror qabul qilish qobiliyati, muvozanat va koordinatsiyani talab qiladi. Shu bois mashg'ulotlarda reaksiyani rivojlantiruvchi topshiriqlar, vizual signal asosida zarba bajarish mashqlari, raqibga nisbatan masofa va vaqtni baholash ko'nikmalarini shakllantirish, stress sharoitida qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan metodlar qo'llaniladi. Bu jarayonlarda ko'rgazmali vositalar, interaktiv usullar, videoanaliz va sport psixologiyasi elementlaridan foydalanish ijobiy samara beradi. O'rgatish

jarayoni pedagogik tamoyillarga asoslangan bosqichma-bosqich metodika asosida olib boriladi. Dastlab zarbalar statik holatda, ya'ni texnik harakatlar sodda mashqlar orqali o'rgatiladi. Keyinchalik dinamik harakatlar – yurish yoki yengil harakatlanish fonida zarba berish mashqlari bajartiriladi. Shundan so'ng, shartli raqib bilan – murabbiy yoki juftlikdagi sportchi bilan ishlash orqali oyoq zarbalari real jang muhitiga yaqinlashtiriladi. So'ngra erkin kombinatsiyalarda – zarbalarni hujum va mudofaa elementlari bilan uyg'unlashtirib bajarish ishlanadi. Yakuniy bosqichda esa sparring sharoitida zarbalarning amaliy qo'llanilishi mustahkamlanadi.

Kikboksingda keng tarqalgan oyoq zarbalari turli texnik va taktik yondashuvlarni talab qiladi. Masalan, low-kick (pastki zarba) - son yoki tizzaga yo'naltirilgan zarba; middle-kick - bel atrofiga, high-kick - bosh sohasiga; front-kick - to'g'ridan-to'g'ri tanaga qarata; side-kick - yon tomondan, masofa saqlash uchun; spinning kick - aylanish orqali kutilmagan zarba beriladi. Har bir zarba turi o'ziga xos bimexanik va psixologik xususiyatlarga ega bo'lganligi sababli, ularni o'rgatishda individual yondashuv zarur. Mashg'ulotlarda sportchilar tomonidan tez-tez yo'l qo'yiladigan xatoliklar - tana og'irlik markazining noto'g'ri o'zgarishi, zarba oyoqning haddan ortiq egilishi yoki cho'zilishi, qo'llarning himoyasiz holatda qolishi, baza oyoqning noto'g'ri burilishi kabi holatlar o'z vaqtida aniqlanib, to'g'rilanishi lozim. Bu borada murabbiy muntazam videoanaliz, sekinlashtirilgan ko'rsatmalar va tahliliy mashg'ulotlardan foydalanishi tavsiya etiladi.

Jangovar holatda oyoq zarbalariga o'rgatish - bu jismoniy, texnik, psixologik va metodik komponentlarni o'z ichiga olgan murakkab va ilmiy asoslangan jarayondir. Bu yo'nalishda ilmiy asoslangan bimexanik tahlil, bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi, individual xususiyatlarga mos yondashuv, reaksiya va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar yuqori samaradorlikka olib keladi. Mazkur yondashuvlar asosida tuzilgan mashg'ulotlar sportchining oyoq zarbalarini jangovar holatda samarali va strategik tarzda qo'llay olishini ta'minlaydi. Jangovar holatda oyoq zarbalariga o'rgatish jarayonini yanada takomillashtirish uchun, trening metodikasini sportchilarning yosh, tayyorgarlik darajasi va individual o'ziga

xosliklariga moslashtirish lozim. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlaganda ularning harakat amplitudasi, mushaklar elastikligi, moslashuvchanligi va psixomotor rivojlanish darajasi inobatga olinishi zarur. Bunday sharoitda oyoq zarbalari texnikasini o'zlashtirish uchun ko'proq koordinatsion mashqlar, cho'zilish (stretching) mashg'ulotlari, og'irliksiz va sekin sur'atdagi zarba takrorlashlari tavsiya etiladi.

Pedagogik nuqtai nazardan, oyoq zarbalarini jangovar sharoitda qo'llash ko'nikmasini shakllantirishda differensial yondashuv katta ahamiyatga ega. Bu yondashuv har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, harakat malakalari va psixologik holatiga qarab zarba turini, intensivlikni va o'quv yuklamasini moslashtirish imkonini beradi. Misol uchun, chaqqonlik va tezlikka ega sportchilar uchun high-kick va spinning kick zarbalari samarali bo'lishi mumkin, kuchliroq sportchilar esa low-kick yoki front-kick kabi zarbalarni muvaffaqiyatli qo'llay oladi. Oyoq zarbalarini o'rgatishda vizual va kinestetik o'rgatish vositalari muhim rol o'ynaydi. Sportchiga zarbaning bajarilishi davomida tana holati, oyoqning zarba berish trayektoriyasi va muvozanatni saqlash texnikasi haqida aniq vizual namoyishlar (video, grafik sxemalar, slou-moushn tahlil) taqdim etilishi o'zlashtirishni sezilarli darajada osonlashtiradi. Shuningdek, o'z tanasini his qilish (kinestetik sezgi) orqali sportchi harakat aniqligini mustaqil nazorat qila oladi.

Bundan tashqari, oyoq zarbalarini o'rgatishda kompleks mashq bloklari qo'llanilishi lozim. Bunda oyoq zarbasi texnikasi, zarba oldidan pozitsiyani egallash, raqibga yaqinlashish yoki uzoqlashish, zarba berganidan so'ng himoyaga qaytish kabi elementlar yagona uzviylikda mashq qilinadi. Ushbu kompleks yondashuv jangovar vaziyatlarda oyoq zarbasini muvofiqlashtirilgan tarzda ishlatish ko'nikmasini shakllantiradi. Shuningdek, takroriy yuklamali (repetitiv) mashqlar va variantli (o'zgaruvchan) mashqlar kombinatsiyasi muhim o'rin tutadi. Takroriy mashqlar sportchida texnikani avtomatlashtirishga xizmat qilsa, variantli mashqlar sportchini turli jangovar vaziyatlarga moslashishga va zarbalarni muvofiq moslashtirishga o'rgatadi. Bu metodika raqibga qarshi samarali moslashuvni ta'minlaydi.

Oyoq zarbalariga o'rgatishda psixologik tayyorgarlik ham orqa planda emas. Raqibning bosimi ostida to'g'ri zarba tanlay olish, stressga bardoshlilik, jang ritmini saqlab qolish, zarba berishdan oldin va keyin taktika haqida fikr yuritish — bularning barchasi sportchining psixologik mustahkamligini talab qiladi. Shu bois sport psixologiyasi elementlari — vizualizatsiya, autogen mashqlar, stsenariyli sparringlar va musobaqaga yaqinlashtirilgan sharoitdagi simulyatsion mashg'ulotlar mashg'ulot jarayoniga qo'shilishi kerak. Jangovar holatda oyoq zarbalariga o'rgatish faqatgina texnik mashqlardan iborat bo'lmay, balki:

Biomexanik asoslar (muvozanat, harakat trayektoriyasi, impulsni boshqarish),

Psixofiziologik tayyorgarlik (reaksiya, qaror qabul qilish tezligi),

Metodik yondashuvlar (bosqichlilik, diferensial va kompleks mashqlar),

Psixologik tayyorgarlik (stressga bardoshlilik, o'ziga ishonch),

Pedagogik vositalar (ko'rgazmalilik, differensial yondashuv, motivatsiya) kompleks tarzda qo'llanilishi zarur. Mazkur komponentlarning uyg'unligi va tizimli amalga oshirilishi natijasida sportchida jangovar holatda oyoq zarbalarini texnik jihatdan to'g'ri, taktik jihatdan samarali va psixologik jihatdan barqaror tarzda qo'llash malakasi shakllanadi. Bu esa uning musobaqaviy faoliyatda raqobatbardosh bo'lishini ta'minlaydi.

2.4. Jangovar tik turish - ringdagi hamma harakatlarda universal dastlabki holatlarni takomillashtirish

Kikboksingda jangovar tik turish (ya'ni jangovar pozitsiya) - bu sportchining ringdagi barcha texnik va taktik harakatlari uchun asos bo'lib xizmat qiladigan universal boshlang'ich holatdir. Jang davomida har qanday zarba, himoya, chekinish yoki hujum harakati aynan to'g'ri tanlangan va mukammal egallangan jangovar holatdan boshlanadi. Shuning uchun jangovar pozitsiyani to'g'ri shakllantirish va uni avtomatik darajagacha olib chiqish - boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida alohida ilmiy-metodik ahamiyatga ega bo'lgan muhim pedagogik vazifadir.

Bimexanik nuqtai nazardan, jangovar tik turish sportchining tana muvozanatini, zarba kuchini, harakatlar dinamikasini va energetik samaradorligini ta'minlovchi holat hisoblanadi. Bu holatda tana og'irlik markazi past va barqaror bo'lib, oyoqlarning joylashuvi zarba berish, chekinish yoki yon tomonga harakat qilish uchun optimal sharoit yaratadi. Tana og'irligi odatda orqa oyoqqa nisbatan biroz ko'proq joylashadi, bu esa oldinga harakat va orqaga chekinishda tezkor reaksiya berishga imkon yaratadi. Qo'llar himoya holatida, tirsaklar tanaga yaqin, jag' esa elkalar bilan himoyalangan bo'lishi kerak. Bunday holat jang vaqtida nafaqat tashqi hujumlardan himoyalaniş, balki o'z zarbalarini samarali va xavfsiz amalga oshirish imkonini ham beradi.

Jangovar holatning funksional ahamiyati

Jangovar tik turish quyidagi funksiyalarni bajaradi:

1. Muvozanatni saqlash - harakatlanish, zarba berish va raqib zarbalaridan chekinishda tana muvozanatini saqlash imkonini beradi.

2. Tezkor reaksiya uchun tayyorgarlik - harakatning boshlanish nuqtasini optimallashtiradi, ya'ni har qanday zarba yoki harakat tez va samarali tarzda boshlanishi mumkin.

3. Himoyaviy funksiyalar - tananing muhim qismlari (yuz, yurak sohasi, qorinning o'rta qismi) qo'llar va elkalar bilan himoyalangan bo'ladi.

4. Energetik tejamkorlik - ortiqcha kuch sarflanmasdan, uzoq davom etadigan jang davomida barqaror holatni saqlashga imkon beradi.

5. Zarba berish uchun optimal baza - oyoqlarning joylashuvi va tana og'irligining taqsimlanishi zarbani kuchli va barqaror berish uchun zarurdir.

Pedagogik yondashuvlar

Jangovar tik turishga o'rgatish jarayoni bosqichma-bosqich metodika asosida olib boriladi:

Statik o'rgatish - sportchiga to'g'ri jangovar pozitsiyada turish ko'rsatiladi va ushbu holatda uzoq muddat tura olish ko'nikmasi shakllantiriladi.

Harakatli mashqlar - jangovar pozitsiyani saqlagan holda harakat qilish (oldinga, orqaga, yon tomonga, aylanish) mashq qilinadi.

Zarba bilan birgalikda mashqlar - to'g'ri turishda zarba berish (qo'l va oyoq zarbalari) va himoya harakatlarini bajarish o'rgatiladi.

Real jang muhitida ishlash - sparring yoki ssenariyli mashg'ulotlarda jangovar pozitsiyani saqlash, zarba va himoya harakatlarini uyg'unlashtirish.

Bu bosqichlarning har biri sportchining jismoniy, koordinatsion va psixologik tayyorgarligiga mos tarzda olib boriladi. Harakat avtomatlashgunicha mashqlar takrorlanadi. Sportchilarning yoshi, tana tuzilishi (antropometrik ko'rsatkichlari), mushak kuchi va moslashuvchanligi jangovar holatga mos yondashishni talab qiladi. Masalan, bo'ycha baland sportchilar masofani nazorat qilishga asoslangan jangovar pozitsiyaga o'rgatiladi, past bo'yli va kuchli sportchilarga esa yaqin masofada samarali ishlashga imkon beruvchi pozitsiyalar tanlanadi.

Yosh sportchilar bilan ishlaganda mushaklar va bo'g'imlar rivojlanishi, shuningdek, asab-motor tizimi holati inobatga olinib, jangovar pozitsiya shakllantirishda statik bosim kamroq, koordinatsion ishlanmalar esa ko'proq bo'lishi lozim.

Texnik xatoliklar va ularni tuzatish

Mashg'ulotlarda tez-tez uchraydigan texnik xatoliklar quyidagilar:

Tana og'irligining noto'g'ri taqsimlanishi (faqat old yoki faqat orqa oyoqqa tushib qolish),

Oyoqlar orasidagi masofa haddan ortiq yaqin yoki uzoq bo'lishi,

Qo'llarning pastda yoki noto'g'ri holatda turishi (himoyasiz bo'lish),

Tizzalarning haddan ortiq bukilishi yoki qattiq turishi.

Bu xatoliklarni tuzatishda ko'zguda o'zini kuzatish, videoanaliz, murabbiy bilan tahlil qilish va sekinlashtirilgan mashqlar qo'llaniladi. Jangovar tik turish - bu kikkoksingdagi barcha texnik harakatlar, zarbalar, himoya va harakatlanishlar uchun universal tayanch nuqtasidir. Uning to'g'ri shakllanishi sportchining nafaqat texnik samaradorligini, balki uning psixologik barqarorligi va musobaqa sharoitiga tayyorligini ham belgilaydi. Jangovar holatni to'g'ri o'zlashtirish - samarali jangovar faoliyatning fundamental asosi bo'lib, pedagogik jarayonda unga alohida ilmiy-metodik e'tibor qaratilishi zarur.

Jangovar tik turishni yanada chuqurroq o'rgatishda sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Bu jarayonda murabbiylar sportchining tana tuzilishi, mushaklarning rivojlanish darajasi, shuningdek, uning jangovar uslubi va strategiyasiga mos ravishda jangovar pozitsiyani sozlashlari kerak. Masalan, tezkor va agressiv uslubga ega bo'lgan sportchilar uchun ko'proq oldinga egilgan, faol hujumga mo'ljallangan pozitsiyalar tavsiya qilinadi, holbuki himoyaviy yoki kontr-hujum uslubida ishlaydigan sportchilarga yanada barqaror va pastroq tik turish yaxshiroq samara beradi. Jangovar tik turishni mashg'ulotlarda o'rgatishda sportchining psixologik tayyorgarligi ham alohida e'tiborga olinadi. Chunki jang davomida yuzaga keladigan stress, charchoq va yuqori intensivlik sportchining pozitsiyasini saqlashga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli murabbiylar mashg'ulotlarni nafaqat texnik, balki psixologik jihatdan ham murakkablashtirib, sportchini bosim ostida to'g'ri pozitsiyani saqlashga o'rgatadilar. Bu maqsadda vizualizatsiya, konsentratsiya mashqlari va jang sharoitida psixologik barqarorlikni oshiruvchi usullar qo'llaniladi.

Jangovar tik turishni mukammal egallash uchun koordinatsion tayyorgarlik va motor qobiliyatlarni rivojlantirish muhimdir. Muvozanat, tezkorlik, refleks va koordinatsiya mashqlari muntazam bajarilishi sportchining harakatlarini yanada samarali va xavfsiz bajarishiga yordam beradi. Masalan, oyoqlarni tez va aniq joylashtirish, tana holatini tez o'zgartirish va zarbalarni muvofiqlashtirish uchun maxsus plyometrik mashqlar, balans taxtalari va boshqa moslashuvchanlik usullari qo'llanadi. Murabbiylarning zamonaviy pedagogik yondashuvlarida texnologik vositalardan keng foydalanish ham jangovar tik turishni o'rgatishda samaradorlikni oshiradi. Video tahlil, harakatlarni sekinlatib ko'rsatish, virtual reallik va sensorli uskunalar yordamida sportchilar o'z harakatlarini yaxshilab tushunib, xatoliklarini tuzatish imkoniga ega bo'ladilar. Shuningdek, ushbu vositalar murabbiylarga sportchining individual kamchiliklarini aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam beradi.

Jangovar tik turishning samarali shakllanishi sportchining energiya sarfini optimallashtirishga ham xizmat qiladi. To'g'ri pozitsiyada turgan

sportchi kamroq kuch sarflaydi, bu esa uzoq va intensiv janglarda chidamlilikni oshiradi. Shu bilan birga, optimal pozitsiya sportchiga zarbalarni aniq va kuchli berish imkonini beradi, chunki tana muvozanati va mexanik kuchlarning to'g'ri taqsimlanishi zarba samaradorligini oshiradi. Jangovar tik turish - bu kikkoksingda texnika va taktikaning samarali amalga oshirilishining asosidir. Uning to'g'ri shakllantirilishi bimechanik, fiziologik, psixologik va pedagogik omillarni o'z ichiga olgan kompleks jarayon bo'lib, muntazam va tizimli mashg'ulotlar orqali rivojlantiriladi. Zamonaviy metodikalar va texnologiyalar yordamida bu jarayon yanada samarali amalga oshiriladi, bu esa sportchining ringdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

2.5. Oddiy qadamlar bilan, ketma-ket qadamlar bilan va sakrab harakatlanishlar

Oddiy qadamlar bilan, ketma-ket qadamlar bilan va sakrab harakatlanishlar - bu kikkoksing va boshqa jangovar sport turlarida jangovar harakatlarning asosiy komponentlari hisoblanadi. Ularning to'g'ri o'rganilishi va takomillashtirilishi sportchining ringda harakatlanish qobiliyatini, zarbalarni yetkazish tezligini va samaradorligini oshiradi. Har bir harakat turi o'ziga xos bimechanik, jismoniy va pedagogik xususiyatlarga ega bo'lib, mashg'ulotlarda bosqichma-bosqich o'rgatilishi zarur. Oddiy qadamlar bilan harakatlanish - bu sportchining jangovar holatda barqarorlikni saqlagan holda asosiy pozitsiyani o'zgartirish uchun qo'llaniladigan eng sodda harakat turi hisoblanadi. Oddiy qadamlar odatda bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa bir martalik qadam tashlashni anglatadi. Bu harakat turi zarba berish yoki himoya qilish oldidan masofani sozlash, raqib bilan to'g'ri pozitsiyada bo'lish uchun kerak bo'ladi. Bimechanik jihatdan, oddiy qadamlar bilan harakatlanishda tana muvozanati doimo saqlanib turishi, oyoqlarning joylashuvi zarbalar va harakatlar uchun optimal bo'lishi talab etiladi. Mashg'ulotlarda oddiy qadamlar avvalo sekinroq, keyin esa tezlashtirilgan tempda bajariladi.

Ketma-ket qadamlar bilan harakatlanish - bu bir qator ketma-ket qadamlarni qo'llab, harakatlanish davomiyligini va tezligini oshirishga

qaratilgan mashq turi hisoblanadi. Bu usul sportchiga ringda uzluksiz harakat qilish, raqib pozitsiyasini tez o'zgartirish va taktik afzalliklarni qo'lga kiritish imkonini beradi. Ketma-ket qadamlar bimechanik jihatdan kuch taqsimotini optimallashtiradi va sportchining tezligini oshiradi. Mashg'ulotlarda ketma-ket qadamlar oldinga, orqaga va yon tomonlarga bajarilishi, shuningdek, turli kombinatsiyalarda ishlatilishi mumkin. Sakrab harakatlanishlar - bu sportchining tezlik, chidamlilik va eksploziv kuchini oshirishga xizmat qiluvchi yuqori intensivlikdagi harakatlar turidir. Sakrab harakatlanishlar bilan sportchi tezda masofani bosib o'tishi, raqibning zarbalaridan qochishi yoki hujumga o'tishi mumkin. Bu turdagi harakatlar bimechanik jihatdan kuchli oyoq va yadro mushaklarining faolligini talab qiladi. Sakrab harakatlanishlarda sportchi oyoqlarini kuch bilan yerga tepib, qisqa va tez harakatlanishlarda sportchi oyoqlarini kuch bilan yerga tepib, qisqa va tez uchishlar orqali harakat qiladi. Mashg'ulotlarda sakrab harakatlanishlar qatoriga balandlik va masofa bo'yicha sakrashlar, yon va oldinga sakrashlar, shuningdek, tezlikni oshirish uchun plyometrik mashqlar kiradi.

Ushbu harakat turlarini o'rgatishda pedagogik tamoyillar muhim ahamiyatga ega. Harakatlar avval sekin va to'g'ri texnika asosida o'rgatiladi, keyin esa sportchining imkoniyatiga qarab tezlik va intensivlik oshiriladi. Mashg'ulotlarda har bir harakatning bimechanik xususiyatlari va asosiy texnik nuqtalari batafsil tushuntiriladi, videoanaliz va ko'rgazmali usullar yordamida xatoliklar aniqlanadi va tuzatiladi. Natijada, oddiy qadamlar bilan, ketma-ket qadamlar bilan va sakrab harakatlanishlar bilan ishlash sportchining jangovar holatda erkin va samarali harakatlanishini ta'minlaydi. Bu harakatlar zamonaviy kikkoksingning texnik va taktik tomonlarini mukammal bajarishga xizmat qiladi hamda raqib ustidan ustunlikka erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Oddiy qadamlar, ketma-ket qadamlar va sakrab harakatlanishlarning samarali bajarilishi uchun sportchilarda muvozanat, koordinatsiya va muskul-lar kuchi yuqori darajada rivojlantirilgan bo'lishi zarur. Shu bois, mashg'ulotlar jarayonida bu jihatlarga e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Muvozanatni oshirish uchun maxsus statik va dinamik mashqlar, koordinatsiyani yaxshilash uchun esa turli kombinatsiyadagi harakatlar va reaksiya mashqlari kiritiladi. Mushak kuchini oshirish esa plyometrik va kuch mashqlari orqali

amalg oshiriladi, bu esa sakrab harakatlarning tezligi va quvvatini oshirishda yordam beradi. Bundan tashqari, harakatlarning samarali bajarilishi psixomotor tezlik va reaksiya qobiliyatiga ham bog'liqdir. Ringda tezkor harakat qilish uchun sportchi o'zini muvofiqlashtirish, atrofdagi vaziyatni tez tahlil qilish va qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Shu sababli mashg'ulotlarda reaksiyani rivojlantirishga yo'naltirilgan ko'rgazmali va interaktiv usullar qo'llaniladi, masalan, vizual signalga tez javob berish mashqlari yoki raqib harakatlarini oldindan sezish bo'yicha topshiriqlar.

Oddiy qadamlar bilan boshlanadigan harakatlar ringdagi pozitsiyani tez va aniq o'zgartirish imkonini beradi, bu esa zarbalarni yanada samarali yetkazishga zamin yaratadi. Ketma-ket qadamlar esa harakatlarning uzluksizligi va intensivligini ta'minlab, raqibni chalg'itish va uning hujumlarini oldini olishda yordam beradi. Sakrab harakatlanishlar esa sportchining eksploziv kuchi va tezligini oshirib, kutilmagan holatlarda tezkor pozitsiyaga o'tish yoki zarba berish imkonini yaratadi. Harakatlarni takomillashtirish uchun murabbiylar sportchining individual xususiyatlarini inobatga olib, mashg'ulotlarni shaxsiylashtirilgan tarzda olib borishlari muhimdir. Misol uchun, boshlang'ich darajadagi sportchilar uchun harakatlarning asosiy texnikasi va muvozanatni rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratiladi, ilg'or sportchilar esa murakkab kombinatsiyalar, tezlik va kuchni oshirishga yo'naltirilgan mashqlarga jalb etiladi.

Shuningdek, harakatlanish texnikasini o'rgatishda videoanaliz va o'z-o'zini kuzatish metodlaridan foydalanish samaradorlikni oshiradi. Bu usullar yordamida sportchilar o'z harakatlaridagi xatoliklarni ko'rib, ularni tezda to'g'rilash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Jang sharoitida harakatlarni takomillashtirish uchun esa sparring mashg'ulotlari va real vaziyatlarga yaqinlashtirilgan ssenariylar qo'llaniladi. Oddiy qadamlar, ketma-ket qadamlar va sakrab harakatlanishlar – bu kikkboksingda muvaffaqiyatli jang olib borish uchun zarur bo'lgan asosiy harakat shakllari bo'lib, ularni ilmiy asoslangan, bosqichma-bosqich va individual yondashuv asosida o'rgatish sportchining jangovar tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Bu harakatlar ringdagi tezkorlik, muvozanat va zarba kuchini oshirishda muhim rol o'ynaydi hamda raqib ustidan ustunlikka erishishga yordam beradi.

2.6. Oyoqda va qo'llarda beriladigan bittalik zarbalar texnikasini tushuntirish va ko'rsatib berish

Oyoqda va qo'llarda beriladigan bittalik zarbalar - kikkboksing va boshqa jangovar sport turlarida asosiy va eng ko'p qo'llaniladigan texnik harakatlar hisoblanadi. Ushbu zarbalar sportchining jangovar arsenali uchun fundamental element bo'lib, ularning to'g'ri va samarali bajarilishi jangda muvaffaqiyat qozonish uchun zarurdir. Bittalik zarbalar - bu bitta aniq, tezkor va kuchli zarbani anglatadi, u nafaqat hujum uchun, balki himoya va pozitsiyani o'zgartirish maqsadida ham qo'llaniladi. Oyoqda beriladigan bittalik zarbalar texnikasining bimechanik asoslari tananing to'g'ri muvozanatini saqlash, kuchli itarilish, zarbani yetkazishda maksimal kuch va tezlikni ta'minlashga qaratilgan. Zarba berish jarayonida asosiy e'tibor oyoq va tana holatining muvozanatiga qaratiladi. Zarba berilayotgan oyoq to'liq cho'zilgan yoki egilgan holatda, lekin mushaklar kuch bilan siqilgan bo'lishi lozim. Zarbaning kuchi yerdan oyoq bilan beriladigan itarilish kuchidan boshlanadi, so'ngra bu kuch tizzalar, sonlar, kestirib tana va nihoyat oyoq-qo'l sohasiga uzatiladi. Shu bilan birga, tana og'irligi zarba yo'nalishiga qarab oldinga yoki aylanish bilan ko'chiriladi, bu esa zarbaning quvvatini oshiradi. Qo'llarning holati zarba davomida himoyani ta'minlash va tana muvozanatini saqlash uchun muhimdir.

Qo'llarda beriladigan bittalik zarbalar texnikasida ham yuqori darajadagi koordinatsiya va kuch talab etiladi. Qo'l zarbasining kuchi va aniqligi tizza, elkalar va bilak mushaklarining samarali ishlashiga bog'liq. Zarba boshlanishida oyoq boshi to'g'ri joylashgan bo'lishi, tana muvozanati saqlanishi zarur. Qo'l zarbasi to'liq cho'zilib, bilak va tirsak bo'g'imlari to'g'ri saqlanishi zarur. Qo'l zarbasi to'liq cho'zilib, bilak va tirsak bo'g'imlari to'g'ri saqlanishi zarur. Zarba oxirida qo'l tez va aniq tarzda orqaga burchak ostida bo'lishi kerak. Zarba qaytarilib, himoya holatiga olinadi, bu esa raqibning javob zarbasidan qaytarilib, himoya holatiga olinadi, bu esa raqibning javob zarbasidan himoyalash imkonini beradi. Qo'l zarbalarining turli shakllari mavjud: to'g'ridan-to'g'ri zarba (jab), aylanish zarbasi (cross), qiyshiq zarba (hook) va pastga qarata zarba (uppercut). Har bir zarba turi o'ziga xos bimechanik xususiyatlar va texnik talablarni o'z ichiga oladi. Texnikani o'rgatishda pedagogik yondashuvlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: har bir zarbaning

bosqichma-bosqich tushuntirilishi va namoyishi, individual xatoliklarni aniqlash va ularni tuzatish, ko'rgazmali usullar (videoanaliz, sekinlashtirilgan ko'rsatmalar) orqali mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish. Zarba texnikasini rivojlantirish uchun sportchilarga avval statik holatda, keyin esa harakatda mashqlar bajarish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarda zarba kuchini oshirish uchun yadro mushaklarini mustahkamlash, koordinatsiyani yaxshilash va eksploziv kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus jismoniy mashqlar kiritiladi. Shuningdek, zarbalarni bajarishda psixologik tayyorgarlik ham katta ahamiyatga ega. Zarbaning samaradorligi nafaqat texnikadan, balki sportchining diqqatini jamlash, tez qaror qabul qilish va stress sharoitida o'zini boshqarish qobiliyatidan ham kelib chiqadi. Shu sababli, o'quv jarayonida reaksiya va fokusni oshirishga qaratilgan psixologik mashqlar ham qo'llaniladi. Oyoqda va qo'llarda beriladigan bittalik zarbalar texnikasining mukammal o'zlashtirilishi bimexanik qonuniyatlar, jismoniy tayyorgarlik va psixologik komponentlarning uyg'unlashuvini talab qiladi. Ilmiy-metodik yondashuv asosida bosqichma-bosqich o'rgatilgan zarbalar sportchining jangovar samaradorligini oshiradi hamda raqib ustidan ustunlikka erishishda muhim omil hisoblanadi.

Oyoqda va qo'llarda beriladigan bittalik zarbalar texnikasini yanada mukammal o'zlashtirish uchun ularning amaliy mashg'ulotlarda takrorlanishi va turli jangovar vaziyatlarga moslashtirilishi zarur. Zarbalarni mashq qilish jarayonida sportchi nafaqat texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishiga e'tibor qaratishi, balki ularni tezkorlik, aniqlik va kuch bilan birlashtirishga intilishi kerak. Shu maqsadda, mashg'ulotlarda zarbalar avval sekin harakatlarda, keyinchalik esa yuqori tezlikda va kuch bilan bajariladi. Texnik mashg'ulotlar doirasida sportchiga zarbani yo'naltirish va zarbani o'z vaqtida boshqarish qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus vazifalar beriladi. Masalan, raqibning harakatiga qarab zarbani yo'naltirish, zarbani muhim nuqtalarga yetkazish (bosh, ko'krak, qorinchaga) va raqib javobiga tezkor reaksiya ko'rsatish mashqlari amalga oshiriladi. Bu jarayonlarda videoanaliz vositalari va murabbiy nazorati orqali har bir sportchining individual xatolari aniqlanib, ularni bartaraf etish yo'llari ishlab chiqiladi.

Zarbalarni o'rganishda mushaklar va bo'g'imlarning kuchi va elastikligini oshirishga ham alohida e'tibor beriladi. Oyoq va qo'l mushaklarini kuchaytiruvchi plyometrik mashqlar, elastiklikni yaxshilashga mo'ljallangan cho'zilish mashqlari, shuningdek koordinatsiyani rivojlantiruvchi o'yinlar zarbalarni bajarish texnikasini sezilarli darajada yaxshilaydi. Bunday jismoniy tayyorgarlik sportchining zarbalarni yanada samarali va chidamlilik bilan bajarishiga yordam beradi. Zarbalar bajarilishida tana koordinatsiyasining ahamiyati juda katta. Ayniqsa, oyoq-qo'l harakatlarining sinxronlashuvi zarbani kuchli va aniq qilishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shu bois, sportchilarni qo'l va oyoq harakatlarini bir vaqtning o'zida moslashtirish uchun maxsus koordinatsion mashqlar ham kiritiladi. Bu mashqlar sportchining reflekslarini oshiradi, zarbalarni bajarish vaqtini qisqartiradi hamda raqib hujumlariga samarali javob berish imkonini yaratadi.

Psixologik tayyorgarlik ham texnikani mukammallashtirish jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Jang davomida diqqatni jamlash, stressni boshqarish va o'z-o'zini rag'batlantirish qobiliyatlarini shakllantirish zarur. Shu maqsadda sportchilar bilan o'tkaziladigan vizualizatsiya mashqlari, meditatsiya va diqqatni oshirishga qaratilgan treninglar samarali hisoblanadi. Bu usullar sportchining jangda o'z harakatlarini ishonch bilan bajarishiga yordam beradi. Shuningdek, texnikani rivojlantirishda jang sharoitida olingan tajriba muhim ahamiyatga ega. Sparring mashg'ulotlari davomida bittalik zarbalarni amaliyotga tatbiq etish, ularni kombinatsiyalash va raqib harakatlariga javob berish qobiliyatini oshirish uchun imkon yaratadi. Sparringda murabbiylar tomonidan berilgan individual tahlillar va tavsiyalar zarbalar texnikasining takomillashuviga katta yordam beradi. Natijada, oyoqda va qo'llarda beriladigan bittalik zarbalar texnikasining puxta o'zlashtirilishi sportchining jangovar texnikasini mukammallashtiradi, uning jangdagi samaradorligini oshiradi hamda raqib ustidan ustunlikka erishishda hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Bu borada ilmiy-metodik yondashuvlar va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash mashg'ulotlarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

2.7. To'g'ridan, yondan va pastdan boshiga, gavgdaga oyoq qo'lda zarbalar, ulardan himoyalanish va qarshi hujumlarni takomillashtirish

Kikboksingda to'g'ridan, yondan va pastdan boshga hamda gavgdaga beriladigan zarbalar, ulardan himoyalanish va qarshi hujumlarni takomillashtirish - sportchining texnik-taktik tayyorgarligini yuksak darajada shakllantirishga xizmat qiluvchi muhim elementlardir. Har bir zarba turi, unga qarshi himoyalanish usullari va zarbaga javoban amalga oshiriladigan qarshi hujum texnikasi o'ziga xos bimehanik, psixologik va pedagogik asoslarga ega. To'g'ridan zarbalar - bu jab va cross zarbalari bo'lib, ular asosan raqibning bosh yoki gavgda markaziga yo'naltiriladi. Bu zarbalar chiziqli trayektoriya bo'ylab beriladi va ularga yuqori tezlik, aniqlik va minimal harakat zarur bo'ladi. Bimehanik jihatdan qaralganda, bu zarbalar tizzadan boshlangan impulsning yelka orqali qo'lga o'tishi bilan amalga oshadi. To'g'ridan zarba berishda tana og'irligining oldinga ko'chirilishi, qo'lning to'liq cho'zilishi va tayanch oyoqning yerdagi turg'unligi katta rol o'ynaydi.

Yondan zarbalar - hook va roundhouse zarbalari orqali bajariladi. Bu zarbalar aylana trayektoriya bo'ylab amalga oshiriladi va asosan raqibning bosh yoki qovurg'a sohasiga yo'naltiriladi. Yondan zarbalarda kestirib va yadro mushaklarining aylanish kuchi asosiy rol o'ynaydi. Ayniqsa, oyoqda bajariladigan yondan zarbalar (masalan, roundhouse kick) zarba berilayotgan oyoqning keng aylanishi, baza oyoqning burilishi va tananing egiluvchanligi orqali maksimal kuchga ega bo'ladi. Pastdan zarbalar - uppercut, front kick, low-kick kabi zarbalar bo'lib, ular raqibning pastki qismlariga yoki pastdan yuqoriga yo'naltirilgan holda bajariladi. Qo'lda beriladigan uppercut zarbasi tizzaning bukilishi, tana yadro mushaklarining kuchi va tirsakning to'g'ri holatiga asoslangan. Oyoqda esa low-kick zarbasi raqibning soni yoki tizzasiga yo'naltiriladi va u sportchining muvozanatini buzish, harakatini sekinlashtirish yoki oyoqlarni ishdan chiqarish uchun ishlatiladi.

Ulardan himoyalanish texnikasi zarbaning yo'nalishi va kuchiga mos ravishda tanlanadi. To'g'ridan zarbalarga qarshi bloking (qo'l bilan to'sish),

slipping (egilish orqali chetlab o'tish) yoki chekinish usullari qo'llaniladi. Yondan zarbalarga qarshi esa aylanish, tirsak bilan bloklash yoki qarama-qarshi hook bilan qarshi zarba berish samarali hisoblanadi. Pastdan zarbalarni to'sishda esa oyoqni ko'tarib blok qilish (checking), zarba yo'nalishidan chekinish yoki raqibga yaqinlashib, zarba trayektoriyasini yo'qotish ishlatiladi. Qarshi hujum texnikasi esa zarbadan so'ng bo'sh qolgan joyga javob zarbasini yo'naltirish orqali amalga oshiriladi. Masalan, to'g'ridan zarbani bloklagach darhol hook bilan javob qaytarish, yondan zarbani egilib o'tkazib yuborib uppercut bilan hujum qilish yoki low-kickdan keyin raqib oyoqlarining muvozanatsizligidan foydalanib, high-kick bilan zarba berish mumkin. Qarshi hujum samaradorligi sportchining reaksiya tezligi, vaziyatni baholash qobiliyati va texnikani avtomatik darajada egallaganligiga bog'liq.

Bu texnikalarni o'rgatishda bosqichma-bosqich metodik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Dastlab har bir zarba turi alohida tahlil qilinadi, texnik harakatlar statik holatda mashq qilinadi. Keyinchalik dinamik holatda, harakatlanish bilan birga, so'ngra juftlikda (drill) mashq qilinadi. Yakuniy bosqichda esa real jang sharoitiga yaqinlashgan sparring mashg'ulotlar orqali zarba-himoya-qarshi hujum kombinatsiyalari mustahkamlanadi. Ushbu texnika va taktikalarni mukammal egallash uchun sportchilarda zarba kuchini shakllantiruvchi mushak guruhlari (yadro, son, yelka), harakat muvofiqligi va reaksiya tezligini rivojlantirish zarur. Bunga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik mashqlari, plyometrik yuklamalar, koordinatsion zanjirlar, videoanaliz, individual texnik xatoliklarni aniqlash va tuzatish bo'yicha pedagogik yondashuvlar qo'llaniladi. To'g'ridan, yondan va pastdan beriladigan zarbalar, ulardan himoyalanish va qarshi hujum texnikalari - sportchining jangovar samaradorligini belgilovchi asosiy tarkibiy qismlardir. Bu texnikalarni ilmiy asosda, individual yondashuv asosida, bosqichma-bosqich o'rgatish sportchilarning raqib ustidan texnik va taktik ustunlikka erishishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, bu texnika va taktikalarning mukammalligi sportchining ringda strategik fikrlashi va har bir holatga mos ravishda tez qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantiradi. Har bir zarba turi va unga mos himoya-hujum kombinatsiyasi sportchining texnik repertuarini kengaytirib, unga har xil

jangovar holatlarda moslashish imkonini beradi. Shu sababli, o'quv-mashg'ulot jarayonida bu elementlar taktik ssenariylar asosida mashq qilinishi kerak. Didaktik jihatdan, zarba-himoya-qarshi hujum uchligi faqat izchil va chuqur takroriy mashqlar orqali avtomatlashtiriladi. Dastlab, sportchilarga turli zarba uslublari individual shaklda (masalan, to'g'ridan zarba - jab, cross) o'rgatiladi, keyinchalik bu zarbalarga nisbatan samarali himoya usullari (blok, chekinish, egilish, aylanish) tanishtiriladi. So'ngra, zarba va himoya harakatlariga qarshi hujumlar ulanadi. Misol uchun:

Jab zarbasidan himoyalaniib, darhol old oyoq bilan low-kick;

Hook zarbasini bloklab, orqa qo'l bilan to'g'ridan zarba (cross) qaytarish;

Front-kickni yengib o'tib, pastdan roundhouse kick bilan javob berish.

Bimexanik yondashuv nuqtai nazaridan, ushbu kombinatsiyalar harakatlar zanjiri sifatida qaraladi. Har bir zarba va himoya harakati o'zaro muvofiqlashgan holda, tana og'irlik markazining harakatini, tana burilishini va mushak guruhlarining ketma-ket faollashuvini talab qiladi. Aynan shuning uchun mashg'ulotlarda harakatlar ketma-ketligini sekinlashtirib, texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi ta'minlanadi, so'ngra tezlik va intensivlik oshiriladi. Psixologik tayyorgarlik ham bu jarayonda muhim o'rin tutadi. Sportchi real jang holatida bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilishni, oldindan zarbani "sezish"ni va unga javob berishni o'rganishi lozim. Bu uchun vizual reaksiya, vaqt tanlovi (timing), qaror qabul qilish tezligi bo'yicha maxsus mashqlar va ssenariyli sparringlar amalga oshiriladi. Taktik murakkablik darajasi oshgani sari, mashg'ulotlar quyidagicha rivojlantiriladi:

1. Oddiy kombinatsiyalar: to'g'ridan zarba - blok - jab javob zarbasi;
 2. Kombinatsion himoya va qarshi hujumlar: hook zarbasi - egilish - uppercut zarbasi;
 3. Yashirin harakatlar orqali hujum va qarshi hujum: jab zarbasi bilan chalg'itish - raqibning javob zarbasiga egilish - cross bilan javob berish;
 4. Ko'p bosqichli kombinatsiyalar: front-kick - blok - pastdan chekinib, yana high-kick zarbasi bilan yakunlash.
- Metodik tavsiyalar:

Harakatlarni bosqichma-bosqich (statik, dinamik, erkin holatda) mashq qildiring.

Har bir zarba yoki qarshi zarbadan oldin sportchiga uning maqsadini va bimexanik asosini tushuntiring.

Harakatlarni ko'zgu oldida yoki videotasvir orqali tahlil qilishni joriy eting.

Qarshi hujumlarni real jang muhitiga mos ssenariylar orqali mashq qildiring.

Sportchining jismoniy imkoniyatlariga qarab individual yondashuvni qo'llang.

Kikboksingda to'g'ridan, yondan va pastdan boshga hamda gavgdaga yo'naltirilgan zarbalar, ularga qarshi himoya harakatlari va o'z vaqtida berilgan qarshi hujumlar jangovar ustunlikni ta'minlovchi asosiy texnik-taktik vositalardir. Ularni ilmiy-metodik asosda, sportchining individual xususiyatlariga mos ravishda takomillashtirish orqali, har qanday jangda texnik ustunlikka erishish imkoniyati oshadi. Bu esa yuqori natijalarga erishishning asosiy kafolatidir.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Kikboksda "universal jangovar holat" (stance) nima va u nega muhim hisoblanadi?
2. Ring bo'ylab harakatlanishning qanday turlari mavjud? Ularning qaysi biri himoyalaniş uchun ko'proq ishlatiladi?
3. Oyoq bilan zarba berish texnikasida balansni saqlash uchun qanday elementlarga e'tibor berish kerak?
4. "Jab" va "Cross" zarbalari o'rtasidagi asosiy farq nima? Ularni qachon ishlatish maqsadga muvofiq?
5. Ketma-ket qadamlar va sakrab harakatlar o'rtasidagi farqni tushuntiring. Qaysi holatda qaysi biri afzal?
6. Zarbalardan himoyalanişning uchta usulini sanab bering va ularning har biriga misol keltiring?
7. Qanday vaziyatlarda "qarshi hujum" (counter-attack) samarali bo'ladi? Kamida ikki misol bilan tushuntiring?
8. Boshlovchi sportchilar bilan ishlashda murabbiy qanday pedagogik yondashuvlarni qo'llashi kerak?
9. Oyoqda va qo'llarda beriladigan bittalik zarbalarni to'g'ri bajarish uchun zarbaning qaysi bosqichlariga e'tibor qaratiladi?
10. Sizningcha, dars jarayonida texnikani o'rganishdan oldin isitma (warm-up)ni o'tkazish nima uchun muhim?

III BOB. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI GURUHLARDA MASHG'ULOT JARAYONINI TASHKIL ETISH VA OLIB BORISH METODIKASI

3.1. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish: maxsus jismoniy tayyorgarlik

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - bu o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini muayyan sport turiga yoki maxsus jismoniy faollikka tayyorlashni nazarda tutuvchi jarayon. Bu jarayon o'quvchilarning jismoniy ko'nikmalarini chuqurroq rivojlantirishga, ular uchun turli murakkab sport vazifalarini bajara olish imkoniyatini yaratishga qaratilgan. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi, ayniqsa sportchilarni sport musobaqalariga tayyorlashda, ularning maksimal natijalarga erishishiga yordam berishdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikdan farqli o'laroq, o'quvchilarning aniq sport turlari yoki maxsus jismoniy vazifalar uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Bunda mashg'ulotlar faqat jismoniy faollikni oshirish bilan cheklanmaydi, balki sport turiga xos bo'lgan texnik, taktika va strategik qobiliyatlarni ham rivojlantiradi. Maxsus tayyorgarlikda quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

Sportga xos ko'nikmalarni rivojlantirish. Har bir sport turi o'ziga xos texnik va taktika ko'nikmalarini talab qiladi. Maxsus tayyorgarlikda o'quvchilarni aynan shu sport turiga xos bo'lgan mashqlar bilan tanishtirish va ularni aniq vazifalarga tayyorlash muhimdir. Masalan, yugurish sportida tezlik, yugurish texnikasi va nafas olishni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish kerak.

Sportdagi jismoniy yuki oshirish. Maxsus jismoniy tayyorgarlikda o'quvchilarni sport musobaqalariga tayyorlash uchun jismoniy yuklar oshiriladi. Bu jarayonda jismoniy kuchni oshirish, chidamlilikni mustahkamlash, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish kabi maqsadlar qo'yiladi.

Jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni integratsiya qilish. Maxsus tayyorgarlik jarayonida jismoniy rivojlanish bilan birga, o'quvchilarning psixologik tayyorgarligi ham katta ahamiyatga ega. Musobaqalar yoki murakkab

vazifalarni bajarish uchun nafaqat jismoniy kuch, balki ruhiy tayyorgarlik ham zarur. O'quvchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, ularning stress va bosimni boshqarish qobiliyatini oshirish maxsus tayyorgarlikning muhim qismidir.

Texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirish. Maxsus tayyorgarlikda o'quvchilarga turli taktik yondashuvlar va texnik uslublar o'rgatiladi. Sportning har bir turi o'ziga xos texnikaga ega, masalan, basketbol o'ynashda to'pni olib yurish texnikasi, futbol o'ynashda pas berish yoki dribling ko'nikmalari, suzish sportida turli usullarni o'rganish.

Jismoniy faollikni maqsadga yo'naltirilgan ravishda oshirish. Maxsus tayyorgarlikda o'quvchilarning faolligi yuqori intensivlikka erishish maqsadida yuqori jismoniy yuklamalar qo'llanadi. Shu bilan birga, o'quvchilarning individual xususiyatlariga qarab, mashqlar davomida intensivlik darajasi mos ravishda o'zgarib boradi.

Tabaqalashtirilgan yondashuv. Maxsus tayyorgarlikni tashkil etishda o'quvchilarning individual jismoniy salohiyatini hisobga olish zarur. Mashg'ulotlar o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab murakkablashtiriladi. Bu yondashuv orqali har bir o'quvchi o'z darajasiga mos bo'lgan mashqlarni bajaradi, bu esa o'quvchining jismoniy rivojlanishini eng yuqori darajaga olib keladi.

Interfaol va o'yinli mashg'ulotlar. O'quvchilarni rag'batlantirish va motivatsiyasini oshirish uchun turli interfaol mashqlar va o'yinlar qo'llaniladi. Bunday mashg'ulotlar sport turining texnikasini o'rgatish bilan birga, jismoniy faollikni oshirishga ham yordam beradi. O'yinlar orqali o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan qiziqitirish va ularga strategik yondashuvni o'rgatish mumkin.

Simulyatsiya usuli. Maxsus tayyorgarlik jarayonida sport musobaqalarining simulyatsiyasi o'tkazilishi mumkin. Bunda o'quvchilar real musobaqa sharoitida, raqobat muhiti yaratilgan holda mashq qilishadi. Bu usul o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularni musobaqaga tayyorlaydi.

Psixologik tayyorgarlik: musobaqalarga tayyorlanishda psixologik tayyorgarlikni amalga oshirish muhimdir. Maxsus tayyorgarlik jarayonida psixologik mashqlarni o'z ichiga olgan faoliyatlar, stressni boshqarish, diqqatni jamlash va o'zini tahlil qilish ko'nikmalarini o'rgatadi. Bu

sportchilarni yuqori darajadagi musobaqalar uchun tayyorlashda muhim rol o'ynaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik o'quvchilarning faqat jismoniy emas, balki ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'quvchilarda birgalikda ishlash ko'nikmalari rivojlanadi, ular musobaqalarda ishtirok etish orqali o'zaro hurmat va hamkorlikni shakllantiradilar. Shuningdek, jismoniy faoliyat organizmning turli tizimlarini (yurak-qon tomir tizimi, muskullar tizimi, nerv tizimi) mustahkamlaydi va umumiy salomatlikni yaxshilaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning muhim tarkibiy qismidir. Bu jarayon o'quvchilarda sportga bo'lgan qiziqishni oshiradi, ularni yuksak sport natijalariga tayyorlaydi, shuningdek, psixologik va ijtimoiy rivojlanishlarini ta'minlaydi. Maxsus tayyorgarlik jarayonida o'quvchilarga individual yondashuvni qo'llash, ularning salohiyatiga qarab mashqlarni tabaqalashtirish va sport texnikasi va taktikasi bo'yicha murakkab mashqlarni o'tkazish zarur. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlikni ham unutmang, chunki jismoniy muvaffaqiyatlar ko'pincha ruhiy holatga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - bu o'quvchilarning aniq sport turiga moslashgan jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan jarayon. Ushbu tayyorgarlik umumiy jismoniy mashqlarni o'z ichiga olmasdan, sportning ma'lum bir turiga xos texnik va taktika ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. Bunday tayyorgarlikning asosiy maqsadi - sportda yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan jismoniy va ruhiy salohiyatni oshirishdir. Bu jarayon orqali o'quvchilarda nafaqat jismoniy kuchni rivojlantirish, balki texnik va taktika ko'nikmalarini ham shakllantirish muhim hisoblanadi.

Maxsus tayyorgarlikning asosiy vazifasi - o'quvchilarning har bir sport turi uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirish va ularni ushbu sportda muvaffaqiyatga erishish uchun tayyorlashdir. Sportning har bir turi o'ziga xos texnik va taktika talablariga ega. Masalan, yugurish uchun tezlikni oshirish, suzish uchun nafas olishni boshqarish, basketbol o'ynashda dribling va to'p uzatish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Maxsus tayyorgarlikda

o'quvchilarni aynan shu sport turiga moslashtirilgan mashqlar yordamida tayyorlash, ularning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajaga yetkazishga yordam beradi.

Bu jarayonning yana bir muhim jihati - chidamlilikni oshirish va kuchni kuchaytirishdir. Sport musobaqalariga tayyorlanish uchun o'quvchilarni uzluksiz jismoniy faollikka undash va ularni aniq sport turlarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan kuch va chidamlilik bilan ta'minlash zarur. Shuningdek, maxsus tayyorgarlik o'quvchilarni psixologik jihatdan ham tayyorlashni o'z ichiga oladi. Musobaqalar oldidan stressni boshqarish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish kabi psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish ham muhim rol o'ynaydi.

Maxsus tayyorgarlikda o'quvchilarga sport texnikasi bilan birga to'g'ri taktika va strategiyalarni ham o'rgatish zarur. Bu o'quvchilarni musobaqa va o'yinlarda raqiblarni tahlil qilish va ularga qarshi samarali javoblar berish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, maxsus tayyorgarlik jarayonida individual yondashuvni qo'llash muhimdir. Har bir o'quvchining jismoniy salohiyatini, qiziqishlarini va qobiliyatlarini hisobga olish orqali maxsus tayyorgarlikni yanada samarali tashkil etish mumkin. Mashg'ulotlar o'quvchining sportga bo'lgan qiziqishini oshirib, uning sport turiga bo'lgan ishtiyoqini kuchaytiradi.

Shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlikda tabaqalashtirilgan yondashuv ham muhim o'rin tutadi. O'quvchilarning yoshiga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab, mashqlarning murakkabligi va intensivligi oshiriladi. Bu yondashuv mashg'ulotlarni har bir o'quvchining salohiyatiga moslashtiradi va ularning sportdagi natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. O'yinlar va simulyatsiya usullari, sport jarayonini yanada qiziqarli va samarali qilish uchun qo'llaniladi. Bu usullar o'quvchilarni musobaqalarga tayyorlash va ularda ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Psixologik tayyorgarlik ham maxsus jismoniy tayyorgarlikning ajralmas qismidir. O'quvchilarni musobaqalarga tayyorlashda stressni boshqarish, diqqatni jamlash va o'zini tahlil qilish kabi psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish zarur. Bu sportchilarni nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham

tayyorlashga yordam beradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida o'quvchilarning ijtimoiy rivojlanishi ham alohida e'tiborga olish kerak. Sport orqali o'quvchilar bir-biri bilan hamkorlik qilishni o'rganadilar, jamoaviy ishlashni mustahkamlashadi va o'zaro hurmatni rivojlantiradilar. Shu bilan birga, jismoniy faollik organizmni yaxshilaydi, yurak-qon tomir tizimini kuchaytiradi va muskul tizimini rivojlantiradi.

3.2. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish: texnik tayyorgarlik

Sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish sportchilarning yuksak natijalarga erishishida muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, guruhlar bilan ishlashda har bir sportchining imkoniyatlarini hisobga olgan holda texnik tayyorgarlikni to'g'ri yo'lga qo'yish zarur. Texnik tayyorgarlik - bu sportchining o'z sport turi bo'yicha maxsus harakatlarni to'g'ri va samarali bajarish qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirish jarayonidir. Bu jarayonda harakatlarning avtomatlashtirilishi, ko'nikmalarning takomillashuvi, o'zgaruvchan sharoitlarda harakatlarni to'g'ri bajarish hamda muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning rivoji muhim ahamiyatga ega. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etishda sportchilarni yosh, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajalariga qarab guruhlash lozim. Har bir mashg'ulot aniq reja asosida olib borilishi, o'quv maqsadlari belgilab olinishi, shuningdek, har bir sportchiga individual yondashuv ta'minlanishi kerak. Texnik ko'nikmalarni shakllantirishda esa oddiydan murakkabga prinsipiga asoslangan bosqichma-bosqich mashg'ulotlar samarali natija beradi.

Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullardan foydalanish muhim. Mashg'ulot davomida murabbiy tomonidan texnik harakatlar ko'rsatiladi, ularning mazmuni tushuntiriladi va sportchilar amaliy mashqlar orqali o'zlashtiradi. Texnik xatolarni aniqlash va tuzatish uchun video tahlil usuli ham keng qo'llaniladi. Mashg'ulot davomida sportchilarning texnik harakatlari muntazam nazorat qilinadi. Bu nazorat harakatlarning aniqligi, bajarish tezligi, xatolar soni va ularning tahlili orqali amalga oshiriladi. Texnik harakatlarni musobaqa sharoitida qo'llay olish

qobiliyati ham baholash mezonlaridan biridir. Murabbiy texnik tayyorgarlik jarayonining bosh tashkilotchisi bo'lib, u sportchilarga mos mashqlarni tanlaydi, xatolarni aniqlab ularni bartaraf etishga yordam beradi, o'z-o'zini baholash madaniyatini shakllantiradi va sportchilarda doimiy motivatsiyani ushlab turadi. Umuman olganda, texnik tayyorgarlik sportchining umumiy tayyorgarlik tizimida muhim o'rin tutadi. Guruh mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlikni to'g'ri yo'lga qo'yish orqali sportchilarning texnik mahoratini oshirish, raqobatbardoshligini kuchaytirish va yuqori natijalarga erishish mumkin.

Sport mashg'ulotlari tizimi sportchilarning jismoniy, ruhiy va texnik salohiyatini kompleks rivojlantirishga qaratilgan. Shu jarayonda texnik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi. Ayniqsa, guruh shaklida tashkil etilgan mashg'ulotlarda bu yo'nalish yanada murakkabroq va muhimroq bo'ladi, chunki har bir sportchining tayyorgarlik darajasi, harakatlarni o'zlashtirish qobiliyati hamda psixologik holati bir-biridan farq qiladi. Shuning uchun mashg'ulotni guruhda samarali tashkil qilish uchun murabbiydan yuqori pedagogik mahorat, kuzatuvchanlik va metodik yondashuv talab etiladi. Texnik tayyorgarlik deganda sportchining muayyan sport turi uchun xos bo'lgan harakat uslublarini o'zlashtirish, to'g'ri va mukammal bajarish, harakatlarni avtomatik darajaga olib chiqish qobiliyati tushuniladi. Bu harakatlar yildan-yilga takomillashib, sportchining umumiy harakat madaniyati va texnik darajasini belgilab beradi. Texnik tayyorgarlik mashg'ulotlari orqali sportchilar nafaqat harakatlarni bajara olishadi, balki ularni real musobaqa sharoitida qo'llay olish qobiliyatini ham shakllantiradi. Mashg'ulot jarayonini guruhda tashkil etishda bir necha muhim pedagogik tamoyillar e'tiborga olinadi. Eng avvalo, sportchilar guruhga yosh, jismoniy tayyorgarlik, texnik ko'nikmalar darajasi va ruhiy holatiga qarab ajratiladi. Bu esa mashg'ulotlarda yondashuvning differensial bo'lishini ta'minlaydi. Guruh ichida ham individual yondashuv muhim bo'lib, murabbiy har bir sportchining xatolarini alohida tahlil qilib, unga mos tavsiyalar berishi zarur.

Texnik tayyorgarlikni o'rgatish jarayoni bosqichma-bosqichlik asosida olib boriladi. Dastlab sportchilar yangi harakatlarni sekin sur'atda, qismlarga

bo'lib bajaradilar. So'ngra ularni to'liq va real sharoitlarda bajarishga o'tiladi. Har bir texnik element o'zlashtirilgach, u boshqa elementlar bilan kombinatsiya qilinadi. Harakatlarning takroriy bajarilishi orqali ularni avtomatik holatga keltirishga erishiladi. Bu bosqichda muvofiqlashtirish, ritm, vaqtni sezish, joyni his qilish kabi fazoviy qobiliyatlar ham rivojlanadi. Murabbiy texnik mashg'ulotlarda quyidagi metodik usullardan foydalanadi: ko'rgazmali usul (harakatni o'zi yoki sportchi yordamida namoyish etish), og'zaki usul (yo'riqnoma, tushuntirish, izoh), amaliy usul (mustaqil va juftlikda bajarish), hamda nazorat va tahlil usullari (video yozuv, baholash mezonlari asosida tahlil qilish). Zamonaviy sport mashg'ulotlarida texnologiyalardan foydalanish samaradorlikni oshiradi. Masalan, harakatlar tezligi, aniqligi va koordinatsiyasini baholash uchun mobil ilovalar, sun'iy intellekt yordamida tahlil dasturlari, tahliliy videolar keng qo'llanilmoqda.

Mashg'ulot jarayonida sportchilarning texnik tayyorgarligini nazorat qilish alohida ahamiyatga ega. Bu nazorat shakllari quyidagilar bo'lishi mumkin: joriy nazorat (mashg'ulotda murabbiy tomonidan darhol xulosa chiqarish), oraliq nazorat (bir necha haftalik mashg'ulotdan so'ng baholash), yakuniy nazorat (mavsum oxirida yoki musobaqadan oldin texnik ko'rsatkichlarni tahlil qilish). Baholash mezonlari sifatida harakat aniqligi, holatdagi barqarorlik, harakat davomiyligi, tezligi va raqib sharoitida texnikani saqlab qolish darajasi olinadi. Murabbiy texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarida nafaqat bilim va ko'nikmalarni o'rgatadi, balki sportchining texnik tafakkurini ham shakllantiradi. Ya'ni sportchi har bir harakatni ongli bajarishga o'rganadi, o'z xatolarini anglaydi va o'z-o'zini to'g'rilash ko'nikmasiga ega bo'ladi. Murabbiy shu orqali sportchilarda o'ziga ishonch, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi sifatlarni ham rivojlantiradi.

Sportchilarni yuksak natijalarga erishtirish uchun ularning har tomonlama tayyorgarligi zarur. Bu tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri - texnik tayyorgarlik bo'lib, u sport faoliyatining asosiy harakatlarini puxta va to'g'ri bajarishga qaratilgan. Ayniqsa, guruh shaklida tashkil etilgan mashg'ulotlarda texnik tayyorgarlikni samarali yo'lga qo'yish murabbiydan yuqori saviyadagi metodik yondashuv, individual nazorat va

yaxshi tashkilotchilikni talab qiladi. Texnik tayyorgarlik sportchining harakat madaniyatini, musobaqa sharoitida tezkor qaror qabul qilish, aniqlik, ishonch va harakatni avtomatik darajada bajarish kabi fazilatlarini shakllantiradi. Bu turdagi tayyorgarlik sport turiga xos bo'lgan texnik harakatlarning o'zlashtirilishini, ulardan real sharoitda samarali foydalanishni va ularni ijodiy tarzda qo'llashni o'z ichiga oladi. Texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarida avvalo harakat elementlarini to'g'ri o'rgatish, keyin esa ularni avtomatlashtirish jarayoni bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Murabbiy yangi harakatni avval namoyish etadi, keyin tushuntiradi va sportchilar uni amalda bajaradi. Bu jarayonda kuzatuv, tuzatish, tahlil qilish, takrorlash va nazorat qilish bosqichlari muhim ahamiyatga ega.

Texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarida guruh bilan ishlashda quyidagi omillarga e'tibor qaratiladi: sportchilarning yosh darajasi, ularning tayyorgarlik bosqichi, jismoniy imkoniyatlari, o'rganilgan texnikalar soni, ularni o'zlashtirish darajasi, shuningdek, individual xususiyatlari. Guruhda mashg'ulot olib borishning afzalliklari shundaki, sportchilar bir-biridan o'rganadilar, raqobat muhitida o'z ustida ko'proq ishlaydilar, jamoaviy o'rganish natijasida motivatsiya oshadi. Shu bilan birga, guruh mashg'ulotlarida individual yondashuvni ham unutmaslik kerak. Har bir sportchining o'ziga xos o'rganish sur'ati, anglash darajasi, texnikani bajarishdagi xatolari bo'ladi. Murabbiy bu omillarni chuqur tahlil qilishi va har bir sportchiga mos mashqlarni taklif qilishi kerak. Masalan, bir sportchiga harakatni sekin sur'atda bajartirish kerak bo'lsa, boshqasiga ko'zgudagi refleks orqali to'g'rilash ko'proq foyda berishi mumkin. Zamonaviy sport mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlikni oshirishda texnologiyalardan foydalanish juda keng tarqalgan. Video tahlil, harakatni fazoviy aniqlikda tahlil qilish, mobil ilovalar orqali harakat tezligi va muvofiqligini aniqlash kabi usullar texnik tayyorgarlik samaradorligini oshiradi. Bundan tashqari, sportchilarga o'z harakatlarini tomosha qilish va xatolarni ko'rish imkoniyatini berish orqali o'z-o'zini tahlil qilish madaniyati ham rivojlanadi.

Texnik tayyorgarlikda murabbiyning pedagogik mahorati asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Murabbiy texnikani o'rgatish jarayonida har bir sportchini

individual tahlil qilish, xatolarni aniqlash va ularni tuzatish, sportchini motivatsiya qilish, o'z-o'zini baholashga o'rgatish kabi ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. Shuningdek, texnik harakatlarni o'rgatishda pedagogik tamoyillarga rioya qilish: ko'rgazmalilik, izchillik, o'zlashtirish bosqichlarining qat'iyligi, takrorlash va mustahkamlash - eng asosiy shartlardandir. Mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlikni baholash va nazorat qilish ham alohida ahamiyatga ega. Baholash jarayoni sportchining texnik harakatlarni qanchalik to'g'ri bajarayotganini aniqlash, uning o'sish dinamikasini kuzatish va xatolarni bartaraf etishga qaratilgan. Mashg'ulot davomida sportchilarning texnikasi quyidagilar asosida baholanadi: harakat aniqligi, muvozanatni saqlash, harakatlar ketma-ketligi, sharoitga moslashuvchanlik, vaqt va fazoni to'g'ri his qilish. Shuningdek, murabbiy sportchilarning texnik tayyorgarligini musobaqa natijalari bilan ham solishtirib tahlil qiladi. Texnik tayyorgarlik mashg'ulotlari orqali sportchining psixologik holati ham mustahkamlanadi. Har bir harakatni takror-takror bajarish orqali sportchi o'z harakatlariga nisbatan ishonch hosil qiladi, raqib qarshisida adashmaslik, musobaqada o'zini yo'qotmaslik, harakatlarni aniq va ongli bajarishga o'rgatiladi. Bu esa sportchining texnik qobiliyatlari bilan bir qatorda, ruhiy barqarorligini ham mustahkamlaydi. Guruhlarda mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlikni to'g'ri tashkil qilish sportchilarning har tomonlama rivojlanishida, texnik ustunlikka erishishida va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Bu jarayonning muvaffaqiyati murabbiyning mahorati, rejalashtirish qobiliyati, sportchilarga yondashuv uslubi va mashg'ulotlarni ilg'or texnologiyalar bilan boyitish darajasiga bog'liq.

3.3. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish: taktik tayyorgarlik

Sportchilarni yuqori darajadagi musobaqalarga tayyorlashda ularning jismoniy, texnik, ruhiy va nazariy tayyorgarliklari bilan bir qatorda, taktik tayyorgarlik ham muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari yoki yakkakurashlarda taktika musobaqa natijasiga bevosita ta'sir qiladi. Chunki

sportchi raqib harakatlarini oldindan sezish, musobaqa jarayonini tahlil qilish, to'g'ri harakat yo'nalishini tanlash va qaror qabul qilish orqali ustunlikka erishadi. Shu sababli guruhlarda tashkil etiladigan mashg'ulotlarda taktik tayyorgarlik rejalashtirilgan, izchil va bosqichma-bosqich olib borilishi kerak. Taktik tayyorgarlik - bu sportchining musobaqa sharoitida o'zining va raqibining harakatlariga mos ravishda to'g'ri qaror qabul qilishi, vaziyatni tahlil qila olishi, pozitsiyani to'g'ri tanlashi, shuningdek, jamoa bilan uyg'unlikda harakat qilishga tayyor bo'lishi demakdir. Bu tayyorgarlik turi sportchining fikrlash qobiliyati, kuzatuvchanligi, tezkor harakatlanish va mantiqiy tahlil qilish imkoniyatlarini rivojlantiradi.

Mashg'ulotlar jarayonida taktik tayyorgarlikni shakllantirishda avvalo sport turiga xos taktik model ishlab chiqiladi. Yakkakurash sport turlarida bu raqibga qarshi kurashish strategiyasini o'z ichiga olsa, jamoaviy sport turlarida esa pozitsion harakatlar, o'zaro almashinish, hujum va himoya o'yinlarini rejalashtirishni o'z ichiga oladi. Guruhda mashg'ulot o'tkazishda sportchilarning yoshiga, bilim darajasiga va avvalgi tayyorgarlik tajribasiga asoslaniladi. Guruhdagi barcha sportchilar bir xil taktika ustida ishlasa-da, har biri o'z uslubida uni qo'llaydi va bu ularning individual taktik tafakkurini shakllantiradi. Taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarda o'yinli vaziyatlar, ssenariy asosidagi topshiriqlar, model musobaqalar, jamoaviy mashqlar, shuningdek, raqib tahliliga asoslangan topshiriqlar qo'llaniladi. Bu orqali sportchilar real musobaqa sharoitiga yaqin vaziyatlarda o'zlarini sinab ko'radilar, qaror qabul qilish qobiliyatlarini oshiradilar va jamoa bilan harakatlanishni o'rganadilar. Murabbiy taktik tayyorgarlik mazmunini tushuntiradi, ular bajarayotgan harakatlarni kuzatadi, xatolarni aniqlaydi va to'g'rilash bo'yicha tavsiyalar beradi. Bundan tashqari, murabbiy sportchilarni o'z-o'zini baholashga, tahlil qilishga va fikr bildirishga o'rgatadi. Bu ularning o'z fikrini mustaqil shakllantirishiga va musobaqa davomida mustaqil taktika tanlashiga yordam beradi.

Guruh mashg'ulotlarida taktika ustida ishlash sportchilarning o'zaro raqobatbardoshligini, hamkorlik qilish madaniyatini, musobaqa sharoitida

to'g'ri harakat qilish qobiliyatini oshiradi. Har bir sportchi nafaqat o'z vazifasini bajarishga, balki butun jamoa harakatiga moslashishga intiladi. Bu orqali jamoa bir butun tizim sifatida shakllanadi. Taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarida video tahlil, statistik ma'lumotlar, raqiblar o'yinini o'rganish, musobaqa holatlarini modellashtirish kabi zamonaviy metodlardan foydalanish mashg'ulot samaradorligini yanada oshiradi. Bunday yondashuv sportchini nafaqat aqliy, balki psixologik jihatdan ham kuchli qiladi, chunki sportchi oldindan tayyor bo'lgan reja asosida harakat qiladi, istalgan vaziyatda yo'nalishini o'zgartira oladi. Taktik tayyorgarlik sportchilarda quyidagi muhim ko'nikmalarni shakllantiradi: tez fikrlash, vaziyatni baholash, muqobil yo'llarni aniqlash, jamoaviy uyg'unlik, tashabbus ko'rsatish, hamda bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilish. Bu ko'nikmalar har qanday sport turida ustunlik keltiradi. Taktik tayyorgarlik sport mashg'ulotlarining ajralmas qismidir. Guruh shaklida olib boriladigan mashg'ulotlarda taktika ustida ishlash sportchilarning musobaqaviy fikrlash doirasini kengaytiradi, ularda tezkor, ongli va samarali harakat qila olish ko'nikmasini rivojlantiradi. To'g'ri tashkil etilgan taktik tayyorgarlik mashg'ulotlari sportchilarni nafaqat texnik, balki aqliy jihatdan ham yuksak darajaga olib chiqadi.

Zamonaviy sportda sportchilarning yuqori natijalarga erishishi nafaqat ularning jismoniy va texnik ko'rsatkichlariga, balki aqliy va taktik tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog'liq. Ayniqsa, guruhlar bilan mashg'ulot olib boriladigan sport turlarida taktik fikrlash, holatni tahlil qilish, tez va to'g'ri qaror qabul qilish, raqibning harakatlariga moslashish kabi ko'nikmalar muhim ahamiyat kasb etadi. Taktik tayyorgarlik sportchining musobaqa davomida harakatlarni to'g'ri rejalashtirishi, holatni ongli baholashi, jamoa bilan uyg'unlikda harakat qila olishini shakllantiradi. Taktik tayyorgarlik sportchi faoliyatining murakkab tarkibiy qismi bo'lib, u sportchini har bir raqobat vaziyatida mustaqil fikr yurita olishga, strategik yondashuvni tanlashga, raqib ustidan ustunlikni qo'lga kiritishga xizmat qiladi. Taktika - bu rejali, maqsadga yo'naltirilgan, vaziyatga moslashtirilgan harakatlar tizimidir. Har bir sport turi o'ziga xos taktika uslublariga ega. Misol uchun, futbol, basketbol, gandbol, voleybol kabi jamoaviy sport turlarida pozitsion hujum va

himoya, tezkor qarshi hujum, bosim orqali o'yin yuritish, markaziy o'yinchilar orqali hujum qilish kabi taktika shakllari mavjud. Yakkakurash sport turlarida esa raqibning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, unga qarshi individual strategiya ishlab chiqiladi.

Taktik tayyorgarlikni guruhda samarali tashkil etish uchun murabbiydan yuqori metodik savodxonlik, pedagogik yondashuv, sportchilarning ruhiy-psixologik holatini chuqur tushunish, har bir sportchining o'yin uslubiga individual yondashish talab etiladi. Guruh bilan ishlashda barcha sportchilarga yagona taktika modeli tushuntiriladi, ammo har bir sportchi uni o'z imkoniyatlari doirasida bajaradi. Shu sababli, guruh mashg'ulotlarida taktik topshiriqlarni darajalash, bosqichma-bosqich murakkablashtirish, vaziyatli mashqlarni kiritish, o'yinli modellashirish metodlariga alohida e'tibor beriladi. Mashg'ulotlar davomida taktika o'rgatishda quyidagi yondashuvlar foydalidir: avval nazariy tushuntirish, keyin ko'rgazmali namoyish, so'ng amaliy mashqlarni bajarish. Model holatlar yaratilib, sportchilar ularda to'g'ri joylashuv, harakat ketma-ketligi, qaror qabul qilish tezligi, hamkorlik darajasi bo'yicha baholanadi. Masalan, futbolchi to'pni olganda qancha vaqt ichida uzatishni tanlashi, to'g'ri yo'nalishni belgilashi, jamoadoshi bilan aloqa o'rnatishi va qarshi harakatga tayyor turishi zarur. Bu esa unga o'yin davomida ustunlik beradi.

Taktik tayyorgarlik jarayonida tahliliy fikrlash ham muhim ahamiyatga ega. Murabbiy sportchilarga raqibning o'yin uslubini tahlil qilishni, raqibdagi taktik xatolarni ko'ra olishni, ulardan foydalana bilishni o'rgatadi. Bu maqsadda oldingi musobaqa yozuvlarini ko'rish, raqiblarning o'yinlarini videoda tahlil qilish, turnir oldidan raqib tahlili asosida taktik reja ishlab chiqish kabilar keng qo'llaniladi. Taktik tayyorgarlik faqat amaliy mashg'ulotlar bilan cheklanmaydi. Sportchilarni ruhiy jihatdan tayyorlash, og'ir va ziddiyatli holatlarda to'g'ri taktika tanlashga o'rgatish ham bu jarayonning ajralmas qismidir. Sportchi bosim ostida bo'lganida, charchaganida yoki mag'lubiyat yaqinlashayotganida ham taktik xotirjamlikni saqlay olishi, vaziyatga mos ravishda harakat qilishni bilishi kerak. Murabbiy sportchilarning taktikasini baholashda ularning qaror qabul qilish tezligi,

vaziyatga mos yechim topa olishi, jamoa bilan uyg'unlikda harakat qilishi, raqibga moslashish darajasi, turli sharoitlarda turlicha taktika tanlashi kabi mezonlarga asoslanadi. Baholashdan keyin esa murabbiy ularni motivatsiya qilish, xatolarni aniqlash va to'g'rilash, mustaqil tahlilga o'rgatish kabi usullar bilan ish olib boradi.

Taktik tayyorgarlik sportchining aqliy faoliyatini faol holatda ushlab turadi. Bu jarayon orqali sportchi har bir holatni tahlil qilish, ehtimoliy natijalarni oldindan ko'ra bilish, imkoniyatlardan oqilona foydalanish, zaxira rejalarni ishlab chiqish kabi ko'nikmalarga ega bo'ladi. Bu esa uni faqat jismoniy emas, aqliy jihatdan ham kuchli raqobatchiga aylantiradi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, taktik tayyorgarlikning samaradorligi nafaqat mashg'ulot sifati, balki sportchilarning o'zaro muloqoti, intizomi, jamoa muhitidagi uyg'unlik, murabbiy bilan bog'liqlik darajasi, sportchilarning o'zaro ishonchi va javobgarligi bilan ham chambarchas bog'liq. Umuman olganda, guruhlarda olib boriladigan taktik tayyorgarlik mashg'ulotlari sportchilarda musobaqa vaziyatida to'g'ri harakat qilish, o'yin va kurash strategiyalarini tushunish, raqib ustidan ustunlikka erishish, jamoada uyg'unlikni saqlash, vaziyatni tez va to'g'ri baholash kabi ko'nikmalarni rivojlantiradi. Bu esa sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishi, murabbiylarning yondashuv sifatini oshirishi va jamoaning umumiy salohiyatini kuchaytirishga xizmat qiladi.

3.4. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish: psixologik tayyorgarlik

Sportda yutuqqa erishish faqatgina jismoniy kuch va texnik ustunlik bilan belgilanmaydi. Sportchi yoki jamoaning natijasi ko'p hollarda ularning psixologik tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, raqobatbardosh musobaqalarda, kuchli bosim ostida yoki muhim pallalarda sportchining ruhiy holati uning imkoniyatlarini namoyon etishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu bois psixologik tayyorgarlik mashg'ulot jarayonining ajralmas va muhim tarkibiy qismidir. Guruhlarda mashg'ulot olib borishda bu omilga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Psixologik tayyorgarlik deganda sportchilarda ijobiy

ruhiy holatni shakllantirish, o'ziga ishonchni mustahkamlash, musobaqa oldidan va davomida stressni yengish, hissiyotlarni boshqarish, diqqatni jamlash, motivatsiyani yuqori darajada ushlab turish, maqsad sari qat'iyat bilan harakat qilish kabi sifatlarning rivojlanishi tushuniladi. Bular sportchining ichki kuchi bo'lib, u musobaqa sharoitida tashqi omillarga berilmasdan, to'laqonli harakat qilishini ta'minlaydi. Guruh shaklida mashg'ulot olib borilayotganda psixologik tayyorgarlikni tashkil etish murabbiydan nozik yondashuvni, har bir sportchining individual ruhiy holatini tushunishni, jamoa muhitini to'g'ri shakllantirishni va sportchilarning ichki dunyosiga e'tibor qaratishni talab etadi. Guruhda sportchilar turli fe'l-atvorga, xarakterga, tajriba va ruhiy barqarorlik darajasiga ega bo'lgan shaxslardir. Shu sababli psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari ham jamoaviy, ham individual yondashuv asosida olib borilishi kerak.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchilarning musobaqa holatida ichki barqarorlikni saqlab qolishidir. Sportchi har qanday bosim ostida o'zini yo'qotmasligi, qo'rquv, shubha yoki hayajonni boshqara olishi lozim. Buning uchun mashg'ulotlarda o'yinli metodlar, hayoliy mashqlar, o'z-o'ziga ijobiy gapirish, autogenik mashqlar, nafasni boshqarish, vizualizatsiya, mental tayyorgarlik usullari keng qo'llaniladi. Psixologik tayyorgarlik sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi. Sportchi o'z kuchiga, salohiyatiga, harakatlarining to'g'riligiga, natijaga erisha olishiga ishongan holatda maydonga yoki ringga chiqsa, u o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi. Bunday ishonchni shakllantirish uchun murabbiy ijobiy fikrlarni kuchaytirishi, rag'batlantiruvchi so'zlar aytishi, sportchining har bir kichik yutug'ini qadrlashi, xatolarni esa tahlil asosida muhokama qilishi zarur. Guruhdagi sportchilar orasida ijobiy psixologik muhit yaratish ham juda muhim. Sportchilar bir-birini qo'llab-quvvatlashi, o'zaro hurmat, jamoaviy birlik va do'stona munosabat shakllanishi kerak. Aks holda, ichki raqobat, hasad, g'azab yoki adovat sportchilarni psixologik jihatdan zaiflashtiradi. Shu bois guruhda o'zaro ishonch, ochiq muloqot, bir-biriga nisbatan ijobiy fikr bildiradigan muhit shakllanishi kerak. Psixologik tayyorgarlikda sportchilarning diqqatni boshqarish qobiliyati, stressga chidamliligi,

psixologik moslashuvchanlik darajasi ham shakllantiriladi. Mashg'ulotlar davomida murabbiy sportchilarning vaziyatga tez moslashishiga, hissiyotlar ustidan nazorat o'rnatishiga, salbiy fikrlardan xalos bo'lishiga yordam beradigan mashqlarni muntazam qo'llashi kerak.

Shuningdek, musobaqa oldidan va davomida sportchilarda hayajon, asabiylik, charchoq, shubha, uyat, g'azab, tushkunlik kabi hissiyotlar paydo bo'lishi tabiiy holat. Ammo bu holatlar sportchi ustidan hukmronlik qilmasligi kerak. Murabbiy sportchilarga ushbu holatlarni oldindan tushuntirib, ularni boshqarish usullarini o'rgatishi kerak. Mental tayyorgarlik orqali sportchi o'zini bo'lajak musobaqaga ichki jihatdan tayyorlaydi, o'zini g'olib sifatida tasavvur qiladi, muvaffaqiyatga ishonadi va ongida unga erishish yo'llarini chizib oladi. Guruh shaklida olib boriladigan psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari sportchilarni jamoaviy fikrlashga, ijtimoiy muloqotga, o'zaro yordamga, liderlik fazilatlariga, boshqa sportchilarni ruhlantirish va rag'batlantirishga ham o'rgatadi. Bunda murabbiy jamoa a'zolari orasida vazifalarni taqsimlab, har bir sportchiga muayyan javobgarlik yuklaydi, bu esa jamoaviy birdamlikni kuchaytiradi. Psixologik tayyorgarlikning yana bir muhim jihati sportchilarda ichki motivatsiyani uyg'otishdir. Sportchi faqat tashqi mukofotlar uchun emas, balki o'zining shaxsiy maqsadlari, ichki ehtiyoji, o'z ustida ishlashga bo'lgan ishtiyoqi sababli mashg'ulotlarda ishtirok etishi, o'zini sinab ko'rishi kerak. Ichki motivatsiyaga ega sportchilar ko'proq sabrli, intiluvchan, mustahkam iroda egasi bo'ladilar. Murabbiy esa bu motivatsiyani doimiy ravishda qo'llab-quvvatlab borishi lozim.

Psixologik tayyorgarlik sportchilarning musobaqaga tayyorgarligida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Guruh shaklida tashkil etilgan mashg'ulotlarda psixologik tayyorgarlik usullaridan foydalanish orqali sportchilarda o'ziga ishonch, ruhiy barqarorlik, stressga chidamlilik, jamoaviy uyg'unlik, musobaqaviy holatlarga moslashuvchanlik kabi muhim sifatlarni shakllantiriladi. Bu esa ularning maksimal imkoniyatlarini ochishga, o'z ustida ishlashga, ruhiy quvvatini musobaqa natijasiga yo'naltirishga xizmat qiladi. Sportchilarni yuksak natijalarga erishtirish uchun ularning jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligi qanchalik muhim bo'lsa, psixologik tayyorgarlik ham

shunchalik zarur hisoblanadi. Ayniqsa, kuchli raqobatga asoslangan sport turlarida psixologik barqarorlik, bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilish, hissiyotlarni boshqarish, ishonchli va irodali bo'lish sportchi muvaffaqiyatining asosiy kafolatidir. Guruhda olib boriladigan mashg'ulotlarda bu jihatlarga alohida e'tibor qaratilishi lozim, chunki sportchilar o'zaro ta'sirda bo'lishadi va ruhiy muvozanat jamoaning umumiy kayfiyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Psixologik tayyorgarlik sportchining ruhiy holatini musobaqa va mashg'ulot sharoitiga moslashtirish, ichki muvozanatini ta'minlash, o'z kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, maqsad sari qat'iyat bilan intilish, salbiy hissiyotlarni bartaraf etish, muvaffaqiyatsizlikdan xulosa chiqarish kabi omillarni o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlik shakli sportchining ichki dunyosi bilan bog'liq bo'lib, u bevosita uning irodaviy sifatlariga, motivatsiyasiga, fikrlash darajasiga va musobaqaviy sharoitga bo'lgan moslashuvchanligiga ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida sportchilar turli psixologik holatlarni boshdan kechiradilar. Ular o'z-o'zidan ishonchsizlik, charchoq, stress, raqibdan qo'rquv, jamoadoshlar oldidagi javobgarlik, murabbiy ishonchini oqlash kabi bosimlar ostida qolishlari mumkin. Bu holatlarda ularga yordam berish, muammolarni anglash va to'g'ri yo'l bilan hal qilish yo'llarini o'rgatish murabbiyning psixologik yondashuviga bog'liq bo'ladi. Murabbiy nafaqat sport harakatlarini o'rgatuvchi mutaxassis, balki sportchining ruhiy tayyorgarligi uchun ham mas'ul bo'lgan murabbiy-psixolog sifatida faoliyat yuritadi.

Guruhda olib boriladigan psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari sportchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, jamoa muhitidagi ishonch, hamkorlik va muloqot madaniyatini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Jamoa ichida sog'lom iqlim, do'stona va hurmatli muhit bo'lishi sportchilarning psixologik holatini barqarorlashtiradi, o'zini erkin his qilishga, ochiq fikrlashga va o'z ustida ishlashga turtki beradi. Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarida sportchilarning diqqatini jamlash, stress holatida o'zini nazorat qilish, g'alabaga ishonchni kuchaytirish, musobaqa oldidan hayajonni kamaytirish, ichki dialogni ijobiy yo'nalishga o'zgartirish, mag'lubiyatni

to'g'ri qabul qilish kabi ko'nikmalar ustida ishlanadi. Bu jarayonlar doimiy mashqlar orqali mustahkamlanadi. Bunga turli psixologik treninglar, relaksatsion texnikalar, tasavvur asosidagi mental tayyorgarlik, musobaqa simulyatsiyasi, guruhiiy muhokamalar, motivatsion suhbatlar, o'zini baholash va tahlil qilish kabi mashg'ulotlar kiradi.

Guruhda psixologik tayyorgarlikni samarali tashkil etish uchun murabbiy har bir sportchining individualligini inobatga olishi zarur. Har bir sportchi turli xarakter, fe'l-atvor va emotsional barqarorlikka ega. Kimdir musobaqa oldidan ruhiy bosim ostida tezda ezilib qolishi mumkin, boshqasi esa haddan ortiq ishonch tufayli xatoga yo'l qo'yadi. Shu sababli murabbiy har bir sportchining zaif va kuchli tomonlarini tahlil qilishi, unga mos yondashuv asosida mashg'ulot olib borishi kerak. Murabbiy o'z sportchilariga namunali ruhiy barqarorlik ko'rsatishi, jamoa ichida ishonchli, ilhomlantiruvchi, rag'batlantiruvchi rol o'ynashi zarur. Har bir sportchi o'z murabbiyiga ishonishi, uning aytganlariga tayanishi, undan ruhiy dalda olishi kerak. Bunday muhit shakllanganda sportchilar o'zlarini xavfsiz, qo'llab-quvvatlangan va qadrlangan his qilishadi. Bu esa ularning sport natijalarida bevosita aks etadi.

Musobaqa sharoitida psixologik tayyorgarlikning eng muhim vazifalaridan biri sportchining ichki xotirjamligini saqlash, diqqatni asosiy vazifaga yo'naltirish va raqibning harakatlariga haddan tashqari sezgir bo'lmaslikdir. Sportchi o'z his-tuyg'ularini nazorat qila olmasa, musobaqa davomida charchoq, g'azab, qo'rquv yoki ikkilanishlar ta'sirida salbiy natijaga erishishi mumkin. Shu bois psixologik tayyorgarlik sportchini nafaqat jismoniy raqibga, balki ichki hissiyotlariga ham qarshi kurashishga tayyorlaydi. Guruh shaklida olib boriladigan psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari orqali sportchilar bir-biriga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lishni o'rganadilar. Bu jamoaning ichki muvofiqligini, intizomini va maqsad sari bir yo'nalishda harakat qilishini ta'minlaydi. Psixologik jihatdan kuchli jamoa musobaqalarda yaxlit organizm sifatida harakat qiladi, har bir sportchi o'zini jamoaning muhim a'zosi deb his qiladi va bu holat uni ruhiy jihatdan mustahkamlaydi.

Shuningdek, sportchilarning psixologik salohiyatini baholash, o'zgarishlarni monitoring qilish, ularning emotsional holatini nazorat ostida

ushlab turish ham psixologik tayyorgarlik jarayonining bir qismidir. Mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish uchun psixolog mutaxassislar bilan hamkorlik qilish, zamonaviy psixodiagnostik vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Psixologik tayyorgarlik guruh mashg'ulotlarining ajralmas va muhim qismi bo'lib, sportchilarning ruhiy barqarorligini, motivatsiyasini, irodaviy tayyorgarligini, stressga chidamliligini va musobaqa sharoitida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa ularning nafaqat sportda, balki hayotda ham kuchli, bardavom, muvozanatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

3.5. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish metodologiyasi

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish - bu yosh sportchilar yoki o'quvchilar uchun jismoniy rivojlanishning asosiy poydevorini qo'yishga qaratilgan muhim bosqichdir. Ushbu jarayon o'quvchilarning yoshi, jismoniy holati, psixofiziologik xususiyatlari va harakat tajribasiga mos ravishda puxta rejalashtirilgan bo'lishi zarur. Dastlabki tayyorgarlik davrida o'rgatiladigan mashqlar asosiy harakat ko'nikmalarini - yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat saqlash kabi tabiiy harakatlarni to'g'ri va samarali bajarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Bu ko'nikmalar keyingi bosqichlardagi maxsus va musobaqaviy tayyorgarlik uchun tayanch vazifasini bajaradi.

Metodologik yondashuvlar mashg'ulotlar bosqichma-bosqichligi, uzluksizligi va izchilligi prinsiplariga asoslanadi. Har bir mashg'ulotda tanlov asosida belgilangan maqsadli yo'nalishlar - umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish, harakat koordinatsiyasi, chidamlilik va intizom kabi komponentlar uyg'un tarzda birlashtiriladi. Shuningdek, mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning harakat faolligini oshirish, ularni mustaqil faoliyatga undash, jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich oshirib borish zarur. Mashg'ulotlar mazmuni yosh xususiyatlariga mos, xavfsizlik talablariga rioya qilingan va bolalarning ijtimoiy-emotsional rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan shakllarda tashkil etiladi.

Boshlang'ich bosqichda qo'llaniladigan usullar orasida o'yinli mashqlar, interaktiv metodlar, musobaqa elementlari va guruhli ish shakllari ustuvor ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuvlar bolalarda harakatga bo'lgan qiziqishni oshirish, jismoniy faollikni doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash va sog'lom hayot tarziga intilishni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarning samaradorligini ta'minlashda pedagog tomonidan jismoniy yuklamaning me'yorlashtirilishi, bolalarning holati va tayyorgarlik darajasining doimiy monitoringi katta ahamiyatga ega.

Shuningdek, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar bilan ishlashda o'quvchilarning ruhiy-emotsional holati, ijtimoiy muhitdagi o'rni va jamoaviy faoliyatga tayyorligi ham inobatga olinishi lozim. Bu esa o'z navbatida pedagogik yondashuvda individuallashtirish va differensiallashtirishni talab etadi. Shunday qilib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirish, balki shaxs sifatida bolani har tomonlama tarbiyalashga yo'naltirilgan kompleks jarayon hisoblanadi. Uning to'g'ri tashkil etilishi keyingi sport tayyorgarligi bosqichlari uchun mustahkam asos yaratadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar bilan jismoniy mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun tuzilgan metodik jadval mashg'ulot jarayonining har bir bosqichini tizimli va didaktik tamoyillar asosida yoritadi. Jadvalning har bir komponenti mashg'ulotning muayyan pedagogik maqsadiga xizmat qiladi va bolalarning yosh, psixofiziologik va jismoniy xususiyatlariga moslashtirilgan.

Tashkiliy qism o'quvchilarni tartibga chaqirish, ularning darsga bo'lgan diqqatini jamlash va jismoniy faollikka tayyorlashga qaratilgan bo'lib, safga turish, salomlashish va qisqacha tushuntirishlar orqali amalga oshiriladi. Bu bosqich o'quvchi va o'qituvchi o'rtasidagi ijtimoiy-psixologik muloqot asosini mustahkamlaydi.

Isinish mashqlari esa organizmni harakat faoliyatiga tayyorlashda muhim rol o'ynaydi. Bu qismda bo'g'im va mushaklar faoliyati faollashtiriladi, yurak-qon tomir va nafas tizimi ishga tushiriladi. Isinish mashqlari bolalarda jarohatlanish xavfini kamaytirish va asosiy qismdagi yuklamalarga moslashishga xizmat qiladi.

Asosiy qism mashg'ulotning eng muhim tarkibiy bo'lagi bo'lib, unda o'quvchilarga asosiy harakat ko'nikmalari, koordinatsiya, muvozanat, tezlik, chaqqonlik kabi sifatlar shakllantiriladi. Mazkur bosqichda o'yinli metodlardan, takrorlash va bosqichma-bosqichlik yondashuvlaridan foydalanish mashg'ulotni qiziqarli va samarali o'tkazishga imkon beradi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar uchun jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishning metodik modeli

Tashkiliy qism	O'quvchilarning safga turishi, salomlashish, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik	Saf uslublari, qisqa instruktsiya	Diqqatni jamlash, intizomni mustahkamlash
Isinish mashqlari	Oddiy mashqlar, bo'g'imlar harakatlari, yugurish va sakrash elementlari	Umumrivojlantiruvchi mashqlar, musiqali isinish	Tana haroratini oshirish, mushaklarni tayyorlash
Asosiy qism	Harakatli o'yinlar, koordinatsiya va muvozanat mashqlari, texnik ko'nikmalar	O'yinli metod, takrorlash, bosqichma-bosqichlik	Asosiy harakat ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish
Sog'lomlashtiruvchi blok	Nafas mashqlari, yengil cho'zilish, dam olish mashqlari	Statik mashqlar, nafas texnikasi	Tana holatini tiklash, salomatlikni mustahkamlash
Yakuniy tahlil va baholash	Mashg'ulot yakunida o'quvchilarning faolligi va ishtirokini tahlil qilish	Og'zaki suhbat, savol-javob, kuzatish	Baholash, rag'batlantirish, darsni tahlil qilish

Sog'lomlashtiruvchi blok orqali bolalarning mashg'ulot davomida to'plagan jismoniy yuklamasi nazorat qilinadi va tanani tiklashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Nafas mashqlari, yengil cho'zilish harakatlari va dam olish texnikalari orqali mushaklar bo'shashtiriladi, yurak urish tezligi me'yorga keladi.

Yakuniy tahlil va baholash bosqichi pedagogik jarayonning yakuniy reflektiv bosqichini tashkil qiladi. Bunda o'qituvchi o'quvchilarning faol ishtirokini, harakatlarni bajarish texnikasini va ularning jismoniy faollik darajasini baholaydi, o'quvchilar esa o'z holatini anglab, dars haqida fikr bildiradi.

Ushbu metodik model bosqichlarning uzviyligi, yuklamaning me'yorlashtirilganligi, pedagogik nazoratning mavjudligi, shuningdek, sog'lomlashtiruvchi yondashuvlar bilan uyg'unlashuvi orqali boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar uchun samarali jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish imkonini beradi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulot jarayonini tashkil etish jismoniy tarbiyaning boshlang'ich bosqichi sifatida o'quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlashga, harakat ko'nikmalarini shakllantirishga va sog'lom turmush tarziga asos solishga xizmat qiladi. Bu bosqichda o'quvchilarning yoshi, sog'lig'i, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixologik va fiziologik xususiyatlari alohida inobatga olinadi.

Ushbu metodologiyaning asosiy maqsadi - o'quvchilar organizmining umumiy tayyorgarligini oshirish, tabiiy harakatlarga asoslangan ko'nikmalarni rivojlantirish, sog'lomlashtiruvchi omillarni kuchaytirish hamda ularni jismoniy faol turmush tarziga yo'naltirishdan iboratdir. Mashg'ulotlarning mazmuni turli xil harakatli o'yinlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar, koordinatsion va muvozanatni rivojlantiruvchi topshiriqlar, hamda jismoniy sifatlarni (chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezlik) rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan boyitiladi.

Metodologiyada mashg'ulotlar bosqichma-bosqichlik tamoyiliga asoslanadi. Har bir dars odatda to'rt bosqichdan iborat bo'ladi: tashkiliy qism, asoslanadi. Har bir dars odatda to'rt bosqichdan iborat bo'ladi: tashkiliy qism, isinish, asosiy qism va yakunlovchi qism. Tashkiliy qismda o'quvchilarning intizomi, safga turish malakalari va darsga ruhiy tayyorgarligi shakllantiriladi. Isinish mashqlarida mushak va bo'g'imlar faol holatga keltiriladi, yurak-qon tomir tizimi ishga tushiriladi. Asosiy qismda harakatli o'yinlar, mashqlar majmuasi, harakat koordinatsiyasi va jismoniy sifatlar bilan ishlash asosiy e'tiborni tashkil etadi. Yakuniy bosqichda esa mushaklarni bo'shashtirish, nafas mashqlari, cho'zilish va sog'lomlashtiruvchi elementlarga urg'u beriladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar samaradorligini ta'minlash uchun darslar mazmuni nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, balki pedagogik va psixologik yondashuvlarga ham asoslanishi zarur. Bu davrda bolalar harakat faoliyati orqali atrof-muhitni idrok etadi, shaxsiy

intizom, ijtimoiy moslashuv, irodaviy sifatlar va o'z-o'zini nazorat qilish kabi tarbiyaviy jihatlarni shakllantiradi. Shu bois mashg'ulotlar mazmunida bolalarning o'zaro hamkorligi, jamoaviy harakatga jalb etilishi va ijtimoiy faollikning rivojlanishiga xizmat qiluvchi o'yinli mashqlar alohida o'rin tutadi.

Mashg'ulot metodikasida individual yondashuv bilan bir qatorda differensial yondashuvni qo'llash muhim sanaladi. Bu yondashuv har bir o'quvchining jismoniy holatini baholash, unga mos yuklama berish va rivojlanish dinamikasini nazorat qilish orqali amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar davomida harakatlarni avtomatlashtirish emas, balki to'g'ri texnik asosda bajara olish ko'nikmasi shakllantiriladi. Bu esa keyinchalik sportga yo'naltirilgan tayyorgarlik bosqichida muhim baza vazifasini bajaradi.

Pedagog tomonidan dars jarayonida bolalarning emotsional holatini kuzatish, rag'batlantirish, individual yutuqlarni e'tirof etish orqali motivatsiya darajasi oshiriladi. Ayniqsa, har bir mashg'ulotda maqsadga yo'naltirilgan yakuniy tahlil va mulohazalar orqali o'quvchilarning o'z-o'zini baholash, faol ishtirokini rag'batlantirish va jismoniy faollikni kundalik odatga aylantirishga asos yaratiladi.

Shu bois boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlar metodik jihatdan puxta o'ylagan, yoshga moslashtirilgan, xavfsizlik talablariga javob beradigan va bolalarning jismoniy, ijtimoiy va axloqiy rivojlanishiga xizmat qiladigan shaklda olib borilishi kerak. Uzoq muddatli istiqbolda esa bu yondashuv o'quvchilarda sog'lom hayot tarzini ongli tanlashga va sportga ijobiy munosabatni shakllantirishga asos bo'ladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarda jismoniy mashg'ulotlarni samarali tashkil etish va o'tkazish o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning harakat faoliyatini rivojlantirish va sportga bo'lgan qiziqishini shakllantirishda muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu bosqichda qo'llaniladigan metodologik yondashuvlar bolalarning yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixofiziologik holatlari va shaxsiy qiziqishlariga asoslangan bo'lishi zarur.

Ushbu rasm boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish va uni o'tkazishning metodologik asoslarini izchil bayon qiladi. U mashg'ulotni tashkil etish jarayonini markaziy element sifatida olib, uni bosqichma-bosqich rivojlantirishni taklif etadi.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHLARDA MASHG'ULOT JARAYONINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH METODOLOGIYASI



Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarda jismoniy mashg'ulotlarni samarali tashkil etish.

Uchinchi yo'nalish esa mashg'ulotni bevosita olib borish jarayonidir. Bu bosqichda o'qituvchi yoki murabbiy belgilangan reja asosida nazariy va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qiladi. Bu yerda darsni o'tkazish usullari, interaktiv yondashuvlar, texnik vositalardan foydalanish kabi jihatlar e'tiborga olinadi.

Ushbu uchta yo'nalish birlashib, yakuniy bosqich - mashg'ulotni tashkil etish va o'tkazish bosqichini hosil qiladi. Bu esa butun metodikaning amaliy ifodasidir. Barcha tayyorgarlik ishlari shu yerda bir butun jarayonga aylantiriladi va mashg'ulot samarali tarzda amalga oshiriladi.

Ushbu metodologik yondashuv mashg'ulotlarning tizimli, maqsadli va individual ehtiyojlarga mos tarzda olib borilishini ta'minlaydi. Shu orqali o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini samarali rivojlantirish imkoniyati yaratiladi.

3.6. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha nazariy tushunchalar

Guruhlarda mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish zamonaviy pedagogik va sport metodologiyasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonning nazariy asoslari ta'limning tabaqalashtirish, individuallashtirish, uzluksizlik va sog'lomlashtirish kabi konsepsiyalariga tayanadi. Guruhli mashg'ulotlar o'quvchilar yoki sportchilarni jismoniy rivojlanish darajasi, yosh, jins, sog'liq holati hamda harakat malakalari asosida bir necha kichik toifalarga ajratgan holda olib boriladi. Bunday yondashuv o'quvchilarning faolligini oshirish, yuklamani me'yorlashtirish, shaxsiy qiziqishlarni hisobga olish va harakat faoliyatining samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Nazariy jihatdan, guruhlarda mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik jarayonning asosiy tamoyillari - izchillik, uyg'unlik, differensial yondashuv, interfaol metodlardan foydalanish va tarbiyaviy samaradorlik alohida o'rin tutadi. Guruhlar bilan ishlash mashg'ulot jarayonini tartibga soladi, darsga bo'lgan intizom va munosabatni yaxshilaydi, o'qituvchi uchun esa kuzatuv va baholash imkoniyatlarini soddalashtiradi. Shu bilan birga, o'quvchilarda sog'lom raqobat muhiti shakllanadi, o'zaro yordam, mas'uliyat va jamoaviylik kabi ijtimoiy-sifatlar rivojlanadi.

Mashg'ulotlar tarkibida guruhlar har xil bosqichlarda turli xil topshiriqlar bajarishi, harakatlar intensivligi va murakkabligining guruh salohiyatiga mos tarzda rejalashtirilishi nazariy-metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan mash-

g'ulotning asosi hisoblanadi. Guruhlarda o'quvchilarga mustaqil ishlash imkoniyati berilishi ularning harakatni anglab bajarish, tashabbus ko'rsatish, o'zini nazorat qilish va o'zaro muloqotga kirishish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida guruhli metodni qo'llash har bir ishtirokchining imkoniyatlarini inobatga olib, ularning jismoniy va psixologik holatini hisobga olgan holda samarali ta'lim berishga imkon yaratadi. Natijada, o'quvchilarda ijobiy emotsional holat, darsga bo'lgan qiziqish, o'ziga ishonch va sportga ijobiy munosabat rivojlanadi.

Shu asosda aytish mumkinki, guruhlarda mashg'ulotlar tashkil etilishi nafaqat jismoniy tarbiya darslarining metodik sifati, balki uning tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va psixologik samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Bu jarayonni nazariy asosda puxta tashkil etish orqali har bir o'quvchining imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish mumkin.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida guruhli yondashuv - ta'lim oluvchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlariga mos holda mashg'ulotlarni samarali tashkil etishning asosiy metodik shakllaridan biridir. Bu yondashuvning nazariy asoslari pedagogika, sport psixologiyasi, fiziologiya va harakat nazariyasi fanlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, jismoniy mashg'ulotlar mazmuni, shakli, uslublari va baholash mezonlarini tizimli asosda tashkil qilish imkonini beradi.

Guruhli mashg'ulotlar nazariyasi, eng avvalo, o'quvchilarning individual xususiyatlarini chuqur tahlil qilish, ularni yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi, sog'lig'i va harakat malakalari asosida tabaqalashtirish tamoyiliga asoslanadi. Bu yondashuv orqali har bir o'quvchi o'ziga mos bo'lgan yuklama bilan mashg'ulotda qatnashadi, bu esa haddan tashqari charchash yoki past faollikdan saqlaydi. Shuningdek, guruhli metod o'quv jarayonining intizomli, aniq va samarali kechishini ta'minlaydi.

Nazariy jihatdan guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning asosiy afzalliklari quyidagilar bilan belgilanadi: birinchidan, bu yondashuv mashg'ulotda qatnashayotgan har bir ishtirokchining faol ishtirokini rag'batlantiradi; ikkinchidan, guruh ichidagi ijtimoiy muhit o'quvchilarda jamoaviylik, hamkorlik, sport etikasiga rioya qilish kabi ijtimoiy-pedagogik

sifatlarni rivojlantiradi; uchinchi, guruhli mashg'ulotlar o'zaro raqobat va sog'lom musobaqalashish muhiti orqali yuqori natijalarga erishishga undaydi.

Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda asosiy e'tibor dars strukturasi, har bir guruhning maqsadi, vazifasi va mashqlar majmuasiga qaratiladi. Mashg'ulotlar dastlabki tahlil asosida tuziladi, bunda o'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi aniqlanadi va mos guruhlar taqsimlanadi. Har bir guruhga dars davomida aniq metodik yo'riqnomalar beriladi, mashqlar esa ularning tayyorgarlik darajasiga moslashtiriladi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar davomida guruhlar o'rtasida navbatlash, mustaqil ish, kichik musobaqalar va baholash elementlari orqali faoliyat turli shakllarda boyitiladi.

Nazariy jihatdan qaralganda, guruhlarda mashg'ulotlar olib borish faqatgina jismoniy ko'nikmalarni shakllantirish bilan cheklanib qolmay, balki o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Bu metod yordamida o'quvchilar bir-birlariga yordam berish, mas'uliyatni bo'lishish, o'zaro hurmat va sport axloqini o'rganadilar. Guruh ichidagi tengdoshlari bilan muloqot qilish va bir maqsad yo'lida harakat qilish orqali o'quvchilar shaxs sifatida ijtimoiylashadi, mustaqil qaror qabul qilish va o'zini baholash ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

Mashg'ulotlarning nazariy asoslari, shuningdek, pedagogik monitoring va refleksiya jarayonlarini ham qamrab oladi. Guruhlarda ishlashda o'qituvchi yoki murabbiyning kuzatuv asosida har bir o'quvchining rivojlanish dinamikasi doimiy baholanadi, bu esa o'z navbatida mashg'ulotlarning mazmunini optimallashtirishga, o'quvchilarning qiziqishini doimiy qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Guruhli mashg'ulotlarni nazariy asosda tashkil etish - bu faqatgina dars samaradorligini oshirish emas, balki o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini, jismoniy tayyorgarlikdagi barqarorlikni va sportga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirish yo'lida muhim pedagogik vositadir. Bu yondashuv zamonaviy ta'lim standartlari va sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar bilan uyg'unlashgan holda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalarini to'liq amalga oshirishga imkon yaratadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida jismoniy mashg'ulotlarni nazariy-metodik asosda tashkil etish omillari

T/r	Nazariy komponent	Izoh	Amaliy ahamiyati
1	Tabaqalashtirish tamoyili	O'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik, yosh va sog'liq darajasiga qarab guruhlariga ajratish	Har bir o'quvchiga mos yuklama, shaxsiy rivojlanishning individual nazorati
2	Individual va differensial yondashuv	Har bir o'quvchining imkoniyatlarini inobatga olgan holda mashqlarni moslashtirish	Darsda faollikni oshirish, ishtirokchilar orasida charchoq yoki qoloqlikni kamaytirish
3	Guruhli o'yin va mashq metodlari	Guruhlar ichida harakatli o'yinlar, kichik musobaqalar, jamoaviy topshiriqlar	Ijtimoiylashuv, hamkorlik, raqobat va sport etikasini shakllantirish
4	Pedagogik kuzatuv va monitoring	Har bir guruhdagi o'quvchilarning rivojlanish dinamikasini doimiy tahlil qilish	Mashg'ulotlar mazmunini moslashtirish, oraliq baholash orqali samaradorlikni oshirish
5	Motivatsiya va emotsional rag'bat	Guruh ichidagi rag'batlantirish, liderlikni aniqlash, ijobiy muhit yaratish	O'quvchilarning qiziqishi va ishtirokini doimiy saqlash
6	Jismoniy va axloqiy tarbiya uyg'unligi	Guruhli ish orqali o'zaro hurmat, mas'uliyat, tartib-intizomni singdirish	Sog'lom hayot tarzi bilan bir qatorda ijtimoiy sifatlarni ham rivojlantirish

Mazkur jadval guruhli mashg'ulotlarni tashkil etishda qo'llaniladigan asosiy nazariy komponentlarni tizimli yoritib beradi va ularning amaliy jarayondagi o'rnini aniq ko'rsatadi. Jadvalning har bir elementi guruhli yondashuvning asosiy tamoyillarini ifodalaydi, bu esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Birinchi nazariy komponent - tabaqalashtirish tamoyili, o'quvchilarni jismoniy rivojlanish darajasi, sog'lig'i va yoshiga ko'ra guruhlariga ajratishni nazarda tutadi. Bu usul orqali mashg'ulotlar individual yondashuv asosida rejalashtiriladi va har bir ishtirokchining jismoniy yuklamaga bo'lgan individual reaksiyasi hisobga olinadi. Natijada darsda har kim o'z imkoniyatiga mos darajada ishtirok etadi, bu esa samaradorlikni oshiradi.

sifatlarni rivojlantiradi; uchinchi, guruhli mashg'ulotlar o'zaro raqobat va sog'lom musobaqalashish muhiti orqali yuqori natijalarga erishishga undaydi.

Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda asosiy e'tibor dars strukturasi, har bir guruhning maqsadi, vazifasi va mashqlar majmuasiga qaratiladi. Mashg'ulotlar dastlabki tahlil asosida tuziladi, bunda o'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi aniqlanadi va mos guruhlar taqsimlanadi. Har bir guruhga dars davomida aniq metodik yo'riqnomalar beriladi, mashqlar esa ularning tayyorgarlik darajasiga moslashtiriladi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar davomida guruhlar o'rtasida navbatlash, mustaqil ish, kichik musobaqalar va baholash elementlari orqali faoliyat turli shakllarda boyitiladi.

Nazariy jihatdan qaralganda, guruhlarda mashg'ulotlar olib borish faqatgina jismoniy ko'nikmalarni shakllantirish bilan cheklanib qolmay, balki o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Bu metod yordamida o'quvchilar bir-birlariga yordam berish, mas'uliyatni bo'lishish, o'zaro hurmat va sport axloqini o'rganadilar. Guruh ichidagi tengdoshlari bilan muloqot qilish va bir maqsad yo'lida harakat qilish orqali o'quvchilar shaxs sifatida ijtimoiylashadi, mustaqil qaror qabul qilish va o'zini baholash ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

Mashg'ulotlarning nazariy asoslari, shuningdek, pedagogik monitoring va refleksiya jarayonlarini ham qamrab oladi. Guruhlarda ishlashda o'qituvchi yoki murabbiyning kuzatuv asosida har bir o'quvchining rivojlanish dinamikasi doimiy baholanadi, bu esa o'z navbatida mashg'ulotlarning mazmunini optimallashtirishga, o'quvchilarning qiziqishini doimiy qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Guruhli mashg'ulotlarni nazariy asosda tashkil etish - bu faqatgina dars samaradorligini oshirish emas, balki o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini, jismoniy tayyorgarlikdagi barqarorlikni va sportga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirish yo'lida muhim pedagogik vositadir. Bu yondashuv zamonaviy ta'lim standartlari va sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar bilan uyg'unlashgan holda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalarini to'liq amalga oshirishga imkon yaratadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida jismoniy mashg'ulotlarni nazariy-metodik asosda tashkil etish omillari

T/r	Nazariy komponent	Izoh	Amaliy ahamiyati
1	Tabaqalashtirish tamoyili	O'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik, yosh va sog'liq darajasiga qarab guruhlariga ajratish	Har bir o'quvchiga mos yuklama, shaxsiy rivojlanishning individual nazorati
2	Individual va differensial yondashuv	Har bir o'quvchining imkoniyatlarini inobatga olgan holda mashqlarni moslashtirish	Darsda faollikni oshirish, ishtirokchilar orasida charchoq yoki qoloqlikni kamaytirish
3	Guruhli o'yin va mashq metodlari	Guruhlar ichida harakatli o'yinlar, kichik musobaqalar, jamoaviy topshiriqlar	Ijtimoiylashuv, hamkorlik, raqobat va sport etikasini shakllantirish
4	Pedagogik kuzatuv va monitoring	Har bir guruhdagi o'quvchilarning rivojlanish dinamikasini doimiy tahlil qilish	Mashg'ulotlar mazmunini moslashtirish, oraliq baholash orqali samaradorlikni oshirish
5	Motivatsiya va emotsional rag'bat	Guruh ichidagi rag'batlantirish, liderlikni aniqlash, ijobiy muhit yaratish	O'quvchilarning qiziqishi va ishtirokini doimiy saqlash
6	Jismoniy va axloqiy tarbiya uyg'unligi	Guruhli ish orqali o'zaro hurmat, mas'uliyat, tartib-intizomni singdirish	Sog'lom hayot tarzi bilan bir qatorda ijtimoiy sifatlarni ham rivojlantirish

Mazkur jadval guruhli mashg'ulotlarni tashkil etishda qo'llaniladigan asosiy nazariy komponentlarni tizimli yoritib beradi va ularning amaliy jarayondagi o'rni aniq ko'rsatadi. Jadvalning har bir elementi guruhli yondashuvning asosiy tamoyillarini ifodalaydi, bu esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Birinchi nazariy komponent - tabaqalashtirish tamoyili, o'quvchilarni jismoniy rivojlanish darajasi, sog'lig'i va yoshiga ko'ra guruhlariga ajratishni nazarda tutadi. Bu usul orqali mashg'ulotlar individual yondashuv asosida rejalashtiriladi va har bir ishtirokchining jismoniy yuklamaga bo'lgan individual reaksiyasi hisobga olinadi. Natijada darsda har kim o'z imkoniyatiga mos darajada ishtirok etadi, bu esa samaradorlikni oshiradi.

Individual va differensial yondashuv guruhli ishlashning markaziy metodik tamoyillaridan biridir. Bu yondashuv o'quvchilar o'rtasidagi jismoniy tafovutlarni hisobga olib, mashqlar mazmunini moslashtirishga xizmat qiladi. Jadvalda bu yondashuvning charchoqning oldini olish, qoloqlikni bartaraf etish va har bir ishtirokchiga mos yuklama berishdagi ahamiyati ko'rsatib o'tilgan.

Guruhli o'yin va mashq metodlari orqali mashg'ulotlar ko'proq emotsional va ijtimoiy jihatdan faol tarzda o'tadi. Harakatli o'yinlar, kichik musobaqalar va guruhli topshiriqlar orqali o'quvchilarda sport etikasi, jamoaviylik, muloqot madaniyati va mas'uliyat kabi tarbiyaviy jihatlar rivojlanadi. Bu metodlar o'quvchilarda darsga nisbatan qiziqishni kuchaytiradi, ularni faol ishtirok etishga undaydi.

Pedagogik kuzatuv va monitoring esa mashg'ulotlarning doimiy nazoratda bo'lishini ta'minlaydi. O'qituvchi yoki murabbiy har bir guruhning rivojlanish dinamikasini baholaydi, bu esa mashg'ulotlar mazmunini kerakli vaqtda qayta ko'rib chiqishga asos bo'ladi. Shu orqali darslarning samaradorligi oshadi va o'quvchilarning individual yutuqlari aniqlanadi.

Motivatsiya va emotsional rag'bat komponenti o'quvchilarni ruhlantirish, ularning ijobiy emotsional holatini qo'llab-quvvatlash, musobaqalashishga undash kabi pedagogik maqsadlarni amalga oshiradi. Guruhdagi rag'batlantirish elementlari (masalan, "eng faollar", "yetakchi o'yinchi" kabi nomlanishlar) bolalarda o'zini ko'rsatish, jamoada hurmat qozonish va sportda muvaffaqiyatga intilish hissini kuchaytiradi.

Jadvalning so'nggi komponenti - jismoniy va axloqiy tarbiya uyg'unligi orqali guruhli mashg'ulotlar faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki tarbiyaviy maqsadlarni ham amalga oshiradi. O'zaro yordam, hurmat, mas'uliyat, tartib-intizom kabi ijtimoiy fazilatlar guruh doirasida shakllanadi va bu yosh avlodni sog'lom, barkamol va jamoaga mos shaxs sifatida tarbiyalashda muhim o'rin tutadi.

Umuman olganda, ushbu jadval guruhli mashg'ulotlarni tashkil etishdagi nazariy qarashlar va ularning amaliy natijalarini o'zaro bog'laydi. U jismoniy tarbiya darslarini mazmunan boyitish, metodik yondashuvni yangilash va o'quvchilarni har tomonlama rivojlantirish uchun asosli yo'l-yo'riq bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya sohasida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi o'quvchilarning keyingi jismoniy rivojlanish jarayonidagi poydevor sifatida qaraladi. Ayniqsa, bu bosqichda guruhli mashg'ulotlarni nazariy-metodik asosda tashkil etish, ularning samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Ushbu yondashuv, avvalo, o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi, psixofiziologik holati va sog'lig'i bilan bog'liq individual farqlarni hisobga olish zaruriyatidan kelib chiqadi.

Nazariy jihatdan guruhli mashg'ulotlarni tashkil qilishning metodik asoslari quyidagi elementlarga tayanadi: o'quvchilarning dastlabki holatini aniqlash (diagnostika), guruhlarini shakllantirish mezonlarini belgilash, mashg'ulot mazmunini moslashtirish, pedagogik kuzatuv va monitoringni yo'lga qo'yish, natijalarga asoslangan baholash tizimini joriy etish. Bularning har biri o'zaro bog'liq bo'lib, darsning ichki tuzilmasini, o'quvchilarning faollik darajasini va natijaviyligini belgilab beradi.

Metodik yondashuvda asosiy urg'u differensial yondashuvga qaratiladi. Bu yondashuv orqali o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlariga ko'ra guruhlariga ajratish, mashqlar yuklamasini me'yorlashtirish, har bir guruh uchun mos strategiya tanlash imkoniyati yuzaga keladi. Masalan, jismoniy holati sust bo'lgan o'quvchilarga sog'lomlashtiruvchi mashqlar, tayyorgarligi yuqori bo'lganlarga esa ko'proq sportga yo'naltirilgan mashqlar tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlar mazmunida harakatli o'yinlar, ko'ngilochar topshiriqlar, mustaqil ish elementlari, kichik musobaqalar va guruhli baholash usullari keng qo'llaniladi. Bunday uslublar orqali o'quvchilarda nafaqat jismoniy faollik, balki ijtimoiy, axloqiy va emotsional kompetensiyalar ham rivojlanadi. Ayniqsa, guruhli ishlar jarayonida o'zaro yordam, rahbarlik, muomala madaniyati va jamoa ichida o'z o'rnini anglash kabi fazilatlar shakllanadi.

Shu bilan birga, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida darslar texnik va psixologik xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilingan holda olib borilishi lozim. Bu jarayonni samarali tashkil etishda o'qituvchining metodik saviyasi, kuzatuvchanligi, psixologik yondashuvi va rag'batlantirish uslublaridan oqilona foydalanish mahorati muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash, darsga bo'lgan qiziqishini uyg'otish va ularni sport

Individual va differensial yondashuv guruhli ishlashning markaziy metodik tamoyillaridan biridir. Bu yondashuv o'quvchilar o'rtasidagi jismoniy tafovutlarni hisobga olib, mashqlar mazmunini moslashtirishga xizmat qiladi. Jadvalda bu yondashuvning charchoqning oldini olish, qoloqlikni bartaraf etish va har bir ishtirokchiga mos yuklama berishdagi ahamiyati ko'rsatib o'tilgan.

Guruhli o'yin va mashq metodlari orqali mashg'ulotlar ko'proq emotsional va ijtimoiy jihatdan faol tarzda o'tadi. Harakatli o'yinlar, kichik musobaqalar va guruhli topshiriqlar orqali o'quvchilarda sport etikasi, jamoaviylik, muloqot madaniyati va mas'uliyat kabi tarbiyaviy jihatlar rivojlanadi. Bu metodlar o'quvchilarda darsga nisbatan qiziqishni kuchaytiradi, ularni faol ishtirok etishga undaydi.

Pedagogik kuzatuv va monitoring esa mashg'ulotlarning doimiy nazoratda bo'lishini ta'minlaydi. O'qituvchi yoki murabbiy har bir guruhning rivojlanish dinamikasini baholaydi, bu esa mashg'ulotlar mazmunini kerakli vaqtda qayta ko'rib chiqishga asos bo'ladi. Shu orqali darslarning samaradorligi oshadi va o'quvchilarning individual yutuqlari aniqlanadi.

Motivatsiya va emotsional rag'bat komponenti o'quvchilarni ruhlantirish, ularning ijobiy emotsional holatini qo'llab-quvvatlash, musobaqalashishga undash kabi pedagogik maqsadlarni amalga oshiradi. Guruhdagi rag'batlantirish elementlari (masalan, "eng faollar", "yetakchi o'yinchi" kabi nomlanishlar) bolalarda o'zini ko'rsatish, jamoada hurmat qozonish va sportda muvaffaqiyatga intilish hissinı kuchaytiradi.

Jadvalning so'nggi komponenti - jismoniy va axloqiy tarbiya uyg'unligi orqali guruhli mashg'ulotlar faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki tarbiyaviy maqsadlarni ham amalga oshiradi. O'zaro yordam, hurmat, mas'uliyat, tartib-intizom kabi ijtimoiy fazilatlar guruh doirasida shakllanadi va bu yosh avlodni sog'lom, barkamol va jamoaga mos shaxs sifatida tarbiyalashda muhim o'rin tutadi.

Umuman olganda, ushbu jadval guruhli mashg'ulotlarni tashkil etishdagi nazariy qarashlar va ularning amaliy natijalarini o'zaro bog'laydi. U jismoniy tarbiya darslarini mazmunan boyitish, metodik yondashuvni yangilash va o'quvchilarni har tomonlama rivojlantirish uchun asosli yo'l-yo'riq bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya sohasida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi o'quvchilarning keyingi jismoniy rivojlanish jarayonidagi poydevor sifatida qaraladi. Ayniqsa, bu bosqichda guruhli mashg'ulotlarni nazariy-metodik asosda tashkil etish, ularning samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Ushbu yondashuv, avvalo, o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi, psixofiziologik holati va sog'lig'i bilan bog'liq individual farqlarni hisobga olish zaruriyatidan kelib chiqadi.

Nazariy jihatdan guruhli mashg'ulotlarni tashkil qilishning metodik asoslari quyidagi elementlarga tayanadi: o'quvchilarning dastlabki holatini aniqlash (diagnostika), guruhlarini shakllantirish mezonlarini belgilash, mashg'ulot mazmunini moslashtirish, pedagogik kuzatuv va monitoringni yo'lga qo'yish, natijalarga asoslangan baholash tizimini joriy etish. Bularning har biri o'zaro bog'liq bo'lib, darsning ichki tuzilmasini, o'quvchilarning faollik darajasini va natijaviyligini belgilab beradi.

Metodik yondashuvda asosiy urg'u differensial yondashuvga qaratiladi. Bu yondashuv orqali o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlariga ko'ra guruhlariga ajratish, mashqlar yuklamasini me'yorlashtirish, har bir guruh uchun mos strategiya tanlash imkoniyati yuzaga keladi. Masalan, jismoniy holati sust bo'lgan o'quvchilarga sog'lomlashtiruvchi mashqlar, tayyorgarligi yuqori bo'lganlarga esa ko'proq sportga yo'naltirilgan mashqlar tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlar mazmunida harakatli o'yinlar, ko'ngilochar topshiriqlar, mustaqil ish elementlari, kichik musobaqalar va guruhiy baholash usullari keng qo'llaniladi. Bunday uslublar orqali o'quvchilarda nafaqat jismoniy faollik, balki ijtimoiy, axloqiy va emotsional kompetensiyalar ham rivojlanadi. Ayniqsa, guruhli ishlar jarayonida o'zaro yordam, rahbarlik, muomala madaniyati va jamoa ichida o'z o'zini anglash kabi fazilatlar shakllanadi.

Shu bilan birga, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida darslar texnik va psixologik xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilingan holda olib borilishi lozim. Bu jarayonni samarali tashkil etishda o'qituvchining metodik saviyasi, kuzatuvchanligi, psixologik yondashuvi va rag'batlantirish uslublaridan oqilona foydalanish mahorati muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash, darsga bo'lgan qiziqishini uyg'otish va ularni sport

faoliyatiga bosqichma-bosqich jalb qilish orqali darslarning tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi samaradorligi oshadi.

Nazariy-metodik asosda tashkil etilgan guruhli mashg'ulotlar orqali o'quvchilar sog'lom turmush tarziga intilishadi, jismoniy faollikni kundalik hayotiy ehtiyoj sifatida anglay boshlaydilar. Bu esa ularning salomatligini mustahkamlash, ruhiy barqarorligini ta'minlash va ijtimoiy hayotga faol integratsiyalashuviga xizmat qiladi. Shu bois, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish va metodik jihatdan puxta tashkil etish jismoniy tarbiya tizimining asosiy ustunlaridan biri sanaladi.

Guruhlarda mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish o'quv jarayonining sifatini ta'minlovchi asosiy omillardan biridir. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda guruh tarkibi, tayyorgarlik darajasi, yosh va jismoniy imkoniyatlar hisobga olinadi. O'qituvchi yoki murabbiy mashg'ulotning maqsadi, vazifalari, metodlari hamda nazorat shakllarini aniq belgilashi lozim. Guruh bilan ishlash jarayonida interfaol metodlardan foydalanish, hamkorlikda o'rganish, individual yondashuv va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish muhimdir. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni o'quvchilarning bilimini chuqurlashtiradi, ko'nikma va malakalarini shakllantiradi hamda ularning mustaqil fikrlash va amaliy faoliyatga tayyorgarligini oshiradi.

3.7. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish: umumiy jismoniy tayyorgarlik

Guruhlarda jismoniy mashg'ulotlar o'tkazish metodikasida umumiy jismoniy tayyorgarlik alohida ahamiyatga ega. Bu tayyorgarlik bosqichi o'quvchilarning jismoniy salohiyatini rivojlantirish, ularni kelgusida yuqori darajadagi sport natijalariga erishishga tayyorlashda poydevor vazifasini o'taydi. Mashg'ulotlarni samarali tashkil etish va o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun turli metodik yondashuvlar mavjud.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning mohiyati. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, eng avvalo, organizmning barcha tizimlari va a'zolarining harakat va jismoniy yuklamalarga moslashishiga qaratilgan. Bu jarayon orqali

organizmning umumiy kuchi, chidamliligi, harakat koordinatsiyasi va moslashuvchanligi rivojlanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida o'quvchilarni asosan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan shug'ullanishga yo'naltiriladi, bu esa ular uchun kelajakdagi sportga oid maxsus tayyorgarlikning asosini tashkil qiladi.

Umumiy tayyorgarlikning asosiy maqsadi - organizmni jismoniy va psixologik jihatdan stresslarga, jismoniy faoliyatga tayyorlashdir. Shu bois, mashg'ulotlar jarayonida zarur bo'lgan barcha qobiliyatlar - kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, muvozanat, harakatni boshqarish kabi ko'nikmalarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Bu mashqlarni to'g'ri va tizimli ravishda o'tkazish o'quvchilarning kelgusidagi sport faoliyatlari va kundalik hayotlarida samarali bo'ladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish metodikasi. Guruhlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etish uchun bir nechta metodik tamoyillar mavjud. Ularning har biri o'quvchilarning jismoniy holati, yosh xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olib tanlanadi. Quyidagi asosiy metodik yondashuvlar umumiy tayyorgarlikning samaradorligini oshirishda yordam beradi.

Differensial yondashuv: O'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari va salohiyatiga qarab mashg'ulotlarni turlicha rejalashtirish. Bu yondashuvda guruhlar o'quvchilarning jismoniy holatiga ko'ra ajratiladi va har bir guruhga alohida mashqlar majmui tayyorlanadi. Masalan, bir guruhda chidamlilikka, ikkinchi guruhda esa kuchga yo'naltirilgan mashqlar ustuvor bo'ladi.

Tabaqalashtirilgan yondashuv: O'quvchilarning yoshiga, jismoniy rivojlanish darajasiga va sportga bo'lgan qiziqishiga qarab guruhlariga ajratish. Bu usul jismoniy tayyorgarlik jarayonini har bir o'quvchi uchun individual tarzda tashkil qilish imkonini beradi.

Harakat faolligini oshirish: O'quvchilarning fizikal faolligini oshirish va harakat ko'nikmalarini rivojlantirish maqsadida turli harakatli o'yinlar, mashqlar va sport musobaqalari o'tkaziladi. Bunday yondashuv o'quvchilarni sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi va umumiy jismoniy tayyorgarlikni keng qamrovli ravishda rivojlantiradi.

Pedagogik kuzatuv va tahlil: O'quvchilarni doimiy ravishda kuzatish va ularning jismoniy holatini baholash. Pedagogik kuzatuv orqali o'quvchilarning kuchi, chidamliligi, tezligi, moslashuvchanligi kabi parametrlar aniqlanadi va ularga asoslanib mashg'ulotlar mazmuni o'zgartiriladi.

Musobaqalar va motivatsiya: Guruhli mashg'ulotlarda o'quvchilarning o'zini ko'rsatish va muvaffaqiyatga erishish istagini kuchaytirish uchun musobaqalar va sport sinovlari o'tkaziladi. Bu o'quvchilarda jismoniy faollikni oshirishga va o'zaro raqobatni kuchaytirishga yordam beradi.

Jismoniy va ruhiy tarbiya uyg'unligi: Umumiy jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda, o'quvchilarda faqat jismoniy kuchni oshirish emas, balki ruhiy mustahkamlikni ham rivojlantirish kerak. Mashg'ulotlarda musobaqalashish, jamoaviy ish va individual yutuqlarni nishonlash orqali ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning guruhli tarzda tashkil etilishi faqat jismoniy faollikni oshirish bilan cheklanib qolmaydi. Bu jarayon o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ijtimoiy ma'naviy tarbiya, jamoada ishlash, o'zaro hurmat, mas'uliyat kabi ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, umumiy tayyorgarlik o'quvchilarga sportga qiziqishni uyg'otadi va kelajakda professional sport faoliyatiga qadam qo'yish uchun asos yaratadi.

O'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan samarali mashg'ulotlar, ularning sog'lig'ini yaxshilaydi, fizik va ruhiy holatlarini barqarorlashtiradi. Bu esa kelajakda jismoniy faoliyatga oid yutuqlarni yanada yuqori darajaga olib chiqish imkonini yaratadi. Shunday qilib, umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhli mashg'ulotlar jarayonida markaziy o'rin tutadi va o'quvchilarning jismoniy rivojlanishining mustahkam poydevorini tashkil etadi.

Guruhlarda jismoniy mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, o'quvchilarning jismoniy salohiyatini rivojlantirish va ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa boshlang'ich va o'rta sinf o'quvchilari uchun sport va jismoniy faollikni rivojlantirishning poydevorini tashkil etadi. Bu jarayonda

o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy qobiliyatlarini bir vaqtda oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlar qo'llaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi - o'quvchilarning umumiy jismoniy faolligini oshirish va ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlashdir. Bu jarayonda quyidagi asosiy vazifalar amalga oshiriladi.

Organizmning umumiy jismoniy holatini yaxshilash: Umumiy tayyorgarlik mashg'ulotlari orqali organizmning barcha tizimlarini (yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, muskullar tizimi va boshqalar) rivojlantirishga erishiladi. Bu o'quvchilarning kundalik faoliyatini yengillashtiradi va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydi.

Kuch, chidamlilik va tezlikni rivojlantirish: Jismoniy tayyorgarlik o'quvchilarda umumiy kuch, chidamlilik va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topadi. Bu, o'z navbatida, o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi va ularni yuksak natijalarga erishishga tayyorlaydi.

Harakat koordinatsiyasini yaxshilash: Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida harakatlarni aniq va muvozanatli bajarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bu, ayniqsa, murakkab sport turlarida o'quvchilarga yordam beradi.

Ruhiy va psixologik holatni mustahkamlash: Jismoniy tayyorgarlik o'quvchilarda stress va psixologik bosimni kamaytirish uchun ham muhimdir. Mashg'ulotlar o'quvchilarni psixologik jihatdan tayyorlaydi, bu esa ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun poydevor bo'ladi.

Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar: Umumiy tayyorgarlik jarayonida sog'lomlashtiruvchi mashqlar muhim o'rin tutadi. Bu mashqlar yurak va qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va muskullarni mustahkamlaydi, o'quvchilarni jismoniy faollikka jalb qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan metodik yondashuvlar. Guruhlarda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun turli metodik yondashuvlar qo'llaniladi. Bu yondashuvlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda, ularni maqsadli ravishda rivojlantirishga qaratilgan.

Individual yondashuv: Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni individual tarzda moslashtirish. O'quvchilarning kuch, chidamlilik, tezlik va boshqa ko'nikmalari turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun mashg'ulotlar har bir o'quvchiga mos bo'lishi kerak.

Tabaqalashtirilgan yondashuv: O'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra guruhlariga ajratish. Bu usul orqali har bir guruhga moslashtirilgan mashqlar tayyorlanadi. Bu yondashuv o'quvchilarni maksimal darajada rivojlantirish imkoniyatini yaratadi.

O'yinli mashqlar: O'quvchilarni jismoniy faoliyatga jalb qilishda o'yinlar muhim rol o'ynaydi. O'yinlar orqali o'quvchilar jismoniy mashqlarni qiziqarli tarzda bajaradilar. Bu metodik yondashuv, ayniqsa, yosh o'quvchilar uchun samarali bo'lib, ular uchun jismoniy tarbiya jarayonini yanada qiziqarli qiladi.

Musobaqalar va sinovlar: Guruhlarda musobaqalar o'tkazish o'quvchilarda sportga bo'lgan qiziqishni oshiradi va ularni yanada yaxshiroq ishlashga undaydi. Musobaqalar o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi va ularga sportdagi natijalarga erishish uchun kuchli rag'bat beradi.

Sog'lomlashtiruvchi yondashuv: Mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi aspektlariga alohida e'tibor qaratish. Jismoniy faollikni oshirish, lekin shu bilan birga jismoniy salomatlikni qo'llab-quvvatlash. Sog'lomlashtiruvchi mashqlar yurak va qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va muskullarni mustahkamlashga yordam beradi.

Tarbiyaviy yondashuv: Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni nafaqat jismoniy, balki ruhiy va axloqiy tarbiya qilish. Bu yondashuv o'quvchilarda mas'uliyat, jamoada ishlash, o'zaro yordam, hurmat kabi fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning ijtimoiy ahamiyati. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni guruhlarda tashkil etish, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarga to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faoliyatning foydalari, stressni boshqarish va sog'lom turmush tarzini saqlashning ahamiyati o'rgatiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni

oshiradi va ular o'z kelajagi uchun mas'uliyatli yondashuvni rivojlantiradi. Shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat, hamkorlik, bir-biriga yordam berish kabi ijtimoiy fazilatlar shakllanadi. Bu, ayniqsa, guruhli mashg'ulotlarda ko'proq namoyon bo'ladi, chunki o'quvchilar bir-biriga yordam berish va birgalikda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Guruhlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish, o'quvchilarni jismoniy rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Bu jarayonda pedagogik yondashuvlar va metodik tamoyillarni to'g'ri qo'llash, o'quvchilarning salomatligini yaxshilash, jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirish va ruhiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi. Shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida ijtimoiy ko'nikmalar, sog'lom turmush tarzini saqlash va sportga bo'lgan qiziqishni oshirish maqsad qilinadi.

3.8. Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul qilish uchun belgilangan mezon va talablar

Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul qilish uchun belgilangan mezon va talablar quyidagi asosiy yo'nalishlarga tayanadi. Avvalo, nomzodning jismoniy tayyorgarligi va sportga bo'lgan qiziqishi e'tiborga olinadi. Tanlov jarayonida sportchilarning sog'lig'i, yoshi, jismoniy imkoniyatlari va sport turiga bo'lgan mosligi muhim ahamiyat kasb etadi. Qabul qilishda sport turlari bo'yicha maxsus testlar yoki nazorat mashg'ulotlari tashkil etiladi. Bu testlar orqali nomzodning harakat tezligi, chidamliligi, koordinatsiyasi va texnik ko'nikmalari baholanadi.

Shuningdek, ilgari sport sohasida erishilgan yutuqlar, musobaqalarda qatnashganlik to'g'risidagi ma'lumotlar ham inobatga olinadi. Rasmiy tashkilotlar tomonidan tasdiqlangan diplomlar, sertifikatlar yoki faxriy yorliqlar mavjud bo'lsa, ular qabul komissiyasi tomonidan qo'shimcha afzallik sifatida ko'riladi. Tibbiy ko'rikdan o'tish ham talab qilinadi. Nomzodning sog'lig'i sport mashg'ulotlariga yaroqli ekanligi tibbiy muassasa tomonidan tasdiqlanishi zarur.

Bundan tashqari, sport-ta'lim muassasasining ichki nizomlari va qabul qoidalariga muvofiq, har bir bosqich uchun alohida mezonlar bo'lishi mumkin. Masalan, boshlang'ich bosqichga yosh bolalar qabul qilinsa, ixtisoslashtirilgan bosqichda esa malakali sportchilar tanlab olinadi. Umuman olganda, qabul jarayoni adolatli va shaffof tarzda o'tkazilib, sport salohiyatiga ega yoshlarni aniqlash va rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Sport-ta'lim muassasalariga qabul qilish jarayoni nafaqat sportchilarning jismoniy holati va ko'nikmalarini, balki ularning intellektual darajasi, tartib-intizomga rioya qilishi, hamda jamoaviy muhitda ishlash qobiliyatini ham o'z ichiga oladi. Har bir sport turi bo'yicha maxsus yo'nalishlar va tayyorlov dasturlari mavjud bo'lib, ularga mos keluvchi nomzodlar tanlab olinadi. Bu jarayonda murabbiylar, mutaxassislar va psixologlar ishtirok etib, har tomonlama baholash o'tkaziladi.

Sport-ta'lim muassasalari o'zining tarbiyaviy jihatiga ham katta e'tibor qaratadi. Shu bois, qabul qilinuvchi nomzodlarning odob-axloq me'yorlariga rioya qilishi, mas'uliyatli va intizomli bo'lishi kutiladi. Bunday xatti-harakatlar sport muhitida sog'lom raqobat va jamoaviy birdamlikni ta'minlaydi. Qabul davomida ota-onalar bilan ham hamkorlik yo'lga qo'yiladi. Bolaning sport faoliyatiga bo'lgan munosabati, oilaviy qo'llab-quvvatlov darajasi va tarbiyaviy muhit ham muhim omil sifatida qaraladi.

Bundan tashqari, ayrim hollarda sport-ta'lim muassasalari tanlov asosida stipendiyalar yoki grand dasturlarini ham taklif etadi. Bu esa iqtidorli, lekin moddiy sharoiti cheklangan yosh sportchilar uchun katta imkoniyat yaratadi. Qisqasi, sport-ta'lim muassasasiga qabul qilish - bu nafaqat sportchilarni tanlab olish, balki ularni kelajakdagi professional faoliyatga puxta tayyorlashning muhim bosqichidir.

Sport-ta'lim muassasalari - bu yosh avlodni sog'lom turmush tarziga, yuksak jismoniy faollikka, va eng muhimi, professional sportga tayyorlovchi muhim tizim hisoblanadi. Qabul jarayoni esa ushbu tizimning asosiy bosqichi bo'lib, unda har tomonlama yondashuv talab qilinadi. Qabulda eng avvalo, yosh toifasi hisobga olinadi. Dastlabki bosqichlarda, odatda, bolalar bog'chasi yoki maktab yoshidagi bolalar tanlab olinadi. Bu yoshda sport bilan

shug'ullanishga tabiiy moyillik, harakatlilik, chaqqonlik va tez o'rganish qobiliyati muhim hisoblanadi. Yuqori bosqichlarda esa ilgari sport bilan shug'ullangan, asosiy tayyorgarlik bosqichini o'tgan va ma'lum sport ko'rsatkichlariga ega bo'lgan yoshlar qabul qilinadi.

Nomzodlar maxsus tayyorgarlik testlari orqali saralanadi. Ushbu testlar sport turiga qarab farq qiladi. Masalan, yengil atletika, futbol, gimnastika, suzish yoki kurash turlari bo'yicha har birining o'ziga xos jismoniy va texnik talablariga asoslangan testlar bo'ladi. Ularda tezlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, nafas olish tizimi, yurak urish ritmi kabi ko'rsatkichlar tekshiriladi. Tibbiy ko'rik bu jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Har bir nomzod sport shifokori yoki ixtisoslashtirilgan tibbiy komissiya tomonidan sog'lom, jismoniy yuklamalarga yaroqli deb topilishi kerak. Bu birinchi navbatda, bolalarning sog'lig'ini himoya qilish va ortiqcha xavflarni oldini olishga xizmat qiladi.

Sportda psixologik barqarorlik ham juda muhim. Shu bois, ko'plab sport maktablari psixologik suhbatlar, baholash testlari orqali nomzodning sababardoshi, motivatsiyasi, ruhiy holati va maqsadga intilish darajasini aniqlaydi. Bunday yondashuv sportchining kelajakdagi bosimlarga bardosh bera olishiga yordam beradi. Qabul jarayonida sport maktabi yoki kollejining ichki nizomlari, ustovlari va qoidalariga asos qilib olinadi. Ular doirasida baholash mezonlari, hujjat topshirish muddatlari, zaruriy arizalar, ota-onaning rejaligi, va boshqa huquqiy jihatlar belgilab qo'yilgan bo'ladi. Ayrim sport-ta'lim muassasalari musobaqa natijalariga katta e'tibor beradi. Masalan, mahalliy, hududiy yoki respublika miqyosidagi turnirlarda g'olib bo'lgan yoki faxrl o'rirlarni egallagan sportchilar ustuvor tarzda qabul qilinadi. Bu esa uchun va yutuq asosida saralash tamoyilini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, sport-ta'lim muassasalarida ijtimoiy tenglikni ta'minlashga ham alohida e'tibor qaratiladi. Kam ta'minlangan oilalarning farzandlariga, negironlari bo'lgan, lekin sportga layoqatli bolalarga qo'shimcha imkoniyatlar yaratiladi. Davlat tomonidan ajratiladigan kvotalar, subsidiyalar, bepul ta'lim shakllari orqali ularning qabul qilinishi ta'minlanadi. Shuni ham alohida ta'kidlash kerakki, sport-ta'lim muassasasiga kirish bu faqatgina boshlanish. Qabuldan so'ng

sportchi intizomli, mehnatkash, doimiy mashg'ulotlarga qatnashuvchi va o'z ustida ishlovchi shaxs sifatida shakllanishi zarur. Shu maqsadda murabbiylar bilan doimiy aloqa, nazorat, o'quv-dasturlar va tarbiyaviy ishlar olib boriladi.

Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul qilishda belgilangan mezon va talablar, asosan, sportchining yoshi, jismoniy holati, tayyorgarlik darajasi va sport yo'nalishiga bog'liq holda belgilanadi. Qabul jarayoni bir necha bosqichda amalga oshiriladi va har bir bosqichda alohida talablar qo'yiladi. Boshlang'ich tayyorlov bosqichiga qabul qilinadigan o'quvchilar odatda yosh bolalar bo'lib, ularning sog'lig'i, umumiy jismoniy ko'rsatkichlari va sportga bo'lgan qiziqishlari baholanadi. Bunda bolalar tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi va shifokorlar tomonidan sport bilan shug'ullanishga yaroqliligi tasdiqlanadi. Shuningdek, oddiy jismoniy testlar - yugurish, sakrash, cho'zilish kabi mashqlar orqali ularning umumiy holati aniqlanadi.

Ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichiga o'tish uchun o'quvchi muayyan sport turida dastlabki bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi lozim. Bu bosqichda ular ilgari qatnashgan to'garaklar yoki sport mashg'ulotlari to'g'risida ma'lumotnomalar taqdim etishadi. Texnik va taktik sinovlar orqali sportchining mahorati, yondashuvi va ixtisoslashuvga tayyorligi baholanadi. Ko'pincha sport trenerlari yoki instruktorlarning tavsiyalari ham muhim rol o'ynaydi.

Oliy sport mahorati bosqichiga qabul esa ilgari sportda ancha yutuqlarga erishgan, rasmiy musobaqalarda qatnashgan va sport razryadlariga ega bo'lgan yosh sportchilar uchun mo'ljallangan. Bu bosqichda qabul mezonlari ancha qat'iy bo'lib, sportchining natijalari, jismoniy va psixologik tayyorgarligi, hamda kelajakdagi potentsiali baholanadi. Qabul trenerlar kengashi tomonidan olib boriladi va ba'zida sportchi sinov muddati asosida baholanadi.

Qabul uchun talab qilinadigan hujjatlar tarkibiga tug'ilganlik haqida guvohnoma yoki pasport, tibbiy ma'lumotnoma, ilgari qatnashgan sport to'garaklari yoki maktablaridan tavsiyanoma, va agar mavjud bo'lsa, musobaqalarda erishilgan yutuqlar haqidagi hujjatlar kiradi. Har bir sport turi o'ziga xos mezonlarga ega bo'lib, masalan, gimnastika uchun moslashuvchanlik, suzish uchun nafasni boshqarish, jamoaviy sportlar uchun esa taktika va hamkorlik muhim hisoblanadi. Trenerlar bu davrda sportchining

intilishi, irodasi, mashg'ulotlarga qatnashish intizomi kabi jihatlarni ham e'tiborga olishadi.

Sport-ta'lim muassasasiga qabul jarayonlari va baholash mezonlari

Jarayon	Tafsilotlar	Taqdim etiladigan hujjatlar	Baholash mezonlari
Tibbiy ko'rik	Sportga yaroqlilikni tekshirish	Tibbiy ma'lumotnoma (forma 086)	Sog'liq holati (yuklama va stressga chidamlilik)
Jismoniy sinovlar	O'quvchilarni jismoniy faoliyat va texnik ko'nikmalar asosida baholash	Sinov natijalari protokoli	Tezlik, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya
Psixologik testlar	O'quvchining psixologik holati va tayyorgarligini baholash	Psixologik testlar natijalari	Stressni boshqarish, jamoada ishlash qobiliyati, irodasi
Sport ko'nikmalarini baholash	Sportning tegishli turi bo'yicha texnik va taktik ko'nikmalarni sinovdan o'tkazish	Musobaqalarda erishilgan natijalar yoki trening natijalari	Sport turlaridagi mahorat, yutuqlar va taktik ko'nikmalar
Trenerlar baholashi	Trenerlar va mutaxassislar tomonidan o'quvchining umumiy sport salohiyatini baholash	Trenerlar tavsiyasi	O'quvchining mashg'ulotlardagi qatnashishi, irodasi, ishlashga qobiliyati
Sinov muddati	O'quvchi sport muassasasiga qabul qilingandan keyin 1-3 oylik sinov muddatidan o'tadi	Sinov muddati davomida mashg'ulotlar va baholash haqidagi hujjatlar	Mashg'ulotlarga qatnashish, natijalar, trenerlarning fikri
Yakuniy qaror	Trenerlar kengashi va sport mutaxassislaridan yakuniy qaror qabul qilinadi	Umumiy natijalar va tahlillar	Natijalar va sportchining kelajakdagi rivojlanish potentsiali

Sport-ta'lim muassasasiga qabul jarayonlari va baholash mezonlari - jadvali sport-ta'lim muassasasiga qabul qilish jarayonining turli bosqichlarini va har bir bosqichda qo'yiladigan talablarni o'z ichiga oladi. Jadvalda

ko'rsatilgan barcha jarayonlar o'quvchining sportga tayyorgarlik darajasi, jismoniy va psixologik holati, shuningdek, sportga bo'lgan qiziqish va salohiyatini baholashga qaratilgan.

Tibbiy ko'rik - bu jarayonning boshlang'ich bosqichi bo'lib, o'quvchining sog'lig'ini tekshirishni o'z ichiga oladi. Bu ko'rik sport bilan shug'ullanish uchun yaroqliligini aniqlaydi va salomatlikka zarar yetmasligi uchun zarurdir. Tibbiy ko'rikdan o'tish uchun o'quvchidan ma'lum hujjatlar, jumladan tibbiy ma'lumotnoma talab qilinadi. Bu jarayonni muvaffaqiyatli o'tkazish o'quvchining sport bilan shug'ullanishga tayyorligini ko'rsatadi.

Jismoniy sinovlar - o'quvchining umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash uchun o'tkaziladi. Bu sinovlar, asosan, tezlik, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy ko'rsatkichlarni tekshiradi. Sinovlar natijalari protokolda aks etadi, bu esa o'quvchining jismoniy holatini baholashda asosiy mezon bo'lib xizmat qiladi.

Psixologik testlar - bu jarayon o'quvchining psixologik holatini aniqlashga yordam beradi. O'quvchining stressga bo'lgan reaksiyasi, jamoada ishlash qobiliyati, irodasi va boshqa psixologik ko'rsatkichlar baholanadi. Psixologik sinovlar natijalariga ko'ra, o'quvchining sportdagi muvaffaqiyati uchun zarur bo'lgan ichki kuch va irodasi aniqlanadi.

Sport ko'nikmalarini baholash - bu bosqichda sportchining texnik va taktik ko'nikmalari sinovdan o'tkaziladi. O'quvchining sport turlaridagi mahorati, o'tkazilgan musobaqalarda erishilgan natijalari va taktik yondashuvlari baholanadi. Bu jarayon o'quvchining sportga bo'lgan real tayyorgarligini ko'rsatadi.

Trenerlar baholashi - sport muassasasiga qabul qilish jarayonida, trenerlar o'quvchining umumiy salohiyatini va mashg'ulotlarga yondashuvini baholaydilar. Ularning tavsiyalari o'quvchining kelajakdagi rivojlanishiga ta'sir qiladi. Trenerlarning fikri va xulosasi, o'quvchining sportga bo'lgan munosabati va unga bo'lgan intilishiga asoslanadi.

Sinov muddati - ba'zi sport-ta'lim muassasalarida o'quvchilarga sinov muddati beriladi. Bu davr davomida o'quvchining mashg'ulotlarga qatnashishi, erishgan natijalari va umumiy rivojlanishi baholanadi. Sinov

muddati yakunida, o'quvchining sport muassasasiga mos kelishi va uning kelajakdagi yutuqlari haqida yakuniy qaror qabul qilinadi.

Yakuniy qaror - barcha baholash jarayonlarining natijalari asosida sport muassasasining trenerlar kengashi yakuniy qaror qabul qiladi. Bu qaror o'quvchining sport muassasasiga qabul qilinishini yoki qabul qilinmasligini aniqlaydi.

Jadvalda keltirilgan barcha jarayonlar o'quvchining sportga bo'lgan tayyorgarligi, salohiyati, va potentsialini aniqlash uchun bir-birini to'ldiruvchi mezonlarni taqdim etadi. Har bir bosqichda o'quvchidan talab qilinadigan hujjatlar va sinovlar jarayonni yanada aniqlashtiradi. Bularning barchasi o'quvchi uchun mos va muvaffaqiyatli sport-ta'lim muassasasiga qabul qilishni ta'minlaydi.

3.9. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini (sifatlarini) rivojlantirish

Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish - bu ularning sog'lom o'sishi, sportda yuqori natijalarga erishishi va uzoq muddatli muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun muhim omillardandir. Bu jarayon murabbiy, ota-ona va sportchining o'zaro hamkorligini, shuningdek, yoshga mos yondashuvni talab etadi.

Jismoniy qobiliyatlar deganda kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va harakatchanlik kabi sifatlar tushuniladi. Har bir sport turi bu qobiliyatlarning ma'lum darajada rivojlangan bo'lishini talab qiladi, shuning uchun mashg'ulotlar yosh sportchining jismoniy holati, sport turi va individual xususiyatlariga qarab tashkil etilishi lozim. Bolalik va o'smirlik davri - bu jismoniy o'sish va rivojlanishning eng faol bosqichi bo'lib, aynan shu davrda asosiy jismoniy sifatlar tabiiy tarzda shakllanadi. Shu bois mashg'ulotlar vaqtida yuklamalarni to'g'ri taqsimlash, tana vazni, mushaklar va suyaklarning holatini inobatga olish muhimdir. Haddan tashqari og'ir yoki yoshga mos kelmaydigan mashqlar salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mashg'ulotlar jarayonida sportchining qiziqishi, motivatsiyasi va ruhiy holati ham muhim o'rin tutadi. O'yin tarzidagi mashqlar, sport o'yinlari va

musobaqalar orqali sportchining harakatga bo'lgan qiziqishi ortadi, bu esa ularning jismoniy qobiliyatlarining yanada samarali rivojlanishiga zamin yaratadi. Yosh sportchilar uchun mashg'ulotlar tizimli, izchil va doimiy bo'lishi kerak. Har bir mashg'ulot turi o'ziga xos tarzda harakat koordinatsiyasini, nafas olish va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu orqali nafaqat sport natijalari, balki umumiy sog'liq holati ham ijobiy tomonga o'zgaradi. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda sabr, izchillik va individual yondashuv asosiy o'rinda turadi. Bu jarayon faqat sportchining jismoniy emas, balki aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta hissa qo'shadi. Yosh sportchilarni tayyorlashda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish muhim bosqichlardan biridir. Jismoniy qobiliyatlar inson organizmining harakatga doir salohiyati bilan bevosita bog'liq bo'lib, ular orasida kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va harakatchanlik asosiy o'rinda turadi. Har bir yosh bosqichida bu sifatlar tabiiy tarzda shakllanadi, biroq to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar yordamida ularni yanada rivojlantirish mumkin.

Yosh davrida organizm faol o'sish va rivojlanish holatida bo'ladi. Bu davrda jismoniy mashqlar nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki irodani shakllantirish, mehnatsevarlikni oshirish va ijtimoiy faollikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashg'ulotlar vaqtida sportchining yoshiga, jismoniy holatiga, sog'lig'iga va psixologik tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratilishi kerak.

Kuch - harakat bajarishdagi asosiy sifatlardan biri bo'lib, yosh sportchilarda asta-sekin shakllanadi. Bu sifatni rivojlantirishda tana og'irligi bilan bajariladigan mashqlar, statik mashqlar va mashg'ulot o'yinlari muhim rol o'ynaydi. Og'irliklar bilan ishlash esa faqat ma'lum yoshdan keyin va mutaxassis nazorati ostida amalga oshirilishi lozim.

Tezlik - qisqa vaqt ichida harakatni bajarish qobiliyati bo'lib, yosh sportchilar uchun o'yin faoliyati orqali samarali rivojlantiriladi. Uskunalarsiz mashqlar, yugurish, reaksiya mashqlari tezlik sifatini oshiradi.

Chidamlilik - uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni davom ettira olish qobiliyati hisoblanadi. Bu sifat sportchining yurak-qon tomir va nafas olish

tizimlarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Yugurish, suzish, velosport va boshqa uzluksiz harakatlar chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

Epchillik - harakatlarni tez va muvofiqlashtirilgan holda bajarish qobiliyatidir. Bu sifat ko'p hollarda sportchining harakatga bo'lgan moslashuvchanligini va koordinatsiyasini namoyon etadi. To'siqlardan o'tish, to'p bilan mashqlar, gimnastik harakatlar bu sifatni kuchaytiradi.

Harakatchanlik esa bo'g'imlar harakat doirasining kengligi bilan belgilanadi. Bu sifat orqali sportchi mashqlarni to'liq, samarali va xavfsiz tarzda bajara oladi. Harakatchanlikni rivojlantirish uchun cho'zilish mashqlari, gimnastika elementlari va yengil mashqlar qo'llaniladi.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning texnik, taktik va psixologik tayyorgarligiga asos bo'ladi. Agar sportchi jismoniy jihatdan Yetarlicha tayyor bo'lmasa, u murakkab harakatlarni to'g'ri bajara olmaydi va jarohatlanish xavfi ortadi. Shu bois, mashg'ulotlar rejasida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar Yetarli darajada o'rin olishi kerak. Murabbiylar yosh sportchilar bilan ishlaganda shoshilmasdan, bosqichma-bosqich rivojlantirish tamoyiliga amal qilishlari kerak. Har bir bosqichda sportchining imkoniyatlari baholanib, individual yondashuv asosida mashg'ulotlar tashkil etilishi kerak. Bu usul nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham sportchining o'ziga ishonchini oshiradi va sportga bo'lgan qiziqishini mustahkamlaydi.

Bundan tashqari, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, gigiyena qoidalariga rioya qilish ham jismoniy qobiliyatlarning muvaffaqiyatli shakllanishida muhim omil sanaladi. Bu jarayonlar sportchining umumiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ularning mashg'ulotlardan unumli foyda olishiga yordam beradi. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish - bu uzoq davom etadigan, lekin mukofoti yuqori bo'lgan mehnat jarayonidir. Bu nafaqat sportdagi yutuqlar balki sog'lom va faol hayot tarzi uchun mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Yosh sportchilar bilan ishlash jarayoni murakkab va mas'uliyatli jarayondir. Bu davrda tananing o'sishi va rivojlanishi faol kechganligi sababli, jismoniy mashg'ulotlar sportchining tabiiy o'sish jarayoniga to'g'ri moslashtirilishi kerak. Bu yondashuv nafaqat sport ko'rsatkichlarini

o'shishga, balki sog'liqni saqlashga ham xizmat qiladi. Har bir yosh bosqichi o'ziga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarga ega bo'lgani sababli, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yoshga mos individual yondashuv muhim hisoblanadi. Jismoniy sifatlar insonning harakat faoliyatini tashkil etuvchi asosiy tarkibiy qismlardir. Ularga kuch, chidamlilik, tezlik, epchillik, harakatchanlik, koordinatsiya kiradi. Har bir sifatni rivojlantirishda quyidagi bosqichlarga e'tibor berish lozim. Jismoniy qobiliyatlar deganda kuch, chidamlilik, tezlik, epchillik, harakatchanlik va koordinatsiya kabi sifatlar tushuniladi. Bu sifatlar har bir sport turida muhim ahamiyat kasb etadi. Ularni to'g'ri va bosqichma-bosqich rivojlantirish sportchining sportdagi muvaffaqiyatini belgilaydi.

Erta bolalik davri - ya'ni maktabgacha yoshdagi davr - harakatlar shakllanishi uchun eng qulay bosqich hisoblanadi. Bu bosqichda harakat faoliyatini o'yinlar orqali rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. O'yinlar bolaning harakatga bo'lgan qiziqishini oshiradi, tanasini harakatga o'rgatadi, qo'l va oyoqlarning muvofiqligini mustahkamlaydi, epchillik va muvozanatni shakllantiradi.

Boshlang'ich maktab yoshida esa jismoniy sifatlar yanada faol shakllanadi. Tezlik, epchillik va harakatchanlikni rivojlantirish uchun turli xil yugurishlar, sakrashlar, o'yinlar va mashqlar qo'llaniladi. Bu orqali mushaklar faol ishlay boshlaydi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi va sportga bo'lgan motivatsiya ortadi.

O'rta maktab yoshida chidamlilik, kuch va yurak-qon tomir tizimining imkoniyatlarini oshirishga alohida e'tibor qaratiladi. Bu bosqichda mashg'ulotlar murakkablashib boradi, sportchida o'ziga maqsad qo'yish va asta-sekin oshirib boriladi.

O'smirlik davri sportchining faol jismoniy va ruhiy shakllanish davridir. Bu davrda kuch, chidamlilik va texnik malakalarni rivojlantirish ustuvor ahamiyat kasb etadi. Sportchilar mashg'ulotlarga jiddiy va ongli ravishda yondashishni boshlaydilar. Murabbiylar bu jarayonda sport intizomini

shakllantirish, mehnatsevarlikni rivojlantirish, motivatsiyani kuchaytirishga alohida e'tibor qaratishlari zarur.

Yosh sportchilar bilan ishlashda murabbiylarning roli beqiyosdir. Ular mashg'ulotlarni yoshga moslab rejalashtirishlari, yuklamalarni me'yorda taqsimlashlari va xavfsizlik choralariga qat'iy amal qilishlari kerak. Mashg'ulotlar davomida o'yin usuli, ko'rgazmali mashqlar, bosqichma-bosqich yondashuv va natijalarni baholash kabi metodikalar qo'llaniladi. O'yinlar orqali mashg'ulotlar qiziqarli va samarali bo'ladi, ko'rgazmali mashqlar esa sportchilarga harakatni to'g'ri bajarishga yordam beradi. Mashg'ulotlarning bosqichma-bosqich tashkil etilishi esa ortiqcha zo'riqlashlarning oldini oladi. Sportchining jismoniy rivojlanishi ruhiy holat bilan chambarchas bog'liq. Yosh sportchilarda mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyani oshirish, o'ziga ishonchni shakllantirish, ijobiy ruhiy holat yaratish juda muhim. Rag'batlantirish, musobaqalarga tayyorlash va kichik yutuqlarni e'tirof etish bu borada katta yordam beradi. Bundan tashqari, to'g'ri ovqatlanish, gigiyena qoidalariga rioya qilish, yetarli uyqu va dam olish jismoniy qobiliyatlarning muvaffaqiyatli rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Sportchilar sog'lom turmush tarzini o'zlashtirishlari orqali nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham faol, sog'lom va barqaror hayot kechiradilar. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish - bu uzoq davom etadigan, ammo samarali va barqaror natijaga olib keluvchi jarayondir. Bu nafaqat sportdagi yutuqlar, balki sog'lom, irodali, intiluvchan va faol insonlar jamiyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda ularning yoshi, tana rivojlanishi, psixologik holati va sportga bo'lgan qiziqishlari muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, mashg'ulot jarayoni har bir yosh davriga mos ravishda tashkil etilishi zarur. Jadvalda yosh bosqichlari, har bir davrda ustuvor rivojlantiriladigan jismoniy sifatlar va tavsiya etilgan mashg'ulot turlari keltirilgan. Bu yondashuv har bir bosqichda sportchining tabiiy rivojlanishiga mos jismoniy yuklama berilishini ta'minlaydi.

Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

bosqichlari va mashg'ulot turlari

Yosh bosqichi	Asosiy rivojlanadigan jismoniy sifatlar	Tavsiya etiladigan mashg'ulot turlari
Maktabgacha yosh (3-6 yosh)	Harakatchanlik, epchillik, muvozanat	Harakatli o'yinlar, sakrashlar, oson yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar
Boshlang'ich maktab (7-10)	Tezlik, epchillik, koordinatsiya	Yugurishlar, to'p bilan o'yinlar, oddiy gimnastika, estafeta turlari
O'rta maktab yoshi (11-14)	Chidamlilik, kuch, tezlik	Yugurish, suzish, tirmashish, o'rta darajadagi kuch mashqlari
O'smirlik yoshi (15-18)	Kuch, chidamlilik, maxsus texnika	Og'irlik bilan ishlash, texnik-murakkab mashqlar, yugurish va sport musobaqalari

Maktabgacha yosh (3-6 yosh) davrida bolalar hali fiziologik jihatdan yetuk emas, ularning asab tizimi va muskullarining faoliyati shakllanish bosqichida bo'ladi. Shu sababli, bu davrda murakkab yoki og'ir mashg'ulotlar emas, balki harakatli o'yinlar, sakrashlar va yengil yugurish asosiy vosita sifatida tanlanadi. Maqsad - bolaning harakatga bo'lgan qiziqishini uyg'otish va jismoniy faoliyatga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirish.

Boshlang'ich maktab yoshi (7-10 yosh) esa harakatlarni anglab bajarish va motorika qobiliyatlarini shakllantirish uchun qulay davr hisoblanadi. Bu davrda tezlik, epchillik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlar faol rivojlanadi. Mashg'ulotlarda yugurish, o'yin shaklidagi topshiriqlar, to'p bilan mashqlar va yengil gimnastika kabi harakat turlari qo'llaniladi. Bunday mashg'ulotlar bolalarning harakatni boshqarish, tez reaksiya bildirish va muvozanatni saqlash qobiliyatlarini mustahkamlashga yordam beradi.

O'rta maktab yoshi (11-14 yosh) davri esa bolalarning o'sishi tezlashadigan, mushaklar kuchi va yurak-qon tomir tizimi faol ishlay boshlaydigan bosqichdir. Shu sababli, bu davrda chidamlilik, kuch va tezlik ustida ishlash muhim bo'ladi. Yugurish, suzish, tirmashish va boshqa umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari yosh sportchilar uchun tavsiya etiladi. Bu yoshda murabbiylar yuklamalarni asta-sekin oshirib, sportchining tanasini murakkabroq mashg'ulotlarga tayyorlashlari kerak.

O'smirlik yoshi (15-18 yosh) esa sportchi shaxs sifatida shakllanadigan, texnik va taktik jihatdan yuqori darajaga ko'tariladigan davrdir. Bu bosqichda sportchi o'ziga xos sport yo'nalishini tanlaydi va maqsad sari harakat qila boshlaydi. Shu bois, kuch, chidamlilik va maxsus sport texnikasi ustida ishlash asosiy yo'nalishga aylanadi. Og'irlik bilan ishlash, texnik mashqlarni chuqur o'zlashtirish, musobaqalarga tayyorgarlik - ularning barchasi sportchining jismoniy va ruhiy tayyorgarligini yuqori bosqichga olib chiqadi.

Shuni aytish joizki har bir yosh bosqichida sportchilarning jismoniy qobiliyatlari tabiatiga mos mashg'ulotlar tanlanishi zarur. Har qanday sport tayyorgarligi bu faqatgina jismoniy emas, balki aqliy va ruhiy tarbiyaning ham muhim qismidir. Jadvalda ko'rsatilgan bosqichma-bosqich yondashuv orqali yosh sportchilarning jismoniy salohiyatini to'liq rivojlantirish, ularni sog'lom, kuchli va sportga layoqatli shaxs sifatida tarbiyalash mumkin. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini faqat mashg'ulotlarning o'zi emas, balki sportchining psixologik holati, ovqatlanish madaniyati va oilaviy qo'llab-quvvatlash ham katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar davomida sportchining jismoniy yuklamalarga bardoshlilikini oshirish bilan birga, uni ruhiy jihatdan ham tayyorlash kerak. Bundan tashqari, individual yondashuvni qo'llash, har bir sportchining o'ziga xos kuchli va zaif tomonlarini aniqlash orqali mashqlarni moslashtirish samaradorlikni sezilarli oshiradi.

3.10. Kikbokschilarni tayyorlash va shug'ullantirishning asosiy prinsiplari, metodlari hamda vositalari

Kikboks zamonaviy sport turi bo'lib, u jangovar san'atlar va sport kurashi elementlarini o'zida mujassam etgan. Ushbu sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlash jarayoni puxta rejalashtirilgan, tizimli va bosqichma-bosqich yondashuvni talab etadi. Treninglar samaradorligini ta'minlash uchun mashg'ulotlarni tashkil etishning muhim tamoyillari, uslublari va vositalarini chuqur anglash zarur. Avvalo, kikbokschilarni tayyorlashda asosiy prinsiplarga amal qilinadi. Bular qatoriga tizimlilik, bosqichma-bosqichlik, muntazamlik, individual yondashuv, yuklamani asta-sekin oshirib borish, dam olish va tiklanish o'rtasidagi muvozanat kiradi. Har

bir sportchining yoshiga, jismoniy holatiga, texnik imkoniyatlariga va sport tajribasiga qarab, mashg'ulot dasturlari tuziladi. Mashg'ulotlar doimiy tarzda baholab boriladi va natijalarga qarab yangilanadi.

Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan metodlar sportchini har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi. Tavsiflovchi metodda murabbiy sportchiga texnik harakatlarni ko'rsatadi va ularni tushuntiradi. Takroriy metod esa ma'lum harakatlarni qayta-qayta bajarish orqali texnikani mukammallashtirishga yo'naltiriladi. Musobaqa metodida esa jangovar sharoitlar modellashiriladi va sportchi haqiqiy jangga yaqin vaziyatlarda o'zini sinaydi. O'yin metodlari esa mashg'ulotni qiziqarli va dinamik tarzda o'tkazishga yordam beradi. Davriy (interval) mashqlar sportchining umumiy va maxsus chidamliligini oshirish uchun qo'llaniladi.

Kikboks bo'yicha mashg'ulotlar turli xil vositalardan foydalanishni ham talab etadi. Jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun yugurish, sakrash, og'irlik bilan mashqlar, chidamlilikka yo'naltirilgan mashg'ulotlar o'tkaziladi. Maxsus vositalar zarba qopchalari, lapalar, to'siqlar, trenajorlar sportchining kuch, aniqlik va muvofiqlik ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Texnik tayyorgarlik vositalari esa zarbalar, harakatlanish, himoya va hujum uslublarini mashq qilishni o'z ichiga oladi. Taktik tayyorgarlikda sparring janglari orqali jang olib borish rejalari ishlab chiqiladi. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlik ham muhim bo'lib, unda sportchining stressga chidamliligi, e'tiborini jamlash va jang oldi holatini boshqarish ko'nikmalari shakllantiriladi. Umuman olganda, kikbokschini tayyorlashda turli xil metodik yondashuvlar va vositalarning uyg'unligi asosida har tomonlama rivojlangan, musobaqa sharoitlarida yuqori natijalarga erisha oladigan sportchilar yetishtiriladi. Mazkur prinsiplar, metodlar va vositalar mashg'ulotlarning ilmiy asoslangan, samarali va barqaror bo'lishini ta'minlaydi.

Kikboks - bu zamonaviy va keng tarqalgan sport turi bo'lib, u jangovar san'atlar va sport kurashi elementlarini o'zida mujassam etgan. Ushbu sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlash jarayoni puxta rejalashtirilgan, tizimli va bosqichma-bosqich yondashuvga asoslanadi. Treningslar samaradorligini ta'minlash uchun mashg'ulotlarni tashkil etishning muhim

tamoyillari, metodlari va vositalariga qat'iy rioya qilish talab etiladi. Tayyorlov jarayonida tizimlilik, bosqichma-bosqichlik, muntazamlik, individual yondashuv, yuklamani asta-sekin oshirish, dam olish va tiklanish muvozanatini saqlash kabi asosiy sport prinsiplari muhim o'rin tutadi. Har bir sportchining yoshi, jismoniy holati, texnik imkoniyatlari va sport tajribasiga qarab mashg'ulot dasturlari tuziladi. Bu mashg'ulotlar doimiy ravishda baholab boriladi va sportchining yutuqlari asosida yangilanib, takomillashtiriladi.

Kikbokschini tayyorlash jarayoni odatda bir necha bosqichda amalga oshiriladi. Boshlang'ich bosqichda sportchilarga umumiy jismoniy tayyorgarlik, muvozanat, zarba asoslari, to'g'ri harakat koordinatsiyasi o'rgatiladi. Bu bosqich sportga qiziqish uyg'otish va to'g'ri ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltiriladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida sportchilarning texnik va taktik malakalari chuqurlashtiriladi. Zarba kombinatsiyalari, oyoq harakati, raqibni tahlil qilish kabi ko'nikmalar ustida ishlanadi. Musobaqaviy bosqichda sportchilar haqiqiy jang sharoitlariga yaqin mashg'ulotlarda qatnashadi. Bu bosqichda sparring, jang strategiyasi va taktikani shakllantirishga e'tibor qaratiladi. Tiklanish bosqichi sportchining organizmini charchoqdan xalos qilish, mashg'ulotlardan so'ng tiklanish va keyingi bosqichga tayyorgarlik ko'rishga xizmat qiladi. Mashg'ulot jarayonida foydalaniladigan asosiy metodlar tavsiflovchi, takroriy, musobaqa, o'yin va interval metodlaridan iborat. Tavsiflovchi metodda murabbiy sportchiga texnik harakatlarni ko'rsatadi va tushuntiradi. Takroriy metodda harakatlar muntazam takrorlanib, texnika mukammallashtiriladi. Musobaqa metodida jangovar sharoitlar yaratiladi va sportchi real holatga mos ravishda harakat qiladi. O'yin metodlari mashg'ulotni qiziqarli va motivatsion qiladi. Interval metodda esa yuklama va dam olish muvofiqlashtirib, sportchining chidamliligi oshiriladi.

Mashg'ulot vositalari sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Jismoniy tayyorgarlik vositalariga yugurish, sakrash, og'irliklar bilan mashqlar va chidamlilik mashqlari kiradi. Maxsus vositalar sifatida zarba qopchalari, lapalar, trenajorlar va to'siqlar qo'llaniladi. Texnik tayyorgarlik vositalariga kombinatsiyalangan zarbalar, harakatlanish mashqlari, himoya va hujum uslublari kiradi. Taktik tayyorgarlik vositalari sparring janglari, jang

simulyatsiyasi va jang strategiyasini ishlab chiqishga xizmat qiladi. Psixologik tayyorgarlik vositalari sportchining stressga bardoshlilikini oshirish, diqqatni jamlash va jang oldi psixologik holatini boshqarishni o'z ichiga oladi. Zamonaviy texnologiyalarning qo'llanilishi mashg'ulot jarayonini sezilarli darajada takomillashtirgan. Videoanaliz dasturlari yordamida sportchining zarba texnikasi va harakatlari tahlil qilinadi. Virtual sparring qurilmalari sportchiga jangovar holatlarni simulyatsiya qilish imkonini beradi. Jismoniy ko'rsatkichlarni nazorat qilish uchun elektron qurilmalar qo'llaniladi, bu esa yuklamani to'g'ri rejalashtirish va sportchining holatini aniqlash imkonini yaratadi.

Kikboks mashg'ulotlari sog'lomlashtiruvchi va musobaqaviy yo'nalishlarda olib boriladi. Sog'lomlashtiruvchi yondashuv orqali sportchilar umumiy jismoniy rivojlanishga erishadilar, sog'lom turmush tarzini shakllantiradilar, ruhiy barqarorlikni mustahkamlab boradilar. Musobaqaviy yo'nalishda esa sportchilar yuqori natijalarga erishishga intiladilar, texnik va taktik tayyorgarlik chuqurlashadi va musobaqalarda ishtirok etish orqali o'z tajribalarini oshiradilar. Shuni aytish mumkinki kikbokschi aniq rejalashtirilgan, bosqichli yondashuv asosida mashg'ulotlar tashkil qilinadi. Bu jarayon texnik, jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlik elementlarining uyg'unligini talab qiladi. To'g'ri yondashuv, tajribali murabbiylik, zamonaviy metodlar va vositalardan foydalanish orqali sportchilar yuqori natijalarga erishishlari mumkin.

Kikboks bo'yicha sportchilarni tayyorlash – bu jismoniy, texnik, taktik va psixologik jihatdan kompleks yondashuvni talab qiluvchi uzluksiz jarayondir. Bu jarayon murabbiyning nazorati ostida individual yondashuvga asoslangan holda olib boriladi. Har bir sportchining jismoniy salohiyati, ruhiy barqarorligi, texnik bilim darajasi, tajribasi va hatto ijtimoiy-psixologik holati hisobga olinadi. Treninglar faqatgina ma'lum bir mushak guruhini rivojlantirish emas, balki sportchining umumiy va maxsus harakat faoliyatini mukammallashtirishga qaratiladi. Mashg'ulot jarayonida sportchining tana tuzilmasi va vazn toifasiga qarab individual rejalar tuziladi. Masalan, yengil vazn toifasidagi sportchilar uchun tezlik, chaqqonlik, koordinatsiya asosiy e'tibor markazida bo'ladi. Ular bilan mashg'ulotlar ko'proq yuqori intensivlikda, qisqa muddatli mashqlar asosida olib boriladi. Og'ir vazn

toifasidagi sportchilar bilan esa kuch, bardoshlik, zarba kuchi va tana barqarorligi ustida ishlanadi. Shuningdek, og'ir vazndagi sportchilar uchun mashg'ulotlar oralig'ida tiklanish vaqtining to'g'ri rejalashtirilishi ham muhim hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlik kikboksda alohida ahamiyatga ega bo'lib, bu sport turida jangovar harakatlar tezkor qaror qabul qilishni, raqibning harakatini oldindan anglashni, bosim ostida o'zini tuta olishni talab qiladi. Mashg'ulotlarda diqqatni jamlash, o'ziga ishonchni oshirish, stressga qarshi turish bo'yicha maxsus treninglar o'tkaziladi. Ba'zida meditatsiya, vizualizatsiya, nafas mashqlari kabi usullardan ham foydalaniladi. Bular sportchining jangoldi asabiy holatini yengishiga yordam beradi. Murabbiy faoliyati esa mashg'ulotlarning markaziy o'qi hisoblanadi. U nafaqat mashqlarni tashkil etadi, balki sportchining jismoniy va ruhiy holatini nazorat qiladi, uni ruhlantiradi, maqsad sari intilishga undaydi. Murabbiy har bir sportchi uchun maxsus yuklama sxemasini ishlab chiqadi. Yuklama sportchining holatiga qarab o'zgartiriladi - kuchaytiriladi yoki kamaytiriladi. Bunda sportchining yoshi, sog'ligi, tiklanish tezligi, individual reaksiya va musobaqaviy davr hisobga olinadi.

Xalqaro tajribada kikboks tayyorgarligi ilg'or sport ilm-faniga tayanadi. Ayrim mamlakatlarda, xususan AQSh, Yaponiya, Koreya va Rossiyada sportchilarga tibbiy va sport psixologi yordami, sport dietologi, rehabilitolog va fizioterapevtlar xizmatlari joriy etilgan. Bu orqali sportchining holati doimiy nazoratda bo'ladi va u maksimal darajada xavfsiz va samarali mashg'ulot olib boradi. Shuningdek, xalqaro darajadagi tayyorgarlikda ko'plab texnologik vositalardan foydalaniladi: sensorli texnika tahlili, AI asosidagi jang simulyatsiyalari, yurak urishini real vaqt monitoringi va yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar uchun maxsus dasturlar mavjud. Mashg'ulotlarda to'g'ri ovqatlanish ham katta rol o'ynaydi. Sportchilar uchun oqsil, uglevod, yog' va suyuqlik muvozanati qat'iy rejalashtiriladi. Ayniqsa, musobaqa oldidan "vazn tashlash" jarayoni to'g'ri ovqatlanish va suyuqlikni to'g'ri boshqarish orqali amalga oshiriladi. Bu jarayon murakkab bo'lib, tibbiy nazorat ostida olib borilmasa, salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Yana bir muhim jihat - bu mashg'ulotlarda xavfsizlik. Kikboks jangovar sport bo'lgani sababli bosh, yuz, tana sohalariga zarba beriladi. Shu sababli, sportchi mashg'ulotlarda maxsus himoya vositalaridan foydalanadi: bosh kiyimi, tish himoyasi, qo'lqop, tizza va boldir himoyasi. Murabbiy mashg'ulotda texnik xatoliklar bo'lishiga yo'l qo'ymasligi kerak, chunki noto'g'ri texnika nafaqat samarasiz, balki jarohatlarga ham olib keladi. Kikboksda nazariy bilimlar ham amaliyot qatori muhim hisoblanadi. Sportchilar jang taktikasi, raqibning uslubini tahlil qilish, zarba yo'nalishlari, harakat strategiyasi haqida ham muntazam bilimga ega bo'lishlari zarur. Shu bois mashg'ulotlar orasida videoanaliz, jang yozuvlarini ko'rish va muhokama qilish amaliyoti keng qo'llaniladi.

Kikboksni faqat musobaqaviy yo'nalishda emas, balki sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy maqsadlarda ham keng qo'llash mumkin. Bu sport turida qatnashayotgan o'quvchilar intizomli, harakatchan, bardoshli va maqsad sari intiluvchan bo'lib shakllanadi. Bu esa ularning hayotiy faoliyatida muhim ijobiy sifatlarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Kikbokschilarni tayyorlashda uzoq muddatli strategik rejalashtirish talab etiladi. Har yili sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi, musobaqalardagi ishtiroki, tiklanish davrlari va shaxsiy hayoti inobatga olingan holda mashg'ulot taqvimini tuziladi. Shu tarzda bosqichma-bosqich rivojlanish, yuqori sport natijalariga erishish va sog'liqni saqlagan holda professional darajaga ko'tarilish imkoniyati yaratiladi.

Kikboks bo'yicha mashg'ulotlarda sportchining nafaqat jismoniy salohiyati, balki uning ruhiy tayyorgarligi, motivatsiyasi va musobaqaga bo'lgan yondashuvi ham muhim ahamiyatga ega. Har bir mashg'ulotda sportchining o'z ustida ishlashi, texnika va taktika bo'yicha yangi yondashuvlarni sinab ko'rishini rag'batlantiriladi. Ayniqsa, sparring janglarida real sharoitlarda o'zini sinash orqali sportchi o'z zaif tomonlarini aniqlab, ularni bartaraf etish imkoniga ega bo'ladi. Barcha tayyorgarlik jarayonida doimiy tahlil va nazorat, yutuq va kamchiliklarni baholash sportchi rivojlanishining kafolatidir. Shu boisdan mashg'ulotlar intizom, qat'iyat va sabr-toqat asosida olib borilishi zarur. Kikboks mashg'ulotlarida

harakatlarning aniqligi va muvofiqligi ustida muntazam ishlash zarur. Sportchi har bir zarbani texnik jihatdan to'g'ri va samarali bajara olishi kerak. Mashg'ulotlarda reaksiya tezligi, vaqtni to'g'ri baholash va qaror qabul qilish ko'nikmalari ham shakllantiriladi. To'g'ri nafas olish texnikasi sportchining chidamliligi va kuchini ushlab turishga yordam beradi. Bularning barchasi sportchining jangda ustunlikka erishishini ta'minlaydi.

3.11. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uzviy bog'liqligini ta'minlash

Sportchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligi va uzviy bog'liqligini ta'minlash - yuqori sport natijalariga erishishning muhim shartlaridan biridir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) sportchining asosiy harakat fazilatlarini - kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan. Bu mashqlar umumiy sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'lib, sportchining tanasini murakkab yuklamalarga tayyorlaydi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) esa sport turining o'ziga xos harakatlari, texnika va musobaqaviy sharoitda zarur bo'lgan fazilatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. UJT va MJT bir-birini to'ldiradi va mustahkamlab boradi. UJT orqali shakllangan umumiy jismoniy salohiyat maxsus mashqlarda harakatlarning to'g'ri va samarali bajarilishiga asos bo'ladi. Masalan, kuchli oyoq mushaklari, yurak-qon tomir tizimining bardoshligi, chaqqonlik va nafas olish tizimining rivojlanganligi sportchiga murakkab texnik mashqlarni to'g'ri bajarish, uzoq davom etadigan mashg'ulotlarda charchamasdan qatnashish imkonini beradi. Shuningdek, UJT orqali orttirilgan umumiy chidamlilik sportchining mashg'ulotlarga va musobaqalarga tezroq tiklanishini ta'minlaydi.

Bunda mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri taqsimoti, sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab bosqichma-bosqich yuklamani oshirib borish, UJT va MJT mashqlarini birgalikda muvofiqlashtirish zarur bo'ladi. Mashg'ulotlar dasturida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (yugurish, sakrash, turnikda tortilish, og'irlik ko'tarish va boshqalar) bilan bir qatorda sport turiga xos maxsus mashqlar (zarba texnikasi, tezlikli harakatlar, kombinasiyalar,

taktik elementlar) uyg'unlashtirilgan bo'lishi kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yosh sportchilar uchun ayniqsa muhim hisoblanadi, chunki ularning tayanch-harakat tizimi, yurak-qon aylanish va nafas olish tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Bu bosqichda berilgan to'g'ri umumiy tayyorgarlik keyingi maxsus bosqichlar uchun mustahkam asos bo'lib xizmat qiladi. Katta yoshdagi yoki tajribali sportchilar uchun esa umumiy tayyorgarlik jarohatlarning oldini olish, organizmni tiklash, musobaqadan keyingi holatni barqarorlashtirish vositasi sifatida qo'llaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport turiga xos harakatlar, jangovar texnikalar va raqib bilan to'qnashuv holatlarida zarur bo'lgan fazilatlarini rivojiga xizmat qiladi. Bu bosqichda sportchi o'z kuchini ma'lum bir harakatga yo'naltirishni, uni tez, to'g'ri va taktik nuqtai nazardan moslashtirib bajarishni o'rganadi. Shuning uchun, umumiy tayyorgarliksiz boshlanadigan maxsus mashg'ulotlar sportchining charchab qolishiga, texnikani noto'g'ri bajarishiga yoki jarohatlanish xavfiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlikni uyg'unlashtirishda yil davomida rejalashtiriladigan tayyorgarlik davrlari ham muhim ahamiyatga ega. Tayyorlov davrida UJTga katta e'tibor qaratiladi, chunki bu davrda sportchining asosiy jismoniy poydevori yaratiladi. Musobaqa davrida esa MJTga ko'proq urg'u berilib, sportchining texnik va taktik ko'nikmalari takomillashtiriladi. Oraliq va tiklanish davrlarida esa UJT elementlari orqali organizmning holati normallashtiriladi va kelgusi davr uchun tayyorlanadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bir-biridan ajralmas holda olib borilishi kerak. Ularning uyg'unlashuvi sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlab, uzoq muddatli sport faoliyatining asosiy kafolatlaridan biriga aylanadi. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar orqali sportchining harakatlari texnik jihatdan to'g'ri, jismoniy jihatdan esa bardoshli va xavfsiz bo'ladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining har tomonlama shakllanishida asosiy omillar bo'lib xizmat qiladi. Ular o'zaro chuqur bog'liq bo'lib, biri ikkinchisini to'ldiradi, kuchaytiradi va tayanch vazifasini bajaradi. Agar sportchining umumiy jismoniy salohiyati past bo'lsa, u holda murakkab texnik va taktik topshiriqlarni samarali bajara olmaydi. Aksincha, faqat

umumiy tayyorgarlikka tayanib, sport turiga xos maxsus harakatlarga e'tibor qaratilmasa, sportchining o'zi tanlagan yo'nalishda professional darajaga chiqishi qiyin bo'ladi. Murabbiylar uchun muhim vazifalardan biri - umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarining nisbatini to'g'ri belgilashdir. Masalan, tayyorlov davrining boshlanishida umumiy mashqlar ko'proq bo'lsa, musobaqa davriga yaqinlashgan sari maxsus mashqlar ulushi oshib boradi. Bu jarayonda murabbiy mashg'ulot yuklamasining hajmi, intensivligi, davomiyligi va murakkabligini sportchining holatiga mos ravishda so'zlab boradi. Har bir sportchi uchun bu nisbat turlicha bo'lishi mumkin, chunki har bir sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, ilgari olgan jarohatlari va sport tajribasi farq qiladi.

Shuningdek, bu ikki yo'nalishdagi mashqlar orasida funksional o'xshashlik bo'lishi ham muhim. Ya'ni, umumiy tayyorgarlik mashqlari sport turining xususiyatlariga mos ravishda tanlanishi kerak. Masalan, kikkoksda umumiy tayyorgarlik uchun ishlatiladigan yugurish, sakrash, turnikda mashqlar bajarish kabi vositalar sportchining zarba kuchi, chidamliligi va tezlikka asos bo'ladi. Maxsus tayyorgarlikda esa aynan shu fazilatlar real jang sharoitida ishlatiladi. Psixofiziologik jihatdan ham umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zaro bog'liq. Umumiy tayyorgarlik nafaqat mushaklar va yurak-qon tomir tizimiga, balki nerv tizimi va harakat koordinatsiyasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa sportchining konsentratsiyasi, qaror qabul qilish tezligi, stressga chidamliligi kabi psixologik ko'nikmalariga asos bo'ladi. Shuningdek, bu mashqlar sportchini charchoqqa bardoshli qilib, musobaqada yuqori natija ko'rsatishga yordam beradi.

Yana bir muhim jihat - bu UJT va MJT mashqlarining yagona tizimda uyg'unlashtirilishidir. Bu tizimda mashqlar bir-birini to'ldirib boradi: umumiy tayyorgarlik bilan boshlanadi, keyinchalik maxsus mashqlar orqali mukammallashtiriladi. Ularning uyg'unligi mashg'ulot samaradorligini oshiradi va sportchining organizmida barqaror o'sish jarayonini ta'minlaydi. Shu sababli sport metodikasida kompleks yondashuv tamoyili qo'llaniladi, ya'ni turli mashqlar birgalikda, maqsadli va tartib asosida beriladi. Masalan, bog'liqlik sportchining tiklanish jarayonida ham namoyon bo'ladi. Masalan, musobaqadan so'ng tiklanish davrida umumiy mashqlar orqali organizm

yumshoq tarzda avvalgi holatiga qaytariladi, so'ngra yana maxsus tayyorgarlik bosqichiga o'tiladi. Bu jarayon sportchining ortiqcha yuklanishdan himoyalinishiga, sog'lig'ini saqlab qolishiga xizmat qiladi.

Umuman olganda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni ajratib emas, balki bir butun yondashuv sifatida ko'rish lozim. Ularning bir-biriga bog'liq holda olib borilishi sportchining professional rivoji, musobaqalardagi barqaror natijalari va sport faoliyatining uzoq muddatli bo'lishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu tamoyilni to'g'ri tushunish va amalda qo'llash har qanday sport murabbiysi va sportchi uchun asosiy bilimlardan biri bo'lishi kerak.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorlikning uzviy bog'liqligi sport tayyorgarlik jarayonida sportchining jismoniy, ruhiy va texnik rivojlanishining bir-biriga bog'langanligini anglatadi. Har bir sportchining jismoniy tayyorgarligi ikki asosiy bosqichdan tashkil topadi: umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT). Bu bosqichlar orasidagi muvozanat sportchining yuqori natijalarga erishishida va jarohatlardan saqlanishida muhim rol o'ynaydi.

Umumiy jismoniy tayyorlik (UJT). Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining umumiy jismoniy salohiyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu bosqichda sportchining kuch, chidamlilik, tezlik, muvozanat, chaqqonlik va epchillik kabi asosiy harakat fazilatlarini rivojlanadi. UJT asosiy maqsadi - sportchining umumiy jismoniy poydevorini yaratishdir, bu esa maxsus jismoniy mashqlarni samarali va xavfsiz bajarish imkoniyatini beradi. UJT mashqlari ko'pincha ko'p tarmoqli bo'lib, umumiy jismoniy holatni yaxshilashga qaratilgan. Misol uchun, yugurish, suzish, turnikda tortilish, og'irlik ko'tarish, sakrash va boshqa jismoniy mashqlar bu bosqichda ishlatiladi. Bu mashqlar orqali sportchi jismoniy poydevor yaratib, keyingi bosqichda maxsus tayyorgarlikni osonroq amalga oshirishi mumkin. UJT o'quv jarayonida zaruriy mushak guruhlarini rivojlantirish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash va umumiy harakat muvozanatini yaxshilashda yordam beradi.

Maxsus jismoniy tayyorlik (MJT). Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa sportning aniq turi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. MJT-da sportchi o'zining texnik va taktikaning barcha asosiy elementlarini mukammallashtiradi. Har bir sport turi o'ziga xos harakat

fazilatlarini talab qiladi. Masalan, kikkoksda zarba texnikalari, chaqqonlik, reaksiya tezligi va qaror qabul qilishning tezligi maxsus tayyorgarlikda rivojlanadi. MJT mashqlari, ayniqsa, yuqori intensivlikda, aniqlik va to'g'rilikni talab qiladi. MJT jarayonida sportchi o'zining o'ziga xos harakatlarini va musobaqalardagi texnikalarini o'zlashtiradi. Bu bosqichda sportchiga o'quv jarayonining samarali bo'lishi uchun yuqori darajada maxsus ishlov beriladi: sparring, taktik janglar, tezkor zarbalar, kombinatsiyalar va boshqa maxsus mashqlar orqali sportchining jangovar qobiliyatlari sinovdan o'tkaziladi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorlikni uyg'unlashtirish. Umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biriga moslashtirilgan holda olib borilishi kerak. Bu jarayon bir-birini to'ldirib boradi. Umumiy tayyorgarlik bilan sportchi o'zining asosiy jismoniy salohiyatini rivojlantiradi, maxsus tayyorgarlik esa unga o'zining sport turiga xos harakatlarni amalga oshirish imkonini beradi. Agar umumiy tayyorgarlikning darajasi past bo'lsa, maxsus tayyorgarlikni muvaffaqiyatli amalga oshirish mushkul bo'ladi. Aksincha, umumiy tayyorgarlik yaxshi bo'lsa ham, maxsus tayyorgarliksiz, sportchi o'zining texnik va taktika ko'nikmalarini rivojlantira olmaydi. Shuningdek, umumiy tayyorgarlikning ba'zi elementlari maxsus tayyorgarlikda takomillashishi kerak. Misol uchun, yugurish va boshqa aerobik mashqlar sportchining umumiy chidamliligini oshirsa, maxsus mashqlar esa raqibni kuzatish va zarba texnikasini yaxshilashga xizmat qiladi.

Treninglar taqvimini va uyg'unlashtirish. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning uyg'unlashuvi sportchining tayyorgarlik davriga qarab o'zgaradi. Tayyorlov davrida umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi yuqori bo'ladi. Bu davrda sportchi umumiy mashqlar bilan sport turiga tayyorlanadi, ya'ni jismoniy poydevor yaratiladi. Musobaqa davriga yaqinlashgan sari maxsus tayyorgarlikka o'tiladi, bu davrda sportchi texnik va taktikaning mukammallik darajasini oshirishga e'tibor qaratadi. Oraliq davrda esa tiklanish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar amalga oshiriladi.

Psixologik aspektlar. Umumiy va maxsus tayyorgarlik faqat jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bilan cheklanmaydi, balki psixologik tayyorgarlik ham muhim rol o'ynaydi. Umumiy tayyorgarlik jarayonida sportchining o'ziga

ishonch hosil qilishi, jismoniy qobiliyatlarini namoyish etishga tayyor bo'lishi muhim. Maxsus tayyorgarlik esa sportchining musobaqalarda qaror qabul qilish, raqibni tahlil qilish va zarbalarni maqsadga muvofiq tarzda joylashtirish kabi psixologik ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning uzviy bog'liqligini ta'minlash yuqori sport natijalariga erishishning muhim tamoyillaridan biridir. Har bir sportchi uchun mashg'ulotlar dasturi shunday tashkil etilishi kerakki, umumiy tayyorgarlik, avvalo, sportchining jismoniy salohiyatini oshirishi, so'ngra maxsus tayyorgarlik orqali uning texnik va taktika ko'nikmalarini rivojlantirishi zarur. Bu ikkita bosqichni muvofiqlashtirish orqali sportchi o'z maqsadiga erishadi, yuqori natijalar ko'rsatadi va uzoq muddat davomida musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining asosiy maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarni mashg'ulotlarga tayyorlashda qanday metodik yondashuvlar qo'llaniladi?
3. Mashg'ulot jarayonini tashkil etishda yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish nega muhim?
4. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'rgatiladigan asosiy texnik-uslubiy elementlar nimalardan iborat?
5. Har bir mashg'ulot darsining qanday tuzilmalari mavjud (kirish, asosiy, yakuniy qismlar)?
6. Bolalar va o'smirlar bilan ishlashda motivatsiyani oshirish uchun qanday pedagogik usullar tavsiya etiladi?
7. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarning davomiyligi qancha bo'lishi kerak va nega?
8. Jismoniy sifatlarni (kuch, chaqqonlik, chidamlilik) rivojlantirishda qanday mashqlar tavsiya etiladi?
9. Mashg'ulot jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya qilishning asosiy tamoyillari nimalardan iborat?
10. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulotlar samaradorligini baholashda qanday mezonlardan foydalaniladi?

IV BOB. KIKBOKS TEXNIKASINING UMUMIY ASOSLARINI O'RGATISH

4.1. Kikboks jang san'atida an'anaviy marosimlar va rasm-rusumlarning ahamiyati

Kikboks jang san'ati, o'zining jismoniy va ruhiy talablariga qo'shimcha ravishda, sportchilarga ma'naviy va axloqiy o'sish imkoniyatini ham taqdim etadi. Ushbu jang san'atining o'ziga xos jihatlaridan biri - an'anaviy marosimlar va rasm-rusumlarga bo'lgan alohida e'tiboridir. Marosimlar va rasm-rusumlar faqat musobaqa jarayonini boshqaribgina qolmay, balki sportchilarning axloqiy tamoyillari va ma'naviy qadr-qimmatlarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Kikboksning tarixiy va madaniy ildizlari chuqur bo'lib, uning an'anaviy marosimlari nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini, balki ular ruhiy va axloqiy jihatdan ham shakllanishini ta'minlaydi.

Kikboksdan an'anaviy marosimlarning eng asosiy jihati - sportchining psixologik tayyorgarligi va ruhiy holatiga ta'siridir. Jang boshlanishidan oldin o'tkaziladigan salomlashish marosimi (masalan, "bow" yoki "wai") sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi, shu bilan birga uning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Sportchilar bu marosim orqali o'zlariga va raqiblariga hurmat ko'rsatishni o'rganadilar, bu esa jangning faqat jismoniy emas, balki ma'naviy nuqtai nazardan ham adolatli o'tishini ta'minlaydi. Psixologik jihatdan bu marosimlar sportchilarga stressni yengish, o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish va jang maydonida ma'naviy barqarorlikni saqlashda yordam beradi.

Kikboksdan an'anaviy marosimlar sportchilarni intizomli va odobli bo'lishga undaydi. Har bir sportchi o'zining raqibiga, murabbiylariga va jangning qadriyatlariga hurmat bilan yondashishi kerak. Bu hurmat nafaqat jang maydonida, balki kundalik hayotda ham ko'rinadi. Marosimlar va rasm-rusumlar sportchilarga yuqori axloqiy qadriyatlarni o'rgatadi. Bu jarayon sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga, o'zining ichki kuchini yuzaga chiqarishga, shuningdek, o'z raqibiga nisbatan hurmat ko'rsatishga yordam beradi. Kikboksdan sportchi nafaqat jismoniy kuchni, balki axloqiy

me'yorlarni ham rivojlantirishi lozim. Bu jarayon sportchilarning faqat g'alabaga intilishlarini emas, balki yuksak axloqiy me'yorlar va hurmat doirasida raqobatlashishini ham ta'minlaydi.

Kikboks jang san'ati turli xalqlarning madaniy an'alariga, ayniqsa Yapon va Tailand urf-odatlariga chuqur bog'liqdir. Ushbu jang san'ati jamrida bajariladigan marosimlar asosan an'anaviy madaniy qadriyatlarga asoslanadi. Kikboksda o'z madaniy ildizlariga hurmat ko'rsatish sportchilarga o'z tarixlarini, ildizlarini va madaniy qadr-qimmatlarini anglash imkonini beradi. Har bir sportchi, o'z raqibidan g'alaba qozonishni istasa ham, o'zining tarixiy kelib chiqishini va jang san'ati an'alariga hurmatni unutmasligi kerak. Madaniy an'analarni saqlash, nafaqat sportchilarga o'zlarining tarixiy merosimini qadrlashni o'rgatadi, balki ularning jamiyatdagi o'rni va roli haqida ham ijobiy fikrlar shakllantiradi. Kikboksda sportchining muvaffaqiyati faqat jismoniy kuchga bog'liq emas. Jangning ma'naviy o'lchami muhim ahamiyatga ega, chunki bu sportchilarni nafaqat jismoniy jihatdan, balki ruhiy va axloqiy jihatdan ham rivojlantiradi. An'anaviy marosimlar, sportchilarga o'z ichki kuchini rivojlantirish, sabr-toqat va chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Sportchilarga faqat tashqi maqsad - raqibni yengish emas, balki o'zlarini tahlil qilish, o'z ichki ruhiy holatini anglash, o'zlarining axloqiy chegaralarini sezish va hurmat qilish muhimdir. Bu, sportchining nafaqat jang maydonidagi, balki hayotdagi yuksak qadr-qimmatlarni saqlashiga yordam beradi.

Kikboks jang san'ati jarayonida dastlabki va yakuniy marosimlar sportchilarning ijtimoiy qadriyatlari va axloqiy me'yorlarini ko'rsatadi. Jang boshlanishidan oldin o'tkaziladigan salomlashish marosimi sportchilarning raqiblariga nisbatan hurmatini ko'rsatadi. Jang tugagandan so'ng esa, sportchilar o'z raqiblarini tan olishadi va hurmat ko'rsatishadi. Bu marosimlar nafaqat jismoniy raqobatni, balki ma'naviy va axloqiy jihatlarni ham shakllantiradi. Ushbu jarayon, sportchilarga jismoniy kuchni emas, balki sportni to'g'ri va adolatli tarzda amalga oshirishni o'rgatadi. Kikboks jang san'ati o'zining an'anaviy marosimlari va rasm-rusumlari orqali sportchilarga nafaqat jismoniy, balki ruhiy va axloqiy jihatdan ham rivojlanish imkoniyatini

beradi. Marosimlar va rasm-rusumlar sportchilarning ma'naviy barqarorligini, intizomini va hurmatini oshirishga xizmat qiladi. An'anaviy marosimlar, sportchilarga o'z tarixini va madaniyatini anglashda yordam beradi, shuningdek, ular jismoniy va ruhiy o'sishlarini ta'minlaydi. Kikboksda marosimlar nafaqat sportchilarni sportchi sifatida, balki yaxshi inson sifatida shakllantiradi, bu esa sportning haqiqiy maqsadiga, ya'ni har tomonlama rivojlanishga erishishga yordam beradi.

Kikboks jang san'ati, nafaqat jismoniy kuchni rivojlantirish, balki sportchilarga ruhiy va axloqiy o'sish imkonini ham beradi. Ushbu jang san'ati o'ziga xos jihati bilan sportchilarning jismoniy va ma'naviy tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratadi. Kikboksda an'anaviy marosimlar va rasm-rusumlar sportchilarga o'zlariga va raqiblariga hurmatni oshiradi, shuningdek, ularni jamiyat oldidagi mas'uliyat, axloqiy qadriyatlar va intizomga o'rgatadi. An'anaviy marosimlarning asosiy maqsadi sportchilarga ruhiy va jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish, bir-biriga hurmatni shakllantirish va musobaqalarning adolatli, ma'naviy jihatdan to'g'ri o'tishini ta'minlashdir. Kikboksda musobaqa yoki jang boshlanishidan oldin o'tkaziladigan marosimlar sportchining ichki dunyosiga diqqat qaratishga yordam beradi va ular ruhiy tayyorgarlikni yanada mustahkamlaydi. Bu jarayon sportchilarga o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirish, raqiblariga hurmat ko'rsatish va jangga yanada tayyor bo'lish imkonini beradi.

Shuningdek, marosimlar sportchilarga to'g'ri yo'lni tanlash, raqiblariga hurmat bilan yondashish va shaxsiy rivojlanish uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sportchi marosimlarni bajarayotganda faqat o'zini emas, balki barcha ishtirokchilarni hurmat qilish va yaxshi muhit yaratishga harakat qiladi. Kikboksda marosimlar sportchiga jang jarayonida qanday ruhiy holatda bo'lish kerakligini o'rgatadi. Ular nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki ichki muvozanatni saqlash, yuqori intizomni rivojlantirish va raqiblariga hurmat bilan yondashishni ham tushunadilar. Marosimlar sportchining xarakterini shakllantirishda muhim o'rin tutadi, chunki ular bir-birlariga hurmatni ta'minlash, sabr-toqatni oshirish va sport etikasi doirasida qatnashishga odatlantiradi.

Kikboksda an'anaviy marosimlar va rasm-rusumlar faqat jang maydonini tartibga solish uchun emas, balki sportchilarga o'z tarixiy ildizlarini anglash va rivojlantirish imkonini ham yaratadi. Kikboksning rivojlanishi, ayniqsa Yapon va Tailand jang san'atlariga asoslanishi sportchilarga o'z madaniyatini hurmat qilishni va jang san'atini haqiqiylik bilan saqlab rivojlantirishni o'rgatadi. Bu marosimlar, shuningdek, sportchilarga tarixiy qadriyatlarga hurmatni oshirishga va kelajakda yanada yuqori darajada rivojlanishlariga yordam beradi. Kikboksdagi an'anaviy marosimlar sportchilarga faqat jang maydonida emas, balki kundalik hayotda ham o'zlarini to'g'ri tutish va axloqiy me'yorlarga rioya qilishni o'rgatadi. Marosimlar sportchilarga o'z qobiliyatlarini qadrlashni, raqiblariga va murabbiylariga hurmat ko'rsatishni, shuningdek, jangni adolatli va halol tarzda olib borishni o'rgatadi.

Kikboks jang san'ati an'anaviy marosimlar orqali sportchilarga jismoniy kuchni rivojlantirishdan tashqari, ruhiy va axloqiy jihatdan ham o'sishga yordam beradi. Bu marosimlar sportchilarga ichki tayyorgarlik, hurmat, intizom va adolatli jang qilishni o'rgatadi. Shuningdek, ular sportchilarning psixologik va ma'naviy jihatlarini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Kikboksdagi marosimlar faqat jangni boshqarish uchun emas, balki sportchilarga hayotda to'g'ri yo'lni tanlashda ham yo'l-yo'riq ko'rsatadi. Bu jarayon, nihoyat, sportchilarga haqiqiy sportchi bo'lish va o'zlarining ichki kuchlarini, hurmatlarini va axloqiy qadriyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Kikboks - bu zamonaviy sport turi bo'lishiga qaramay, unda Sharq jang san'atlariga xos bo'lgan an'anaviy yondashuvlar, marosimlar va rasm-rusumlar saqlanib qolgan. Bu urf-odatlar jang san'ati falsafasining ajralmas qismidir va sportchini faqat raqibni yengishga emas, balki o'zini tarbiyalash, o'z xatti-harakatlari va fikrlarini boshqarishga, ruhiy poklanishga undaydi. An'anaviy marosimlar sportda axloqiy mezonlarni saqlab turuvchi vosita bo'lib xizmat qiladi. Kikboksdagi marosimlarning asosiy vazifasi - sportchini jang oldidan va jangdan keyin ruhiy jihatdan uyg'otish, hushyorlikni oshirish va mental holatini barqarorlashtirishdir. Masalan, jang boshlanishidan avvalgi ta'zim (salom berish) yoki murabbiylarga minnatdorchilik ifodalari sportchining kamtarlik, hurmat va minnatdorlik hissinı namoyon etadi. Bu kabi

marosimlar sportchini agressiyaga berilmaslik, o'zini va boshqalarni qadrlashga o'rgatadi.

Rasm-rusumlarning o'ziga xos tarbiyaviy jihati shundaki, ular orqali sportchiga o'z ustida ishlash, intizomli bo'lish, doimo o'zining harakatlariga javobgarlik bilan yondashish talqin etiladi. Kikboksda muvozanatli ruhiy holat jismoniy ustunlikdan kam emas. Chunki sportchi qanchalik kuchli bo'lmasin, agar u o'z his-tuyg'ularini boshqara olmasa yoki raqibiga nisbatan hurmatsiz bo'lsa, bu sport ruhiga zid hisoblanadi. Shu bois, marosimlar orqali sportchilar sport etikasi, sabr-toqat, halollik, fidoyilik kabi fazilatlarni shakllantiradilar. Kikboksning an'anaviy jihatları sportchini jamiyatda ijobiy shaxs sifatida tarbiyalaydi. Jangdan oldingi va keyingi marosimlar sportchiga faqat musobaqani emas, balki hayotdagi har qanday kurashni, sinovni ham axloqiy me'yorlar asosida olib borishni o'rgatadi. Bu esa nafaqat sportda, balki kundalik turmushda ham yuqori madaniyat, hurmat, sabr va poklikni ta'minlaydi.

Shunday qilib, kikboksdagi an'anaviy marosimlar va rasm-rusumlar sportning tashqi ko'rinishini bezabgina qolmay, balki sportchining ichki dunyosini boyitadi. Ular orqali sportchilar nafaqat yaxshi sportchi, balki halol, bardavom va ma'naviy barkamol inson bo'lib yetishadilar. Bu jihatlar esa kikboksni oddiy sport turi emas, balki tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan mukammal maktabga aylantiradi.

Kikboks jang san'atida an'anaviy marosimlar va rasm-rusumlar sportning ichki madaniyatini shakllantiradi. Bu rasm-rusumlar sportchilarning o'zaro hurmatini mustahkamlaydi, jismoniy kuchdan ko'ra axloqiy yuksaklikka urg'u beradi. Har bir jangdan oldin va keyin bajariladigan marosimlar - sportchilarning bir-biriga bo'lgan hurmatini, shuningdek, ustozlarga va sport maktabiga sadoqatini ifodalaydi. Bu marosimlar sportchini doimiy nazorat ostida ushlab, har bir harakatning ma'nosi va javobgarligi borligini anglatadi. Natijada sportchi faqat jismonan emas, balki ruhan va axloqan ham shakllanadi. Aynan shu marosimlar orqali kikboks shunchaki kuch namoyishi emas, balki insoniy fazilatlarni tarbiyalovchi maktab sifatida qadrlanadi.

4.2 Kikboks texnikasining umumiy mohiyati

Kikboks – bu zamonaviy jang san’ati bo‘lib, unda oyoq va qo‘l zarbalari uyg‘un tarzda qo‘llaniladi. U boks, karate, muay tay kabi turli jang san’atlarining elementlarini o‘zida mujassam etgan. Kikboks texnikasining asosiy mohiyati raqibga tez, aniq va kuchli zarba berish, o‘zini himoya qilish, zarbalarni to‘lish va samarali harakatlanish orqali jangni nazorat qilishdan iborat. Bu texnika nafaqat jismoniy kuchga, balki tezlik, chaqqonlik, muvozanat va taktika kabi omillarga asoslanadi. Kikboksda zarbalar ikki asosiy turga bo‘linadi: qo‘l bilan beriladigan zarbalar (jab, kross, xook, upperkat) va oyoq bilan bajariladigan zarbalar (front-kick, roundhouse-kick, side-kick va boshqalar). Har bir zarba turi o‘ziga xos uslub va maqsadga ega. Masalan, qo‘l zarbalari ko‘proq yaqin masofada samarali bo‘lsa, oyoq zarbalari raqibni uzoqroq masofada ushlab turish yoki kutilmagan hujum qilishda foydalidir.

Kikboks texnikasining yana bir muhim jihati - himoyalanishdir. Sportchi faqat hujum qilishni emas, balki o‘zini raqib zarbalaridan asrashni ham o‘rganadi. Bu uchun bloklash, chekinish, bukilish, burilish kabi himoya uslublari qo‘llaniladi. To‘g‘ri himoya texnikasi sportchini jarohatlardan saqlaydi va jangni davom ettirish imkonini beradi. Muvozanatni saqlash va oyoq harakatlari kikboks texnikasining ajralmas qismidir. Sportchi har bir zarbani nafaqat kuch bilan, balki muvozanatni buzmasdan bajarishi kerak. To‘g‘ri oyoq harakatlari jang vaqtida pozitsiyani o‘zgartirish, raqibdan qochish yoki hujumni qulaylashtirishga yordam beradi.

Kikboks texnikasi faqat jismoniy harakatlar majmuasi emas, balki taktik fikrlash, vaqtni to‘g‘ri baholash, raqib harakatlarini oldindan sezish va ularga moslashish san’atidir. Shu bois bu sport turi nafaqat tanani, balki aqlni ham chiniqtiradi. Texnikaning to‘g‘ri o‘zlashtirilishi sportchining ringdagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Umuman olganda, kikboks texnikasi kuch, aniqlik, tezlik, chidamlilik va aql-zakovat uyg‘unligiga asoslangan murakkab, ammo samarali tizimdir. Bu texnikani chuqur egallagan sportchi nafaqat jang maydonida, balki hayotda ham o‘zini himoya qilish, muvozanatni saqlash va qarorlarni tezda qabul qilishda ustun bo‘ladi.

Kikboks texnikasi – bu jang maydonida nafaqat kuchli hujum qilish, balki har tomonlama harakatlanish, himoyalanish va strategik fikrlashni birlashtiruvchi tizimdir. Bu texnika jang san’atlarining turli yo‘nalishlaridan shakllangan bo‘lib, unda tayyorlanish jarayoni sportchining jismoniy tayyorgarligi, reaksiya tezligi, muvozanati, aniqligi va psixologik holatini rivojlantirishga qaratiladi. Kikboks texnikasi universal bo‘lib, sportchining turli jang uslublariga moslasha olishini ta‘minlaydi. Kikboksning eng asosiy texnik elementlari - zarba berish (hujum), zarbalarni to‘lish (mudofaa), harakatlanish (pozitsiyani o‘zgartirish), qarshi hujum va kombinatsiyalardir. Zarba berish texnikasida sportchi qo‘l va oyoqdan foydalanadi, bu esa musobaqada sportchiga katta ustunlik beradi. Masalan, qo‘l bilan beriladigan “jab” zarbasi tez, aniqligi bilan raqibning diqqatini chalg‘itadi, “kross” esa kuchli va hal qiluvchi zarba sifatida ishlatiladi. Oyoq zarbalari esa katta masofadan hujum qilishda muhim rol o‘ynaydi, ayniqsa, “roundhouse kick” yoki “low-kick” zarbalari raqibni beqarorlashtirishda samaralidir.

Himoya texnikasi ham muhim o‘rin tutadi. Sportchi zarbalarni faqat bloklash bilan emas, balki tanani harakatlantirish, zarbalardan chekinish, chap yoki o‘ng tomonga burilish orqali oldini olishga harakat qiladi. Bu sportchining jang davomida charchashini kamaytiradi va energiyani tejaydi. Himoyalanish texnikasi kuchli bo‘lgan sportchi jangni o‘z foydasiga boshqarishga qodir bo‘ladi. Pozitsion harakatlar - kikboks texnikasining yuragi hisoblanadi. Sportchi ringda har doim faol harakatda bo‘lishi, jang davomida to‘g‘ri holatda turishi, muvozanatni saqlashi va raqibga qarshi zarbalarni qulay holatda bajara olishi kerak. Har bir qadam, har bir burilish jangning borishini o‘zgartirishi mumkin. Shu bois oyoq harakatlarining koordinatsiyasi va aniqligi ustida doimiy ishlash zarur.

Kombinatsiyalar - kikboks texnikasining murakkab, lekin samarali qismidir. Bu ikki yoki undan ortiq zarbalarni ketma-ket bajarish orqali raqibni bosim ostida saqlash va uni charchatish, adashtirish uchun xizmat qiladi. Kombinatsiyalar turlicha bo‘lishi mumkin: faqat qo‘l zarbalari, faqat oyoq zarbalari yoki qo‘l va oyoqni uyg‘unlashtirgan holatda. Yaxshi ishlab chiqilgan kombinatsiyalar sportchining jangdagi ustunligini oshiradi. Kikboks

texnikasida nafaqat jismoniy harakatlar, balki ruhiy barqarorlik ham muhimdir. Sportchi jang davomida salbiy his-tuyg'ularga berilmasligi, sovuqqonlikni saqlashi va jangning har bir daqiqasini ongli ravishda boshqarishi kerak. Bu psixologik tayyorgarlik texnikani to'g'ri qo'llashda va jangni yutishda hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, kikkoks texnikasining muvaffaqiyatli egallanishi uchun mashg'ulotlarda reflekslar, koordinatsiya, nafas olish texnikasi, kuch-quvvat va chidamlilikni oshirishga alohida e'tibor beriladi. Mashg'ulotlar orqali sportchi o'z tanasini nazorat qilishni, har bir zarbani aniq va samarali bajarishni o'rganadi. Umuman olganda, kikkoks texnikasi bu jang san'atining o'ziga xos falsafasi bo'lib, u sportchini jismonan kuchli, ruhan bardavom, fikrlashda chaqqon va harakatda aniq bo'lishga o'rgatadi. Bu texnikani chuqur o'zlashtirgan sportchi nafaqat ringda, balki hayotda ham o'zini ishonch bilan tuta oladi.

Kikkoks - zamonaviy jangovar sport turlaridan biri bo'lib, o'zida boks, karate, taekwondo, muay tay va boshqa jang san'ati uslublarining texnikalarini birlashtirgan yagona tizimdir. Ushbu sport turi o'zining murakkabligi, intensivligi va jismoniy tayyorgarlikni talab qilishi bilan ajralib turadi. Kikkoksda jangda ishtirok etuvchi sportchi faqat jismoniy kuch va chidamlilikni rivojlantirishi kerak emas, balki psixologik tayyorgarlik ham katta ahamiyatga ega. Sportchi har bir zarbani samarali amalga oshirish, o'zining himoya texnikalarini mukammallashtirish va raqibning harakatlariga tezkor javob qaytarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim.

Kikkoksda zarbalar asosan qo'l va oyoqlardan foydalanish orqali amalga oshiriladi. Har bir zarba turli burchaklar, masofalar va tezliklar bilan o'zgartiriladi, va har bir zarbaning o'z maqsadi mavjud. Jab - tez va aniq zarba bo'lib, raqibni uzoqroq masofada ushlab turish va boshqarish uchun ishlatiladi. Cross - kuchli zarba, ikki qo'lning koordinatsiyasini talab qiluvchi zarba bo'lib, raqibni zaiflashtirish va uni himoyadan chetlashish uchun ishlatiladi. Uppercut - yuqoriga qarab beriladigan zarba bo'lib, qisqa masofada samarali bo'lib, raqibning yuzini nishonga oladi. Hook - yon tomondan beriladigan zarba bo'lib, raqibning himoya choralari va bloklaridan qochish uchun amalga oshiriladi. Oyoq zarbalari - kikkoksda oyoq zarbalari muhim ahamiyatga ega.

Bunga low kick, high kick va roundhouse kick kabi zarbalar kiradi. Oyoq zarbalari yordamida kuchli va samarali hujumlar amalga oshiriladi.

Kikkoksda himoya qilish texnikalari zarbalarni samarali rad etish va jang sharoitlariga moslashishni o'z ichiga oladi. Blokirovka - raqibning zarbasini qo'l yoki oyoq yordamida to'xtatish yoki yo'naltirish usulidir. Parry - zarbani qo'l bilan ushlab, uni yon tomonga yo'naltirish yoki raqibning yo'nalishini o'zgartirish usulidir. Korpusni himoya qilish - tananing yuqori va pastki qismlarini qo'llar yordamida himoya qilish. Tezkor harakatlanish (head movement) - boshni chap va o'ngga burish orqali raqibning zarbalaridan qochish.

Kikkoks texnikasi nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlikni ham talab qiladi. Jismoniy tayyorgarlik kuch, chidamlilik va tezlikni oshirishni talab qiladi. Shu bilan birga, sportchilar mental chidamlilikni oshirishi kerak, chunki jang davomida raqibning kuchli zarbalarini qabul qilish va unga javob qaytarish uchun psixologik barqarorlik zarur. Kikkoksda har bir jangda alohida taktika va strategiya qo'llaniladi. Ba'zan jangning boshida himoya qilish, raqibni charchatib, keyin hujumga o'tish yaxshi natija beradi. Boshqa paytlarda esa raqibni bosib o'tib, hujumlarni amalga oshirish mumkin. Taktikaning o'zgarishi raqibning kuchi, zaifliklari va jangning davomiyligi bilan bog'liq.

Kikkoksda jangni muvaffaqiyatli yuritish uchun to'g'ri masofani saqlash va zarbalarni o'z vaqtida amalga oshirish zarur. Masofa va ritimni to'g'ri aniqlash jangda muvaffaqiyatli hujum qilish va himoyalashning kalitidir. Masofani nazorat qilish orqali raqibning zarbalaridan qochish yoki unga javob berish imkoniyati yaratiladi. Timing esa har bir zarbani o'z vaqtida amalga oshirishni ta'minlaydi. Kikkoks texnikasi jangovar san'atlarning turli elementlarini o'z ichiga olgan rivojlangan va kompleks tizimdir. Har bir sportchi o'zining texnikasini mukammallashtirish, taktikalar va strategiyalarni puxta o'rganish, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni oshirish orqali muvaffaqiyatga erishishi mumkin. Kikkoks nafaqat jang san'ati, balki jismoniy faollikni qo'llab-quvvatlovchi, bardoshli va yuqori darajada rejalashtirilgan sport turidir.

Kikboks zamonaviy jangovar sport turi bo'lib, o'zida bir nechta jang san'ati uslublarining texnikalarini birlashtirgan kompleks tizimni anglatadi. Kikboksning o'ziga xosligi shundaki, unda boks, karate, taekwondo, muay tay kabi jang san'atlarining elementlari o'zaro uyg'unlashtirilgan bo'lib, bu sportchini nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham o'zlashtirilgan holda tayyorlashni talab qiladi. Kikboks, o'zining intensivligi va murakkabligi bilan, raqib bilan kurashish jarayonida bir nechta zarbalar va himoya texnikalarini qo'llashni o'z ichiga oladi.

Kikboksda zarbalar ko'plab usullar orqali amalga oshiriladi. Asosan, qo'l va oyoqlardan foydalanish zarbalari keng qo'llaniladi. Har bir zarba turli burchaklar, masofalar va tezliklar bilan o'zgartiriladi. Jab, cross, uppercut, hook kabi qo'l zarbalari o'z navbatida kuchli, aniqlik bilan ishlashni talab qiladi. Jab, masalan, boks uslubidan kelib chiqib, tezkor zarba bo'lib, raqibni uzoq masofada ushlab turish va boshqarish uchun ishlatiladi. Cross esa kuchli zarba bo'lib, ikkita qo'lning koordinatsiyasini talab qiladi va raqibni zaiflashtirishga yordam beradi. Uppercut va hook zarbalari esa qisqa masofada raqibning yuz qismlarini nishonga olishga mo'ljallangan kuchli zarbalardir.

Kikboksda, shuningdek, oyoq zarbalari ham katta ahamiyatga ega. Oyoq zarbalari, masalan, low kick, high kick va roundhouse kick kabi turli usullar orqali amalga oshiriladi. Low kick - bu oyoqning pastki qismi bilan raqibning oyoqlariga yo'naltiriladigan zarba bo'lib, raqibning balansini buzishga yordam beradi. High kick esa raqibning boshiga yoki yuqori qismlariga yo'naltirilgan kuchli zarba hisoblanadi. Roundhouse kick esa kengaytirilgan oyoq bilan raqibning yon tomoni yoki tanasiga beriladigan kuchli zarbani anglatadi.

Kikboksning yana bir muhim qismi himoya texnikalaridir. Himoya qilish texnikalari raqibning zarbalariga qarshi samarali himoya qilishni, zarbalarni rad etish yoki yo'naltirishni o'z ichiga oladi. Blokirovka, parry, korpusni himoya qilish va tezkor harakatlanish kabi texnikalar sportchining raqibning hujumlariga qarshi turishiga imkon yaratadi. Blokirovka zarbalarni to'xtatish va rad etish uchun qo'llar yoki oyoqlarni ishlatishni anglatadi. Parry - bu zarbani qo'l yordamida ushlab, uni yon tomonga yo'naltirishdir. Korpusni himoya qilishda esa, sportchi tanasini, boshini va boshqa qismlarini himoya

qilishga harakat qiladi. Tezkor harakatlanish esa boshni chap va o'ngga burish orqali raqibning zarbalaridan qochishni anglatadi.

Kikboksda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlikni ham oshirishi lozim. Jismoniy tayyorgarlik, sportchidan chidamlilik, kuch va tezlikni oshirishni talab qiladi. Maxsus mashqlar yordamida oyoq kuchini, qo'l kuchini va tezlikni oshirish mumkin. Shu bilan birga, ruhiy tayyorgarlik ham katta ahamiyatga ega. Jang davomida raqibning zarbalarini qabul qilish va unga javob berish uchun psixologik barqarorlik va qat'iyatlilik zarur.

Kikboksda har bir jangda alohida taktika va strategiya qo'llaniladi. Ba'zida jangning boshida himoya qilish, raqibni zaiflashtirish va keyinchalik hujumga o'tish kerak bo'ladi. Boshqa paytlarda esa raqibni bosib o'tib, boshlang'ich bosqichda zarbalar bilan yengish mumkin. Masofani saqlash va ritimini to'g'ri aniqlash muhim o'rin tutadi. Masofa va ritimini to'g'ri saqlash, raqibning zarbalaridan qochish yoki o'z vaqtida hujum qilish imkoniyatini yaratadi.

Kikboksning asosiy mohiyati shundaki, bu sport turi o'zida bir necha jangovar uslublarni birlashtirib, ularning eng yaxshi elementlarini kombinatsiyalashni ta'minlaydi. Har bir sportchi o'z texnikasini mukammallashtirish, taktika va strategiyalarni o'rganish, shuningdek jismoniy va psixologik tayyorgarlikni oshirish orqali muvaffaqiyatga erishadi. Kikboks nafaqat jang san'ati, balki kuchli jismoniy faollikni qo'llab-quvvatlaydigan, yuqori darajada rejalashtirilgan sport turi sifatida sportchilarning rivojlanishiga katta hissa qo'shadi.

4.3. Kikboks jang san'atida zarba berish texnikalari va ularga tegishli umumiy tamoyillar

Kikboks jang san'atida zarba berish texnikalari, o'zining kuchli, aniqlik va samaradorlikka asoslangan tizimi bilan ajralib turadi. Ushbu texnikalar turli jang san'ati uslublarini o'z ichiga olib, boks, karate, muay tay va taekwondo kabi sportlardan olingan zarba berish usullarini birlashtiradi. Zarba berish jarayoni nafaqat raqibni jismoniy jihatdan zaiflashtirish, balki uni ruhiy

jihatdan ham chalg'itish, shuningdek, jangning keyingi bosqichlariga tayyorlashga xizmat qiladi.

Kikboksda zarba berish texnikalarining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi uchun bir qator umumiy tamoyillarni hisobga olish zarur. Ushbu tamoyillar zarba berishning samaradorligini, to'g'riligini va kuchini oshiradi. Asosiy tamoyillar quyidagilarni o'z ichiga oladi. Kikboksda zarbalarni samarali bajarish uchun tezlik va aniqlik eng muhim omillardir. Raqibga nisbatan to'g'ri vaqt va tezlikda zarba berish uning himoya choralari orqali qochishiga yoki bloklashiga imkon bermaydi. Tez zarba berish va uni kutilmagan paytda amalga oshirish raqibning o'zgarishlarga moslashuvchanligini buzadi. Aniqlik esa zarbaning maqsadga erishishini ta'minlaydi, chunki zarbaning to'g'ri joyga yo'naltirilishi raqibni zaif joylaridan ta'sir qilish imkonini beradi.

Kikboksda zarbalar turli masofalarda amalga oshiriladi. Yuqori masofa zarbalari uzoqdan raqibni zarb qilish uchun ishlatilsa, pastki masofadagi zarbalar, qisqa masofada kuchliroq va samaraliroq bo'ladi. Boksda, masalan, jab yoki cross kabi zarbalar uzoq masofada qo'llanilib, raqibni uzoqlashtirish va nazorat qilish uchun ishlatiladi. Oyoq zarbalari esa masofa va burchakni o'zgartirish orqali jangni nazorat qilishda muhim ahamiyatga ega. Zarba berishda koordinatsiya va balansning ahamiyati katta. To'g'ri zarba berish uchun tananing yuqori va pastki qismlari muvofiqlashtirilgan bo'lishi kerak. Masalan, oyoq zarbalarida oyoqlarni kuchli va to'g'ri ishlatish bilan birga, tananing yuqori qismini ham uyg'un holda ishlatish zarur. Zarbalar berishda harakatlarni o'zaro moslashtirish va balansni saqlash sportchining samarali hujum qilishiga yordam beradi.

Zarba berish texnikalarida to'g'ri yo'nalish va burchakni tanlash juda muhimdir. Raqibning himoya yoki zarba berishga tayyorligi asosida zarbaning yo'nalishi va burchagi o'zgartiriladi. Odatda, boksda zarbalar yuzga qarab yo'naltirilgan bo'lsa, kikboksda oyoq zarbalari va qo'l zarbalari turli masofalar va burchaklarda amalga oshiriladi. Oyoq zarbalarining burchagi ham juda muhim: yuqoriga qarab berilgan zarba (high kick) yoki pastga qarab berilgan zarba (low kick) raqibning zaif joylariga ta'sir qiladi. Zarba berishdan oldin raqibni chalg'itish va uning himoya tizimini buzish zarur. Bunda fazaviy

zarbalar (chalg'itish zarbalari) va uchlik zarbalar yordamida raqibni zarba kutilmaganda amalga oshirishga majbur qilasiz. Tez-tez zarba berishdan ko'ra, bir necha zarbani birdaniga va kuchli tarzda raqibning eng zaif joylariga yo'naltirish yaxshi natija beradi. Bu zarba berish jarayonida raqibning dardini oshirish va uning kuchli himoya tizimlarini buzish imkonini beradi. Oyoq zarbalari kikboksda alohida o'rin tutadi. Oyoqlar bilan beriladigan zarbalar raqibning tanasini masofalash, kuchli hujum qilish va jangda muvozanatni saqlashda yordam beradi. Oyoq zarbalari, masalan, low kick, roundhouse kick va high kick kabi turlar bilan amalga oshiriladi. Bu zarbalar raqibning kuchli nuqtalariga ta'sir qilib, jangning keyingi bosqichlarida muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Oyoq zarbalarining kuchli va aniq bo'lishi uchun oyoqlarning kuchini, egilishini va muvozanatini yaxshilash kerak.

Zarba berish texnikalarining samarali amalga oshirilishi psixologik jihatdan ham katta rol o'ynaydi. Raqibni chalg'itish, uning harakatlarini o'qish va unga psixologik bosim o'tkazish zarba berishning samaradorligini oshiradi. Sportchi jang davomida xotirjam va sabrli bo'lishi kerak, chunki haddan tashqari shoshilish yoki zerikish xavfli bo'lishi mumkin. Raqibni to'g'ri o'ylab, kuchli zarba berishga tayyorlash zarur. Kikboksda zarba berishning muhim jihati - zarba qabul qilish hamdir. Zarba qabul qilish texnikalari, masalan, zarbalarni to'xtatish (blokirovka), parry yoki zarbadan qochish orqali o'z vaqtida himoya qilish zarur. Bu zarba berish jarayonida raqibni aldash va unga javob zarbalarini o'tkazish imkonini yaratadi. Kikboks jang san'atida zarba berish texnikalari nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik holat va jangga tayyorlikni ham talab qiladi. Tezlik, aniqlik, masofa va timingni to'g'ri ishlatish, balans va koordinatsiyani saqlash, zarba burchaklari va fazaviy zarbalar - bularning barchasi samarali jangovar texnikani yaratishda muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchi o'z texnikasini mukammallashtirish va bu tamoyillarni puxta o'rganish orqali muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

Kikboks turli jang san'atlarining zarba berish uslublarini birlashtirgan zamonaviy sport turi hisoblanadi. Bu yo'nalish sportchidan aniqlik, kuch, tezkorlik va taktika talab etadigan kompleks texnik harakatlarni o'z ichiga oladi. Zarba berish texnikasi kikboksning asosiy poydevori sanalib, u orqali

sportchi jangda ustunlikka erishishi, raqibni yengishi va himoyani yorib o'tishi mumkin. Ushbu texnikalar faqat jismoniy mashqlar bilan cheklanmay, balki sportchining ruhiy va aqliy tayyorgarligini ham talab etadi.

Zarba berish usullari turli tana a'zolari yordamida amalga oshiriladi. Qo'l bilan bajariladigan zarbalar - bu jab, kross, huk va apperkut kabi turlarda bo'lib, ular asosan raqibning yuz, iyak va ko'krak sohalariga yo'naltiriladi. Bu zarbalar jang taktikasida muhim rol o'ynab, raqibni uzoqlashtirish, chalg'itish yoki bevosita zarar yetkazishga xizmat qiladi. Oyoq zarbalari esa tananing yuqori va pastki qismlariga qaratilib, raqibni zaiflashtirish yoki muvozanatdan chiqarishga qaratilgan. Bular orasida low kick, high kick va roundhouse kick kabi usullar bor, ularning har biri jangda o'ziga xos vazifani bajaradi.

Zarba texnikalarining samarali bo'lishi sportchining tanadagi harakatlarini muvofiqlashtirishi, og'irlik markazini boshqarishi, tana muvozanatini saqlashi va nafasni nazorat qilishi bilan chambarchas bog'liq. To'g'ri zarba faqat muskul kuchi emas, balki butun tananing harakati, ayniqsa oyoq va belning ishtiroki bilan hosil qilinadi. Shu bilan birga, sportchi zarba berar ekan, o'zini raqib zarbalaridan himoya qilishga ham tayyor bo'lishi zarur. Zarba berishda asosiy tamoyillardan biri bu harakatni to'liq nazorat qilishdir. Har bir zarba muvozanatli, aniq va o'z vaqtida bajarilishi kerak. Zarba bergan paytda sportchi og'irlik markazini to'g'ri taqsimlashi, oyoqning joylashuviga e'tibor berishi va zarbani amalga oshirish bilan bir vaqtda himoyani ham unutmasligi lozim. Tajribali sportchilar ko'pincha raqibni chalg'itish maqsadida ataylab yengil yoki "puch" zarbalar bilan ishlashadi, bu esa strategik jihatdan raqibni noto'g'ri qarorlar qabul qilishga majbur qiladi.

Turli zarbalarni ketma-ketlikda yoki kombinatsiyalab qo'llash esa jangda ustunlikni oshiradi. Masalan, oyoq bilan pastga zarba berib, raqibni himoyasini o'sha yoqqa yo'naltirish va darhol yuqoriga zarba berish orqali samarali hujumni amalga oshirish mumkin. Bunday yondashuv jangni dinamik, oldindan aytib bo'lmaydigan va samarali qiladi. Masofa va vaqtni boshqarish ham zarbaning to'g'ri bajarilishi uchun hal qiluvchi omildir. Zarba kerakli masofadan amalga oshirilmasa, u o'z ta'sirini yo'qotadi. Shu bilan birga, har bir zarbaning vaqti to'g'ri tanlanishi, sportchining raqibning harakatlariga

moslasha olishi ham muhimdir. Zarba berganda yoki zarbaga javob qaytarganda psixomotor reflekslar va tezkor fikrlash o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Zarba berishda sportchining psixologik holati ham muhim ahamiyatga ega. Ruhiy barqarorlik, o'zini bosib tura olish, jang davomida strategik fikrlay olish sportchining zarbalarini yanada samarali qiladi. Har bir zarba puxta rejalashtirilgan, aqliy yondashuv asosida amalga oshirilsa, jangda muvaffaqiyatga erishish ehtimoli yuqori bo'ladi. Umuman olganda, kikkoksda zarba berish texnikasi - bu murakkab va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, u nafaqat jismoniy mahorat, balki taktik bilim va psixologik tayyorgarlikni ham o'z ichiga oladi. Muntazam mashq qilish, turli zarbalarni sinchkovlik bilan o'zlashtirish va ularni o'rni bilan qo'llay olish sportchiga raqib ustidan ustunlikka erishish imkonini beradi. Shu boisdan, kikkoksda zarba texnikalari jang san'ati madaniyatining muhim va ajralmas qismidir.

Kikkoks nafaqat sport, balki murakkab harakatlar, strategiyalar va texnik yondashuvlar uyg'unligi bo'lgan jang san'atidir. Undagi zarba berish texnikasi nafaqat dushmani mag'lub etishga xizmat qiladi, balki sportchining umumiy tayyorgarligi, jismoniy kuchi, chaqqonligi, muvozanat va reaksiya tezligini namoyon etuvchi mezondir. Zarba texnikasini to'g'ri tushunish va uni mukammal darajada egallash har bir kikkokschi uchun muhim bosqich hisoblanadi.

Kikkoksda zarbalar, odatda, to'rtta asosiy toifaga bo'linadi: qo'l zarbalari, oyoq zarbalari, tizza zarbalari va ayrim yo'nalishlarda tirsak zarbalari. Har bir zarba turining o'ziga xos biomexanik modeli, tayyorlov holati va bajarish texnikasi mavjud. Misol uchun, qo'l zarbalari - jab, cross, hook, uppercut - jang davomida turli vaziyatlarga mos tarzda qo'llaniladi. Jab zarbasi, odatda, tezkor, aniq va masofani boshqarish uchun ishlatiladi. Cross zarbasi esa kuchli, tanani to'liq harakatga keltirgan holda amalga oshiriladi va ko'p hollarda yakuniy zarba sifatida xizmat qiladi.

Hook va uppercut zarbalari qisqa masofali janglarda afzallikka ega bo'lib, raqibning himoya qilingan joylariga yondosh yo'nalishlarda yetkaziladi. Hook yon tomondan, uppercut esa pastdan yuqoriga qarab zarba

berish texnikasi asosida tuzilgan. Bu zarbalar raqibning og'irlik markazini izdan chiqarish va uni himoyasiz holatga keltirish uchun ishlatiladi.

Oyoq zarbalari kikkoksda juda muhim rol o'ynaydi. Low kick yordamida raqibning oyoqlariga, ayniqsa son va tizza atrofida mushak guruhlariga kuchli zarba berilib, uning harakatini cheklashga qaratiladi. High kick esa bosh yoki bo'yin sohasiga qaratilib, tezlik va cho'zilish darajasiga asoslanadi. Roundhouse kick eng ko'p uchraydigan oyoq zarbalaridan biri bo'lib, aylanish orqali amalga oshiriladi va u raqibning turli nuqtalariga - qovurg'a, tana, bosh - yo'naltirilishi mumkin.

Tizza zarbalari yaqin masofali janglar uchun mo'ljallangan bo'lib, ayniqsa klinch holatlarida samarali hisoblanadi. Bu zarbalar ko'proq qarshi zarbalarga imkon bermaslik va tezda tashabbusni qo'lga olish uchun ishlatiladi. Ayrim professional kikkoks yo'nalishlarida tirsak zarbalari ham ruxsat etiladi, lekin ular ko'proq muay tay uslubidan kelib chiqqan bo'ladi.

Zarba berishda texnik jihatdan quyidagi tamoyillar muhim hisoblanadi: muvozanatni saqlash, og'irlik markazini boshqarish, tayanch nuqtalarning to'g'ri joylashuvi, nafas olishni nazorat qilish va harakatlarning uzviyligini ta'minlash. Har qanday zarba og'irlikning bir nuqtadan ikkinchi nuqtaga o'tishini, mushaklarning sinxron qisqarishini va tananing aylanma yoki to'g'ri chiziqli harakatini talab qiladi. Kuchli va aniq zarba berish uchun butun tananing harakatga kelishi kerak, ya'ni bilakdan emas, balki oyoq, bel va yelka harakatlarining uyg'unligida zarba hosil qilinadi.

Zarba berishda aniqlik va kuch muhim bo'lsa-da, ularning samaradorligi vaqtni to'g'ri tanlash va raqibning harakatiga moslashish orqali ortadi. Timing - zarbaning to'g'ri vaqtda berilishi - jangda tashabbusni qo'lga olish uchun muhim vositadir. Bundan tashqari, zarbani amalga oshirish paytida sportchi o'z himoyasini saqlab qolishi kerak, chunki har qanday hujum ochiq pozitsiyaga olib kelishi mumkin. Shu sababli, zarba berish texnikasi bilan bir qatorda, qarshi zarbalardan qochish, bloklash yoki zarbani zararsizlantirish kabi himoya uslublari ham doimiy ravishda mashq qilinadi.

Strategik yondashuv nuqtai nazaridan zarba berishda kombinatsiyalar muhim o'rin egallaydi. Oddiy zarbalarni ketma-ketlikda, turli balandlik va

yo'nalishlarda birlashtirish raqibni chalg'itishga, himoya tizimini yanchishga yoki uni pozitsiyasidan chiqishga majbur qiladi. Kombinatsiyalangan zarbalar jangda kutilmagan burilishlar yaratishi, raqibga reaksiyaga vaqt qoldirmasligi bilan ahamiyatlidir.

Shuningdek, zarba berish texnikasi o'rgatilayotganda psixologik omillar ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Sportchi ruhiy tayyorgarlikka ega bo'lishi, bosim ostida qaror qabul qila olishi va jang holatlarida o'zini boshqara bilishi zarbaning sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli, sportchilar zarbalarni faqat jismoniy ko'nikma sifatida emas, balki strategik vosita sifatida o'zlashtiradilar.

Kikkoksda zarba berish texnikasi bu oddiy urish harakati emas, balki to'liq tizimlangan, aqliy, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab etadigan murakkab faoliyatdir. Sportchining zarba berishdagi yondashuvi, kombinatsion fikrlashi, texnik aniqligi va himoya qobiliyati birgalikda uni chinakam sportchi darajasiga olib chiqadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Kikkoks texnikasining umumiy asoslariga nimalar kiradi?
2. Jangovar tik turish holatining texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi qanday bo'lishi kerak?
3. Zarba berishdan avval va keyin sportchining gavdasi qanday holatda bo'lishi lozim?
4. To'g'ridan beriladigan qo'l zarbalarini o'rgatishda nimalarga alohida e'tibor beriladi?
5. Oyoq bilan beriladigan zarbalarning asosiy turlari va ularni o'rgatish ketma-ketligi qanday?
6. Zarba berish jarayonida gavda og'irligining taqsimlanishi qanday bajariladi?
7. Himoya texnikalarini o'rgatish qanday bosqichlarda olib boriladi?
8. Harakatlanish (siljish) texnikasining o'rgatilishi nimaga bog'liq?
9. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnika o'rgatishda qanday mashqlar qo'llaniladi?
10. Texnik tayyorgarlikda murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro aloqaning roli nimada namoyon bo'ladi?

V BOB. KIKBOKS TEXNIKASI VA TAKTIKASI ASOSLARI

5.1. Tik turishlar, siljib yurishlar, himoya

Oyoqlarning faol harakatga kirisha olishi, qo'llar orqali amalga oshiriladigan zarba texnikalariga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, jangovar tik turish, jangovar holatni ushlab turish, hamda jang olib boriladigan masofa va harakatlanishlar - boksdagi prinsiplarga o'xshash bo'lsa-da - oyoqlardan foydalanishga oid ayrim qo'shimchalar va o'ziga xos o'zgarishlarni talab qiladi.

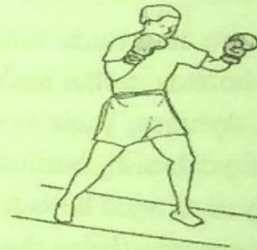
Shuni e'tiborga olish lozimki, agar sportchi oyoqlarini haddan tashqari keng qo'ysa, oyoq bilan zarba berishda muvozanat buziladi, zarbaga kuch to'plash imkoniyati kamayadi va himoyaviy harakatlarda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Shuning uchun oyoq holati zarba samaradorligi va himoya sifati bilan bevosita bog'liqdir.

Jangovar holatda chap qo'l tirsak bo'g'imidan taxminan to'g'ri burchak ostida bukilgan bo'lib, musht iyak darajasida joylashadi, tirsak pastga tushirilgan, yelka esa biroz ko'tarilgan bo'ladi. O'ng qo'l esa yarim bukilgan holatda turadi, musht iyakni himoya qiladi, tirsak esa gavdaga zich yopishgan bo'ladi. Bosh esa pastga, ya'ni raqib zarbasidan himoyalaniish uchun biroz egilgan holatda bo'ladi. Qo'llarning bunday joylashuvi jang paytida yuzaga keladigan bo'sh joylarni himoya qilish, zarbalarni qabul qilish va zarur holatda tezkor hujumga o'tish imkonini yaratadi.

Sportchi jangovar tik turishda bo'shashgan, kuchini tejagan va har qanday vaqtda faol harakatga o'tishga tayyor holatda bo'lishi kerak. Dastlabki bosqichda klassik tik turishni o'rganish muhim bo'lib, bu asosiy tayyorgarlik shakli hisoblanadi. Biroq kikboks sport turida bir nechta xil jangovar tik turish usullari mavjud bo'lib, ular sportchiga oyoqlar bilan erkin harakat qilish va zarbalarni yanada qulayroq amalga oshirish imkonini beradi. Shu bois, bu turdagi jangovar holatlarni ham puxta o'zlashtirish muhim ahamiyatga ega.

A) Oyoqlar, qo'llar va gavdaning dastlabki joylashuvi, asosan, klassik jangovar tik turish tamoyillariga asoslanadi. Biroq bu holatda muhim farq shundaki, sportchining og'irlik markazi orqada turgan oyoqqa siljigan bo'ladi.

Aniqrog'i, tana og'irligining taxminan 70 foizi orqa oyoqqa, 30 foizi esa oldingi oyoqqa taqsimlanadi.



Oldinda joylashgan oyoq esa, zarba berish harakatlarini tez va erkin bajarish uchun bo'sh qoldiriladi. Bu oyoqning uchi yengil tarzda polga tegib turadi, bu esa sportchiga tezkor harakatlanish va zarba berish imkonini yaratadi (5.1.1-rasm). Bunday muvozanatli holat sportchining harakatlanish erkinligini ta'minlab,

zarba berishda aniqlik va tezlikni oshirish bilan birga, himoyaviy pozitsiyani ham mustahkamlaydi. B) Dastlabki holatda sportchining qo'llari va boshi klassik jangovar tik turishdagi kabi joylashadi. Bunda gavda og'irligi, asosan, bitta oyoqqa tushirilgan bo'lib, ikkinchi oyoq esa biroz erkinroq, osilibroq holatda bo'ladi. Mazkur erkin holatdagi oyoq muvozanatni saqlash maqsadida ba'zida oyoq uchida yengil tarzda polga tegib turadi. Shu tarzda u nafaqat muvozanatni ushlab turishga xizmat qiladi, balki zarurat tug'ilganda hujum yoki himoya harakatlarini tez va samarali bajarishga imkon yaratadi (5.1.2-rasm). Bunday holat sportchiga jang davomida harakatlanishda moslashuvchanlik va tezkorlikni ta'minlab, zarba berish va zarbadan saqlanish jarayonlarida ustunlik beradi.



Kikboksda eng ko'p qo'llaniladigan uchta asosiy jangovar tik turish shakli bilan tanishilgach, navbat jangovar harakatlar — ya'ni siljib yurish va zarba berish harakatlarini o'rganishga keladi. Jang amaliyotida uchta asosiy masofa mavjud bo'lib, ular quyidagicha tasniflanadi: uzoq masofa, o'rta masofa va yaqin masofa. Har bir masofa sportchidan turli harakat uslublarini talab qiladi, ayniqsa kikboksda qo'l bilan birga oyoq harakatlari ham muhim rol o'ynaydi.

Uzoq masofada jang olib borayotganda sportchi gavdasini nisbatan rost holatda tutishi, harakatlanishda faollikni saqlashi va cho'zilgan oyoq hamda

qo'llar orqali zarbalar berishga intilishi zarur. Zarbadan keyin muvozanatni saqlab qolish va raqibdan iloji boricha uzoqroq holatda qolish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchi raqibga yaqinlashgan sari, tanasini to'liq nazoratda ushlab, oyoqlarini yanada barqaror holatda ushlashi lozim. Bu holatda qo'llar bosh va gavdani himoyalash uchun ko'tarilgan bo'lishi kerak. Ayniqsa, yaqin masofalarda jang olib borishda oyoqlardan zarba sifatida foydalanish, burilishlar orqali raqibning tanasiga kuchli zarbalar berish imkoniyati mavjud bo'ladi.

Shu boisdan, sportchi har bir jangovar masofaning xususiyatlarini chuqur o'zlashtirishi, har bir masofaga xos harakat texnikalarini puxta egallashi zarur. Bu nafaqat zarba samaradorligini oshiradi, balki himoya harakatlarini ham samarali tashkil etish imkonini yaratadi.

Ring bo'ylab erkin harakatlanayotgan kikkokschi jangovar vaziyatni o'z ixtiyoriga ko'ra tanlashi, zarba berish va himoya harakatlarini maqsadga muvofiq tarzda amalga oshirishi mumkin. Bunday harakatlar, ayniqsa, siljib yurishlar, asosan sportchining turgan masofasiga bog'liq holda o'zgaradi. Uzoq masofada harakatlanishlar nisbatan faol va keng ko'lamli bo'lib, sportchi raqibga nisbatan erkin joylashishga va zarbalarini rejalashtirishga qulaylik topadi.

Biroq o'rta va yaqin masofaga yaqinlashgan sari bu harakatlar ancha cheklanadi, chunki harakat maydoni torayadi va raqib bilan to'qnashuv ehtimoli ortadi. Shuning uchun bu holatda aniqlik va tezlik muhim omilga aylanadi.

Siljib yurish texnikalarini o'rgatishda, birinchi navbatda, oyoqlarning joylashuvi va harakatini hisobga olish lozim. Ayniqsa, raqibga yaqinlashishda oyoq harakati muhim rol o'ynaydi. Oyoq tananing eng ko'zga tashlanadigan va zarba beruvchi qismlaridan biri bo'lib, u orqali samarali zarba berish imkoniyati mavjud.

Tayanch oyoq esa sportchiga raqibga yaqinlashishda asosiy funksiyani bajaradi. Qisqa, tez qadamlar orqali tezkor yaqinlashish imkonini beradi. Bunday harakatlar, odatda, aldamchi elementlar - masalan, qo'l harakati, yelka bilan og'ish yoki gavda bilan qisqa burilishlar bilan birgalikda bajariladi. Bu

raqibning e'tiborini chalg'itib, zarba berish yoki pozitsiyani o'zgartirishga qulaylik yaratadi.

Umuman olganda, kikkoksda siljib yurish texnikasi nafaqat pozitsion ustunlikni ta'minlaydi, balki zarba samaradorligi va himoya sifatini ham sezilarli darajada oshiradi.

Yaqin masofadagi jangovar vaziyatlarda siljib yurishlar minimal darajagacha kamayadi. Shuning uchun sportchi asosiy tik turish uslublarini mukammal o'zlashtirgach, darhol harakatlanish - ya'ni siljib yurish texnikalarini o'rganishga kirishishi zarur. Bu texnika jangda pozitsion ustunlikni ta'minlash, hujum va himoya harakatlarini samarali bajarish uchun muhim ahamiyatga ega.

1-mashq. Sportchi oldinga, orqaga, yon tomonlarga va aylana bo'ylab bittalik qadamlar tashlashni o'rganadi. Harakat oldinga bo'lsa, u orqada turgan oyoqda deysinib, oldingi oyoqda qadam tashlaydi, so'ngra orqadagi oyoqni oldinga tortib oladi. Orqaga qadam tashlashda esa, oldingi oyoqda deysinib, orqadagi oyoq bilan orqaga siljiydi va oldingi oyoqni yetishtirib oladi. Yon tomonga siljishda harakat tegishli tomondagi oyoq bilan boshlanadi — o'ngga harakat o'ng oyoq bilan, chapga esa chap oyoq bilan amalga oshiriladi.

2-mashq. Keyingi bosqichda sportchi oldinga, orqaga, oldin-yon, orqa-yon tomonga hamda aylana bo'ylab yaxlit tarzda ikkitalik va uchtalik qadamlar bilan harakatlanishni o'zlashtiradi. Bu bosqich siljishlarning ritmi va muvofiqligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

3-mashq. Sportchi goh o'ng, goh chap oyoqda deysinib, oldinga va orqaga maksimal uzunlikdagi qadamlar tashlashni mashq qiladi. Ushbu harakatlar tana - ya'ni gavdaning siljishi bilan uyg'un holda bajariladi, bu esa muvozanatni saqlash va kuchli zarbalar berish imkonini oshiradi.

4-mashq. Siljib yurishlar o'ngga, chapga va oldinga og'ishlar hamda po'nishlar bilan birgalikda bajariladi. Bunday mashqlar qarshi zarbalar uchun qulay holatlarni tez va samarali tarzda yaratishga yordam beradi. Harakatlarda to'satdan yo'nalish o'zgarishlari va tezlikning o'zgarishi sportchining jangovar samaradorligini oshiradi.

5-mashq. Sportchi tayanch oyoqda sirg'alishni o'rganadi. Bunda u oldinda turgan oyoqda deysinib, orqadagi oyoqning kaft qismini yerdan uzmasdan oldinga sirg'alaydi. Yelkalarni orqaga tortmasdan, masofani aniq his qilgan holda raqibga hujum qilish uchun zarur yaqinlikka intiladi. Sirg'alish bir qadamli yoki ikki-uch qadamli bo'lishi mumkin. Ba'zida oldingi oyoq yerga tegishi bilan darhol yerdan ko'tariladi; boshqa holatlarda esa bu oyoq polga tegmasdan, sirg'alishlar bir necha qadam davomida amalga oshiriladi.

Mazkur mashqlar sportchiga jangda erkin harakat qilish, zarba oldidan optimal pozitsiyani egallash, masofani boshqarish va himoyaviy holatni saqlab qolish ko'nikmalarini shakllantiradi. Siljib yurish texnikasining to'g'ri o'zlashtirilishi kikkboxschining umumiy texnik-taktik darajasini sezilarli darajada oshiradi.

Siljib yurish texnikasini o'rgatish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar. Siljib yurish kikkboxda pozitsion ustunlikka erishish, zarba berish va himoyaviy harakatlarni samarali tashkil qilishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan harakat turi hisoblanadi. Mazkur texnikani o'rgatishda sportchining gavdasi, oyoqlari va qo'llarining muvozanatli holatda bo'lishiga alohida e'tibor qaratish zarur.

Birinchidan, siljib yurish jarayonida gavda og'irligining bir oyoqdan ikkinchisiga to'g'ri va muvozanatli tarzda ko'chirilishi doimiy nazorat qilinishi lozim. Oldinda joylashgan oyoq kaftining oldingi qismi yerga yengil tegib turadi, orqada turgan oyoq esa oyoq uchida prujinali harakatni amalga oshiradi. Bu og'irlik markazining barqarorligini ta'minlab, sportchining tezkor va barqaror harakatlanishiga yordam beradi.

Ikkinchidan, siljib yurishga diqqatni jamlagan holda qo'llar holatini saqlash muhimdir. Qo'llarni tushirib yuborish yoki jangovar holatdan chiqarish qat'iyan man etiladi. Ular doimo klassik jangovar tik turish holatini saqlab, har qanday hujum yoki himoyaga tayyor turishi kerak.

Uchinchidan, agar mashg'ulotlar guruh shaklida olib borilayotgan bo'lsa, sportchilarni juftliklarda siljib yurish texnikasiga o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Bu holatda harakatchanlikni rivojlantiruvchi o'yin-mashqlarni

qo'llash tavsiya etiladi. Bunday yondashuv sportchilarda nafaqat texnik ko'nikmalarni, balki reaksiya tezligini va muvozanatni ham shakllantiradi.

To'rtinchidan, sportchi har xil masofalarda harakat qilish, qo'l va oyoq zarbalarini uyg'unlashtirishni mukammal egallagach, qadam tashlash va siljish harakatlari zarbalar bilan kombinatsiyalashadi. Dastlab bu jarayon oddiy, bittalik zarbalar bilan boshlanadi, keyin esa seriyali zarbalar bilan takomillashtiriladi. Shu bilan birga, siljib yurish jarayonida himoya harakatlari, sho'ng'ish va og'ish kabi elementlarni ham doimiy ravishda qo'llash lozim.

Mashg'ulot davomida sportchilarda eng ko'p uchraydigan xatoliklarni bartaraf etishga e'tibor qaratish muhim:

- gavda, bosh va qo'llarning noto'g'ri joylashuvi;
- siljib yurish paytida oyoqlar orasidagi masofaning o'zgarib ketishi;
- mushaklarning keraksiz zo'riqishi;
- oyoq kaftining noto'g'ri sirg'alishi;
- tos va yelkalarining harakatda orqada qolib ketishi.

Oyoq kafti oldinga va yon tomonga to'g'ri ochilgan, to'voni erga yaqin joylashgan bo'lishi kerak. Bunday texnik holatlar siljib yurishning aniq va muvozanatli bajarilishini ta'minlaydi.

Shu bilan birga, ta'kidlash joizki, agar sportchining himoya holati ishonchli shakllantirilmagan bo'lsa, qo'l va oyoqlar bilan bajariladigan texnik harakatlar o'z samaradorligini yo'qotadi. Shuning uchun siljib yurish texnikasi himoya konsepsiyasi bilan uzviy bog'liq holda o'rgatilishi zarur.

Kikkboxda himoya texnikasini o'rgatishning metodik asoslari. Himoya yakkakurash sport turlarining barcha shakllarida asosiy texnik-taktik talablar sirasiga kiradi. U sportchining jang davomida o'zini zarbalardan as-rash, qarshi hujum uchun qulay vaziyat yaratish va jangovar ustunlikni saqlab qolishida muhim rol o'ynaydi. Shu sababli himoya texnikasini o'rgatish bos-qichma-bosqich va puxta metodik yondashuv asosida amalga oshirilishi zarur.

Dastlab himoya harakatlarini sheriksiz, ya'ni individual tarzda o'zlashtirish tavsiya etiladi. Bu bosqichda sportchi har bir texnikani mustaqil bajarish orqali harakat mexanizmini tushunadi va uni avtomatlashtirishga

zamin yaratadi. So'ngra, ikki kishilik mashqlarga o'tiladi va bu jarayonda texnika real jang sharoitlariga moslashtiriladi. Himoya harakatlarini avtomatik refleks darajasiga yetkazish esa uzluksiz takroriy mashqlar orqali erishiladigan jarayondir.

Shuni ta'kidlash kerakki, himoya harakatlari zarbalar va siljib yurishlarga nisbatan ancha murakkab hisoblanadi. Bu murakkablik, avvalo, himoyani to'g'ri bajarishning zarba berilishining so'nggi fazasiga to'g'ri kelishi bilan bog'liq. Sportchi himoyani zarba deyarli yetib kelgan daqiqada - ko'pincha yashindek tezlikda - amalga oshirishi lozim bo'ladi. Bu esa murakkab reflektor reaksiya va yuqori diqqatni talab qiladi.

Amaliyotda ayrim holatlarda qarshi hujumni samarali tashkil qilish maqsadida, sportchiga o'ziga qisman zarba qabul qilishga ham to'g'ri keladi. Bu esa himoyani nafaqat passiv, balki faol element sifatida ko'rib chiqishni taqozo etadi.

Kikboksda himoya harakatlari quyidagi asosiy texnik shakllarni o'z ichiga oladi:

- a) chapga, o'ngga yoki orqaga chekinish orqali zarbadan qochish;
- b) zarbani qo'l yoki oyoq bilan to'sish texnikalari;
- v) boldir orqali to'sib zarbani neytrallashtirish;
- g) zarbani qaytarish (parirovka) usullari;
- d) zarbani to'xtatish (bloklash yoki aralashish) texnikalari;
- ye) gavda bilan himoyalash, xususan, sho'ng'ishlar orqali zarbadan qochish.

Ushbu himoya usullarini to'g'ri o'zlashtirish sportchiga nafaqat o'zini himoya qilish, balki zarbani to'xtatgach darhol qarshi hujumga o'tish imkonini ham yaratadi. Shu sababli himoya texnikasi jangovar tayyorgarlikning ajralmas va ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Kikboksda qochish bilan himoyalash texnikasini o'rgatish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar. Kikboksda himoya harakatlarining sifati, ularning bajarilish aniqligi, vaqtga nisbatan to'g'ri hisob-kitobi bilan bevosita bog'liqdir. Har qanday himoya texnikasi o'z vaqtida, ya'ni zarbaning yakuniy fazasida bajarilishi kerak. Vaqtidan oldin yoki kechikib bajarilgan harakatlar

o'z funksional samaradorligini yo'qotadi va sportchining himoya imkoniyatlarini pasaytiradi.

1. Qochish bilan himoyalash texnikasi.

Qochishlar kikboksda zarbadan saqlanishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Bu texnikani samarali qo'llashda oyoq harakatlarining xususiyatlarini hisobga olish zarur. Ayniqsa, raqib qo'l bilan zarba bergach, sportchi uning oyoq bilan amalga oshirishi mumkin bo'lgan zarbasiga tayyor holatda bo'lishi shart. Shu bois qochish harakatlari nafaqat zarbani bartaraf etish, balki masofani boshqarish va taktik ustunlikka erishish vositasi sifatida ham qaraladi.

Qochishlar harakat yo'nalishiga ko'ra quyidagicha tasniflanadi: orqaga, o'ngga, chapga hamda ularning kombinatsiyalari. Bu texnikalarni qo'llash orqali sportchi zarbadan masofa evaziga qochib, raqib zarbasi yetmaydigan joyga chiqib ketishi yoki, aksincha, unga yaqinlashib, qarshi hujum uchun qulay holat yaratishi mumkin. Qochish texnikalarining to'g'ri o'zlashtirilishi bevosita yaxshi siljib yurish ko'nikmalarining shakllanganligi bilan bog'liq.

A) Orqaga qochish bilan himoyalash.

Bu texnika har qanday zarbaga nisbatan qo'llanilishi mumkin. Quyidagi usullar mavjud:

Jangovar tik turishni saqlagan holda, orqadagi oyoq orqali orqaga qadam tashlanadi. Oldingi oyoqda deysinib harakat boshlanadi va gavda og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi.

Sirg'alib harakatlanish usulida esa sportchi oldingi oyoqda deysinib, orqadagi oyoqda orqaga siljiydi. Bu harakat tekis va muvozanatli bajarilishi kerak.

Boshqa usulda qadam tashlamasdan, faqat og'irlik markazi qisqa vaqtga orqa oyoqqa ko'chiriladi. Bu statik qochish bo'lib, zarba radiusidan chiqib ketishga xizmat qiladi.

B) O'ngga qochish bilan himoyalash (5.1.3-rasm).

Ushbu texnikada qadamlar va gavda burilishi uyg'un holda bajariladi:

Harakat chap oyoqda deysinib boshlanadi, chap oyoq biroz o'ng tomonga qo'yiladi va sportchi jangovar tik turish holatini saqlaydi.

Gavda engil o'ngga buriladi, shu bilan birga o'ngga qadam tashlanadi.

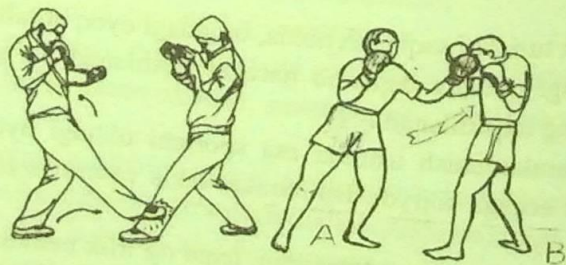
Keyingi variantda esa, gavda chapga burilgan holda ham o'ng oyoqda qadam tashlanadi.

V) Shu kabi harakatlar oldinga siljish bilan, gavdani burib yoki burmasdan ham amalga oshiriladi. Bu orqali sportchi nafaqat himoyani ta'minlaydi, balki raqibga qarshi zarba berish uchun optimal pozitsiyani egallaydi.

Yuqoridagi barcha himoya texnikalari sportchidan yuqori darajadagi reaksiya, harakatlar muvofiqligi, muvozanat va vaqtni aniq his qilishni talab etadi. Himoya harakatlarini to'g'ri o'zlashtirish, sportchining zarbalardan samarali saqlanishi bilan birga, jangda tashabbusni qo'lga olish imkonini ham yaratadi.

2. To'sish bilan himoyalaniish.

To'sish texnikasi kikkoksda yaqin masofada raqib zarbalarini bevosita qabul qilish orqali bajariladigan samarali himoya usuli hisoblanadi. Ushbu himoya turi zarba nishonga yetib bormasligi uchun tananing muayyan qismlaridan foydalanishni nazarda tutadi. Bunda zarbaning yo'nalishiga qarab sportchi kaft, panjaning ichki yoki tashqi tomoni, yelka, yoki boldirning tashqi sirtini zarba ostiga qo'yadi.

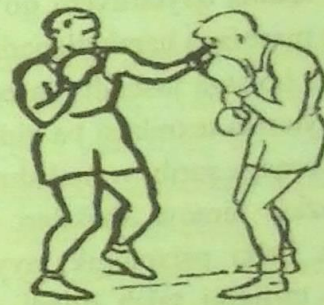


5.1.3-rasm. Chekinishlar bilan himoyalaniish.

To'sish texnikasining muhim jihatlaridan biri - zarbani nafaqat to'sish, balki uni yon tomonga qaytarish orqali zararsizlantirishdir. Bu holatda sportchi gavdasini zarba yo'nalishidan yengil burib, zarba kuchini so'ndiradi va muvozanatni saqlab qoladi (5.1.4-rasm).



a



b



e



z

5.1.4-rasm. To'sishlar bilan himoyalaniish.

Himoyalaniish texnikalari doimo qisqa, tez va aniqlik bilan, raqib zarbasiga mos reflektor javob asosida bajarilishi kerak. Ushbu holatda kombinatsiyalashgan to'sishlar (masalan, ikki qo'l bilan yoki oyoq va qo'l birgalikda) alohida o'rin tutadi. Bunday holatlar odatda "yopiq" himoya deb ataladi va raqibning kuchli, to'xtovsiz hujumi vaqtida, sportchi boshqa yo'l bilan zarbani to'xtata olmagan hollarda qo'llaniladi.

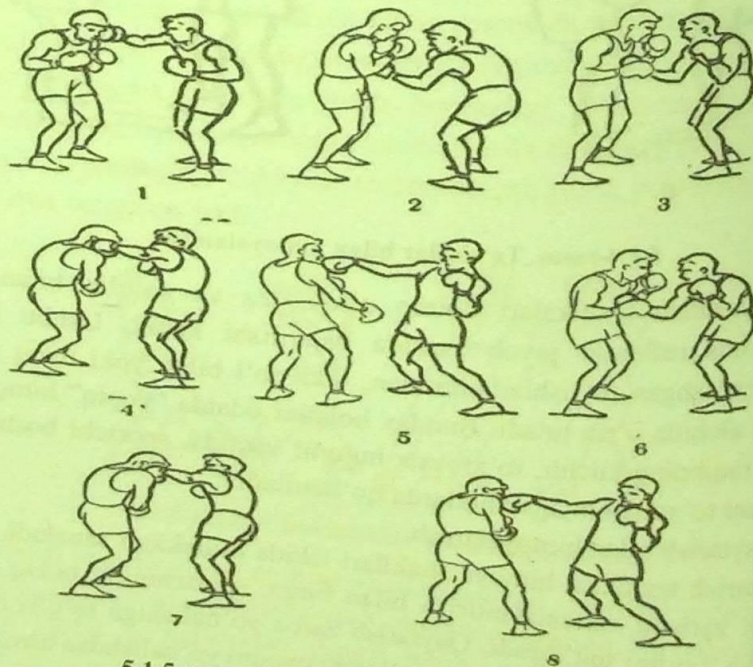
3. Qaytarish bilan himoyalaniish.

Qaytarish texnikasi himoya shakllari ichida murakkab sanaladi, chunki bu harakat zarbani zararsizlantirish bilan birga, sportchining ochiq holatga kelib qolish xavfini tug'diradi. Qaytarish zarba yo'nalishiga to'g'ri reaksiya ko'rsatgan holda, zarba berayotgan qo'l yoki oyoqni yo'nalishdan biroz chetga surish orqali zarbani yo'qotish texnikasidir.

Bu usulda qaytaruvchi qo'l yoki oyoq ko'pincha bosh yoki gavadan muayyan masofaga harakatlanadi. Shu sababli sportchi qisqa vaqtga bo'lsa-da, himoyasiz holatga tushadi, bu esa yuqori aniqlik va vaqtni his qilishni talab etadi. Qaytarish texnikasi ba'zida zarba berayotgan sportchining qo'lini yoki oyog'ini orqaga surib, yo'nalishni o'zgartirish orqali ham amalga oshiriladi.

Mazkur himoya shakllari - to'sish va qaytarish - sportchidan nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni, aniqlikni va yuqori darajadagi reaksiya tezligini talab qiladi. Ular samarali o'zlashtirilgan taqdirdagina, sportchining hujum va himoya harakatlari uyg'unlikda ishlaydi va jang davomida ustunlikka erishishga xizmat qiladi.

Qaytarish texnikasi kaft, panjaning ichki tomoni, shuningdek bilakning ichki va tashqi yuzalari orqali amalga oshiriladi. Bunda sportchi zarbani chapga, o'ngga, yuqoriga yoki pastga yo'nalishlar bo'yicha qaytaradi (5.1.5-rasm).



5.1.5-rasm. Qaytarishlar bilan himoyalash.

4. To'xtatish bilan himoyalash.

To'xtatish texnikasi kikkoksda eng murakkab himoya usullaridan biri hisoblanadi. Uning murakkabligi, zarba harakatining boshlanish fazasida, ya'ni zarba to'liq amalga oshmay turib, uni qo'l yoki oyoq orqali to'xtatish zaruratidir. Bu texnika yuqori reaksiya tezligi, aniq harakatni taxmin qilish qobiliyati va jang vaziyatini oldindan anglay olishni talab etadi.

To'xtatish texnikasi samarali bajarilishi uchun sportchi raqibning qaysi zarbani amalga oshirayotganini zarbaning boshlang'ich harakati orqali aniqlay olishi kerak. Himoya harakati oldinga siljish bilan uyg'un ravishda bajariladi, ya'ni sportchi o'zi zarbani kutayotgan paytda passiv kutish holatida emas, balki faol harakatlanish holatida bo'ladi.

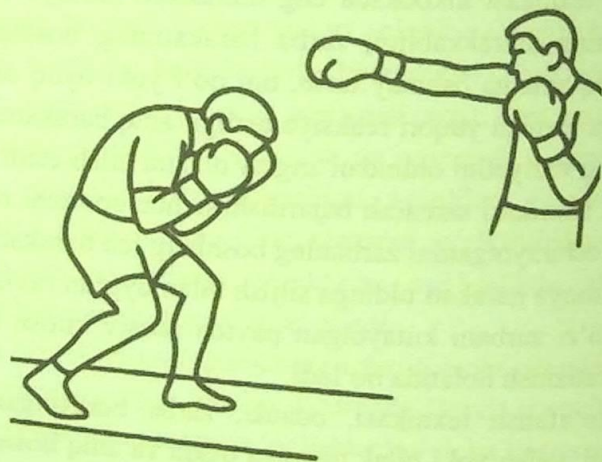
Zarbani to'xtatish texnikasi, odatda, zarba berayotgan sportchining qo'lining mushti, yelka yoki bilak qismiga qisqa va aniq bosim berish orqali amalga oshiriladi. Bu usul orqali sportchi zarba kuchini pasaytiradi yoki uning yo'nalishini izdan chiqaradi, shu bilan birga raqibning muvozanatini buzib, qarshi hujum uchun qulay sharoit yaratadi.

Ushbu himoya shakllari sportchining texnik darajasini oshirish, jangdagi vaziyatlarga tez va samarali moslasha olish, hamda hujum-himoya muvozanatini ushlab turish ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Qaytarish va to'xtatish texnikalarini puxta egallagan sportchi jang davomida nafaqat o'zini samarali himoya qiladi, balki hujumga o'tishda ham tashabbusni o'z qo'liga oladi.

5. Gavda bilan himoyalash.

Gavda bilan himoyalash kikkoksda eng keng tarqalgan va amaliyotda eng ko'p qo'llaniladigan himoya usullaridan biridir (5.1.6-rasm). Bu texnika zarbani qo'l yoki oyoq bilan emas, balki gavdaning og'irlik markazini o'zgartirish va uni zarba yo'nalishidan chetga chiqarish orqali amalga oshiriladi.

5.1. Og'ish (otish) - ushbu texnikaning asosiy shakli bo'lib, u sportchining tanasini zarbaning to'g'ridan-to'g'ri chizig'idan chetga - ya'ni yon tomonga yoki orqaga ko'chirishga asoslanadi. Bunda sportchi o'zining og'irlik markazini zarbaga nisbatan qarama-qarshi tomonga yo'naltiradi va shu tarzda zarbadan saqlanadi.



5.1.6-rasm. Gavda bilan himoyalanish (sho'ng'ish).

Og'ishlar bir nechta yo'nalishlarda bajariladi:
to'g'ridan-to'g'ri yon tomonga - o'ngga yoki chapga og'ish;

orqaga og'ish - zarba radiusidan chiqib ketish;

kombinatsiyalashgan og'ishlar - masalan, o'ngga-orqaga, chapga-orqaga, chapga-oldinga va boshqa murakkab harakatlar.

Bu texnika zarbadan qochishda tananing tabiiy harakatlaridan foydalanadi va sportchiga muvozanatni saqlagan holda tezkor javob qaytarish imkonini beradi. Gavda bilan himoyalanish texnikasi ayniqsa, qarshi hujumni rejalashtirishda foydalidir, chunki u sportchining pozitsiyasini saqlab qolgan holda hujumga o'tish imkonini yaratadi.

Ushbu himoya usullarini puxta o'zlashtirish sportchining umumiy jangovar tayyorgarligini, texnik salohiyatini va ringdagi nazoratini sezilarli darajada oshiradi.

Kikboksda gavda bilan himoyalanish texnikasi keng tarqalgan va tez-tez qo'llaniladigan samarali himoya shakllaridan biri hisoblanadi. Ushbu texnika zarbani qo'l yoki oyoq bilan to'xtatmasdan, balki gavda og'irligini zarba

yo'nalishidan chetga ko'chirish orqali amalga oshiriladi. Bu harakatlar ko'pincha bosh va yelkaning burilishi, tananing engil egilishi bilan birgalikda bajariladi va sportchidan yuqori muvofiqlik, muvozanat va harakatlar koordinatsiyasini talab etadi.

Og'ishlar (otishlar) zarba yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga bajariladi va quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

O'ng tomonga og'ish - chap oyoqda deysinib, chap yelka o'ng tomonga buriladi, gavda bir oz egiladi va og'irlik markazi o'ng oyoqqa ko'chiriladi. Bunday harakat turib turgan joyda, faqat bosh, yelka va gavdaning burilishi bilan ham bajarilishi mumkin.

Chap tomonga og'ish - yuqoridagi harakatlar o'xshash tarzda, faqat qarama-qarshi yo'nalishda amalga oshiriladi.

Orqaga og'ish - zarba chizig'idan chiqish maqsadida tanani orqaga engillatish orqali bajariladi. Bu texnika muvozanatni saqlab qolgan holda zarbadan qochishga imkon beradi.

Eng murakkab himoya turlaridan biri bu pastga sho'ng'ish bo'lib, u zarbaning past yoki yondan kelayotgan shakllariga qarshi qo'llaniladi. Bu texnika tos-son bo'g'imidan bukilib orqali bajariladi, sportchi bir oz cho'kka-laydi, lekin gavdani egmaydi, og'irlik markazi ikki oyoqqa teng taqsimlanadi. Sho'ng'ish harakati bosh va gavdaning egilishi bilan boshlanadi - avval zarba yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga og'ish, so'ngra tizzadan bukilib, pastga harakatlanish va og'irlikni zarba yo'nalishiga qarata ko'chirish bilan yakunlanadi. Harakat yaxlit, bir maromda aylanma shaklda bajarilishi lozim.

Mazkur himoya shakllarini o'rgatishda jangovar tik turishni saqlash, qo'l va gavda harakatlarining uyg'unligi, hamda og'irlik markazining ko'chishini boshqarish muhim ahamiyatga ega. Himoya texnikasi zarba berish texnikasi bilan birgalikda, shuningdek, aksincha - zarba texnikasini o'rganish paytida ham o'zlashtirilishi kerak.

Himoya harakatlarini o'rgatishda dastlabki bosqichda sportchiga ko'zgu qarshisida sekin harakatlarni takrorlash tavsiya etiladi. Bu orqali u harakatlarni vizual nazorat ostida o'zlashtiradi. Keyinchalik esa tezlik bosqichma-bosqich oshiriladi, mashqlar asta-sekin jangovar sharoitga moslashtiriladi. Ushbu

jarayonda o'yinli usullar, tayyorgarlik mashqlari, hamda mustaqil yoki juftlikda bajariladigan topshiriqlardan foydalanish samaradorlikni oshiradi.

Mashg'ulotlarda himoya texnikasiga alohida e'tibor qaratilishi zarur, chunki bu harakatlar sportchining zarbadan qochish yoki uni qabul qilish orqali qarshi zarba yoki qarshi hujumga qulay pozitsiya egallashini ta'minlaydi. Shunday ekan, himoya texnikasi faqat mudofaa emas, balki hujumga tayyorgarlikning muhim bosqichi sifatida qaralishi lozim.

5.2. Qo'llar bilan zarbalarni bajarish texnikasi

Kikboksda qo'l bilan zarba berish texnikasini o'rgatish jarayoni nafaqat zarbaning o'zini, balki u bilan bevosita bog'liq bo'lgan himoyalash, siljib yurish va boshqa tayanch harakatlarni ham o'z ichiga oladi. Bu harakatlar bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, kompleks yondashuv orqali o'zlashtirilgandagina to'laqonli samaradorlikka erishiladi.

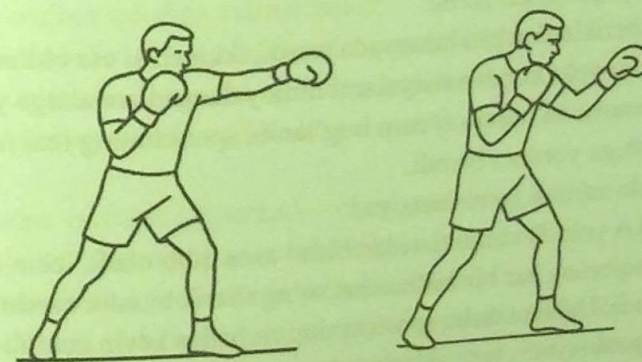
Qo'l bilan amalga oshiriladigan zarbalar va ular bilan bog'liq texnik elementlar kikboksning eng muhim bo'limlaridan biri hisoblanadi. Sportchining raqibga nisbatan ustunlikka erishishda zarbaning aniqligi, kuchi, tezligi va rejalashtirilgan harakatlar ketma-ketligining ahamiyati katta. Shu bilan birga, zarba texnikasi faqat qo'l harakati bilan cheklanmasligi, balki u boshqa jismoniy komponentlar bilan uyg'unlikda bajarilishi kerak.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, agar sportchining oyoqlari yaxshi va tez ishlamasa, faqat qo'llar orqali yuqori sport natijalariga erishish mushkul bo'ladi. Chunki oyoqlar - bu harakatlanish, masofani nazorat qilish, muvozanatni saqlash, zarbaga kuch to'plash hamda himoyaviy pozitsiyani barqarorlashtirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Oyoq harakati sust bo'lgan holatda, hatto mukammal qo'l texnikasi ham cheklangan samaradorlikka ega bo'ladi.

Demak, kikboksda qo'l zarbalari texnikasi ko'plab jihatdan klassik boksga o'xshash bo'lib, asosiy texnik baza sifatida o'rganiladi. Bu texnika o'zlashtirilgach, sportchi undan chetlashmasdan, individual, ijodiy yondashuv asosida yangi variantlar yaratishga intilishi lozim. Texnik yangiliklar va takomillashtirishlar jangovar ustunlikni oshiradi, hamda sportchining o'ziga xos uslubini shakllantirishga xizmat qiladi.

Shu sababli, har bir sportchi qo'l zarbalari texnikasini mukammal egallash barobarida, unga xizmat qiluvchi harakatlar - oyoq ishlatish, himoya va joylashuv texnikalarini ham bir butun tizimda shakllantirishi lozim. Ana shundagina u professional darajada natijaga erisha oladi.

Kikboksda qo'l zarbalari texnikasini o'rgatish jarayoni bosqichma-bosqich tashkil etiladi va har bir bosqichda texnik harakatlarning puxta egallanishi ta'minlanadi. Dastlab sportchi joyidan turib zarba berishni o'rganadi. Bu bosqichda harakatdan mustaqil holatda zarba texnikasi, zarba yo'nalishi, qo'l holati va koordinatsiya elementlari o'zlashtiriladi.



5.2.1-rasm. Old qo'l bilan zarba bajarish texnikasi.

Keyingi bosqichda esa zarbalar harakatlanish jarayonida, ya'ni hujum va himoya holatlarida bajarilishi o'rgatiladi. Bu zarbalarni real jang sharoitiga yaqinlashtirishga, sportchining zarba berish chog'ida muvozanatni saqlashi va himoyaviy pozitsiyani ushlab qolishiga xizmat qiladi. Mashqlar, odatda, ko'zgu qarshisida bajariladi, bu harakatlarni vizual nazorat qilish va o'zini tahlil qilish imkonini beradi.

Shundan so'ng, zarba texnikasi murabbiy yordamida bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi. Sportchi "yassi" qo'lqoplarda, boks qopida (grusha), va sherik bilan mashqlar orqali texnikani sayqallaydi va avtomatlashtiradi. Agar sportchining maxsus boks jihozlarini xarid qilish imkoniyati bo'lmasa, mashg'ulotlar uchun oddiy boks qo'lqoplari yetarli bo'ladi. Bunda qo'lqopdan

foydalanish xavfsizlik, texnika to'g'riligini saqlash va sherik bilan mashq qilishda zarar yetkazmaslik uchun zarurdir.

Quyidagi mashq variantlari zarba texnikasini samarali o'zlashtirish uchun qo'llaniladi:

A) Rejalashtirilgan zarbalarni o'rganish.

Mashq juftlikda olib boriladi. Sheriklardan biri oldindan kelishilgan zarbalarni o'rganadi, ikkinchisi esa qo'lqopni "yassi" qo'lqop tutgandek holatda ushlab turadi. Bu mashq zarbaning yo'nalishi va aniqligini mustahkamlashga qaratilgan.

B) Himoyaga qarshi zarba.

Bunda sheriklardan biri himoyada turadi, ikkinchisi esa oldindan ma'lum bo'lgan zarbalar yoki kombinatsiyalarni himoyalangan zonalarga yo'naltiradi. Bu holatda himoya va hujum o'zaro bog'lanib, sportchining real jangga yaqin tajriba o'ttirishiga yordam beradi.

V) Qarshi zarbali kombinatsiya.

Bu usul A yoki B variantlaridan birini asos qilib oladi, lekin qo'shimcha shart bilan: raqibning har bir zarbasidan so'ng sherik bittalik qarshi zarba bilan javob qaytaradi. Ushbu mashq sportchining zarbadan keyin ochilib qolmasligi, himoyaviy pozitsiyani tez tiklashi va qarshi harakatni bajarishga tayyor turishini shakllantiradi.

Bu uslublar o'zaro bog'langan holda qo'llanilganda, sportchida qo'l zarbalari texnikasi, taktik fikrlash, koordinatsiya va jangovar intuitsiya rivojlanadi. Shuningdek, mashqlar mustaqil va juftlikda, turli sharoitlarda (zal, ochiq maydon, UJT mashg'ulotlari) amalga oshirilishi mumkin. Shu orqali texnikani har tomonlama o'zlashtirish va uni real jang holatlarida qo'llash ko'nikmasi shakllanadi.

Kikboks mashg'ulotlarida qo'l zarbalariga ishlov berish va ularni takomillashtirish, avvalo sportchining turgan holatda va harakatlanish jarayonida bajaradigan texnik harakatlari orqali amalga oshiriladi. Ushbu jarayon bosqichma-bosqich tashkil etilib, zarbalar aniqlik, tezlik, kuch va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi.

Zarba texnikasini o'zlashtirish jarayonida avval qat'iy kelishilgan zarbalar va kombinatsiyalardan foydalaniladi. Bu yondashuv sportchiga harakat ketma-ketligini avtomatlashtirish, texnik xatolarni kamaytirish va taktika asoslarini shakllantirish imkonini beradi.

Quyida kikboksda qo'l bilan qo'llaniladigan asosiy zarba turlari keltirilgan bo'lib, ular texnik va taktik jihatdan farqlanadi:

1. To'g'ri zarbalar – bu eng asosiy va samarali zarba turlaridan biri bo'lib, o'ng va chap qo'l bilan, tanaga yoki boshga qarata yo'naltiriladi. Bu zarbalar odatda masofani saqlagan holda, tezkorlik bilan bajariladi va raqibni chekinishga majbur qilishga xizmat qiladi.

2. Yon zarbalar (kross, huk) – o'ng yoki chap tomondan, tanaga yoki boshga nishonlanadi. Bu zarba qo'lning yon tomondan aylana yo'nalishida harakatlanishi bilan tavsiflanadi va ko'proq yaqin masofadagi jang holatlarida qo'llaniladi.

3. Pastdan zarbalar (apparkat) – chap yoki o'ng qo'l bilan, tanaga yoki boshga qarata pastdan yuqoriga yo'naltirilgan zarba bo'lib, u yaqin masofada raqibning mudofaasini yorib o'tish uchun ishlatiladi.

4. Mushtning tashqi qismi bilan qulochkashlab urish – bu zarba odatda chap qo'l bilan, tanaga yoki boshga nisbatan yon tomondan aylanma harakatda bajariladi. Mazkur texnika semi-kontakt jang uslubi uchun xosdir. O'ng qo'l bilan qulochkashlab urish esa faqat cheklangan hollarda qo'llaniladi.

5. Burilib turib bajariladigan qulochkashlab zarba – bu zarba yuqori darajadagi koordinatsiya va muvozanatni talab qiladi. Sportchi gavdasini burib, qulochkashlab kuchli zarba yo'llaydi. Ushbu texnika semi-kontakt janglarda hamda professional ful-kontakt bellashuvlarida muvaffaqiyatli qo'llaniladi.

6. Kaftning yoni yoki qirrasini bilan zarba berish – bu zarbalar asosan semi-kontakt jang uslubida qo'llaniladi va tanaga yoki boshga qaratilgan bo'ladi. Zarba nisbatan qisqa masofadan, aniqlik va tezlik asosida bajariladi.

Mazkur zarba turlarini samarali egallash va amaliyotga tatbiq etish sportchidan texnik jihatdan puxta tayyorgarlik, taktik tafakkur va yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shu sababli, bu zarbalar turgan

joyda va harakatlanib turib muntazam mashq qilinadi, ularni samarali uyg'unlashtirish esa sportchining ringdagi ustunligini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

5.2. Mushtning zarba beruvchi qismi

Kikboksda, xuddi boksda bo'lgani kabi, zarba mushtning qat'iy belgilangan qismi orqali amalga oshiriladi. Bu, texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan zarbaning kuchini maksimal darajada samarali yetkazish va jarohatlanish xavfini kamaytirish uchun muhim ahamiyatga ega. Bunday aniq zarba berish texnikasidan burilib turib beriladigan zarba mustasno bo'lishi mumkin, chunki u o'ziga xos aylana yo'nalishli va keng amplitudali harakat bilan ajralib turadi.

Zarba berish vaqtida barmoqlar musht holiga keltirilgan bo'lib, ular kaft ichida to'liq bukilgan bo'ladi. Bosh barmoq esa ko'rsatkich barmog'ining o'rta falangasiga zich tarzda qadaladi va uni mustahkamlaydi. Bu holat zarba paytida musht tuzilishini mustahkamlab, kuchni to'g'ri taqsimlashga xizmat qiladi.

Zarbani bajarishda hosil bo'ladigan og'irlik kuchi to'g'ridan-to'g'ri bilak suyaklariga tushadi. Bu esa sportchining zarbani aniq va xavfsiz bajarishini ta'minlaydi. Zarbaning boshlanishida musht zo'riqqan bo'lsa-da, u faqat zarba oxirida - raqib tanasi bilan to'qnashgan nuqtada - maksimal darajada siqiladi. Bu texnika sportchining harakatini yumshoq, erkin va muvozanatli ushlab turish imkonini beradi.



5.2.2-rasm. Mushtning sezgir (yoki sezuvchan) zarba nuqtasi

Agar musht butun jang davomida doimiy ravishda siqilgan holatda bo'lsa, bu holat qo'l harakatlarining erkinligini cheklaydi. Natijada, sportchida erta charchoq yuzaga keladi va jang oxiriga borib, panjani kuch bilan siqib ushlab turish qobiliyati kamayadi. Bu esa zarba kuchiga, aniqligiga va himoya sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (5.2.2-rasm).

Kikboksda zarba berish nafaqat texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi, balki nishon qilingan anatomik nuqtalarning to'g'ri tanlanishi bilan ham bog'liqdir. Sportchi jang davomida zarbalarni, imkon qadar, raqibning himoyasiz va sezgir joylariga yo'naltirishga intiladi. Bu yondashuv jangovar ustunlikka erishish, raqibni faol harakatdan chiqarish va taktik jihatdan qulaylik yaratish maqsadida amalga oshiriladi (5.2.3-rasm).

Zarbalar, odatda, quyidagi asosiy anatomik sohalarga yo'naltiriladi:

a) Pastki jag' sohasi (mandibula) – bu soha zarba qabul qilganda boshning muvozanati buziladi, markaziy asab tizimiga qisqa vaqtli ta'sir ko'rsatadi, bu esa raqibning hushyorligini pasaytirishi mumkin.

b) Ko'krak sohasi (sternum va uning atrofidagi mushaklar) – zarba nafas olishni qiyinlashtiradi, yurak va o'pka faoliyatiga qisqa muddatli to'siq yaratishi mumkin, bu esa raqibning jismoniy faolligini cheklaydi.

v) Jigar va taloq sohasi (qovurg'alar ostidagi chap va o'ng sohalari) – ayniqsa o'ng qo'l bilan berilgan chap yon zarba jigarga yo'naltirilgan bo'lsa, og'riq va nafas qisilishiga olib keladi. Bu sohalari reflektor zaiflik yuzaga keltirishi bilan xavfli hisoblanadi.

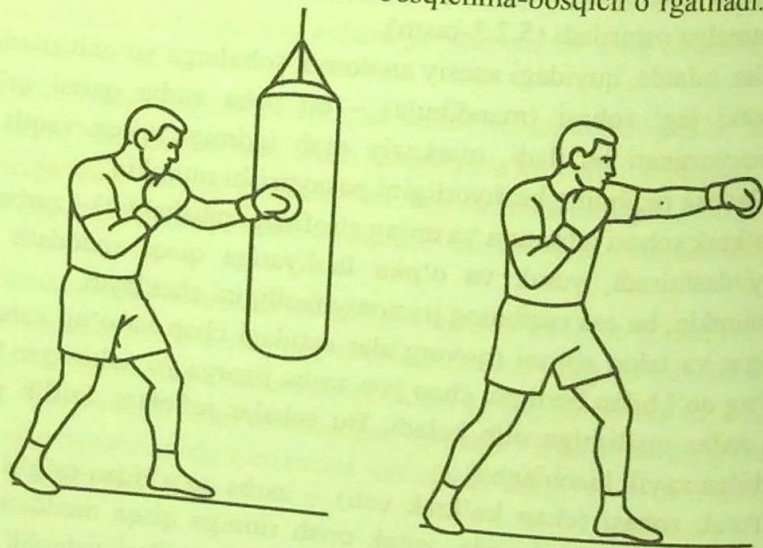
g) Yurak sohasi (chap ko'krak usti) – zarba to'g'ridan-to'g'ri yurak atrofidagi joyga yo'naltirilganda, yurak urish ritmiga qisqa muddatli ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa raqibga bosim o'tkazishda sezilarli ustunlik beradi.

Mazkur nishonlar sport fiziologiyasi nuqtai nazaridan biologik jihatdan zaif zonalar hisoblanadi. Sportchi bu sohalarga zarba berish orqali raqibning jismoniy va ruhiy barqarorligini izdan chiqarishi, jangni o'z nazoratiga olishga erishishi mumkin. Shu sababli, ushbu nishonlarga yo'naltirilgan zarbalar texnika, aniqlik va vaqtlash bilan uyg'un holda bajarilishi zarur.

Kikboksda qo'l bilan zarba berish texnikasini o'rgatish jarayoni to'g'ridan zarbalar bilan boshlanadi. Bu zarbalar asosiy, eng sodda va universal

zarba shakllaridan biri bo'lib, sportchi tomonidan texnikani bosqichma-bosqich o'zlashtirish uchun muhim poydevor hisoblanadi. Dastlab sportchi tik, yuzma-yuz holatda turib mashq bajaradi. Bu bosqichda zarbaning umumiy mexanikasi, tana og'irligining taqsimoti, gavda va tos harakatining koordinatsiyasi o'rgatiladi.

Mashqlar davomida sportchining gavda og'irligi bir oyoqdan ikkinchisiga qanday ko'chayotganini, shuningdek tos va gavdaning aylanma harakatini anglab yetishi juda muhimdir. Ana shundan so'ng o'qituvchi tomonidan sportchiga yonlamacha jangovar holat ko'rsatiladi va shu pozitsiyadan zarba berish texnikasi bosqichma-bosqich o'rgatiladi.



5.2.3-rasm. Zarbalarni o'rganish.

Zarbalar navbatma-navbat almashtirib turiladi: qo'l-oyoq bilan mos holda, ba'zida esa qo'l-oyoqning qarama-qarshi kombinatsiyasida. Harakatlar gavdaga yoki boshga qaratilgan holda bajariladi, bu esa real jang sharoitlariga yaqin mashq muhitini yaratadi.

Dastlabki tik turish holatida oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsakdan bukilgan, panjalar musht holida va oldinga yo'naltirilgan bo'ladi. Bosh engil pastga egilgan, qarash esa to'g'riga qaratilgan bo'lishi kerak.

Zarbani bajarishda sportchi gavdasini o'ng tomonga buradi, og'irlik markazini o'ng oyoqqa ko'chiradi va shu vaqtda chap qo'l bilan to'g'ridan zarba beradi. Zarba berish jarayonida chap oyoq to'voni pol yuzasidan ko'tariladi, oyoq biroz bo'shashadi, va chap son o'ngga buriladi, bu esa butun zarba harakatiga kuch va tezlik baxsh etadi.

Xuddi shu harakatlar teskari tartibda, ya'ni o'ng qo'l bilan zarba berganda, chap tomonga burilish va og'irlikni chap oyoqqa o'tkazish orqali amalga oshiriladi.

Zarba texnikasi o'zlashtirilgach, ushbu harakatlar oldinga, orqaga va yon tomonga qadam tashlab bajariladi. Bu mashqlar sportchining harakatlanish muvofiqligini, zarba aniqligini va koordinatsiyasini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shu tarzda to'g'ridan zarbalar bo'yicha shakllantirilgan asosiy texnika, keyingi bosqichda yondan va pastdan beriladigan zarbalar texnikasi bilan boyitiladi. Mashqlar tizimli, ketma-ketlik asosida olib borilganda sportchi zarbalarni texnik va taktik nuqtai nazardan to'liq o'zlashtiradi.

Kikboks mashg'ulotlarida sportchining zarba berish texnikasini chuqur egallashi uchun harakatlar turli turish holatlarida - jumladan chap tomonlama yonlamacha tik turish holatida ham mashq qildiriladi. Bu holatda zarbalar avval joyida turib, keyin esa harakat bilan uyg'unlikda bajariladi.

Avvalo sportchi chap tomonlama yonlamacha tik turib, gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, orqa oyoqni oyoq uchida ushlab turadi va chap qo'l bilan to'g'ridan zarba bajaradi. So'ngra gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazadi, chap oyoq bilan qisqa qadam tashlaydi, o'ng oyoqni oyoq uchiga qo'yadi va o'ng qo'l bilan zarba amalga oshiradi. Harakat davomida gavda va sonlarning ishtiroki yuzma-yuz tik turish holatida bo'lgani kabi faol bo'lishi talab etiladi.

Keyingi bosqichda sportchi yonlamacha tik turishdan to'g'ridan zarbalarni oldinga, yon tomonlarga va orqaga qadam tashlash bilan bajaradi.

Bu esa zarbalarni harakat davomida muvozanatni saqlagan holda aniq va kuchli bajarish ko'nikmasini shakllantiradi.

Otib turib gavdaga beriladigan to'g'ridan zarbalar quyidagi tarzda o'rgatiladi:

- O'ng tomonga engilgan holda, chap qo'l bilan gavdaga zarba beriladi. Bu holatda og'irlik markazi ikkala oyoqqa bir tekis taqsimlanadi.

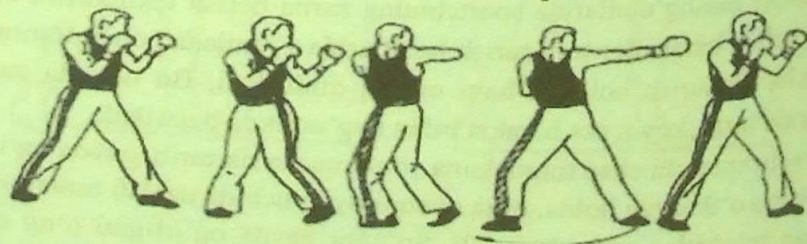
- Chap tomonga og'ilgan holda, o'ng qo'l bilan zarba amalga oshiriladi. Bu turdagi zarbalar dastlab yuzma-yuz tik turish holatida, keyinchalik esa yonlamacha turish va siljib yurish harakatlari bilan uyg'unlashtirilgan holda mashq qilinadi.

Zarbalar o'zlashtirilgach, kombinatsiyalashgan zarba texnikalariga o'tiladi. Masalan:

- Chap qo'l bilan boshga, so'ng o'ng qo'l bilan tanaga to'g'ridan zarba berish.

- Yoki aksincha, o'ng qo'l bilan boshga, chap qo'l bilan tanaga yo'naltirilgan zarbalar kombinatsiyasi qo'llaniladi.

Shuningdek, mashqlarda yondan boshga zarbalar ham o'rgatiladi (5.2.4-rasm). Yondan zarbalar uch xil masofada qo'llanilishi mumkin bo'lsa-da, ular ayniqsa o'rta va yaqin masofalarda samaraliroq hisoblanadi.



5.2.4-rasm. Yondan boshga zarba.

Yondan zarbani o'rganish avval yuzma-yuz tik turish holatida amalga oshiriladi. Sportchi gavda og'irligini chap oyoqqa ko'chiradi, so'ngra gavda va to'sni chapdan o'ngga buradi. Shu harakat bilan bir vaqtda chap qo'lni yon tomondan boshga yo'naltirib zarba beradi. Zarba paytida mushtning

barmoqlari o'ngga qaragan, tirsak yelka darajasida joylashgan, va zarba nishondan bir oz o'tib ketadigan tarzda yakunlanadi.

O'ng qo'l bilan yondan zarba ham xuddi shu mexanizm asosida bajariladi.

Yonlamacha tik turishda esa mashq quyidagicha davom ettiriladi: sportchi chap oyoq bilan chapga yoki o'ngga qisqa qadam tashlaydi, og'irlikni chap oyoqqa ko'chiradi, gavda va to'sni chapdan o'ngga buradi, shu bilan birga og'irlik o'ng oyoqqa o'tadi va yondan zarba amalga oshiriladi. O'ng qo'l bilan zarba berishda esa ushbu harakatlar aks yo'nalishda bajariladi.

Kikboksda yondan zarba berish texnikasi bosh va gavda sohalariga yo'naltirilgan holda bir-biriga o'xshash mexanizmga ega. Gavdaga yondan zarba berishda texnik jihatdan boshga beriladigan zarbadan deyarli farq yo'q, farq faqat zarbaning yo'naltirilgan nuqtasi va harakat amplitudasidagina ko'zga tashlanadi. Xususan, gavdaga zarba berilayotganda tana bukilmaydi, zarba esa mushtning bir oz yuqoridan pastga va nishondan sal o'tib ketuvchi harakati bilan yakunlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berish holatida esa xuddi shu harakatlar teskari yo'nalishda takrorlanadi.

Mazkur zarbalar faqat statik holatda emas, balki sportchining oldinga, orqaga, chapga va o'ngga siljib yurishi davomida ham bajariladi. Zarba berish harakatlari, ayniqsa himoyalash texnikalari - ya'ni og'ishlar va sho'ng'ishlar bilan kombinatsiyalangan holda bajarilishi kerak. Bu yondashuv texnikani jangovar sharoitga yaqinlashtirish, aniqlik va koordinatsiyani oshirishga xizmat qiladi. Zarba kombinatsiyalari doirasida gavda va boshga qaratilgan zarbalar navbatma-navbat bajarilishi zarur.

Pastdan zarbalar esa (5.2.5-rasm) texnik va taktik jihatdan alohida ahamiyatga ega bo'lib, ular boshga yoki gavdaga yo'naltirilgan bo'ladi. Bunday zarbalar bukilgan qo'l holatida amalga oshiriladi. Zarba vaqtida musht to'liq qisilgan, zarba beruvchi musht qismi yuqoriga burilgan, barmoqlar esa zarba beruvchining tanasiga qaragan bo'ladi. Ushbu zarbalar odatda yaqin masofadagi jangda samarali qo'llaniladi, o'rta masofada kamroq va uzoq masofada deyarli ishlatilmaydi.

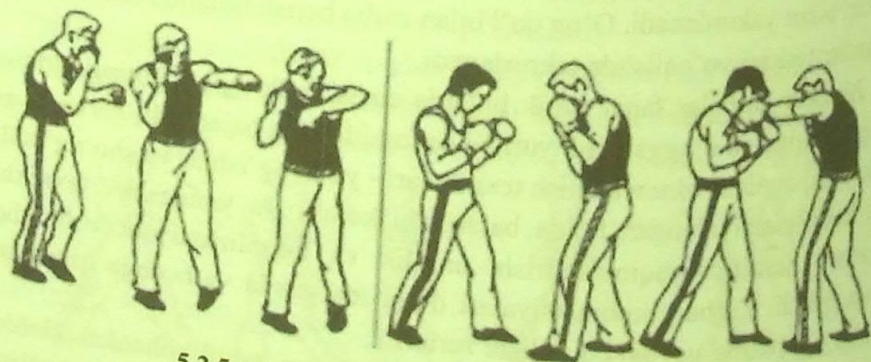
Zarbalar quyidagi ikki asosiy mexanikaga bo'linadi:

- Gavda og'irligini bir oyoqqa o'tkazgan holda bajariladigan zarbalar.
- Gavda og'irligini ikkala oyoqqa bir tekis taqsimlagan holda bajariladigan zarbalar.

Zarba mashqlari joyida turib, shuningdek oldinga, orqaga, chapga va o'ngga qadam tashlash bilan amalga oshiriladi. Bu harakatlar nafaqat statik zarba aniqligini, balki dinamik holatlarda zarba berish qobiliyatini ham shakllantiradi.

Mashqlar doimo yuzma-yuz tik turish holatidan boshlanadi. Bu holatda oyoqlar tizzadan bukilgan, oyoq kaftlari parallel holatda joylashgan bo'lishi zarur. Bunday boshlang'ich holat sportchiga zarba vaqtida muvozanatni saqlash, kuchni to'g'ri taqsimlash va himoyalani sh holatiga tez qayta olish imkonini yaratadi.

Umuman olganda, zarba texnikasining bu bosqichi sportchining jangovar holatda to'g'ri joylashuvi, og'irlik markazini boshqarishi va turli yo'nalishlarda aniqlik bilan zarba bera olish ko'nikmasini shakllantirishga qaratilgan.



5.2.5-rasm. Pastdan boshga, gavgdaga zarbalar.

Kikboksda pastdan zarba berish texnikasi sportchidan koordinatsiyalangan harakat, muvozanat va aniqlikni talab qiladi. Dastlabki bosqichda sportchi zarba berish holatini egallashi uchun gavgdasini chapdan o'ngga buradi, so'ng esa chap qo'l bilan chapdan o'ngga zarba berish orqali gavgda holatini to'g'rilaydi. Ushbu harakat davomida oyoqlar tizzadan to'liq yoziladi, qo'llar tirsak bo'g'imidan oldinga-yuqoriga bukiladi, bosh esa engil

tushirilgan holatda ushlab turiladi. Shu harakatlar qarama-qarshi qo'l bilan ham xuddi shu tartibda takrorlanadi. Bunda zarba yuqoriga yoki oldinga yo'naltiriladi, va gavgda aksincha yo'nalishda qayiriladi.

Yonlamacha tik turish holatida ham mazkur zarbalar bajariladi, ammo bu holatda pastdan zarbalar kamroq qo'llaniladi, chunki ularning samaradorligi yuzma-yuz tik turish holatida yuqoriroq bo'ladi. Shuning uchun, urg'u berilgan, kuchli zarbalar uchun sportchining yuzma-yuz holatda bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Pastdan zarbalar boshga ham yo'naltirilishi mumkin. Bunday hollarda zarba beruvchi qo'l to'g'rilanadi, oldinga cho'ziladi, va gavgda tekislanadi, bu esa zarbaning kuchi va yetkazilish aniqligini oshiradi. Trening jarayonida ikkala qo'l bilan boshga va gavgdaga beriladigan zarbalarni kombinatsiyalashgan holda bajarish tavsiya etiladi. Keyingi bosqichda esa ushbu zarbalar himoyalani sh harakatlari va yondan zarbalar bilan uyg'unlashtiriladi.

Burilib turib zarba berish texnikasi. Mushtning tashqi qismi bilan zarba berish texnikasi esa ko'proq professional kikboksda qo'llaniladi va u yuqori texnik mahoratni talab qiladi. Ushbu zarbalar yuzma-yuz yoki yonlamacha tik turish holatidan, o'ng yoki chap qo'l bilan 180° yoki 360° ga burilish orqali amalga oshiriladi.

Masalan, yuzma-yuz tik turish holatidan chap oyoqda o'ngga qadam tashlanadi, gavgda o'ngga buriladi, va shu bilan bir vaqtda o'ng oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'l bilan zarba beriladi. Ushbu harakat davomida sportchi 180° ga buriladi. Zarba yakunida esa sportchi jangovar tik turish holatini qayta egallaydi. Shu texnika chap tomonga ham xuddi shu prinsip asosida takrorlanadi.

Bu turdagi zarbalar sportchining harakat dinamikasini, koordinatsiyasini va zarba kuchini yuqori darajada namoyon etadi. Ularni o'rganish bosqichma-bosqich olib borilishi va har bir harakat alohida sayqallanib, so'ng kombinatsiyalangan holda bajarilishi kerak. Bu yondashuv sportchining zarba texnikasini takomillashtirish, jangovar samaradorligini oshirish va harakatlar orasidagi uzviylikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Qo'llar bilan beriladigan zarbalar kombinatsiyalari (hujum, hujum bilan himoyalanish, qarshi hujum). Kikboks texnikasida zarbalar kombinatsiyasi sportchining taktikasini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Zarba va himoyalanish harakatlarining muvofiqlashtirilgan holda uyg'unlashtirilishi jangning turli bosqichlarida ustunlikka erishish imkonini beradi. Quyida eng ko'p qo'llaniladigan hujum, himoya-hujum va qarshi hujum kombinatsiyalari keltirilgan:

1. Chap qo'l bilan to'g'ridan boshga, so'ng o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga zarba beriladi.
2. Chap qo'l bilan to'g'ridan gavdaga, so'ng o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga zarba. Shu kombinatsiyaning aksi ham qo'llaniladi: o'ng qo'l bilan gavdaga, chap qo'l bilan boshga.
3. Chap qo'l bilan yondan boshga, ketidan o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga zarba bajariladi.
4. Chap qo'l bilan to'g'ridan boshga, so'ng o'ng qo'l bilan yondan boshga zarba bilan davom ettiriladi.
5. Raqib chap qo'l bilan to'g'ridan zarba berganda, sportchi o'ng tomonga og'ish orqali himoyalanadi va chap qo'l bilan gavdaga, o'ng qo'l bilan esa qo'l orasidan boshga zarba beradi.
6. Raqib o'ng qo'l bilan zarba berganda, sportchi chap tomonga og'ish bilan himoyalanadi, keyin o'ng qo'l bilan gavdaga, chap qo'l bilan yondan boshga qarshi zarba beradi.
7. Chap tomonga og'ishdan so'ng, chap qo'l bilan pastdan gavdaga, o'ng qo'l bilan yondan boshga zarba beriladi. Shu kombinatsiya teskari tomonga ham qo'llaniladi.
8. Raqib chap qo'l bilan yuqoridan zarba berganida, to'sish orqali himoyalanish, keyin chap qo'l bilan to'g'ridan, o'ng qo'l bilan yuqoridan boshga qarshi zarba bajariladi.
9. Raqib o'ng qo'l bilan yondan zarba berganida, chap tomonga sho'ng'ish bilan himoyalaniladi, ketidan chap va o'ng qo'llar bilan yondan boshga zarbalar beriladi.
10. O'ng qo'l bilan to'g'ridan, chap qo'l bilan to'g'ridan, so'ng o'ng qo'l bilan yondan boshga zarba beriladi.

11. Raqib zarbasidan og'ish yoki to'sish orqali himoyalanib, yaqinlashiladi va chap, o'ng qo'l bilan pastdan gavdaga, so'ng chap qo'l bilan yondan boshga zarbalar beriladi. Shu kombinatsiyaning aksi ham qo'llaniladi.

12. Yuqoridagi kombinatsiyalar texnik jihatdan sodda ko'rinsa-da, real jangovar sharoitda tez-tez va samarali qo'llaniladi. Keyingi bosqichda sportchi o'zining individual imkoniyatlariga asoslangan holda yangi kombinatsiyalarni mustaqil shakllantirishi, shuningdek, zarba texnikasiga oid adabiyotlardan foydalanishi tavsiya etiladi.

Ushbu kombinatsiyalarni o'zlashtirish jarayonida zarbalar orasidagi uzviylik, harakatlarning tezligi, koordinatsiyasi va reaksiya aniqligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, kombinatsiyalarni bajarish chog'ida har bir zarbaga himoya komponenti va harakatlanish elementlarini qo'shib borish orqali jangovar texnikaning to'laqonli shakli yaratiladi.

5.3. Oyoq bilan zarba berish texnikasi

Kikboks sport turida oyoqlar orqali zarba berish texnikasi juda boy va xilma-xildir. Ushbu texnika jang olib boriladigan har uchala masofa – uzoq, o'rta va yaqin masofalarda turlicha ifodalanadi va har bir zarbaning baholash mezonlari o'ziga xos bo'ladi.

Oyoq harakatlarining samaradorligi, avvalo, ularning qo'l zarbalari bilan muvofiqlashtirilganligiga bog'liq. Agar oyoq va qo'l harakatlari o'zaro uzviy bog'liq bo'lsa, jang samaradorligi, kuchi, tezligi va estetik ifodasi yuqori bo'ladi. Aksincha, harakatlar kelishilmay amalga oshirilsa, bu holat butun texnik harakatning samaradorligini pasaytiradi.

Kikboksda oyoqlar orqali zarba berish texnikasi quyidagi asosiy bo'limlarga bo'linadi:

1. Oyoq bilan to'g'ridan zarbalar – oddiy va ko'p qo'llaniladigan usul bo'lib, har xil masofalarda tatbiq etiladi;
2. Oyoq bilan yondan zarbalar – ko'proq o'rta va yaqin masofalarda raqibni izdan chiqarish uchun qo'llaniladi;
3. Aylanma zarbalar – harakatlanish, burilish va og'irlik markazini to'g'ri boshqarishni talab qiluvchi murakkab texnika;

4. 180 va 360 daraja burilib turib beriladigan aylanma zarbalar – yuqori texnik daraja va muvozanatni talab etadi, professional sportchilar tomonidan keng qo'llaniladi.

Shuningdek, oyoqlar va qo'llar ishtirokida amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalar ham mavjud bo'lib, ularni to'g'ri uyg'unlashtirish sportchining jangovar samaradorligini oshiradi.

Oyoq bilan zarba berish texnikasini o'rganish jarayonida bu harakatlarni qo'l zarbalari texnikasi hamda cho'ziluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bilan parallell ravishda olib borish tavsiya etiladi. Bu yondashuv texnik harakatlarning yengil va ishonchli bajarilishini ta'minlaydi.

Mazkur texnikani o'zlashtirishda asosiy metodik mezonlardan biri bu – gavda og'irligini oyoqlarga to'g'ri taqsimlash va jangovar tik turishda barqarorlikni saqlab qolishdir. Sportchi doimo og'irlik markazini nazoratda ushlab, harakat davomida barqarorlikni saqlashi lozim. Bu esa oyoq bilan zarba berish texnikasining aniqligi, kuchi va himoyadagi ishonchliligini ta'minlaydi.

Kikboksda oyoq orqali amalga oshiriladigan zarbalar texnikasi sportchidan kuch, muvozanat va aniq harakatlarni talab etadi. Oyoq bilan zarba berish boshqa harakatlarga nisbatan ko'proq energiya va kuch sarfini talab qilganligi bois, har bir zarba aniq, kuchli va texnik mezonlarga rioya qilingan holda amalga oshirilishi zarur. Bunday zarbalar, shuningdek, himoya harakatlari bilan birgalikda bajarilishi kerak.

Shu bois oyoqlar texnikasini o'rganish quyidagi bosqichma-bosqich yondashuv asosida tashkil etiladi:

1. Dastlab zarbalar yuzma-yuz tik turish holatida bajariladi.
2. So'ngra texnikalar yonlamacha tik turish,
3. Va keyin jangovar tik turish holatida chuqurlashtirib o'rganiladi.

Boshlang'ich darajadagi zarbalarni joyida turib o'zlashtirgan sportchi keyinchalik harakatlanish jarayonida – qo'llar bilan zarbalar, himoyalash harakatlari bilan uyg'unlashtirilgan holda ularni mustahkamlashi zarur.

Treninglar davomida e'tibor oyoqlar texnikasiga qaratilib, zarbalar erkin, shoshilmasdan, o'rtacha sur'atda amalga oshiriladi. Har bir zarbadan so'ng

sportchi barqaror holatni saqlab qolishi va kombinatsiyani davom ettirishga tayyor bo'lishi talab etiladi.

Mazkur texnikani o'rganish yuzma-yuz tik turish holatidan boshlanadi. Bunda sportchi:

- Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazadi,
- O'ng oyoq tizza bo'g'imidan bukiladi va zarba darajasigacha – yuqoriga oldinga ko'tariladi,

- Zarbaning balandligi son harakati bilan boshqariladi,
- Boldir to'g'rilanadi, va oyoq kafti bilan oldinga zarba beriladi.

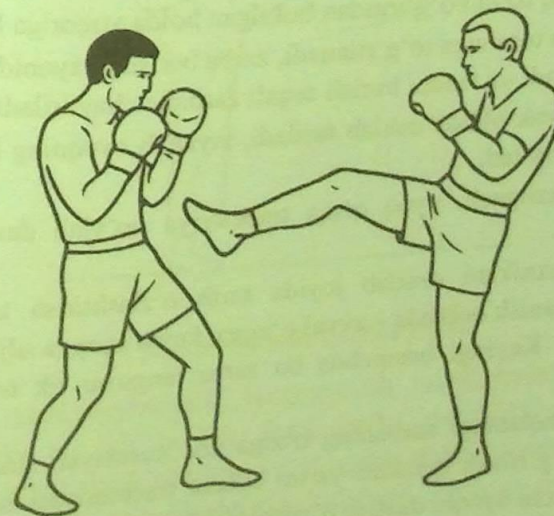
Zarba berish chog'ida:

Tos va yelka bir tekis darajada saqlanadi,

Tayanch oyoq kafti butunlay polga tegib turadi,

Qo'llar esa iyak oldida himoya holatida ushlab turiladi,

Zarbadan so'ng oyoq qisqa traektoriya bo'ylab dastlabki holatga qaytariladi (5.3.1-rasm).



5.3.1-rasm. Oyoqda to'g'ridan zarba.

Ushbu harakatlar qarama-qarshi oyoqda ham xuddi shu tartibda bajariladi.

Zarbalarni shu tartibda o'zlashtirish sportchining oyoq texnikasini mustahkamlash, zarba samaradorligini oshirish va himoya-hujum kombinatsiyalarini muvaffaqiyatli bajarishiga xizmat qiladi.

To'g'ridan zarbalarni jangovar tik turish holatidan bajarish yuzma-yuz tik turishga asoslangan boshlang'ich texnikaga o'xshash tarzda amalga oshiriladi. Bunda farq shundaki, masofaning o'zgarishiga qarab sportchi tayanch oyoq kafti orqali raqibga yaqinlashadi. Orqa oyoq bilan zarba berilgach, oyoq dastlabki holatga qaytarilmaydi, balki qisqa chiziqli bo'ylab pastga tushiriladi. Dastlab zarba statik holatda, ya'ni joyida turib bajariladi, so'ngra harakatlanish orqali amalga oshiriladi. Vaqt o'tishi bilan bu harakatlarga himoyalash usullari hamda qo'l bilan bajariladigan zarbalar qo'shiladi.

Oyoqda yondan zarbani o'rganish ham yuzma-yuz tik turish holatidan boshlanadi (5.3.2-rasm). Bunda sportchi quyidagicha harakatlarni bajaradi:

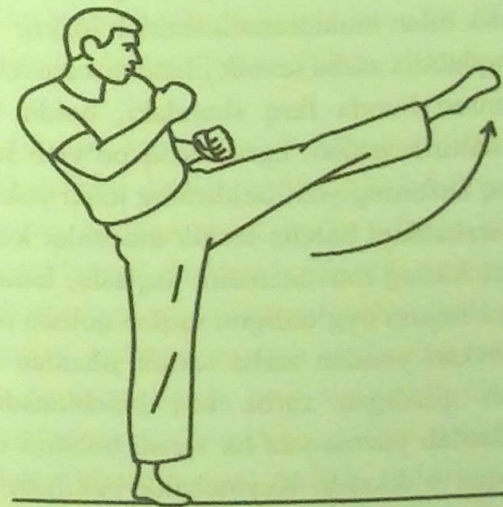
- Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazadi,
- O'ng oyoq tizza bo'g'imidan bukilgan holda yuqoriga ko'tariladi,
- Oyoq yon tomonga to'g'rilanadi, zarba berish jarayonida to's maksimal darajada chiqariladi va tanani burish orqali zarba kuchaytiriladi,
- Qo'llar iyak oldida ushlab turiladi, tayanch oyoqning kafti esa polga parallel holatda bo'ladi,
- Zarba berilgach, oyoq qisqa traektoriya bo'ylab dastlabki holatga qaytariladi.

Mazkur texnikani dastlab joyida turib o'zlashtirish tavsiya etiladi, so'ngra harakatlanish holatida – avval o'ngga, keyin chapga siljib zarba berish mashq qilinadi. Keyingi bosqichda bu zarba jangovar tik turish holatidan o'rganiladi.

Jangovar holatdagi zarbaning o'ziga xos xususiyati shundaki, oyoqni ko'tarish va to'g'rilash harakati yarim aylana traektoriyasi bo'ylab amalga oshiriladi. Sportchi oyoqni dastlab o'ziga tortadi, so'ng tanaffussiz tarzda to'sni oldinga chiqarib, oyoqni to'g'rilib zarba beradi. Bu paytda tayanch oyoqda

burilish harakati sodir bo'ladi. Zarba berilgach, oyoq yana qisqa traektoriya bo'ylab qaytariladi.

Sportchi oyoq bilan yondan zarba berish texnikasini bajarayotganda avvalo son va to'sni yondan chiqaradi. Zarba berish darajasini son harakati belgilaydi, shundan so'ng boldir to'g'rilanadi va oyoq bilan zarba beriladi. Zarbadan keyin oyoq qisqa traektoriya bo'ylab dastlabki holatga qaytadi va imkon qadar tezlikda yerga qo'yiladi. Barcha harakat davomida qo'llar iyak oldida ushlab turiladi, gavda og'irligi esa zarba berayotgan oyoqqa qarab uzatiladi. Masofaning o'zgarishiga qarab tayanch oyoq kafti burilish harakatini bajaradi. Shu texnika boshqa oyoqda ham xuddi shunday takrorlanadi.



5.3.2-rasm. Oyoqda yondan zarba.

Mazkur zarba keyinchalik jangovar tik turish holatidan bajariladi. Texnika asosan bir xil bo'lib, faqat zarba yo'nalishi oldinga qarab yo'naltiriladi. Avval statik holatda, ya'ni joyida turib, so'ngra harakatlanish mobaynida bu texnikaga o'zlashtirish kiritiladi. Zarbaga himoyalash va qo'llar bilan hujum harakatlarini bosqichma-bosqich qo'shish zaruriyati yuzaga keladi.

Kesuvchi zarba texnikasida sportchi dastlab yuzma-yuz tik turish holatida bo'ladi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, o'ng oyoq esa chap yelkaga ko'tariladi. So'ngra oyoq chapdan o'ngga va oldinga yo'naltirilib, zarba oyoq kafti yoki tovonni orqali egri chiziq bo'ylab pastga beriladi. Bunday zarbalar davomida ham qo'llar iyak oldida, yelkalar esa oldinga yo'naltirilgan holatda saqlanadi. Texnik harakat boshqa oyoqda ham simmetrik tarzda takrorlanadi.

Kesuvchi zarbani jangovar tik turish holatida bajarishda ham o'ng, ham chap oyoqdan foydalaniladi. Bu turdagi zarbalar tashqaridan ichkariga yoki ichkaridan tashqariga yo'naltirilgan egri traektoriyalar orqali amalga oshiriladi. Zarbalarni avval statik holatda, so'ng harakatlanib turib bajarish yo'li bilan asta-sekinlik bilan mukammallashtirish lozim.

O'tib ketuvchi aylanma zarba texnik jihatdan kesuvchi zarbaga o'xshash tarzda bajariladi. Ammo bunda farq shundaki, boldir harakati zarbaning yakunida pastga yo'naltirilmasdan, egri chiziq bo'ylab raqibdan uzoqroqqa o'tadi. Zarba esa oyoq kaftining yoki boldirning ichki yoki tashqi qismi bilan amalga oshiriladi. Harakatdagi barcha texnik mezonlar kesuvchi zarbanikiga o'xshash bo'lib, sportchining muvozanatini saqlashi, harakatni aniqlik bilan boshqarishi va himoya-hujum uyg'unligini saqlab qolishi muhim sanaladi.

Oyoq kaftida teskari yondan zarba texnik jihatdan murakkab va aniq koordinatsiyani talab qiladigan zarba turi hisoblanadi. Ushbu zarbani bajarishda sportchi dastlab yuzma-yuz tik turish holatini egallaydi va gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazadi. Keyinchalik bukilgan o'ng tizza aylana bo'ylab chap yelkaga ko'tariladi va oyoq oldinga yo'naltirib to'g'rilanadi. Shu bilan birga, tos harakati kuchaytiriladi, oyoq burilib, aylana bo'ylab chapdan o'ngga raqib orqasiga o'tkaziladi va zarba qisqa traektoriya bo'ylab pastga tushiriladi. Zarbaning bajarilishi davomida tovon yoki oyoqning tashqi qismi ishlatiladi. Harakatning aniqligi uchun son to'liq o'tkazib yuboriladi, boldir bo'sh tashlanmaydi, tayanch oyoqda burilish amalga oshiriladi. Yelkalar orqaga ketmasligi, qo'llar esa tartibsiz holatda harakat qilmasligi zarur. Shu texnika boshqa oyoq bilan ham simmetrik tarzda bajariladi. Ushbu zarba keyinchalik jangovar tik turish holatidan ham o'zlashtiriladi va asta-sekinlik

bilan harakatlanish holatida ham bajara olinadi. Zarbaning texnik murakkabligi sababli, uni faqat osonroq texnikalar to'liq o'zlashtirilganidan keyingina o'rganish tavsiya etiladi.

Burilib turib yonlama zarba ham jangovar harakatlar ichida alohida e'tibor talab qiladigan texnikadir. Sportchi bu zarbani jangovar tik turish holatidan (chap oyoq oldinda, chap tomonlama holatda) bajaradi. Avvalo oldinda turgan oyoqda o'ng tomonga qisqa qadam tashlanadi va tana 180 gradusga buriladi. Shu burilish jarayonida tizzadan bukilgan o'ng oyoq qoringa tortiladi, keyin esa tos chiqarilib, oyoq raqib tomonga to'g'rilanadi. Zarba yelkani oldinga uzatish bilan birga amalga oshiriladi. Oyoq qisqa traektoriya bo'ylab tushiriladi va harakatdan so'ng sportchi yana jangovar holatni egallaydi. Shu zarba boshqa oyoqda ham bajarilishi mumkin, bunda qadam tashlash orqada turgan oyoq bilan chapga-oldinga yo'nalishda bajariladi.

Burilib turib aylanma zarba texnik jihatdan oldingi zarbaga o'xshash boshlanishga ega. Unda ham dastlab qadam tashlanadi va tana buriladi, lekin bu safar bukilgan oyoq qoringa emas, balki yelkaga ko'tariladi va burilish jarayonida oldinga tashlanadi. Zarbani bajarishda son va boldir faol ishtirok etadi, oyoq esa raqib orqasiga yo'naltirilgan zarba orqali o'tkaziladi. Shu bilan birga, zarba jangovar holatga qaytish imkonini saqlab qolgan holda yakunlanadi. Zarba boshqa oyoqda ham simmetrik tarzda bajariladi, faqat bunda orqadagi oyoqdan uzunasiga oldinga qadam tashlanadi.

180 gradusga burilib turib oyoq kaftida teskari zarba ham yuqoridagi zarba bilan bir xil texnik asoslarga tayanadi. Zarbaning boshlanishi va burilish harakati oldingi zarbaga o'xshash bo'lsa-da, asosiy farqi shundaki, bu zarbada tos faol chiqariladi va oyoq uzoqroq oraliqqa tashlanadi. Zarba o'tib ketuvchi xarakterga ega bo'lib, u oyoq tag qismi yoki tovon bilan amalga oshiriladi. Zarba davomida yelka zarbaga chiqariladi va tayanch oyoq buriladi. Zarbadan so'ng sportchi yana jangovar tik turish holatini egallaydi. Mazkur zarbalar dastlab joyida turib, keyinchalik harakat davomida bosqichma-bosqich takomillashtirilgan holda o'zlashtiriladi.

Oyoqlar texnikasini mukammallashtirish maqsadida turli kombinatsiyalar asosida ishlov berish juda muhim hisoblanadi. Bunda zarbalar nafaqat alohida o'rganiladi, balki ularni uzluksiz, ketma-ket harakatlar ketma-ketligida, hujum va himoya elementlari bilan uyg'unlashtirgan holda bajarish zarur. Misol tariqasida, sportchi oldinda turgan oyoq bilan to'g'ridan zarba beradi va oyoqni yerga qo'yganidan so'ng orqada turgan oyoq bilan yana to'g'ridan zarba bajaradi, so'ngra himoyalanish harakatini - og'ish, sho'ng'ish yoki to'sish orqali amalga oshiradi. Shu kabi yondashuvda tanaga qaratilgan yondan zarbani boshlang'ich oyoqda bajarib, darhol yerga qo'yiladi va orqada turgan oyoqda boshga zarba yo'naltiriladi, bunda zarba darajasi boshdan tanaga yoki aksincha o'zgarishi mumkin.

Kesuvchi zarbani oldinda turgan oyoqda bajarish, uni yerga qo'yish va orqadagi oyoqda yondan zarba bilan davom ettirish orqali kombinatsiya kengaytiriladi. Ba'zida shu oyoqda ikkinchi bor yonlamacha zarba bilan zarbani takroriy xarakteri saqlanadi, bu esa harakatning sur'atini va texnik murakkablik darajasini oshiradi. Zarba beruvchi oyoqni yerga tekkizmasdan, havoda turib ikki marta zarba berish mumkin, bu texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Bundan tashqari, oyoqlarda himoyaga asoslangan zarbalar bilan kombinatsiyalar ham qo'llaniladi. Masalan, chapga og'ish orqali raqib zarbasidan chekiniladi, so'ngra og'irlik markazi chap oyoqqa o'tkazilib, yana boshlang'ich holatga qaytgan holda zarba beriladi. Shu tarzda, oyoqda yondan tanaga yoki boshga zarba bajariladi. Ushbu texnikani boshqa tomonga ham xuddi shunday qo'llash mumkin.

Yana bir muhim kombinatsion usul - bu orqaga chekinish bilan bir vaqtning o'zida oyoqda to'g'ridan zarba berishdir. Bunda sportchi qadam tashlab yoki faqat gavda harakati orqali raqibdan uzoqlashadi va shu bilan birga zarba beradi. Raqib zarbasidan so'ng to'sish orqali himoyalanib, darhol javob zarbasi sifatida yondan tanaga yoki boshga zarba qaytarish ham kombinatsion zarbalarining samarali variantlaridan biri hisoblanadi.

Oxirida, oyoqlarda bajariladigan zarbalarni sportchi o'z ixtiyoriga ko'ra mustaqil tarzda ikki zarba shaklida uyg'unlashtiradi, lekin ularni alohida emas,

balki birin-ketin, ketma-ket harakatlar shaklida bajaradi. Bunday kombinatsiyalashgan zarbalar oyoq harakatlarining texnik asoslarini mustahkamlashga, jangovar taktikani boyitishga va zarba berish hamda himoyani bir vaqtning o'zida uyg'un holda olib borishga xizmat qiladi.

5.4. Kikboksda chalishlar va tashlashlar

Kikboksda chalishlar va tashlash harakatlariga cheklangan miqdorda ruxsat beriladi, bu holat asosan sport turining o'ziga xos qoidalari va jang sharoitlari bilan bog'liqdir. Jumladan, kikboks janglari maxsus ringda va zarbani yumshatuvchi qo'ldoplarda o'tkaziladi. Ring qoplamasining nisbatan qattiqligi, zarba yoki harakat davomida sportchining og'ir gavdasi bilan polga tushishi ehtimolini oshiradi. Shu sababli, xavfsizlikni ta'minlash maqsadida chalish va tashlash harakatlari cheklangan holatda amalga oshiriladi. Har qanday holatda ham sportchi jang davomida polga tanglay, ya'ni yotgan holda tegsa, hakam jangni to'xtatib, ogohlantirish beradi.

Chalish harakatlari, ya'ni oyoq bilan raqibning oyog'iga zarba berish orqali muvozanatini buzish texnikasi qat'iy mezonlar asosida bajariladi. Bunday texnika, ayniqsa, semi-kontakt kurash turida tizzagacha bo'lgan soha doirasida ruxsat etiladi. Sportchi bu texnikani qo'llar bilan raqibning harakatini chegaralash yoki chalg'itish bilan birga bajarsa, uning samaradorligi ortadi. Chalish texnikasida zarba odatda kaft bilan oyoq kafti sohasiga, tashqi yoki ichki tomondan yo'naltiriladi.

Ichki tomondan chalish texnikasi quyidagicha amalga oshiriladi: sportchi gavda og'irligini zarba berilayotgan oyoqqa mos ravishda, faqat bir oyoqqa o'tkazadi. Agar chap oyoq bilan chalish bajarilayotgan bo'lsa, og'irlik chap oyoqqa tushiriladi va o'ng oyoq bilan raqibning chap oyoq kaftiga ichki tomondan zarba yo'naltiriladi. Shu vaqtda sportchi o'zining oldinga uzatilgan qo'lini raqibning oldingi qo'li ustiga qo'yish orqali muvozanatni ushlab turishi yoki chalg'ituvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar raqib sportchiga nisbatan qarama-qarshi holatda joylashgan bo'lsa, mazkur texnikani o'ng oyoqda ham muvaffaqiyatli bajarish mumkin. Chalish texnikasi xavfsizlik va texnik

talablar doirasida, belgilangan qoidalarga qat'iy rioya qilgan holda bajarilishi zarur.

Tashqaridan chalish texnikasi ichkaridan chalish bilan o'xshash tamoyillarga asoslangan bo'lib, sportchining raqibga nisbatan holatiga qarab, ikkala oyoqda ham bajarilishi mumkin. Bu harakat raqibning muvozanatini buzish va keyingi texnik harakatlar uchun qulaylik yaratishga xizmat qiladi. Kikboksda sportchi o'zining oyoq kafti bilan raqibning oyoq kaftini tashqi tomondan ilib olishi orqali ham raqibni muvozanatdan chiqarishga erishishi mumkin. Bunday texnika yaqin masofadagi jang holatidan chiqqan zahoti amalga oshiriladi, chunki bu paytda sportchilar orasidagi masofa zarba berishdan ko'ra, texnik harakatlar orqali ustunlikka erishish uchun qulay bo'ladi.

Chalish va tashlash harakatlari odatda yaqin masofada yoki undan chiqish bosqichida qo'llaniladi. Biroq kikboks qoidalariga ko'ra, tashlash harakatlari juda cheklangan bo'lib, amalda faqat bitta – sonidan oshirib tashlash usuli ruxsat etiladi. Bu holatda sportchi raqibning son sohasidan foydalanadi, chunki tosdan past darajada tashlash texnik jihatdan xavfli bo'lishi mumkin, ko'krakdan yuqori esa sport qoidalariga qat'iy taqiqlanadi. Shuningdek, bo'yin va qo'llardan ushlab olishga yo'l qo'yilmaydi, bu esa jangda sportchining himoyalash darajasini va xavfsizligini ta'minlash maqsadida belgilangan.

Mazkur texnikalar qo'llar va oyoqlarda bajariladigan zarbalar bilan kombinatsiyada amalga oshirilsa, ularning samaradorligi ortadi. Sportchi zarba yoki chalish orqali raqibning muvozanatini buzgach, hujumni qo'l yoki oyoq zarbalari bilan davom ettirishi mumkin. Shu bilan birga, jangda avval zarba berib, keyin chalish yoki tashlash orqali jangdan chiqish ham strategik foyda keltiradi. Biroq shuni unutmaslik zarurki, kikboksning texnikasida chalish va tashlash harakatlariga katta urg'u berilmaydi. Asosiy e'tibor zarbalar, ularning kuchi, aniqligi va kombinatsiyalashuviga qaratiladi. Shu sababli, sportchi mazkur harakatlardan faqatgina o'ziga qulay, nazorat qilingan vaziyatlarda foydalangan taqdirdagina texnik ustunlikka erishishi mumkin.

5.5. Kikboks taktikasi

Kikboksda taktik tayyorgarlik sportchining texnik salohiyati bilan bir qatorda uning jangovar muvaffaqiyatini ta'minlaydigan muhim omillardan biri hisoblanadi. Taktika deganda, sportchi tomonidan jang davomida raqibning harakatlarini oldindan anglash, unga moslashish, muayyan holatlarga tezkor yechim topish va foydali pozitsiyani egallash orqali ustunlikni qo'lga kiritish nazarda tutiladi. Bu jarayonda texnik vositalarning oqilona qo'llanilishi, zarbalar, himoya harakatlari va kombinatsiyalarning vaziyatga qarab moslashtirilgan holda tanlanishi asosiy rol o'ynaydi.

Sportchi jangda doimiy tashabbusni qo'lida saqlab qolishga intilishi, raqibning kuchli va zaif jihatlarini aniqlab, ularga nisbatan zarur qarshi choralarni ko'rishi lozim. Masalan, agar raqib masofani yaxshi nazorat qilsa, unga yaqin masofadagi tezkor kombinatsiyalar bilan bosim o'tkazish foydali bo'ladi. Yoki aksincha, tezkor va hujumkor raqibga nisbatan ko'proq orqaga siljish, og'ish, sho'ng'ish, qarshi zarbalar orqali uni jazolash samarali natija berishi mumkin. Shuningdek, jang davomida vaziyatga qarab tashabbusni vaqtincha raqibga berib, keyin uni kutilmagan harakat bilan jazolash orqali ustunlikka erishish mumkin.

Taktik qarorlar sportchining psixologik tayyorgarligi, vaziyatni tez anglash qobiliyati va tajribasiga bevosita bog'liq. Har bir zarba yoki kombinatsiya faqat texnik jihatdan mukammal bo'lishi emas, balki strategik maqsadga xizmat qilishi, raqibni bosim ostida qoldirishi, yoki uning rejalarini buzishi zarur. Shu jihatdan qaraganda, kikboks taktikasi nafaqat jangdagi harakatlar yig'indisi, balki sportchining fikrlash madaniyati va jangovar tafakkurining yuksak namunasi sifatida namoyon bo'ladi. Demak, samarali taktika bu faqat harakatlar ketma-ketligi emas, balki har bir harakat ortidagi maqsad, ongli qaror va optimal natijaga qaratilgan yondashuvdir.

Kikboks bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida kombinatsiyalangan texnik harakatlar sportchining yakkakurashdagi ustunligini belgilab beruvchi muhim omillardan biridir. Ushbu kombinatsiyalar oddiy bo'lishi bilan birga amaliy jangda tez-tez qo'llaniladigan, universal va yuqori samaradorlikka ega bo'lgan

harakatlar to'plamidan tashkil topadi. Ular asosan qo'l va oyoq zarbalari, chalish va tashlash elementlari asosida shakllantirilgan bo'lib, har bir kombinatsiya texnik jihatdan o'zaro uyg'unlikda bajariladi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, bu kombinatsiyalar qat'iy doirada cheklanmagan. Sportchi ularni amaliy tajriba davomida o'ziga moslashtirib, mustaqil ravishda yangilarini ishlab chiqishi yoki mavjud o'quv materiallari asosida rivojlantirishi mumkin. Muhimi, bajarilayotgan texnik harakatlar tez, aniq, kuchli va imkon qadar o'ziga zarar keltirmasdan amalga oshirilishi lozim. Faqat ana shunday texnika real jang sharoitida amaliy natija berishi, ya'ni g'alabaga xizmat qilishi mumkin.

Zarba kombinatsiyalari turli usullarda shakllantiriladi. Masalan, chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba berilib, undan so'ng o'ng qo'lda to'g'ridan boshga, keyin esa orqada turgan oyoqda yondan tanaga yoki boshga zarba bilan davom ettiriladi. Boshqa kombinatsiyada esa oldinda turgan oyoqda yondan tanaga zarba berilib, yerga qo'yilgach, chap yoki o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba bilan yakunlanadi. Harakatlar tartibi sportchining raqibga nisbatan holati, masofa va tezlikka qarab moslashtiriladi. Shuningdek, kombinatsiyalar ko'pincha to'xtovsiz harakatlarda, ya'ni zarba-yerga qo'yish-navbatdagi zarba tarzida amalga oshiriladi.

Ba'zi texnik holatlarda raqibning zarbasidan so'ng tezda himoyadan hujumga o'tish ham samarali natija beradi. Masalan, raqibning chap qo'lda berilgan to'g'ri zarbasidan so'ng o'ng qo'lda yondan, chap qo'lda yondan boshga zarbalar berilib, zarbalarni chalish yoki ilib olish orqali kombinatsiya bilan yakunlash mumkin. Boshqa holatda esa, raqibning o'ng qo'lda to'g'ridan zarbasiga javoban chap qo'lda pastdan tanaga, o'ng qo'lda yondan boshga zarba berilib, keyin orqaga chekinish va chap oyoqda yondan tanaga zarba bilan javob qaytariladi.

Ayrim kombinatsiyalar burilish harakatlarini ham o'z ichiga oladi. Masalan, oldinda turgan oyoqda yondan tanaga zarba berilib, undan so'ng 180 gradusda burilish orqali boshqa oyoqda zarba beriladi. Yoki oldin oyoqda zarba ishora tariqasida bajarilib, uni tushirish bilan bir vaqtda orqada turgan oyoqda zarba beriladi. Bunday kombinatsiyalar jangda sportchining hujumdagi

tashabbusni saqlab qolishi va raqibni chalg'itishi uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Himoyadan hujumga o'tish, zarbaga qarshi tezkor reaksiya va raqibning harakatlariga nisbatan moslashuvchanlik sportchining jangdagi ustunligini belgilaydi. Shu sababli mashg'ulotlar davomida kombinatsiyalarga chalish, tashlash va hatto sakrash elementlarini ham kiritish mumkin. Muhimi, barcha texnika uzluksiz tarzda bajarilishi, ularning har biri bir-birini to'ldirib, sportchiga texnik va taktik ustunlik keltirishi zarur. Kombinatsiyalar ustida izchil ishlash, ularni o'zlashtirish va amaliyotda qo'llash sportchining professional rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Kikboks taktikasi nafaqat jang davomida sportchining harakatlar ketma-ketligi va kombinatsiyalarini tashkil etadi, balki uning har bir qarorini vaqt, masofa, holat va raqibga nisbatan aniqlik bilan belgilashini ham taqozo etadi. Taktik yondashuvlar asosan uch bosqichda shakllanadi: jangga tayyorgarlik davri, jang jarayoni, va jangdan keyingi tahlil bosqichi.

1. Taktik rejani moslashtirish.

Sportchi har bir jangda oldindan tayyorlangan taktik rejani qo'llaydi, ammo jang vaqtida raqibning real imkoniyatlari, harakat stili, himoya darajasi va hujum tezligiga qarab bu rejani o'z vaqtida o'zgartira olishi kerak. Bu — taktik moslashuvchanlik deb ataladi va u yuqori saviyali sportchilarning asosiy belgisi hisoblanadi.

2. Raqibni o'rganish va chalg'itish.

Taktik mahorat faqat o'z kuchini namoyon etishda emas, balki raqibning kuchli tomonlarini zararsizlantirishda ham ko'rinadi. Masalan, raqibni noto'g'ri qarorga olib kelish uchun chalg'ituvchi harakatlar (feyk zarbalar, soxta kombinatsiyalar) qo'llaniladi. Bu orqali sportchi raqibni pozitsiyadan chiqaradi va ochilgan himoya zonasiga aniq zarba yo'llaydi.

3. Taktik turli xil uslublar.

Sportchi o'zining fizik, texnik va psixologik imkoniyatlaridan kelib chiqib turli taktik uslublarni tanlaydi. Eng keng tarqalganlar:

- Faol hujum taktikasi — doimiy zarbalar, yuqori temp va tashabbus.

• Qarshi hujum taktikasi – raqib hujumini kutish, undan so'ng zudlik bilan javob berish.

• Mudofaa taktikasi – raqibni charchatish, bo'shashtirish va keyinchalik ustunlikni qo'lga kiritish.

• Masofani boshqarish taktikasi – harakatlanish orqali raqibga yaqinlashmay yoki yaqinlashtirmay nazoratni saqlash.

4. Aqliy va psixologik taktika.

Taktika nafaqat jismoniy harakatlarda, balki raqibni psixologik bosim ostida saqlashda ham namoyon bo'ladi. Bu, masalan, har bir zarbani ishonch bilan bajarish, nazoratli ko'z qarashi, raqibni sinchiklab o'rganish, og'zaki muomala yoki tana harakatlari orqali uni stressga tushirish orqali amalga oshiriladi.

5. Taktik tafakkurni rivojlantirish.

Taktikani samarali qo'llash uchun sportchi jang tahlilini o'rganishi shart. Har bir jangdan so'ng o'zining harakatlarini, noto'g'ri qarorlarini va muvaffaqiyatli kombinatsiyalarini videotasvirlar orqali tahlil qilishi, ularni qayta ishlashi va yangiliklar kiritishi zarur. Bu yondashuv kikkoksining taktik tafakkurini rivojlantiradi va jang samaradorligini oshiradi.

Kikkoksda taktika bilan bog'liq xatoliklar, noqulay yondashuvlar va psixologik to'siqlar.

1. Taktik xatoliklar.

✗ Bir xil kombinatsiyani takrorlash.

Sportchi jang davomida o'ziga qulay bir nechta kombinatsiyani qayta-qayta qo'llaydi. Bu raqibga oson moslashish imkonini beradi va himoya strategiyasini kuchaytiradi. Natijada sportchi hujumda samarasizlikka uchraydi.

✗ Masofa va vaqtni noto'g'ri baholash.

Zarbalarni berishda yoki qarshi hujumda masofa yetarli bo'lmasa, sportchi yoki havoga zarba beradi, yoki o'zi raqibga qulay nishonga aylanadi. Bu vaqtni va kuchni bekor sarflashga olib keladi.

✗ To'g'ri hujum-mudofaa nisbati yo'qligi.

Ba'zi sportchilar doimiy hujumga urg'u beradi va bu ularni ochiq holatda qoldiradi. Boshqalari esa haddan tashqari ehtiyotkor bo'lib, imkoniyatdan foydalana olmaydi. Ideal jangda hujum va himoya muvozanatda bo'lishi zarur.

2. Noqulay yondashuvlar.

△ Raqibni haddan tashqari ehtimollashtirish.

Ayrim sportchilar raqibni haddan tashqari kuchli deb hisoblab, o'z kuchiga ishonchsizlik bilan yondashadi. Bu jangni boshi berk ko'chaga olib kiradi.

△ Shablonli tayyorgarlik.

Murabbiylar yoki sportchilar ayrim mashg'ulotlarda faqat shablon kombinatsiyalarni yod olish bilan cheklanib qolishadi. Bunday yondashuv real jang sharoitida moslashuvchanlikni yo'qotadi.

△ Har doim oldinga intilish.

Ba'zan oldinga harakat qilish – taktika emas, avtomatik odat bo'lib qoladi. Har doim hujum pozitsiyasida yurish — raqibga qarshi hujum uchun imkoniyat yaratadi. Orqaga siljib, pozitsiyani o'zgartirish ham samarali strategiyadir.

3. Psixologik to'siqlar.

☹ Jangdan oldingi kuchli asabiylik (start stressi).

Yuqori asabiy holat sportchining mushaklarini haddan tashqari zo'riqtiradi, nafasni notekislashtiradi, qaror qabul qilishni sustlashtiradi. Bu holatda hatto yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchi ham past natija ko'rsatadi.

□ Har bir zarbani "fikrlab bajarish".

Boshida bu normal, ammo professional darajaga chiqish uchun zarbalar va himoya harakatlari avtomatlashtirilgan bo'lishi zarur. Har bir zarbani fikrlab bajarish jangda ortiqcha sekundlar sarflanishiga olib keladi.

☹ Xatodan so'ng o'zini kechira olmaslik.

Sportchi kichik bir xatodan so'ng butun jangga salbiy ruhda yondashib, o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotadi. Bu o'z navbatida taktikaning buzilishiga, chalg'ishga va raqib ustunligiga olib keladi.

Kikbokschilarning taktik tayyorgarligi ularning texnik va jismoniy salohiyatini jang davomida ongli, maqsadli va moslashuvchan tarzda qo'llay olish qobiliyatini shakllantiradi. Taktik tayyorgarlik, avvalo, sportchining jangni boshqarish mahoratiga asoslanadi: raqib harakatlarini oldindan anglay olish, unga qarshi to'g'ri qaror qabul qilish, zarba va himoya vositalarini vaziyatga mos tarzda tanlay olish, hujum va himoyani bir butun kombinatsiyalash va bu jarayonda texnik imkoniyatlardan to'liq foydalana olish taktik salohiyatning asosiy ko'rsatkichlaridandir. Taktik jihatdan tayyor kikbokschi o'z jang uslubini doimiy takomillashtiradi, muayyan sxemalar asosida ishlash bilan birga, jang davomida raqib harakatiga qarab harakatlarni moslashtira oladi. Bunda tezkor fikrlash, reflekslar, qaror tezligi, jangni oldindan ko'ra bilish va jang vaqtida zarba, chalish yoki ilib olishlar orqali ustunlikka erishish muhim rol o'ynaydi. Taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarda zarba kombinatsiyalarini, himoya vositalarini, hujum va qarshi hujumlarni uyg'unlashtirish, jang holatlarini modellashtirish va ularga javob izlash orqali shakllanadi. Bunda sportchining texnik va jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bir qatorda, aqliy faolligi, kurash taktikasiga oid bilimlari, tajribasi va jangovar fikrlashi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Shuning uchun kikboks mashg'ulotlarida sportchini nafaqat zarba berish yoki himoyalanishga, balki bu harakatlarni to'g'ri vaqt, to'g'ri holat va to'g'ri uslubda qo'llashga o'rgatish zarur. Natijada, sportchi jang davomida sodir bo'ladigan har qanday harakatga tayyor bo'lib, o'z texnik imkoniyatlarini eng maqbul shaklda ishga soladi va jang ustidan nazoratni saqlab qoladi. Shu tarzda shakllangan taktik tayyorgarlik real jang sharoitida sportchiga raqib ustidan ustunlikni ta'minlashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Kikboksda to'g'ri tik turishning asosiy talablari nimalardan iborat?
2. Siljib yurish (harakatlanish) texnikasida qanday xatolarga yo'l qo'yiladi va ularni qanday tuzatish mumkin?
3. Qo'llar bilan zarba berishda (jab, cross, hook) tana harakati va nafas olish qanday muvofiqlashtiriladi?

4. Oyoqda zarba berish texnikalarining (roundhouse, teep, low kick) o'ziga xos farqlari nimalarda?

5. "Teep" zarbasi qaysi maqsadda qo'llaniladi va uning afzalliklari nimalar?

6. Kikboksda himoya turlari (qo'l bilan, oyoq bilan, harakat bilan) qanday tasniflanadi?

7. Clinch (chalish) paytida sportchi qanday holatda raqibni nazorat qiladi?

8. Kikboks taktikasi deganda nimani tushunasiz va u texnikadan nimasi bilan farq qiladi?

9. Musobaqa davomida masofani boshqarish (range management) qanday ahamiyatga ega?

10. Kikboksda samarali kombinatsiyalar tuzishda qaysi omillarni e'tiborga olish kerak?

VI BOB. SPORTCHINING KUN TARTIBI VA ULARGA QO'YILADIGON GIGIYENIK TALABLAR

6.1. Kikboks bilan shug'ullanuvchi sportchining optimal kun tartibi

Zamonaviy sport turlaridan biri hisoblangan kikboks - nafaqat jismoniy salohiyat, balki yuqori darajadagi intellektual, ruhiy va taktika talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi. Ushbu sport bilan shug'ullanuvchi sportchining muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning kun tartibi, mashg'ulotlar tuzilmasi va dam olish sikllarining to'g'ri tashkil etilganligiga bog'liq. Ilmiy tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan optimal kun tartibi sportchining natijalarini sezilarli darajada oshiradi. Kikboks bilan shug'ullanuvchi sportchining optimal kun tartibi - bu nafaqat sport natijalarining asosi, balki sportchining salomatligini saqlash va professional faoliyatini uzoq yillar davom ettirishning kafolatidir. Ilmiy yondashuv asosida tuzilgan rejim sportchini jismonan, aqlan va ruhiy jihatdan har tomonlama rivojlantiradi.

Sportchi ertalab barvaqt uyg'onishi lozim. Bu tana holatini moslashtirish, kun davomida energiyani to'g'ri taqsimlashga yordam beradi. Sportchi uchun to'g'ri kun tartibi mashg'ulot jarayonining o'zi kabi muhimdir. Sportning har qanday turi bo'yicha mashg'ulotlar samaradorligi va natijalar darajasi yaxshi ishlab chiqilgan sport rejimiga bog'liq. Faqatgina mashg'ulot kunlari va dam olish kunlarini to'g'ri ravishda almashtirish emas, balki tanani to'liq tiklash uchun ovqatlanish va uyqu rejimiga rioya qilish muhimdir.

Kuchli mashg'ulotlar to'g'ri kun tartibi bilan birgalikda har qanday sport turida muvaffaqiyat garovidir. Sport rejimini saqlashning asosiy maqsadi sport ko'rsatkichlarini yaxshilashdir. To'g'ri kunlik rejim quyidagi holatlar uchun ham zarur: tanani tezda tiklash; mushaklarning samaradorligi va chidamliligini oshirish; kuchli jismoniy kuchdan so'ng jarohatlar va charchoqning oldini olish; optimal jismoniy holatni saqlash; immunitetni mustahkamlash. Sportchining har bir kuni mashqlar yoki mushaklarni qizdirish va ularni stressga tayyorlash mashqlar bilan boshlanadi. Mashg'ulotlar yoki musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishning turli bosqichlarida turli xil mashqlarni bajarish mumkin.

Issiqlikdan keyin suv protseduralari amalga oshiriladi. Qoida tariqasida, ertalab dush, kechqurun esa hammom yoki sauna. Dush qabul qilish har bir mashqdan so'ng talab qilinadi, ammo sauna haftada bir marta, og'ir jismoniy mashqlar bo'lmaganida tavsiya etiladi. Sportchilar individual ravishda ishlab chiqilgan jadval asosida yashaydilar va deyarli barcha sport kariyerallari davomida unga rioya qiladilar. Sportchining kundalik rejimi musobaqaga tayyorgarlik paytida zichroq bo'lishi yoki oraliq davrlarda ancha erkin bo'lishi mumkin. Sport bilan faol shug'ullanadigan yoki havaskorlik darajasida chiqadigan odamlar ham to'g'ri kun tartibiga muhtoj. Garchi har bir inson har xil va o'ziga xos maksimal faollik soatiga ega bo'lsa-da, jismoniy yoki aqliy faoliyat uchun eng mos bo'lgan ma'lum soatlar mavjud.

12:00 dan 18:00 gacha bo'lgan vaqt - yaxshi dam olish va tushlik uchun tanaffus bilan sport zalida mashq qilish uchun eng maqbul vaqt. To'g'ri kun tartibi kuch muvozanatini saqlashga, yaxshi jismoniy holatda bo'lishga va yukni oshirishga imkon beradi. Albatta, bunda to'g'ri ovqatlanish ham muhim rol o'ynaydi. Sportchining menyusi, birinchi navbatda, ko'p miqdordagi uglevodlar va oqsillarni o'z ichiga olishi kerak. Uglevodlar jismoniy mashqlar paytida sarflanadi, so'ngra mushak tolasini tiklash uchun ishlatiladi. Ular kun davomida organizmning umumiy energiya ehtiyojining 55-60 foizini ta'minlaydi.

Oqsil: Massani ko'paytirish uchun faol ravishda mashq qiladigan va kunlik rejimga rioya qiladigan sportchi ratsiondagi oqsil tarkibiga alohida e'tibor berishi kerak. Yetarli miqdorda oqsil iste'mol qilish tanani mushak to'qimasini tiklash o'rniqa energiya uchun yoqishining oldini oladi. Tanlangan aminokislota tarkibi tovuq tuxumi oqsilida mavjud. Sog'lom oqsil manbalari: sut va sut mahsulotlari, baliq, go'sht: mol go'shti, buzoq go'shti, tovuq.

Yog'lar: Sportchilar uchun dietada yog' organizmning energiya ehtiyojlarini qondiradigan miqdorda ta'minlanishi kerak. Bu kun davomida sarflangan umumiy energiyaning taxminan 25-30% bo'lishi kerak. Qovurilgan ovqatlardan saqlanish yaxshidir. Eng yaxshi usul bug' yoki pishirishdir. Qovurilgan ovqatlar hazm bo'lishi qiyin va oshqozonda uzoq vaqt saqlanib qoladi, bu esa mashqlar paytida noqulaylik tug'diradi va ish faoliyatini

pasaytiradi. Salatlariga o'simlik moylarini qo'shib, pishirish uchun sariyog' yoki margarindan foydalaniladi.

Karbohidratlar: Yetarli miqdordagi uglevodlar, shuningdek, mashqlar parhezida va muntazam ravishda mashq qilishda juda muhimdir. Bundan tashqari, uglevodlar katabolizmni va shuning uchun mushak oqsillarini parchalanishini oldini oladi. Sportchining ratsionida birinchi navbatda butun don, kepakli non, guruch va kartoshkadan olinadigan murakkab uglevodlar bo'lishi kerak. Kikboks – yuqori darajada kuch, chidamlilik, tezlik, koordinatsiya va aqliy barqarorlikni talab qiluvchi sport turidir. Shu sababli, sportchining har kungi hayoti aniq rejalashtirilgan, intizomli va maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Ta'limotga asoslangan holda tuzilgan ushbu kunlik jadval kikboks bilan shug'ullanuvchi sportchining har tomonlama rivojlanishi uchun muvozanatli va tizimli yondashuvni aks ettiradi. Jadvalda faoliyat erta tongdan kechgacha bo'lgan vaqt oralig'iga bo'lingan va sportchining jismoniy, ruhiy, hamda funksional ehtiyojlari hisobga olingan.

Ertalabki blok (06:30–08:30) yurak-qon tomir faoliyatini faollashtirish, mushaklarni uyg'otish va kunni energetik ruhda boshlashga qaratilgan. Bu davrda yengil kardio mashg'ulotlari va to'g'ri nonushta sportchining asosiy mashg'ulotlarga tayyor bo'lishini ta'minlaydi.

Soat 09:00 dan 12:00 gacha bo'lgan asosiy mashg'ulot davri texnika, zarba uslubi, oyoq harakatlari va sparringlar orqali sportchining malakasini oshirishga qaratilgan. Bu vaqt sportchining eng faol fiziologik holatiga to'g'ri keladi, bu esa yuklamalarning eng yuqori samaradorlik bilan berilishini ta'minlaydi.

Kunduzgi dam olish (13:00–14:30) mashg'ulotdan keyingi tiklanishni tezlashtiradi, mushaklarda ortiqcha zo'riqlashlarni kamaytiradi va asab tizimini tinchlantiradi. Bu qism ko'p hollarda professional sportchilarda e'tibordan chetda qoladi, ammo jadvalda unga yetarlicha e'tibor berilgan.

Kunning ikkinchi yarmida (15:00–18:00) kuch, chaqqonlik va koordinatsion mashg'ulotlar orqali aniqlik, tezlik va reaksiya ustida ishlanadi.

Shuningdek, raqib jangini videoanaliz qilish orqali sportchi o'z ustida fikrlash, strategik o'yinni rivojlantirish imkoniga ega bo'ladi.

Kikbokschi sportchilarning kunlik optimal faoliyati va tiklanish jarayoni modeli

Vaqt oralig'i	Faoliyat	Ma'lumot va izohlar
06:30 – 08:00	Ertalabki uyg'onish va kardio yuklama	Yengil yugurish, cho'zilish mashqlari, 15 daqiqa meditatsiya
08:00 – 08:30	Nonushta	Tuxum, sutli bo'tqasi, banan, ko'k choy
09:00 – 11:00	Yengil mashg'ulot	Zarbalarni mashq qilish, oyoq harakatlari, sparring
11:00 – 11:30	Sovib olish, massaj	Yengil massaj, mushaklarni tiklash
12:00 – 13:00	Tushlik	Go'shtli ovqat, sabzavotli garner, kefir yoki yogurt
13:00 – 14:30	Kunduzgi dam olish	Tinch uyqu yoki passiv dam olish (audio, nafas mashqlari)
15:00 – 16:30	Kuch va chaqqonlik mashqalari	Plyometrik sakrashlar, reaksiya mashqlari, koordinatsion ishlar
16:30 – 17:00	Oqsilli yengil taom	Oqsilli kokteyli yoki tvorog, mevalar
17:00 – 18:00	Videoanaliz, strategik tayyorgarlik	Raqib janglarini tahlil qilish, shaxsiy xatolar ustida ishlash
18:00 – 19:00	Bo'sh vaqt / oilaviy muloqat	Ruhiy tiklanish uchun ijobiy muhit
19:00 – 20:00	Kechki ovqat	Yengil oqsil va tolaga boy ovqatlar (baliq, sabzavotlar)
20:00 – 21:00	Yengil cho'zilish / saunaga borish	Tiklanish uchun issiq muolajalari
21:00 – 21:30	Kitob o'qish / uyquga tayyorgarlik	Ozroq kitob o'qish va dam olish
21:30 – 06:30	Uyqu	Chuqur tiklanish uchun 8-9 soat uyqu

Kechki faoliyat (19:00–21:00) esa psixologik tiklanish, oila bilan muloqot, yengil cho'ziluv va issiqlik muolajalari orqali organizmni kechki holatga tayyorlaydi. Soat 21:30 da uyquga yotish esa sportchining sog'lom uyqu rejimini saqlab, tiklanish jarayonlarini to'liq yakunlaydi.

pasaytiradi. Salatlariga o'simlik moylarini qo'shib, pishirish uchun sariyog' yoki margarindan foydalaniladi.

Karbogidratlar: Yetarli miqdordagi uglevodlar, shuningdek, mashqlar parhezida va muntazam ravishda mashq qilishda juda muhimdir. Bundan tashqari, uglevodlar katabolizmni va shuning uchun mushak oqsillarini parchalanishini oldini oladi. Sportchining ratsionida birinchi navbatda butun don, kepakli non, guruch va kartoshkadan olinadigan murakkab uglevodlar bo'lishi kerak. Kikboks – yuqori darajada kuch, chidamlilik, tezlik, koordinatsiya va aqliy barqarorlikni talab qiluvchi sport turidir. Shu sababli, sportchining har kungi hayoti aniq rejalashtirilgan, intizomli va maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Ta'limotga asoslangan holda tuzilgan ushbu kunlik jadval kikboks bilan shug'ullanuvchi sportchining har tomonlama rivojlanishi uchun muvozanatli va tizimli yondashuvni aks ettiradi. Jadvalda faoliyat erta tongdan kechgacha bo'lgan vaqt oralig'iga bo'lingan va sportchining jismoniy, ruhiy, hamda funksional ehtiyojlari hisobga olingan.

Ertalabki blok (06:30–08:30) yurak-qon tomir faoliyatini faollashtirish, mushaklarni uyg'otish va kunni energetik ruhda boshlashga qaratilgan. Bu davrda yengil kardio mashg'ulotlari va to'g'ri nonushta sportchining asosiy mashg'ulotlarga tayyor bo'lishini ta'minlaydi.

Soat 09:00 dan 12:00 gacha bo'lgan asosiy mashg'ulot davri texnika, zarba uslubi, oyoq harakatlari va sparringlar orqali sportchining malakasini oshirishga qaratilgan. Bu vaqt sportchining eng faol fiziologik holatiga to'g'ri keladi, bu esa yuklamalarning eng yuqori samaradorlik bilan berilishini ta'minlaydi.

Kunduzgi dam olish (13:00–14:30) mashg'ulotdan keyingi tiklanishni tezlashtiradi, mushaklarda ortiqcha zo'riqlashlarni kamaytiradi va asab tizimini tinchlantiradi. Bu qism ko'p hollarda professional sportchilarda e'tibordan chetda qoladi, ammo jadvalda unga yetarlicha e'tibor berilgan.

Kunning ikkinchi yarmida (15:00–18:00) kuch, chaqqonlik va koordinatsion mashg'ulotlar orqali aniqlik, tezlik va reaksiya ustida ishlanadi.

Shuningdek, raqib jangini videoanaliz qilish orqali sportchi o'z ustida fikrlash, strategik o'yinni rivojlantirish imkoniga ega bo'ladi.

Kikbokschi sportchilarning kunlik optimal faoliyati va tiklanish jarayoni modeli

Vaqt oralig'i	Faoliyat	Ma'lumot va izohlar
06:30 – 08:00	Ertalabki uyg'onish va kardio yuklama	Yengil yugurish, cho'zilish mashqlari, 15 daqiqa meditatsiya
08:00 – 08:30	Nonushta	Tuxum, sutli bo'tqasi, banan, ko'k choy
09:00 – 11:00	Yengil mashg'ulot	Zarbalarni mashq qilish, oyoq harakatlari, sparring
11:00 – 11:30	Sovib olish, massaj	Yengil massaj, mushaklarni tiklash
12:00 – 13:00	Tushlik	Go'shtli ovqat, sabzavotli garner, kefir yoki yogurt
13:00 – 14:30	Kunduzgi dam olish	Tinch uyqu yoki passiv dam olish (audio, nafas mashqlari)
15:00 – 16:30	Kuch va chaqqonlik mashqalari	Plyometrik sakrashlar, reaksiya mashqlari, koordinatsion ishlar
16:30 – 17:00	Oqsilli yengil taom	Oqsilli kokteyli yoki tvorog, mevalar
17:00 – 18:00	Videoanaliz, strategik tayyorgarlik	Raqib janglarini tahtil qilish, shaxsiy xatolar ustida ishlash
18:00 – 19:00	Bo'sh vaqt / oilaviy muloqat	Ruhiy tiklanish uchun ijobiy muhit
19:00 – 20:00	Kechki ovqat	Yengil oqsil va tolaga boy ovqatlar (baliq, sabzavotlar)
20:00 – 21:00	Yengil cho'zilish / saunaga borish	Tiklanish uchun issiq muolajalari
21:00 – 21:30	Kitob o'qish / uyquga tayyorgarlik	Ozroq kitob o'qish va dam olish
21:30 – 06:30	Uyqu	Chuqur tiklanish uchun 8-9 soat uyqu

Kechki faoliyat (19:00–21:00) esa psixologik tiklanish, oila bilan muloqot, yengil cho'ziluv va issiqlik muolajalari orqali organizmni kechki holatga tayyorlaydi. Soat 21:30 da uyquga yotish esa sportchining sog'lom uyqu rejimini saqlab, tiklanish jarayonlarini to'liq yakunlaydi.

Umuman olganda, jadval nafaqat jismoniy yuklama va mashg'ulotni birlashtirgan, bu yondashuv kikkoksining sog'lom sport hayoti va maksimal natijalarga erishish yo'lida muhim omil hisoblanadi.

6.2. Kikkoks sportchisi uchun ovqatlanish tizimi

Kikkoks yuqori intensivlikdagi sport turi bo'lib, sportchidan katta kuch, chidamlilik va tez tiklanishni talab qiladi. Shu sababli, to'g'ri ovqatlanish sportchining jismoniy holati, mashg'ulotlar sifati va musobaqadagi natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Ovqatlanish tizimi quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi:

1. Oqsillar (Proteinlar) kikkoks sportchisi mushak massasini saqlash va tiklash uchun yetarli miqdorda protein iste'mol qilishi zarur. Har bir kilogramm tana vazni uchun taxminan 1.5-2.0 gramm protein tavsiya etiladi. Asosiy manbalar: tovuq, baliq, tuxum, yogurt, tvorog, loviya, tofu va proteinli kokteyllar.

2. Uglevodlar (Karbonlar) – asosiy energiya manbai bo'lib, ayniqsa mashg'ulotlar vaqtida muhim ahamiyatga ega. Ular murakkab (to'liq don mahsulotlari, grechka, guruch, sabzavotlar) va oddiy (mevalar, asal) shakllarda bo'lishi mumkin. Treningdan oldin va keyin uglevodlar iste'moli tiklanish va energiya uchun zarurdir.

3. Yog'lar (omega-3 va omega-6 yog' kislotalari) yallig'lanishga qarshi kurashadi, miyya faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi va gormonal balansni saqlaydi. Zaytun yog'i, yong'oq, avakado, baliq yog'i kabi mahsulotlar foydali yog'larga boy.

4. Suv va elektrolitlar har kuni kamida 2.5-3 litr suv ichish kerak. Mashg'ulot paytida ko'p terlash natijasida tanadan elektrolitlar yo'qoladi, ularni kokos suvi, tuzli suv yoki sport ichimliklari orqali to'ldirish lozim.

5. Ovqatlanish vaqti nonushta – ertalabki energiya uchun muhim. Uglevod va oqsilga boy bo'lishi kerak. Trening oldidan (1,5-2 soat oldin) – yengil, lekin energiyali ovqat (masalan, suli bo'tqasi va tuxum). Treningdan keyin 30-60 daqiqa ichida oqsil va uglevodlar aralashmasi bilan mushaklarni tiklash zarur. Kechki ovqat – yengil, ko'proq oqsil va tolaga boy, oz uglevodli ovqat.

6. Qo'shimchalar (Supplementlar) zarur holatlarda sportchilar quyidagilarni qo'shimcha ravishda iste'mol qilishlari mumkin: Protein kukuni – mushaklarni tiklash uchun. BCAA – mashg'ulot davomida mushaklarni himoya qilish uchun. Omega-3 – yallig'lanishni kamaytirish va yurak salomatligi uchun. Vitamin va minerallar – umumiy salomatlik va immunitetni qo'llab-quvvatlash uchun.

Avvalo, kikkoks sportchisi uchun kunlik ovqatlanish 4-6 mahal gacha bo'lishi tavsiya etiladi. Bu organizmga doimiy energiya oqimini ta'minlaydi va ovqat hazm qilish tizimiga yukni kamaytiradi. Har bir ovqatlanish balanslangan bo'lishi kerak, ya'ni oqsil (protein), uglevod (karbon) va yog'lar muvozanatli tarzda o'z ichiga olinishi lozim.

Oqsillar mushaklarni tiklash va rivojlantirish uchun muhim hisoblanadi. Har bir kilogramm tana vazniga 1,5-2 gramm protein to'g'ri kelishi lozim. Oqsil manbalari sifatida tovuq go'shti, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, loviya va yong'oqlar tavsiya etiladi.

Uglevodlar sportchining asosiy energiya manbai hisoblanadi. Ayniqsa mashg'ulotlar oldidan va keyin uglevodlarga boy ovqatlar iste'mol qilinishi kerak. Murakkab uglevodlar (masalan, suvli, guruch, grechka, sabzavotlar) energiyani asta-sekin ajratib beradi va uzoq vaqtga quvvat beradi. Oddiy uglevodlar esa (mevalar, asal, quritilgan mevalar) mashg'ulotdan keyin tez tiklanish uchun foydali. Sog'lom yog'lar esa tananing gormonal muvozanatini saqlaydi, yurak faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi va vitaminlar singishini osonlashtiradi. Zaytun yog'i, avakado, baliq yog'i va yong'oqlar bularning asosiy manbalaridir.

Mashg'ulotdan oldin va keyin ovqatlanish alohida ahamiyatga ega. Mashg'ulotdan 1,5-2 soat oldin murakkab uglevodlar va oz miqdorda oqsilga ega ovqat yeyish tavsiya etiladi. Mashg'ulotdan keyin esa 30-60 daqiqa ichida oqsil va oddiy uglevodlardan iborat ovqat qabul qilish kerak, chunki bu davrda organizm oziq moddalarni eng yaxshi o'zlashtiradi.

Suv ichish ham juda muhim. Mashg'ulot vaqtida va undan keyin ko'p terlash natijasida organizmda suv va minerallar yo'qoladi. Kun davomida kamida 2,5-3 litr suv ichish tavsiya qilinadi. Mashg'ulot paytida esa

elektrolitlar (natriy, kaliy, magniy) bilan boyitilgan ichimliklardan foydalanish foydali.

Agar sportchi intensiv tayyorgarlik ko'rayotgan bo'lsa yoki musobaqa oldidan ovqat hazm qilish bilan bog'liq muammolar yuzaga kelsa, vitamin va mineral komplekslari, protein kukuni, BCAA, omega-3 kabi qo'shimcha sport mahsulotlari (faqat qonuniy va sog'liqqa xavfsiz bo'lsa) ishlatilishi mumkin.

Kikboks - bu jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik va kuchni talab qiladigan yuqori intensivlikdagi jangovar sport turidir. Shuning uchun, sportchining muvaffaqiyati ko'p jihatdan to'g'ri ovqatlanishga bog'liq. To'g'ri tuzilgan ovqatlanish tizimi sportchining energiyasini oshiradi, mushak massasini saqlaydi, tez tiklanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlaydi va umumiy salomatlikni ta'minlaydi.

Energiya balansini ta'minlash. Kikboks sportchisi uchun birinchi navbatda tananing kaloriya ehtiyoji hisoblab chiqiladi. Bu ehtiyoj sportchining yoshi, jinsi, jismoniy faolligi va mashg'ulot chastotasiga bog'liq. Har kungi ovqatlanish kaloriyasi mashg'ulotga sarflanadigan energiyani to'liq qoplab berishi kerak.

O'rta faol sportchi uchun: 35–45 kkal / kg tana vazniga

Yuqori darajadagi sportchi uchun: 45–60 kkal / kg tana vazniga

Makronutrientlar taqsimoti: kikboks sportchisi quyidagi asosiy oziq moddalarni (makronutrientlarni) muvozanatli tarzda iste'mol qilishi kerak:

Uglevodlar (50–60%): Ular asosiy energiya manbai hisoblanadi. Kompleks uglevodlar (yorma, guruch, non, sabzavot, meva) sekin hazm bo'lib, uzoq muddat energiya beradi. Mashg'ulot oldidan uglevod iste'moli sportchining chidamliligini oshiradi.

Oqsillar (15–25%): Oqsillar mushaklarni tiklash va o'sish uchun zarur. Hayvon manbali oqsillar (tovuq, baliq, tuxum, sut mahsulotlari) hamda o'simlik manbali oqsillar (soya, loviya) muhim ahamiyatga ega.

Yog'lar (20–30%): Sog'lom yog'lar gormonlar ishlab chiqarish va vitaminlarning so'rilishini ta'minlaydi. Zaytun moyi, yong'oqlar, avokado, baliq yog'i asosiy manba bo'lishi kerak.

Ovqatlanish vaqti. Sportchining mashg'ulot samaradorligi ovqatlanish vaqti bilan chambarchas bog'liq.

Mashg'ulot oldidan (2–3 soat avval): Uglevod va oqsilga boy ovqat (masalan, guruch va tovuq go'shti, banan va yog'siz yogurt).

Mashg'ulotdan keyin (30–60 daqiqa ichida): Oqsil va uglevod kombinatsiyasi tiklanishni tezlashtiradi (masalan, protein kokteyli va meva, tuxum va tost).

Kun davomida: 3 asosiy ovqat va 2–3 yengil tamaddi – sportchining metabolizmini faol saqlashga yordam beradi.

Gidratatsiya (suv ichish). Suv tanqisligi sportchining mahsuldorligini keskin kamaytiradi. Kikbokschilar ko'p terlagani uchun, ular kun davomida ko'p miqdorda suv ichishi lozim:

Mashg'ulot oldidan – 500 ml

Mashg'ulot davomida – har 15–20 daqiqada 150–250 ml

Mashg'ulotdan keyin – 500–1000 ml

Elektrolitlar (natriy, kaliy, magniy) ham mashg'ulotdan keyin tiklanishi lozim. Bu holatlarda sport ichimliklari yoki kokos suvi foydali bo'lishi mumkin.

Energiya sarfi yuqori bo'lgan ushbu sport turi uchun to'g'ri ovqatlanish nafaqat jismoniy tayyorgarlikni qo'llab-quvvatlaydi, balki sportchining tiklanish jarayoni, konsentratsiyasi va umumiy sog'lig'iga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sportchi kunlik kaloriya ehtiyojiga qarab, uglevod, oqsil va yog'lar miqdorini muvozanatli qabul qilishi, ovqatlanish vaqtini tartib bilan rejalashtirishi lozim. Bu esa uzoq muddatli sport natijalariga erishishda asosiy tayanch omil bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulotdan oldingi va keyingi ovqatlanish mashg'ulot samaradorligi hamda mushaklarning tiklanishi uchun zarurdir. Uglevodlar sportchiga energiya beradi, oqsillar esa organizmni yangilab turadi. Mikronutrientlarga boy ovqatlar (sabzavot, meva, sut mahsulotlari) immun tizimini mustahkamlab, yallig'lanish va charchoqlarning oldini oladi. Bundan tashqari, doimiy va to'g'ri suv ichish rejimi ham umumiy jismoniy holat va aqliy faollikni saqlash uchun zarur hisoblanadi. Har bir sportchining yoshi, jismoniy yuklamasi, tana vazni va sportdagi maqsadlariga

qarab ovqatlanish rejasi alohida tuzilishi lozim. Sportchi professional dietolog bilan maslahatlashgan holda o'ziga mos ratsion tuzib olishi eng maqsadga muvofiq yo'ldir. Bundan tashqari, tabiiy mahsulotlar asosidagi oziqlanishga urg'u berish, kimyoviy va zararli qo'shimchalardan saqlanish orqali sportchi nafaqat natijalarga erishadi, balki o'z salomatligini uzoq muddatga mustahkamlaydi. To'g'ri ovqatlanish - bu sportdagi yutuqlarning poydevoridir.

Sportchi organizmi mashg'ulot paytida ko'p energiya va suyuqlik yo'qotadi, shuning uchun ularni mashg'ulotdan oldingi va keyingi ovqat bilan to'g'ri tiklash zarur. Mashg'ulot oldidan uglevodlarga boy, oson hazm bo'ladigan ovqatlar (masalan, banan, suvli yormasi) iste'moli energiyani oshiradi, keyin esa oqsil va uglevodlarning birikmasi (masalan, tuxum bilan bug'doy noni yoki protein kokteyli meva bilan) mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi. Bunday yondashuv nafaqat sport formasini saqlab qoladi, balki mushaklarning yemirilishini oldini oladi. To'g'ri ovqatlanish nafaqat jismoniy holatga, balki sportchining ruhiy holatiga ham bevosita ta'sir qiladi. B vitaminlari, omega-3 yog' kislotalari va magniy kabi mikroelementlarga boy ovqatlar stressni kamaytiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi, motivatsiya va diqqatni oshiradi. Shu sababli, sportchilarga nerv tizimini qo'llab-quvvatlaydigan ovqatlar tavsiya qilinadi. Ayniqsa, musobaqalar arafasida ruhiy barqarorlikni saqlash uchun ovqatlanish strategiyasining rolini e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi.

Har kuni belgilangan vaqtda ovqatlanish, ortiqcha ovqatdan tiyilish va zararli mahsulotlardan voz kechish - bu sportchining natijalariga bevosita ta'sir etadi. Intizomli ovqatlanish metabolizmni barqaror ushlab turadi, vaznni nazorat qiladi va mushak massasining yo'qolishiga yo'l qo'ymaydi. Sportchilarga gazli ichimliklar, fast-fud, shakarli mahsulotlar va yog'da qovurilgan ovqatlardan voz kechish tavsiya qilinadi. Ularning o'rmini tabiiy, toza va foydali mahsulotlar egallashi kerak. Bu esa nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham yuqori faoliyatni ta'minlaydi. Har bir sportchining tana tuzilishi, metabolizmi, sog'lig'i va mashg'ulot yuklamasi boshqacha bo'lganligi sababli, umumiy ovqatlanish qoidalarini individual holatlarga moslashtirish zarur. Masalan, vazn toifasi bo'yicha musobaqalarga

tayyorlanayotgan sportchilar uchun kaloriya nazorati, suyuqlik balansi va uglevod yuklamasi aniq rejalashtirilgan bo'lishi kerak. Shu bois, har bir kikkokschi o'ziga mos dietani tanlashi, ehtiyojga qarab maxsus qo'shimchalardan foydalangan holda, o'z sog'lig'ini kuzatib borishi muhim.

Jismoniy yuklama kuchli bo'lgan sportchilar uchun suyuqlik muvozanatini saqlash nihoyatda muhim. Hatto 1-2% suyuqlik yo'qotilishi sportchining jismoniy quvvatini, diqqatini va tezkorligini sezilarli darajada pasaytiradi. Mashg'ulot va musobaqalar oldidan, davomida va keyin muntazam suv ichib turish, ayniqsa yozgi mavsumda, tananing salomatligini saqlab qoladi. Suyuqlik bilan birga yo'qolgan elektrolitlarni tiklash uchun tabiiy mevali suvlar yoki sport ichimliklari tavsiya etiladi.

6.3. Kikkokschi uchun shaxsiy gigiyena: sportchining samaradorligi va sog'lig'ini saqlash tamoyillari

Kikkoks yuqori darajadagi jismoniy faoliyatni talab qiladigan sport turi bo'lib, unda nafaqat mushaklar, balki tana umumiy salomatligi ham katta rol o'ynaydi. Sportchilarning samaradorligini oshirish va uzoq muddatli muvaffaqiyatga erishish uchun shaxsiy gigiyena va sog'liqni saqlash juda muhimdir. Bu esa, o'z navbatida, o'zini parvarishlashni, to'g'ri ovqatlanishni, sportdan oldin va keyin tana parvarishini hamda ko'plab boshqa omillarni o'z ichiga oladi.

1. To'g'ri yuvinish va tana gigiyenasi

Kikkoks -jismoniy faoliyat va shiddatni talab qiluvchi sport turi bo'lgani uchun, sportchi tana gigiyenasiga alohida e'tibor berishi zarur.

Mashqdan so'ng yuvinish: mashqlar davomida terlash tabiiy jarayon, ammo ortiqcha ter, bakteriyalar va iflosliklarni tana yuzasidan tozalash muhimdir. Bu nafaqat teri salomatligini saqlaydi, balki turli dermatologik muammolarning oldini olishga yordam beradi.

Dezinfeksiya qilish: mashqlar paytida kiyim va jihozlar orqali viruslar yoki bakteriyalar tarqalishi mumkin. Sportdan keyin maxsus antiseptik vositalar yordamida tana va jihozlarni tozalash kerak.

Shaxsiy gigiyena vositalari: kikkoks bilan shug'ullanishda kerakli gigiyena vositalarini, masalan, shaxsiy gilamcha, sovun, dezinfektsiylovchi mato va shampunni doimiy ravishda foydalanish kerak.

2. Oziqlanish va gidratatsiya

To'g'ri ovqatlanish va suvsizlanishni oldini olish kikkokschilar uchun juda muhim. Yuqori sifatli oqsillar: mushaklarni rivojlantirish va tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun oqsillarni iste'mol qilish zarur. Tovuq, baliq, tuxum va yasmiq kabi mahsulotlar sportchilarga yuqori sifatli oqsillarni ta'minlaydi.

Uglevodlar va yog'lar: uglevodlar energiya manbai bo'lib, mashqlar davomida ishlatiladi. Asosan kompleks uglevodlar (makkajo'xori, qovurilgan guruch) va foydali yog'lar (avokado, zaytun moyi) sportchining ozuqaviy talablarini to'ldiradi.

Suv va gidratatsiya: mashqlar davomida suvsizlanish sportchilarning samaradorligini pasaytiradi. Har kuni Yetarlicha suv ichish, ayniqsa intensiv mashqlar davomida ko'p miqdorda suyuqlik iste'mol qilish kerak.

3. Tana tiklanishi va dam olish

Kikkoksda jismoniy charchoq tezda yig'ilishi mumkin. Shu sababli, mushaklarni tiklash va ortiqcha stressdan saqlanish uchun quyidagi tamoyillarga rioya qilish zarur:

Uyqu: o'rtacha 7-8 soatlik to'liq uyqu mushaklarning tiklanishi va umumiy sog'liqni yaxshilashda muhimdir.

Massaj va cho'zish: o'tkazilgan mashqlar va janglardan so'ng mushaklarni yumshatish va ularni tiklash uchun massaj qilish tavsiya etiladi. Stretching (cho'zish) esa mushaklarning elastikligini saqlashda yordam beradi.

Dori-darmon va qayta tiklanish vositalari: ba'zi sportchilar jarohatni davolash uchun issiq yoki sovuq kompresslardan foydalanadilar, yoki qo'shimcha yordamchi vositalar sifatida fizioterapiya xizmatlaridan foydalanishadi.

4. Jismoniy va ruhiy sog'liqni saqlash

Sportchilarning samaradorligini oshirishda nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlik ham muhim ahamiyatga ega. Stressni boshqarish: stress, tashvish

va asabiylashish sportchi samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Meditatsiya, nafas olish texnikalari va psixologik yordam olish, ruhiy barqarorlikni saqlashda yordam beradi.

Motivatsiya: Har bir sportchining o'ziga xos motivatsiya manbai bo'lishi kerak. Maqsadlar qo'yish, muvaffaqiyatlarni nishonlash va muammolarni yengish ruhiy va jismoniy ishlashni rag'batlantiradi.

5. Zararli odatlar va ularni yengish

Kikkokschilar uchun zararli odatlardan (masalan, sigaret chekish, spirtli ichimliklar iste'mol qilish) qochish zarur. Ushbu odatlar nafaqat jismoniy sog'liqni yomonlashtiradi, balki mushaklarning tiklanish jarayonini sekinlashtiradi va umumiy faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sigaretsiz hayot: sigaret chekish nafas olish tizimini zaiflashtiradi, shuningdek, mushaklar tiklanishiga to'sqinlik qiladi.

Spirtli ichimliklar: spirtli ichimliklar mushaklarni tiklanishiga zarar yetkazadi, shuningdek, ularning samaradorligini pasaytiradi.

Kikkoks sport bilan muntazam shug'ullanish sportchidan nafaqat kuchli jismoniy tayyorgarlikni, balki yuqori darajadagi shaxsiy gigiyena madaniyatini ham talab qiladi. Sportchining umumiy samaradorligi va sog'lig'i, ko'p jihatdan, uning o'zini qanday parvarish qilishi va gigiyena qoidalariga qay darajada amal qilishiga bog'liq. Kikkoks mashg'ulotlari davomida sportchi ko'p miqdorda terlaydi. Ter va ifloslik teri teshikchalarini yopib qo'yadi, bu esa teri kasalliklariga olib kelishi mumkin. Shu sababli, har bir mashg'ulotdan so'ng albatta yuvinish lozim. Sportchi o'zining shaxsiy dush vositalari - sovun, shampun, sochiq va boshqa gigiyenik vositalarni alohida saqlashi va doim toza holda ishlatishi kerak. Dush qabul qilish organizmni tinchlantiradi, terini tozalaydi va kasalliklarning oldini oladi.

Kiyim-kechak va sport jihozlari gigiyenasi. Sport kiyimlari va qo'lqop, shin himoyachilari kabi asbob-uskunalar mashq vaqtida bakteriyalar va ter orqali ifloslanadi. Agar ular tozalanmasa, teri infeksiyalari yoki boshqa yuqumli kasalliklar paydo bo'lishi mumkin. Mashg'ulotdan so'ng kiyimlarni darhol yuvish, jihozlarni dezinfektsiya qilish zarur. Har bir sportchining o'ziga

tegishli jihozlari bo'lishi lozim, ularni boshqa sportchilar bilan almashtirib ishlatish gigiyenik jihatdan xavflidir.

Og'iz gigiyenasi. Sportchilar uchun og'iz gigiyenasiga rioya qilish ham juda muhim. Og'izda tozalik saqlanmasa, bu nafaqat tish va milk kasalliklariga olib keladi, balki umumiy sog'liq holatini ham yomonlashtiradi. Har kuni ertalab va kechqurun tishlarni tozalash, og'izni chayish va zarurat tug'ilganda stomatologga murojaat qilish kerak.

To'g'ri ovqatlanish va suv rejimi. Kikboksçhilar uchun to'g'ri ovqatlanish - gigiyena bilan chambarchas bog'liq bo'lgan omildir. Yaxshi ovqatlanish immunitetni mustahkamlab, sportchining sog'lom va bardam bo'lishiga yordam beradi. Yangi, toza, gigiyena qoidalariga muvofiq tayyorlangan ovqatlarni iste'mol qilish lozim. Bundan tashqari, organizmni suvsizlanishdan saqlash uchun yetarli miqdorda suv ichish zarur. Suv tanani toksinlardan tozalaydi va jismoniy yuklamalardan so'ng tiklanishni tezlashtiradi.

Ruhiy salomatlik va dam olish. Sportchi nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham sog'lom bo'lishi kerak. Har kuni to'liq uyqu olish, stressdan saqlanish, dam olish va tiklanish uchun vaqt ajratish sportchining samaradorligini oshiradi. Charchagan yoki ruhiy bosim ostida bo'lgan sportchi mashg'ulotlarda yaxshi natijaga erisha olmaydi.

Kasalliklarning oldini olish. Kikboksçhilar sovuq tushganda yoki salomatlikda muammolar sezilganda, darhol shifokorga murojaat qilishlari kerak. Yuqumli kasalliklar mashg'ulotlarda boshqa sportchilarga ham yuqishi mumkin. Shu sababli sportchi o'zining sog'lig'ini nazorat qilishga, kerak bo'lsa vaqtincha mashg'ulotlardan voz kechishga ham tayyor bo'lishi zarur.

Kikboksda muvaffaqiyatga erishish uchun, faqatgina jangovar ko'nikmalarni o'rganish kifoya qilmaydi. Shaxsiy gigiyena, to'g'ri oziqlanish, tana tiklanishiga e'tibor berish va ruhiy salomatlikni saqlash orqali sportchi nafaqat sog'lig'ini saqlaydi, balki o'zining maksimal samaradorligini namoyon eta oladi. Shu sababli, sportchi uchun shaxsiy gigiyena va sog'liqni saqlash - nafaqat sportda muvaffaqiyatga erishishning, balki uzoq muddatli va barqaror faoliyatning kalitidir. Kikboksçhilar uchun shaxsiy gigiyena bu faqatgina tozalikka rioya qilish emas, balki ularning sportdagi muvaffaqiyati,

salomatligi va uzoq umr ko'rishining muhim tamoyilidir. Gigiyenaga qat'iy amal qilgan sportchi sog'lom bo'ladi, yaxshi natijalarga erishadi va o'zini har doim tetik his qiladi.

Kikboks bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun shaxsiy gigiyena - bu nafaqat tozalikka amal qilish, balki sportdagi muvaffaqiyat va sog'lom hayot tarzining ajralmas qismidir. Jismoniy zo'riqish, kontaktli mashg'ulotlar va musobaqalar davomida sportchilar doimiy ravishda bakteriyalar, mikroblar va turli kasalliklar xavfiga duch keladi. Shu sababli gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilish orqali sportchi nafaqat o'zini, balki jamoasini ham salomatlik nuqtai nazaridan himoya qiladi. Mashg'ulotdan oldin, davomida va keyin gigiyenaga e'tibor berish - teri, og'iz, kiyim-keçhak, sport jihozlari va ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, gigiyena qoidalari psixologik barqarorlik, charchoqdan tez tiklanish va sportchilarning motivatsiyasini yuqori darajada ushlab turishga ham xizmat qiladi. Kikbokschi sportchilarning har kuni shaxsiy gigiyenani hayotiy zarurat sifatida qabul qilishi, ularning sog'lom, kuchli va samarali sport faoliyatini davom ettirishlarida muhim asos bo'ladi.

Gigiyena madaniyati bu professional sportchining asosiy belgisidir. Kikboksçhilar uchun shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish - bu nafaqat sog'likni saqlash, balki sport faoliyatining samaradorligini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi. Gigiyenaga rioya qilish orqali sportchi o'z tanasining tozaligini ta'minlab, jismoniy va ruhiy tiklanishini tezlashtiradi, shuningdek, musobaqalardagi natijalarini yaxshilaydi. Mashg'ulotdan oldin, davomida va keyin gigiyenaga alohida e'tibor qaratish zarur. Bu nafaqat sportchining sog'lig'ini himoya qilish, balki uning faoliyatini davom ettirish uchun zaruriy shartdir.

Kikboks kabi yuqori intensiv va jangovar sportlarda muvaffaqiyatga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik va texnik mahoratga bog'liq emas, balki sportchining shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishiga ham to'g'ri keladi. Sportchilar uchun toza va sog'lom tana nafaqat ularning sog'lig'ini saqlash, balki yuqori samaradorlikka erishish uchun zaruriy shartdir. Gigiyena, nafaqat

mashg'ulot davomida, balki mashg'ulotdan oldin va keyin ham sportchining umumiy holatini mustahkamlaydi.

Tana tozaligi, sport kiyimlarini yuvish, jihozlarni tozalash, ovqatlanish va tiklanish jarayonlaridagi gigiyena qoidalariga rioya qilish bularning barchasi sportchining yuksak natijalar va sog'lom turmush tarzini ta'minlaydi. Shuningdek, ruhiy gigiyena va stressni boshqarish ham sportchining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Kikboks sportida yuqori stress va zo'riqish tufayli immunitetning pasayishi, jismoniy va ruhiy charchoq, turli kasalliklar xavfi mavjud. Bularning barchasining oldini olish va sport faoliyatini xavfsiz olib borish uchun gigiyena qoidalariga to'liq amal qilish zarur. Shaxsiy gigiyena - bu nafaqat sportchining sog'ligi, balki uning sportdagi muvaffaqiyati uchun muhim vositadir.

Shu bilan birga, sportchining o'zini o'zi parvarishlash, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish va ushbu odatlarni hayot tarziga aylantirish, uning nafaqat hozirgi, balki kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun ham mustahkam poydevor yaratadi.

6.4. Kikbokschilarda vaznni boshqarish: optimal shaklni saqlash va sport natijalarini oshirish strategiyalari

Kikboks - bu yuqori intensiv sport turi bo'lib, sportchi faqat texnik mahoratni emas, balki o'z jismoniy holatini ham doimiy ravishda nazorat qilishni talab qiladi. Boshqa sport turlari kabi kikbokschilarda ham vaznni boshqarish sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Sportchi optimal vaznni saqlash orqali nafaqat o'zining musobaqalar uchun tayyorgarligini ta'minlaydi, balki sog'lom turmush tarzini ham saqlaydi.

1. Kikboksdagi vaznni boshqarishning ahamiyati.

Vaznni boshqarish, ayniqsa musobaqalar oldidan juda muhim. Kikboks sportida sportchilar o'zlarini turli vazn toifalarida namoyish qilishadi, va har bir vazn toifasi uchun o'ziga xos jismoniy talablar mavjud. Agar sportchi o'zining ideal vaznini saqlab tursa, uning kuchi, chidamliligi va tezligi yuqori bo'ladi, bu esa musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini

oshiradi. Vaznni boshqarish faqatgina musobaqalar vaqtida emas, balki umumiy jismoniy holatni saqlashda ham muhimdir.

Kikbokschilar uchun optimal shaklni saqlash: nafaqat ko'proq energiya va kuch sarflashga yordam beradi, balki jarohatlar xavfini ham kamaytiradi, chunki ortiqcha vazn mushaklarga qo'shimcha yuk beradi.

2. Vaznni boshqarishning asosiy strategiyalari.

Kikboks sportchilarining vaznni boshqarish jarayoni har bir sportchi uchun individual bo'lishi kerak, lekin quyidagi umumiy strategiyalarni hisobga olish tavsiya etiladi:

A) Parhez va ovqatlanish. Vaznni boshqarishning eng muhim elementlaridan biri to'g'ri ovqatlanishdir. Sportchilar kaloriyalarni to'g'ri boshqarish orqali o'z vaznini doimiy nazorat qilishlari mumkin. Parhezni tuzishda quyidagilarga e'tibor berish kerak:

Makronutrientlarni muvozanatlash - proteinlar, yog'lar va uglevodlar o'rtasidagi balansni saqlash kerak. Protein mushaklar tiklanishiga yordam beradi, yog'lar energiya manbai bo'lib, uglevodlar esa tez energiya ta'minlaydi.

Suyuqlik iste'moli - suvni ko'p ichish nafaqat dehidratsiyani oldini oladi, balki organizmdagi metabolik jarayonlarni normallashtiradi va vaznni boshqarishda yordam beradi.

Mikronutrientlar - vitaminlar va minerallar tananing umumiy holatini yaxshilaydi va mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi.

B) Mashqlar va kardio. Vaznni boshqarishda jismoniy faoliyat ham juda muhim. Kikboks sportchilarining kundalik mashg'ulotlarida kardio va kuch mashqlarining aralashmasi kerak:

Kardio mashg'ulotlar - kardio mashqlar (masalan, yugurish, veloergometrda mashq qilish) kaloriya yo'qotishni tezlashtiradi va yog'larni kamaytirishga yordam beradi.

Kuch mashqlari - mushak massasini oshirish va saqlash uchun og'irliklar bilan mashq qilish kerak. Kuch mashqlari metabolizmni tezlashtiradi, bu esa yog'larni kamaytirish uchun muhimdir.

Interval kardio yuklamali interval mashqlar (HIIT) tana yog'ini kamaytirishning samarali usulidir, chunki ular yuqori intensivlikda amalga oshiriladi va energiya sarfini oshiradi.

C) Vaznni tezda yo'qotishdan qochish. Ba'zi sportchilar musobaqaga tayyorgarlikda vaznni qisqa vaqt ichida yo'qotishga harakat qiladilar, ammo bu juda zararli bo'lishi mumkin. Tez vazn yo'qotish: Metabolizmni sekinlashtiradi, Energiya darajasini pasaytiradi, Muskul massasining yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, optimal shaklni saqlash uchun vaznni asta-sekin va barqaror ravishda kamaytirish tavsiya etiladi.

3. Sport natijalarini oshirishda vaznni boshqarishning o'rni. Optimal vazn nafaqat sportchining sog'lig'ini, balki uning musobaqalardagi natijalarini ham oshiradi. To'g'ri vazn boshqaruvi sportchining:

Chidamliligini oshiradi - eng yaxshi natijalarga erishish uchun sportchi uzoq davom etadigan janglarda ham yuqori darajadagi chidamlilikka ega bo'lishi kerak.

Tezligini yaxshilaydi - vaznni boshqarish orqali sportchi tezroq harakatlanishi va reaksiya vaqtini qisqartirishi mumkin.

Kuchini saqlaydi - to'g'ri parhez va mashqlar orqali mushaklar kuchini va massasi saqlanadi, bu esa jangda raqibni mag'lub etishda muhimdir.

4. Psixologik tomon. Vaznni boshqarish jarayoni psixologik jihatdan ham juda muhimdir. Sportchilar doimiy ravishda vaznini nazorat qilishda o'ziga ishonchni saqlashi kerak. Bu jarayonda:

Motivatsiya - to'g'ri motivatsiya sportchining o'z vaznini saqlashga yordam beradi.

Stressni boshqarish - vaznni boshqarish jarayonida stress va haddan tashqari tashvishdan qochish lozim. Meditatsiya yoki nafas olish mashqlari stressni kamaytirishda foydali bo'ladi.

5. Vaznni boshqarishda muammolar va xatolarni oldini olish. Kikboks sportchilarining vaznni boshqarishdagi umumiy xatolarga:

Qattiq parhezlardan foydalanish - doimiy ravishda past kaloriyalı parhezlar va ochlik sportchining sog'lig'iga zarar yetkazishi mumkin.

Yog'larni tezda yo'qotishga urinish - tez vazn yo'qotishning natijasida mushaklar massa yo'qoladi, bu esa sportchi samaradorligiga salbiy ta'sir qiladi.

Suvni kamaytirish - Suvni haddan tashqari kamaytirish organizmdagi suvsizlanishga olib kelishi va metabolizmning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Kikbokschilarda vaznni boshqarish: optimal sport formasini saqlash va natijalarni oshirish strategiyalari

Yo'nalish	Afzalliklari	Xatarlari	Tavsiya etilgan usullari
Ovqatlanish	Energiya barqarorligi – Mushak massasini saqlash	Noto'g'ri parhezlar sog'liq uchun zararli suvsizlanish	Muvozanatli dieta Parhezshunos maslahatiga asoslanish
Mashg'ulotlari	Yog' yo'qotish – Jismoniy holatini yaxshilash	Ortiqcha mashg'ulot mushak zararlanishiga olib keladi	HIIT va kuch mashqlari kombinatsiyasi
Vazn tushirish	Kerakli vazn toifasiga kirish	Tez vazn yo'qotish mushak yo'qotilishi, energiya pasayishi	Suvni kamaytirish va vaqtinchalik parhez (mutaxassis bilan maslahatlashish)
Psixologik tayyorgarlik	Intizom va davomiylikni saqlash	Stress ovqatlanishiga salbiy ta'sir qiladi	Meditatsiya, vizualizatsiya, nafas texnikalari
Tibbiy nazorat	Sog'lom va xavfsiz jaarayon	Yetarli maslahat olinmasa noto'g'ri yo'l tanlanadi	Tibbiy ko'rik, sport dietologidan maslahat olish

Kikboks sportida vaznni boshqarish nafaqat sportchining musobaqadagi toifasini belgilab beradi, balki uning jismoniy tayyorgarligi, chidamliligi va umumiy salomatligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jadvalda ko'rsatilganidek, bu jarayon bir nechta asosiy yo'nalishlar orqali amalga oshiriladi: ovqatlanish, mashg'ulotlar, vaznni tushirish (cutting), psixologik tayyorgarlik va tibbiy nazorat.

Ovqatlanish - bu strategiyaning asosiy poydevoridir. Sportchining kundalik kaloriyalı ehtiyojini hisoblab, muvozanatli va sportga yo'naltirilgan

parhezni ishlab chiqish orqali nafaqat ortiqcha yog' qatlamini kamaytirish, balki mushak massasini saqlab qolish mumkin. Biroq noto'g'ri parhezlar, ayniqsa faqat tez vazn yo'qotishga qaratilgan bo'lsa, sog'liqqa zarar yetkazishi mumkin.

Mashg'ulotlar esa sportchining jismoniy holatini saqlash va ortiqcha yog'larni yo'qotish uchun muhim rol o'ynaydi. Interval mashqlar va kuch mashqlarini muvozanatda olib borish orqali vaznni nazorat qilish samarador bo'ladi. Biroq ortiqcha yuklama mushaklar zararlanishi yoki charchoqqa olib kelishi mumkin.

Vaqtincha vazn tushirish (cutting) texnikasi ko'pincha musobaqa oldidan qo'llaniladi. Suvni vaqtincha kamaytirish, uglevodni qisqartirish orqali sportchi kerakli toifaga moslashadi. Bu strategiya qisqa muddatli bo'lsa-da, uni mutaxassis nazoratisiz bajarish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Psixologik tayyorgarlik ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Sportchi parhez va mashg'ulotlarga rioya qilishda intizomli bo'lishi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishi zarur. Stress holatlari, ayniqsa musobaqa oldidan, ovqatlanish buzilishlariga olib kelishi mumkin, bu esa vazn boshqaruviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ayniqsa tibbiy va mutaxassislar nazorati sportchining sog'lom va xavfsiz tarzda vaznini boshqarishini ta'minlaydi. Sport dietologi, shifokor va murabbiylarning tavsiyalari orqali har bir strategiya individual ravishda sportchiga moslashtiriladi.

Umuman olganda, vaznni boshqarish yondashuvi kompleks va muvozanatli bo'lishi kerak. Faqatgina bitta jihatga urg'u berish emas, balki barcha omillarni hisobga olgan holda harakat qilish orqali optimal sport formasiga erishish va musobaqa natijalarini yaxshilash mumkin bo'ladi.

Kikboks sportida vaznni boshqarish - bu faqat raqamlar bilan cheklanmaydigan, balki sportchining umumiy jismoniy, ruhiy va funksional holatini tartibga soluvchi murakkab jarayondir. Vaznni nazorat qilish orqali sportchi o'zining optimal sport formasini saqlab qoladi, musobaqalarda maksimal natijaga erishish imkoniyatini oshiradi va sog'lig'ini himoya qiladi.

Tahlil natijalariga ko'ra, muvozanatli ovqatlanish, to'g'ri mashg'ulotlar tizimi, psixologik barqarorlik va tibbiy nazorat birgalikda samarali strategiyani tashkil etadi. Ayniqsa, vaznni qisqa muddatda tushirishga qaratilgan harakatlar professional yondashuvni va mutaxassis nazoratini talab qiladi.

Shunday ekan, har bir kikbokschi o'ziga mos va sog'lom vazn boshqaruvi strategiyasini ishlab chiqishi, uni intizom bilan amalga oshirishi va professional maslahatlar asosida harakat qilishi zarur. Bu nafaqat sportda muvaffaqiyat qozonish, balki sportchining uzoq muddatli faoliyati va salomatligi uchun muhim omil hisoblanadi.

6.5. Kikboksning jismoniy faolligi va samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi gigiyenik chora-tadbirlar

Kikboks sporti, yuqori intensivlikda bo'lib, jismoniy va psixologik jihatdan katta talablar qo'yadi. Sportchining muvaffaqiyatiga faqatgina texnik mahorat emas, balki jismoniy holati, uning sog'ligi va samaradorligini ta'minlash uchun muhim gigiyenik chora-tadbirlar ham katta ahamiyatga ega. To'g'ri gigiyena sportchining tana holatini yaxshilash, jarohatlardan himoya qilish, va umumiy jismoniy faolligini oshirishga yordam beradi. Kikboks sportchilari jismoniy faollik va samaradorlikni oshirishda gigiyenik choralar yordamida o'zlarining eng yaxshi natijalariga erishadilar. Quyida sportchilarning jismoniy faolligini va samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi asosiy gigiyenik chora-tadbirlar keltirilgan.

1. Jismoniy faollikni qo'llab-quvvatlashda gigiyenik tashkiliy choralar.

Kikboksda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchining jismoniy holatini saqlash va uni yaxshilash juda muhim. Gigiyenik chora-tadbirlar sportchining tana holatining mustahkamlanishiga yordam beradi va mashg'ulotlarni yuqori darajada bajarishga imkon yaratadi.

a. Mashg'ulotlar uchun yaxshi tayyorlanish.

Mashg'ulotdan oldin tanani qizdirish va chigal yozdi mashqlar orqali tayyorlash juda muhimdir. Bu mushaklarning elastikligini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va jarohatlarga olib keladigan ortiqcha charchoqlarning oldini oladi. Mashg'ulotlardan oldin 5-10 daqiqa davomida

yengil jismoniy faollik bilan boshlash, keyinchalik mushaklarni cho'zish, to'g'ri texnikada ishlash va yuqori intensiv mashqlarni amalga oshirishni ta'minlaydi.

b. Mashg'ulotlardan so'ng tiklanish. Mashg'ulotlardan so'ng mushaklarni tiklash jarayonida to'g'ri dam olish va uyquga ahamiyat berish kerak. Uyqu paytida tana regeneratsiya jarayonlarini tezlashtiradi. Shuning uchun sportchi har kuni kamida 7-9 soat uyquni tashkil etishi kerak. Boshqa tiklanish metodlaridan biri mushak massajidir. Massaj mushaklar orasidagi qon tomirlarni kengaytirib, jarohatlarga olib keladigan ortiqcha keskinlikni kamaytiradi.

2. Ovqatlanish va gigiyena. Kikboks sportchilari uchun ovqatlanish to'g'ri tashkil etilgan bo'lishi kerak, chunki bu ularning jismoniy holatini va energiya darajasini yuqori saqlashga yordam beradi. Ovqatlanish, sportchining faoliyatini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Kikboks sportchilariga mashg'ulotdan keyin oqsilli oziq-ovqatlar iste'mol qilish tavsiya etiladi. Oqsil mushaklarning o'sishini va tiklanishini tezlashtiradi. Karbongidratlar esa energiya manbai bo'lib, mashg'ulotlar davomida yaxshi ishlashga yordam beradi. Shuningdek, yog'lar tanada muhim rol o'ynaydi, lekin ularning ortiqcha iste'mol qilinishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Yog'larni muvozanatli miqdorda iste'mol qilish zarur.

a. Suyuqliklar. Mashg'ulotlar davomida terlashdan kelib chiqadigan suvsizlanishni oldini olish uchun yetarli miqdorda suv ichish muhimdir. Jismoniy faollik davomida suyuqlikni tejashga urinmaslik kerak, chunki suvsizlanish sportchining jismoniy va ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mashg'ulotdan oldin, davomida va keyin suvni to'g'ri miqdorda ichish kerak. Mashg'ulotdan oldin 300-500 ml suv ichish, mashg'ulot davomida har 15-20 daqiqada 150-200 ml suvni ichish va mashg'ulotdan keyin esa 500-800 ml suvni ichish tavsiya etiladi.

3. Jismoniy faollikni oshirishda psixologik holatning ahamiyati. Kikboksda muvaffaqiyatga erishish faqatgina jismoniy kuch bilan cheklanmaydi. Psixologik holat ham juda muhimdir. Psixologik holatning yaxshi bo'lishi motivatsiyani oshiradi va samarali mashg'ulotlarni amalga

oshirishga yordam beradi. Sportchining ruhiy holati, uning konsentratsiyasi va o'ziga bo'lgan ishonchi jismoniy faollikni samarali boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

Stressni kamaytirish va psixologik holatni yaxshilash uchun meditatsiya, yoga yoki nafas olish mashqlarini bajarish kerak. Bu jarayonlar sportchining ruhiy holatini yaxshilaydi, aqliy stressni kamaytiradi va mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi. Psixologik tiklanish uchun sportchilar, mushaklarni tiklash kabi, ongli ravishda dam olish, xotirjamlikni oshirish va o'z-o'zini tasavvur qilish metodlarini qo'llashlari mumkin.

4. Jarohatlardan himoya. Kikboks sportchilari uchun eng asosiy masalalardan biri jarohatlardan himoya qilish. Jarohatlar nafaqat mashg'ulotlarning samaradorligini pasaytiradi, balki tiklanish jarayonini ham sekinlashtiradi. Shuning uchun jarohatlarni oldini olish uchun quyidagi gigiyenik va texnik chora-tadbirlar amalga oshirilishi kerak.

To'g'ri himoya vositalari: kikboksda doimiy himoya vositalarini (qo'lqop, tizza va bilak himoyalari, bosh niqoblari) ishlatish zarur. Bu himoya vositalari sportchi tanasini zarbalardan va jarohatlardan himoya qiladi.

Jismoniy holatni yaxshilash: mashg'ulotlarni muntazam ravishda bajarish, mushaklarni kuchaytirish, bo'g'imlar va ligamentlarni elastik holatda saqlash jarohatlarning oldini oladi.

Texnikani to'g'ri bajarish: texnika va uslubning to'g'ri o'zlashtirilishi nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki jarohatlardan himoya qiladi. Xato bajarilgan harakatlar va noto'g'ri qo'llanilgan texnika sportchini jarohatlarga olib kelishi mumkin.

5. Gigiyena va ijtimoiy salomatlik. Sportchilar uchun gigiyenik chora-tadbirlar shaxsiy gigiyenadan tashqari, ijtimoiy salomatlikni ham ta'minlaydi. Toza va gigiyenik mashg'ulot muhitini yaratish sportchining umumiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kikboks sportchilari toza va havalandirilgan joylarda mashq qilishlari kerak. Bu nafaqat jismoniy, balki psixologik holatga ham ijobiy ta'sir qiladi. Shuningdek, sportchi o'z salomatligini saqlash uchun sog'lom turmush tarzi, ya'ni muntazam jismoniy faollikni, to'g'ri ovqatlanishni va dam olishni tartibga solishi zarur.

Kikboksda yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy faollikning boshqarilishi muhimdir. Mashg'ulotlar davomida tananing barcha qismlari faol bo'ladi, shuning uchun sportchining jismoniy holati juda muhim. Jismoniy holatni yaxshilash uchun bir nechta gigiyenik chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur. Isinish mashqlari mushaklarning elastikligini oshiradi va jarohatlarga olib keladigan ortiqcha kuchlanishni kamaytiradi. Shuningdek, mashg'ulotlardan keyin sovutish mashqlari tanani normal holatga qaytaradi, mushaklarning siqilishining oldini oladi va tiklanishni tezlashtiradi.

To'g'ri texnika va harakatlarni o'zlashtirish sportchining jismoniy salomatligi uchun juda muhim. Jangda noto'g'ri harakatlar jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shuningdek, texnikani to'g'ri bajarish mushaklar va bo'g'imlarning optimal ishlashini ta'minlaydi.

Kikboks sportchisi uchun dam olish va tiklanish jarayonlari juda muhimdir. Mashg'ulotlardan keyin to'g'ri tiklanish sportchining jismoniy va ruhiy holatini tiklashga yordam beradi. Shuningdek, uyquning sifatli bo'lishi ham juda muhim. Uyquda organizmning tiklanish jarayonlari tezlashadi. Kikboks sportchisi uchun ovqatlanish, mushaklar o'sishining eng muhim omillaridan biridir. To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish sportchining umumiy sog'lig'ini va samaradorligini yaxshilaydi. Proteinlar - mushaklarning tiklanishi va o'sishining asosiy manbaidir. Mashg'ulotlardan keyin proteinli oziq-ovqatlarni iste'mol qilish kerak. Karbongidratlar esa energiya manbai bo'lib, yuqori intensiv mashg'ulotlar davomida zarur bo'ladi. Shuning uchun karbongidratlar o'tkazib yuborilmasligi kerak.

Kikboks sportchilari uchun vitaminlar va minerallar muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, B guruhidagi vitaminlar, temir va magniy sportchilarning umumiy energiya darajasini oshiradi va mushaklarning ishlashini yaxshilaydi. Bu ozuqaviy moddalar mushaklarning tiklanishi va jarohatlardan tiklanishni tezlashtiradi. Suyuqliklar balansini saqlash sportchining muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishida juda muhimdir. Mashg'ulotlar davomida va undan keyin yetarli darajada suv ichish kerak. Suvsizlanish sportchining jismoniy va aqliy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun doimiy ravishda suyuqlik ichish kerak.

Kikboks sportida faqat jismoniy faollik emas, balki psixologik holat ham muhim ahamiyatga ega. Ruhiy holat sportchining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Sportchi o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishi va stressni kamaytirishi kerak. Kikboks sportchisi o'z maqsadlariga erishish uchun yuqori motivatsiyaga ega bo'lishi kerak. O'ziga bo'lgan ishonch va maqsadlarga erishish istagi sportchining ruhiy holatini mustahkamlaydi va muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi. Kikboks sporti intensiv faoliyatni talab qiladi, shuning uchun stressni boshqarish juda muhimdir. Stressni kamaytirish uchun sportchi meditatsiya, nafas olish mashqlari yoki yoga bilan shug'ullanishi mumkin. Bu usullar sportchining ruhiy holatini barqarorlashtiradi va shaxsiy samaradorlikni oshiradi.

Sportchining ruhiy tiklanishi ham muhimdir. Psixologik tiklanish usullari, xususan, mental o'zgarishlar va dam olish, sportchining umumiy salomatligini yaxshilaydi. Sportchi o'zini erkin his qilishi, stressdan holi bo'lishi va barqaror ruhiy holatda bo'lishi kerak. Kikboksda yuqori intensivlik va tezkor harakatlar jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun jarohatlardan himoya qilish juda muhim. Kikboksda qo'lqop, bosh niqobi, tizza va bilak himoyalari kabi himoya vositalarini ishlatish zarur. Bu himoya vositalari sportchining xavfsizligini ta'minlaydi va jarohatlardan himoya qiladi. Noto'g'ri texnika va harakatlar jarohatlarga olib kelishi mumkin. To'g'ri texnika nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki jarohatlardan himoya qiladi. Shuning uchun texnikani o'rganish va takomillashtirish juda muhim.

Jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa mushaklarni kuchaytirish va bo'g'imlarning harakatchanligini oshirish jarohatlardan himoya qiladi. Muntazam mashg'ulotlar sportchining jismoniy holatini yaxshilaydi va jarohatlarga nisbatan chidamlilikni oshiradi. Kikboks sportchilari uchun samaradorlikni oshirish va jismoniy holatni saqlashda gigiyenik chora-tadbirlar juda muhimdir. To'g'ri ovqatlanish, mushak tiklanishi, psixologik holatni yaxshilash, jarohatlardan himoya qilish va jismoniy faollikni boshqarish sportchining muvaffaqiyatga erishishida katta ahamiyatga ega. Ushbu gigiyenik chora-tadbirlarni amalga oshirish orqali sportchi nafaqat

samarali natijalarga erishishi, balki o'z salomatligini ham uzoq muddat saqlab qolishi mumkin.

Kikboks sportchilari uchun jismoniy faollik va gigiyenik chora-tadbirlar muhim ahamiyatga ega, chunki ular sportchining umumiy sog'lig'ini saqlash, sport faoliyatining samaradorligini oshirish va jarohatlardan saqlanishni ta'minlashga yordam beradi. Jismoniy mashg'ulotlarni to'g'ri boshqarish, sog'lom ovqatlanish, dam olish va tiklanish, stressni boshqarish, va ruhiy holatni mustahkamlash sportchining muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, jarohatlardan himoya qilish va to'g'ri himoya vositalarini ishlatish, mashg'ulotlar davomida texnikaning to'g'ri bajarilishi ham juda muhimdir. Sportchining jismoniy va psixologik holatidagi izchillik, uni jismoniy va ruhiy jihatdan kuchli va barqaror holatda ushlab turadi. Har bir kikboks sportchisi o'zining jismoniy, ruhiy va texnik salohiyatini to'liq ishlatish uchun samarali gigiyenik chora-tadbirlarni hayot tarziga aylantirishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi, yuqori sifatli ovqatlanish, muntazam dam olish va tiklanish mashqlari sportchining uzoq muddatli muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Shuningdek, psixologik barqarorlik va stressni boshqarish sportchining ruhiy holatini mustahkamlaydi va yuksak natijalarga erishish imkoniyatini oshiradi.

Yuqori samaradorlikni ta'minlash uchun sportchi o'ziga e'tibor berib, sog'liqni saqlash va tiklanish jarayonlarini to'g'ri boshqarishi kerak. Gigiyenik chora-tadbirlar, ayniqsa, jarohatlarni oldini olish, ozuqa rejimini to'g'ri tashkil etish va jismoniy faollikni muvozanatli ravishda boshqarish, sportchining uzoq muddat davomida yuksak natijalarga erishishga yordam beradi.

Shunday qilib, kikboks sportchilari uchun samarali va uzluksiz gigiyenik yondashuv nafaqat mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi, balki sog'liqni saqlash va umumiy farovonlikni ta'minlashga ham xizmat qiladi. Kikboks sportchilari uchun to'g'ri gigiyena, jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash, jarohatlarni oldini olish va yuqori natijalarga erishish uchun zarur.

6.6. Kikboks mashg'ulotlari uchun ajratilgan mashg'ulot joylari gigiyenik me'yorlar va sanitariya talablari

Kikboks mashg'ulotlari uchun ajratilgan mashg'ulot joylarining gigiyenik me'yorlari va sanitariya talablari sportchilarning xavfsizligini, sog'lig'ini va samaradorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot joylarining to'g'ri gigiyenik holati sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytiradi, yuqumli kasalliklarning tarqalishini oldini oladi va sportchilarning o'rtasida umumiy farovonlikni ta'minlaydi. Mashg'ulot joylari yaxshi ventilyatsiya tizimiga ega bo'lishi kerak. Sportchilar mashg'ulotlar davomida ko'p nafas olishadi, shuning uchun toza havo ta'minlanishi va xonada yaxshi havo aylanishi zarur. Bu nafaqat mashg'ulot samaradorligini oshiradi, balki ortiqcha issiqlikni kamaytiradi, sportchilarni oson nafas olishga imkon beradi. Shuningdek, mashg'ulot joylari muntazam ravishda tozalanishi va dezinfeksiyalanishi lozim. Jang maydonlari, uskunalar va sportchilar foydalanadigan boshqa joylar doimiy ravishda toza va gigiyenik holatda bo'lishi kerak. Yuqumli kasalliklarni oldini olish uchun mashg'ulotdan oldin va keyin sportchilarni yuvinish va dezinfeksiyalash talab etiladi.

Mashg'ulot joylarida yuvinish va kiyinish uchun alohida xonalar ajratilishi, bu joylar barcha sanitariya talablariga javob berishi kerak. Xonalar sportchilarning yuvinishi va kiyinishlari uchun toza, keng va xavfsiz bo'lishi lozim. Bunda, shuningdek, shaxsiy gigiyenaga e'tibor qaratish muhimdir: sportchilar mashg'ulotdan oldin va keyin qo'llarini yuvib, o'z uskunalarini tozalashlari kerak. Mashg'ulotlar davomida uskunalar, masalan, qo'lqoplar, tizza va bilak himoyalari muntazam ravishda tozalanib, dezinfeksiyalanishi kerak. Bu sportchilarning salomatligini himoya qilish va jarohatlardan saqlanishga yordam beradi. Mashg'ulot joylaridagi jang maydonlari va uskunalar sportchilarning xavfsizligini ta'minlash uchun to'g'ri jihozlangan bo'lishi kerak. Jang maydonlari silliq va xavfsiz bo'lishi, sportchilar harakatlari to'liq bajara olishlari uchun tekis va yassi yuzaga ega bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar davomida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlarni kamaytirish uchun maydonning gigiyenik holati doimiy ravishda nazorat qilinishi zarur.

Shuningdek, sportchilarga suyuqliklar, ayniqsa, suv va energiya ichimliklari ta'minlanishi lozim. Bu suyuqliklar sifatli va toza bo'lishi, sportchilarning organizmlarini gidratatsiya qilish uchun zarur miqdorda taqdim etilishi kerak. Mashg'ulot joylarida suyuqliklar Yetarli bo'lishi va ularning sanitariya shartlari yuqori darajada ta'minlanishi kerak. Kikboks mashg'ulotlari uchun ajratilgan joylarning gigiyenik va sanitariya talablariga to'liq rioya qilinishi, sportchilarning xavfsizligini ta'minlash, salomatlikni saqlash va samarali mashg'ulotlar olib borish uchun zarur. Bu talablar sportchilarga yuqori samaradorlikni saqlashga yordam beradi, jarohatlardan himoya qiladi va umumiy sog'lom muhitni yaratadi.

Kikboks mashg'ulotlari uchun ajratilgan joylar sportchilarning sog'lig'i, xavfsizligi va samaradorligini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot joylarining gigiyenik va sanitariya talablari to'liq amalga oshirilishi kerak. Ushbu talablar sportchilarni jarohatlashdan himoya qilish, yuqumli kasalliklarning tarqalishini oldini olish va samarali mashg'ulotlarga imkon yaratish uchun zarur. Mashg'ulot joylarining toza va gigiyenik holati sportchilarni sog'lom va xavfsiz muhitda mashq qilishlariga yordam beradi, bu esa ularning sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Birinchi navbatda, mashg'ulot joylari havoning yaxshi ventilyatsiyasiga ega bo'lishi kerak. Kikboks mashg'ulotlari yuqori intensivlikka ega va sportchilar ko'p nafas olishadi. Shuning uchun toza havo ta'minlanishi va yaxshi havo aylanishi zarur. Ventilyatsiya tizimi yaxshi ishlashi sportchilarga mashg'ulot davomida ortiqcha issiqlikdan saqlanishga va oson nafas olishga imkon beradi. Ventilyatsiya tizimi to'g'ri tashkil etilganda, havodagi zararlantiruvchi va kasalliklarni tarqatadigan mikroblarning kamayishiga yordam beradi.

Mashg'ulot joylarini tozalash va dezinfeksiyalash ham juda muhim. Mashg'ulotlardan oldin va keyin barcha jihozlar, jumladan, jang maydonlari, qo'lqoplar, tizza va bilak himoyalari va boshqa sport uskunalar muntazam ravishda tozalanishi lozim. Mashg'ulot maydonidagi yuzalar va asboblari sportchilar o'zaro aloqada bo'lishganda yuqumli kasalliklarning tarqalishini oldini olish uchun dezinfeksiyalash zarur. Shuningdek, sportchilar o'zlari ham

mashg'ulotdan oldin va keyin shaxsiy gigiyenaga diqqat qilishlari kerak, ya'ni qo'llarini yuvish, uskunalarini tozalash va dezinfeksiyalash talab etiladi.

Yuvinish xonalarining mavjudligi va gigiyenik shartlar ham muhimdir. Sportchilarga yuvinish va kiyinish uchun alohida xonalar ajratilishi kerak. Ushbu xonalar keng, toza va sanitariya talablariga javob berishi lozim. Yuvinish xonalarida sportchilar uchun zarur vositalar, masalan, sovun, shampun, dezinfeksiya vositalari va hojatxona vositalari Yetarli miqdorda bo'lishi kerak. Bular sportchilarning shaxsiy gigiyenaga rioya qilishlariga yordam beradi va ularning sog'lig'ini saqlashga yordam beradi.

Jang maydonlari va uskunalar ham sportchilarning xavfsizligini ta'minlashda katta rol o'ynaydi. Jang maydonining silliq, tekis va xavfsiz bo'lishi kerak. Sportchilarning harakatlanishlariga hech qanday to'sqinlik qilmasligi uchun maydon yuzasi o'zgarmas, izli yoki sirpanmas bo'lishi zarur. Mashg'ulot joylarida o'tkaziladigan janglarning xavfsizligini ta'minlash uchun barcha uskunalar, jumladan, qo'lqoplar, oyoq himoyalari, bosh himoyalari va tizza himoyalari toza bo'lishi va kerakli sanitariya darajasida saqlanishi kerak.

Bundan tashqari, mashg'ulot joylarida sportchilarga yetarli miqdorda suv va energiya ichimliklari taqdim etilishi kerak. Sportchilar mashg'ulotlar davomida ko'p terlaydilar va ularning organizmi ko'plab suyuqliklarga muhtoj bo'ladi. Suv va energiya ichimliklari sportchilarning gidratatsiyasini saqlashga yordam beradi, shu bilan birga, ularning chidamliligini oshiradi va energiya sarfini qoplaydi. Suyuqliklar yuqori sifatli bo'lishi kerak, ular toza va sanitariya shartlariga mos bo'lishi zarur.

Mashg'ulot joylaridagi sanitariya sharoitlariga to'liq rioya qilish, sportchilarning xavfsizligini ta'minlash va samarali mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun zarur. To'g'ri gigiyenik sharoitlar sportchilarning jarohat olish xavfini kamaytiradi, yuqumli kasalliklar tarqalishini oldini oladi va ularning salomatligini saqlashga yordam beradi. Sanitariya va gigiyena talablariga rioya qilish orqali kikboks mashg'ulotlari samarali va xavfsiz bo'ladi, bu esa sportchilarning yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshiradi.

Mashg'ulot joylari, uskunalar va sportchilar o'rtasidagi gigiyenik munosabatlar sportchilarni jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlash, jarohatlardan himoya qilish va ularning umumiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Yuqori sanitariya talablari bilan jihozlangan mashg'ulot joylari sportchilar uchun sog'lom va xavfsiz muhit yaratadi, bu esa ularning sport faoliyatini yanada samarali va muvaffaqiyatli qilishga yordam beradi.

Kikboks bo'yicha mashg'ulotlar intensiv harakatlar, yaqin jismoniy kontakt va yuqori energiya sarfi bilan kechadigan sport faoliyati bo'lib, u nafaqat sportchining texnik va jismoniy tayyorgarligiga, balki mashg'ulot muhitining gigiyenik sharoitlariga ham yuqori talab qo'yadi. Shu boisdan mashg'ulot zallarining sanitariya-gigiyenik holati nafaqat sportchilarning sog'lig'ini saqlashda, balki ularning psixologik holatini barqarorlashtirish va sport ko'rsatkichlarini optimallashtirishda ham hal qiluvchi omillardan biridir. Kikboks bo'yicha mashg'ulotlar olib boriladigan joylar, avvalo, zarur texnik jihozlanishga ega bo'lishi bilan bir qatorda, umumiy sog'lomlashtirish va epidemiologik xavfsizlik me'yorlariga mos kelishi shart. Bu yerda ventilyatsiya tizimining to'g'ri tashkil etilishi alohida o'rin tutadi. Mashg'ulotlar davomida yuzaga keladigan ortiqcha issiqlik va karbonat angidrid gazining to'planishi sportchilarning holatiga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yetarli darajadagi havoning aylanishi esa tana haroratining me'yorda saqlanishiga, ter ajralishining muvozanatlanishiga va umumiy ish faoliyatining barqaror bo'lishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, mashg'ulot zali yuzalari - gilamlar, tatami qoplamalari, sport uskunolari (zarba yostiq-lari, boks qutilari va boshqalar) doimiy ravishda antiseptik vositalar bilan tozalanishi kerak. Bu yuzalarda mikroorganizmlar, teri infeksiyalari yoki zamburug'li kasalliklar yuqish xavfi yuqori bo'lganligi sababli, sport zali muhitining gigiyenik jihatdan barqaror holatda saqlanishi sportchilarning individual sog'lig'i uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Zal hududida ajratilgan yordamchi xonalar yuvinish, kiyinish, hojatxona va dam olish xonalari ham alohida gigiyenik e'tibor talab qiladi. Bu zonalar orasida biologik ifloslanish xavfi yuqori bo'lgan yuvinish xonalari eng xavfli sanaladi.

Bu xonalar maxsus bakteritsid vositalar yordamida sanitariya nazoratidan muntazam o'tkazilishi, har bir sportchi uchun alohida sochiqlar, gigiyena vositalari (masalan, sovun, antiseptik gel, dezinfektsiyalovchi purkagichlar) taqdim etilishi zarur.

Sportchilar tomonidan foydalaniladigan shaxsiy himoya vositalari - qo'lqop, bosh himoyasi, tizza va tirsak bandajlari, og'iz niqoblari gigiyenik nazorat ostida bo'lishi kerak. Ular faqat individual foydalanish uchun mo'ljallangan bo'lishi, mashg'ulotdan keyin har doim dezinfektsiyalanib, quritilishi kerak. Aks holda, bu vositalar o'zaro yuqumli kasalliklar (xususan, impetigo, zamburug'li infeksiyalar va boshqalar) tarqalishiga sabab bo'lishi mumkin. Kikboksda mashg'ulotlarning yuqori dinamikasini inobatga olgan holda, sportchilarning suvsizlanishining oldini olish ham gigiyenik profilaktikaning muhim elementi hisoblanadi. Mashg'ulot zallarida individual suv butilkalari uchun maxsus javonlar, suv dispenserlari yoki kontaktless suv taqsimlash tizimlari bo'lishi zarur. Shuningdek, har bir sportchining mashg'ulotdan so'ng to'liq yuvinish va tiklanish imkoniyatiga ega bo'lishi, tiklanish gigiyenasiga mos sharoitlar yaratilishi lozim.

Gigiyenik va sanitariya qoidalariga qat'iy amal qilish orqali nafaqat jismoniy xavfsizlik ta'minlanadi, balki sportchilarda gigiyenaga nisbatan ijobiy madaniyat ham shakllanadi. Bu esa ularning sog'liqni saqlashga bo'lgan ongli yondashuvini kuchaytiradi va professional sport faoliyatining barqarorligini oshiradi. Kikboks zallarining sanitariya-gigiyenik me'yorlarga javob berishi - bu faqat tozalik emas, balki sportchining yuksak natijalarga erishish yo'lidagi eng muhim infratuzilmaviy tayanchidir. Har bir sport maskani gigiyena va sog'liqni saqlash madaniyatini ustuvor tamoyil sifatida qabul qilgan taqdirdagina, yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish imkoniyati ortadi. Kikboks mashg'ulotlari uchun mo'ljallangan sport zallarining sanitariya-gigiyenik me'yorlarga to'liq javob berishi zamonaviy sport tibbiyoti, sport pedagogikasi va gigiyena fanlarining tutash nuqtasida turadigan dolzarb masalalardan biridir. Yuqori intensivlikka ega bo'lgan bu sport turida sportchining sog'ligi, jismoniy salohiyati va psixofiziologik holati bevosita u mashg'ulot olib boradigan muhit sifati bilan chambarchas bog'liq.

Mashg'ulot joylarida sanitariya va gigiyena talablari buzilishi, hatto eng kichik ko'rinishda bo'lsa ham, sportchilarning infeksiyon kasalliklarga chalinish xavfini oshiradi, ularning tiklanish jarayonlarini sekinlashtiradi hamda umumiy sport samaradorligini keskin pasaytiradi.

Zamonaviy yondashuvlar shuni ko'rsatmoqdaki, sport makonlarini gigiyenik jihatdan optimallashtirish faqat tozalikni ta'minlash bilan cheklanmasligi kerak. Bu jarayon kompleks sanitariya siyosatini yuritishni, sportchilar va murabbiylar o'rtasida gigiyenik madaniyatni shakllantirishni, texnologik vositalar (masalan, avtomatik dezinfeksiyalovchi tizimlar, havoni filtrlovchi qurilmalar)dan foydalanishni ham o'z ichiga oladi. Bunday tizimli yondashuv, ayniqsa, sportchilar sog'lig'i muhofazasi va ularning uzluksiz sport faoliyatini ta'minlashda asosiy tayanch bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, kikkoks sport zallarida gigiyenaning buzilishi nafaqat tibbiy xavflar bilan, balki sportchilar o'rtasida psixologik beqarorlik va salbiy ijtimoiy muhit shakllanishi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Aksincha, toza, shamollatilgan, gigiyenik talablarga javob beruvchi sport muhiti sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, ichki intizomini kuchaytiradi va jamoaviy ijobiy kayfiyatni shakllantiradi.

Ushbu omillarni hisobga olgan holda aytish mumkinki, kikkoks mashg'ulotlarini o'tkazishga mo'ljallangan joylarning gigiyena va sanitariya jihatdan mukammal holatda bo'lishi - bu shunchaki tashkiliy yoki estetik talab emas, balki sportchilarning sog'lom, xavfsiz, samarali va barqaror faoliyati uchun zarur bo'lgan strategik zaruriyatdir. Mazkur yo'nalishda amalga oshiriladigan har qanday sifatli o'zgarish, oxir-oqibatda sportchilar salomatligi, sport natijalari va butun sport tizimining barqaror rivojlanishiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kikkoks mashg'ulotlari uchun ajratilgan joylarning gigiyenik va sanitariya talablariga javob berishi sportchilarning sog'lig'i, xavfsizligi va samarali tayyorgarligi uchun asosiy omillardan biridir.

Sport zallarining muntazam tozaligi, ventilyatsiya tizimining to'g'ri ishlashi va sport anjomlarining dezinfeksiyasi sog'lom mashg'ulot muhitini yaratadi. Yuvinish va kiyinish joylarining sanitariya talablariga javob berishi esa sportchilarning individual gigiyenasini saqlashga xizmat qiladi. Himoya

vositalarining shaxsiy va gigiyenik foydalanilishi kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, toza ichimlik suvi bilan ta'minlangan muhit sportchilarning organizmidagi suvsizlanish holatlarini bartaraf etishga yordam beradi. Gigiyena me'yorlariga qat'iy amal qilish, faqat sport natijalarini oshirmasdan, balki sportchilarda gigiyenik madaniyat va mas'uliyatni ham shakllantiradi. Bu esa ularning sog'lig'i va sport faoliyatida uzoq muddatli barqarorlikni ta'minlaydi. Xullas, gigiyena va sanitariya talablari sport zallarida nafaqat tartib-intizom, balki yuqori sport natijalarining negizini ham tashkil etadi.

6.7. Kikkokschilarning tayyorgarlik jarayonida tibbiy monitoring va shaxsiy funksional holatni o'z-o'zini baholash tizimi

Tibbiy monitoring sportchilarning tayyorgarlik jarayonida ularning umumiy sog'liq holatini va sport faoliyatiga moslashuvchanlikni baholashga qaratilgan tizimdir. Kikkoks kabi yuqori intensiv sport turlarida bu tizim juda muhim, chunki sportchilar ko'p miqdorda jismoniy va ruhiy stressga duchor bo'ladilar. Monitoring jarayonida sportchining jismoniy holati, yurak-qon tomir tizimi, mushaklar va suyak tizimi, asab tizimi va boshqa fiziologik ko'rsatkichlar doimiy ravishda kuzatib boriladi. Tibbiy monitoring sportchining umumiy salomatligini baholash bilan birga, uning qachon ortiqcha yuklanish, charchoq yoki jarohatga yaqin bo'lishini aniqlashga imkon beradi. Bu, o'z navbatida, ortiqcha ishlashning oldini olish va mashg'ulotlar rejimini moslashtirish imkonini beradi. Monitoring jarayonida qo'llaniladigan asosiy usullar orasida yurak tezligini, qon bosimini, oksigen iste'molini va mushak kuchini o'lchash mavjud. Shu bilan birga, sportchilar psixologik holatini va stress darajasini o'lchash ham muhimdir.

O'z-o'zini baholash tizimi sportchiga o'z funksional holatini mustaqil ravishda baholash imkonini beradi. Bu tizimda sportchi o'zining jismoniy va ruhiy holatini, mushaklardagi og'riqlarni, charchoq darajasini, motivatsiya va kayfiyatini baholashga yordam beruvchi ko'rsatkichlar orqali o'zgarishlarni kuzatadi. O'z-o'zini baholash tizimi sportchiga mashg'ulotlar davomida har kuni yoki har hafta o'zgarishlarni aniqlash imkoniyatini yaratadi. Bu jarayon orqali sportchi o'zida charchoqni, stressni yoki mushtlashuvlardan kelib

Mashg'ulot joylarida sanitariya va gigiyena talablari buzilishi, hatto eng kichik ko'rinishda bo'lsa ham, sportchilarning infeksiyon kasalliklarga chalinish xavfini oshiradi, ularning tiklanish jarayonlarini sekinlashtiradi hamda umumiy sport samaradorligini keskin pasaytiradi.

Zamonaviy yondashuvlar shuni ko'rsatmoqdaki, sport makonlarini gigiyenik jihatdan optimallashtirish faqat tozalikni ta'minlash bilan cheklanmasligi kerak. Bu jarayon kompleks sanitariya siyosatini yuritishni, sportchilar va murabbiylar o'rtasida gigiyenik madaniyatni shakllantirishni, texnologik vositalar (masalan, avtomatik dezinfeksiyalovchi tizimlar, havoni filtrlovchi qurilmalar)dan foydalanishni ham o'z ichiga oladi. Bunday tizimli yondashuv, ayniqsa, sportchilar sog'lig'i muhofazasi va ularning uzluksiz sport faoliyatini ta'minlashda asosiy tayanch bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, kikkoks sport zallarida gigiyenaning buzilishi nafaqat tibbiy xavflar bilan, balki sportchilar o'rtasida psixologik beqarorlik va salbiy ijtimoiy muhit shakllanishi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Aksincha, toza, shamollatilgan, gigiyenik talablarga javob beruvchi sport muhiti sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, ichki intizomini kuchaytiradi va jamoaviy ijobiy kayfiyatni shakllantiradi.

Ushbu omillarni hisobga olgan holda aytish mumkinki, kikkoks mashg'ulotlarini o'tkazishga mo'ljallangan joylarning gigiyena va sanitariya jihatdan mukammal holatda bo'lishi - bu shunchaki tashkiliy yoki estetik talab emas, balki sportchilarning sog'lom, xavfsiz, samarali va barqaror faoliyati uchun zarur bo'lgan strategik zaruriyatdir. Mazkur yo'nalishda amalga oshiriladigan har qanday sifatli o'zgarish, oxir-oqibatda sportchilar salomatligi, sport natijalari va butun sport tizimining barqaror rivojlanishiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kikkoks mashg'ulotlari uchun ajratilgan joylarning gigiyenik va sanitariya talablariga javob berishi sportchilarning sog'lig'i, xavfsizligi va samarali tayyorgarligi uchun asosiy omillardan biridir.

Sport zallarining muntazam tozaligi, ventilyatsiya tizimining to'g'ri ishlashi va sport anjomlarining dezinfeksiyasi sog'lom mashg'ulot muhitini yaratadi. Yuvinish va kiyinish joylarining sanitariya talablariga javob berishi esa sportchilarning individual gigiyenasini saqlashga xizmat qiladi. Himoya

vositalarining shaxsiy va gigiyenik foydalanilishi kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, toza ichimlik suvi bilan ta'minlangan muhit sportchilarning organizmidagi suvsizlanish holatlarini bartaraf etishga yordam beradi. Gigiyena me'yorlariga qat'iy amal qilish, faqat sport natijalarini oshirmasdan, balki sportchilarda gigiyenik madaniyat va mas'uliyatni ham shakllantiradi. Bu esa ularning sog'lig'i va sport faoliyatida uzoq muddatli barqarorlikni ta'minlaydi. Xullas, gigiyena va sanitariya talablari sport zallarida nafaqat tartib-intizom, balki yuqori sport natijalarining negizini ham tashkil etadi.

6.7. Kikkokschilarning tayyorgarlik jarayonida tibbiy monitoring va shaxsiy funksional holatni o'z-o'zini baholash tizimi

Tibbiy monitoring sportchilarning tayyorgarlik jarayonida ularning umumiy sog'liq holatini va sport faoliyatiga moslashuvchanlikni baholashga qaratilgan tizimdir. Kikkoks kabi yuqori intensiv sport turlarida bu tizim juda muhim, chunki sportchilar ko'p miqdorda jismoniy va ruhiy stressga duchor bo'ladilar. Monitoring jarayonida sportchining jismoniy holati, yurak-qon tomir tizimi, mushaklar va suyak tizimi, asab tizimi va boshqa fiziologik ko'rsatkichlar doimiy ravishda kuzatib boriladi. Tibbiy monitoring sportchining umumiy salomatligini baholash bilan birga, uning qachon ortiqcha yuklanish, charchoq yoki jarohatga yaqin bo'lishini aniqlashga imkon beradi. Bu, o'z navbatida, ortiqcha ishlashning oldini olish va mashg'ulotlar rejimini moslashtirish imkonini beradi. Monitoring jarayonida qo'llaniladigan asosiy usullar orasida yurak tezligini, qon bosimini, oksigen iste'molini va mushak kuchini o'lchash mavjud. Shu bilan birga, sportchilar psixologik holatini va stress darajasini o'lchash ham muhimdir.

O'z-o'zini baholash tizimi sportchiga o'z funksional holatini mustaqil ravishda baholash imkonini beradi. Bu tizimda sportchi o'zining jismoniy va ruhiy holatini, mushaklardagi og'riqlarni, charchoq darajasini, motivatsiya va kayfiyatini baholashga yordam beruvchi ko'rsatkichlar orqali o'zgarishlarni kuzatadi. O'z-o'zini baholash tizimi sportchiga mashg'ulotlar davomida har kuni yoki har hafta o'zgarishlarni aniqlash imkoniyatini yaratadi. Bu jarayon orqali sportchi o'zida charchoqni, stressni yoki mushtlashuvlardan kelib

chiqadigan shikastlanishlarni o'z vaqtida sezib, ularni bartaraf etish uchun zarur choralarini ko'rishi mumkin.

O'z-o'zini baholash jarayonida sportchilar turli ko'rsatkichlar asosida o'z salohiyatlarini baholaydilar, masalan, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish, ishtahasi, uyqu sifatini, mushaklar holatini va sportdagi ijobiy va salbiy natijalarni qayd etish. Shuningdek, ular o'zlarining hissiy holatini, xavotir darajasini va ruhiy tayyorgarligini baholashlari mumkin. Bu o'z-o'zini baholash tizimi, ko'pincha, murabbiylar yoki sport tibbiyoti mutaxassislari bilan birgalikda sportchi faoliyatini optimallashtirishda foydalaniladi. Tibbiy monitoring va o'z-o'zini baholash tizimi bir-birini to'ldiruvchi muhim elementlardir. Tibbiy monitoringda olingan aniq fiziologik ma'lumotlar, sportchining sog'lig'ini va jismoniy tayyorgarligini aniqlashda asos bo'lsa, o'z-o'zini baholash tizimi sportchining shaxsiy hissiy va psixologik holatini aniqlashda yordam beradi. Ushbu tizimlar birgalikda sportchining tayyorgarlik jarayonini yanada samarali va xavfsiz qilishga xizmat qiladi.

Sportchining funksional holatining muntazam ravishda o'lchanishi va baholanishi jarohatlarning oldini olish, mashg'ulotlarni to'g'ri rejimda o'tkazish va psixologik bosimlarni bartaraf etishda katta ahamiyatga ega. Tibbiy monitoring va o'z-o'zini baholash jarayonlari sportchilarni jarohatlardan himoya qilish, ularning sog'lig'ini saqlash, shuningdek, yuqori natijalarga erishish yo'lida doimiy monitoring va optimallashtirishni ta'minlaydi. Shuningdek, bu tizimlar sportchilarni o'z holatini aniq baholashga undaydi, bu esa sportchilar va murabbiylar o'rtasida samarali muloqot va boshqaruvni ta'minlaydi.

Kikboks mashg'ulotlaridagi tibbiy monitoring va o'z-o'zini baholash tizimi sportchilarni sog'lom va samarali tayyorgarlik jarayoniga olib keladigan eng muhim vositalardan biridir. Ularning jismoniy va ruhiy holatini muntazam ravishda kuzatib borish, yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan asosiy shartlardan biridir. Kikboks mashg'ulotlari uchun tibbiy monitoring va shaxsiy funksional holatni o'z-o'zini baholash tizimi sportchilarni samarali tayyorlashda va ularning sog'lig'ini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Bu tizimlar sportchilarning jismoniy va psixologik holatini kuzatib borish va kerakli tibbiy chora-tadbirlarni qo'llash imkoniyatini yaratadi. Kikboks kabi yuqori intensiv

sport turlari sportchilardan katta jismoniy va ruhiy kuch talab qiladi, shu sababli tibbiy monitoring va o'z-o'zini baholash tizimlari nafaqat sport natijalarini oshirish, balki jarohatlar va ortiqcha charchashning oldini olish uchun ham zarur.

Tibbiy monitoring sportchining sog'liq holatini doimiy ravishda tekshirib boradi. Bu tizim sportchining yurak-qon tomir tizimi, mushaklar kuchi, oksigen iste'moli va boshqa fiziologik ko'rsatkichlarini aniqlashda yordam beradi. Monitoring orqali ortiqcha yuklanish, charchoq yoki jarohatlar oldini olish mumkin. Sportchilarning sog'liq holatini doimiy ravishda kuzatish orqali ular o'zlarini qanday his qilayotganini bilishlari va zarur holatlarda mashg'ulotlarni moslashtirishlari mumkin. Masalan, yurak tezligi, qon bosimi, mushak kuchi va oksigen iste'moli o'lchovlari sportchining jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beradi. Tibbiy monitoringda zamonaviy texnologiyalar, masalan, yurak tezligini o'lchash moslamalari, kardiotestlar va muskul skanerlari ishlatiladi.

O'z-o'zini baholash tizimi sportchining shaxsiy holatini baholashga yordam beradi. Bu tizimda sportchi o'zining jismoniy va ruhiy holatini, charchoq darajasini, kayfiyatini, uyqu sifatini va motivatsiyasini mustaqil ravishda aniqlaydi. Sportchining o'z-o'zini baholash jarayoni orqali uning mashg'ulotlarga bo'lgan tayyorgarligi va ruhiy holati aniqlanadi. O'z-o'zini baholash tizimi sportchilarga o'z hissiy va psixologik holatini muntazam ravishda kuzatishga imkon beradi, shu bilan birga, ular charchoq, stress va kayfiyatdagi o'zgarishlarni aniqlab, mashg'ulotlarga bo'lgan yondashuvni optimallashtirishi mumkin.

Tibbiy monitoring va o'z-o'zini baholash tizimlari bir-birini to'ldiruvchi vositalar bo'lib, ular sportchining sog'liq va tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi. Tibbiy monitoring sportchining jismoniy holatini aniq va ob'ektiv baholashni ta'minlaydi, o'z-o'zini baholash tizimi sportchining psixologik va hissiy holatini aniqlashda yordam beradi. Bu ikki tizim birgalikda sportchilarning optimal tayyorgarlik jarayonini ta'minlaydi va ularga yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Shuningdek, bu tizimlar sportchilarning sog'lig'ini saqlash, jarohatlardan himoya qilish va ortiqcha charchashni oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Tibbiy monitoring va o'z-o'zini baholash tizimlari sportchining umumiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi, ular sportchining sog'lig'ini saqlash, jarohatlardan himoya qilish va sport faoliyatining samaradorligini oshirish uchun zarur vositalardir. Bu tizimlar sportchilarga o'z salohiyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish imkoniyatini beradi va ularning tayyorgarlik jarayonida samarali natijalarga erishishlarini ta'minlaydi.

Tibbiy monitoring va o'z-o'zini baholash tizimlarining samarali qo'llanilishi kikkoks sportchilari uchun juda muhimdir. Bu tizimlar sportchining jismoniy va ruhiy holatini kuzatish, ortiqcha charchashni oldini olish, jarohatlarni kamaytirish va yuqori natijalarga erishish uchun zarur vositalardir. Shu bilan birga, bu tizimlar sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ularning samarali tayyorgarlik jarayonini qo'llab-quvvatlaydi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Sportchining kun tartibi qanday asosiy qismlardan iborat bo'lishi kerak?
2. Mashg'ulot va dam olish vaqtlarining muvozanatli taqsimoti sportchi organizmiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
3. Sportchi uchun sog'lom uyquning davomiyligi necha soat bo'lishi tavsiya etiladi va nima uchun?
4. Sportchining ovqatlanish rejimi kun davomida nechta marta tashkil etilishi kerak?
5. Mashg'ulotlardan so'ng organizmni tiklashda gigiyena qoidalariga amal qilish nega muhim?
6. Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilinmaganida sportchi sog'lig'iga qanday salbiy ta'sirlar bo'lishi mumkin?
7. Sportchi uchun mashg'ulot oldidan va keyin gigiyenik dushning ahamiyati nimada?
8. Kun tartibida dam olish va bo'sh vaqt qanday maqsadga xizmat qiladi?
9. Sportchining kiyim-kechak va poyabzaliga qo'yiladigan asosiy gigiyenik talablar nimalardan iborat?
10. Sportchining kunlik jismoniy va ruhiy holatini nazorat qilishda kun tartibiga rioya qilishning qanday o'rni bor?

VII BOB. KIKBOKS SPORTIDA JAROHATLAR: SABABLARI VA OLDINI OLISH CHORALARI

7.1. Shikastlanishlar va ularning oldini olish yo'llari

Sportda, ayniqsa jangovar sport turlarida shikastlanishlar tez-tez uchraydigan holatlardan biridir. Bunday jarohatlar sportchining sog'lig'i, mashg'ulot jarayoni va musobaqalardagi ishtirokiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli shikastlanishlarning oldini olish har bir sportchi va murabbiy uchun ustuvor vazifa hisoblanadi. Sportdagi shikastlanishlar odatda to'satdan yuzaga keladigan (o'tkir) va uzoq muddat davomida shakllanadigan (surunkali) jarohatlar shaklida namoyon bo'ladi. O'tkir shikastlanishlar asosan noto'g'ri harakatlar, kuchli zarbalar yoki yiqilishlar natijasida yuzaga keladi. Bular orasida mushak cho'zilishi, bo'g'im chiqishi, lat yeyish, suyak sinishi kabi holatlar mavjud. Surunkali shikastlanishlar esa doimiy ortiqcha yuklama, noto'g'ri texnika bilan shug'ullanish yoki organizmning Yetarlicha tiklanmasligi sababli yuzaga keladi. Bu holatlarda sportchi davomiy og'riq, charchoq va harakat cheklanishlarini sezadi.

Shikastlanishlarning oldini olish uchun bir qator muhim choralar mavjud. Avvalo, har bir mashg'ulotdan oldin to'liq va sifatli isinma mashqlari bajarilishi kerak. Bunday mashqlar mushaklar va bo'g'imlarni harakatga tayyorlaydi, ularning elastikligini oshiradi va shikast xavfini kamaytiradi. Shuningdek, mashg'ulotlar texnik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi, har bir harakat murabbiy nazorati ostida amalga oshirilishi lozim. Noto'g'ri texnika va yondashuv nafaqat natijaga ta'sir ko'rsatadi, balki jarohatlarga olib kelishi ham mumkin. Shuningdek, sportchi himoya vositalaridan muntazam va to'g'ri foydalanishi zarur. Masalan, kikkoksda bosh va oyoq himoyalari, qo'lqop, tish himoyasi kabi jihozlar zarba natijasida yuzaga keladigan shikastlanishlarni oldini olishga yordam beradi. Bunga qo'shimcha ravishda, mashg'ulot yuklamalari har bir sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va tiklanish tezligiga mos ravishda belgilanishi lozim. Ortiqcha yuklama charchoqqa olib keladi, bu esa mushak va bo'g'imlarning zaiflashishiga sabab bo'ladi.

Tibbiy ko'riklardan muntazam o'tish ham muhim omillardan biridir. Sportchi organizmidagi kichik o'zgarishlar yoki zaifliklar erta aniqlansa, ularga o'z vaqtida ta'sir qilish mumkin bo'ladi. Shu bilan birga, sportchining psixologik tayyorgarligi ham shikastlanishlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. E'tibor, muvozanat, qaror qabul qilish tezligi kabi omillar bevosita xavfsizlik bilan bog'liqdir. Yana bir muhim jihat bu ovqatlanish va suyuqlik balansining saqlanishidir. Sog'lom ovqatlanish mushaklar va butun organizmning barqaror ishlashini ta'minlaydi. Suvsizlanish esa mushaklarning kuchsizlanishiga va jarohatlarga olib keladi. Agar sportchi jarohat olsa, tiklanish jarayoni shoshilmasdan, bosqichma-bosqich, mutaxassislar tavsiyasiga binoan olib borilishi kerak. To'liq tiklanmasdan mashg'ulotga qaytish esa shikastni yanada chuqurlashtirishi mumkin. Sportda shikastlanishlarning oldini olish uchun ilmiy asoslangan, tizimli va shaxsga yo'naltirilgan yondashuv muhimdir. Har bir sportchi o'z sog'lig'i va xavfsizligi uchun mas'ul bo'lishi, murabbiy esa mashg'ulotlar jarayonini to'g'ri boshqarishi lozim. Sog'lom va xavfsiz mashg'ulot sportdagi yuksak natijalarning asosiy garovidir.

Sog'lom sportchi - bu nafaqat kuchli, balki xavfsizlikka, o'z tanasiga va sog'lig'iga mas'uliyat bilan qaraydigan shaxsdir.

Sport faoliyati doimo harakat, kuch va mahoratni talab qiladigan jarayondir. Ayniqsa, kikkoks, boks, kurash, futbol, gimnastika kabi sport turlari yuqori darajada jismoniy faollik, tezlik va kuchli yuklama bilan bog'liq bo'lib, shikastlanishlar xavfi yuqori bo'ladi. Sportda yuzaga keladigan shikastlanishlar sportchining umumiy sog'lig'i, psixologik holati, tayyorgarlik darajasi va natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli har qanday sport tizimida shikastlanishlarning oldini olish, ularni kamaytirish va xavfsizlik madaniyatini shakllantirish muhim o'ringa ega. Sportda uchraydigan shikastlanishlar ikki asosiy turga bo'linadi: o'tkir (akut) va surunkali (kronik). O'tkir shikastlanishlar kutilmagan holatlarda, odatda kuchli tashqi ta'sir zarba, yiqilish, cho'zilish natijasida yuzaga keladi. Ular orasida suyakka yoriq tushishi, mushak yoki paylarning uzilishi, bo'g'imning chiqishi va lat yeyishi eng ko'p uchraydigan holatlardandir. Surunkali shikastlanishlar esa uzoq muddatli noto'g'ri mashg'ulotlar, organizmning to'liq tiklanmasligi, ortiqcha zo'riqishlar, doimiy bir xil harakatlarning takrorlanishi natijasida asta-sekin rivojlanadi. Ular asosan orqa, tizza, bilak, yelka va tovon sohalarida uchraydi. Sportchi bunday jarohatlarni darrov sezmasligi mumkin, biroq vaqt o'tishi bilan doimiy og'riqlar, harakat chegaralanganligi va charchoq hissi paydo bo'ladi.

Shikastlanishlarning asosiy sabablari quyidagilardir: yetarlicha qizib olmasdan mashg'ulotni boshlash, mashqlarni noto'g'ri texnikada bajarish, sport anjomlarining sifatiga e'tiborsizlik, haddan ortiq yuklama va charchoq, psixologik tayyorgarlikning pastligi, tibbiy ko'riklardan o'tmaslik, yetarlicha dam olish va tiklanishga e'tibor bermaslik. Shikastlanishlar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham sportchiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Jarohat tufayli mashg'ulotlar to'xtab qoladi, sportchi musobaqalarda qatnasha olmaydi, bu esa uni ruhan tushkunlikka olib kelishi mumkin. Ayrim hollarda surunkali shikastlar sportchining butun faoliyatini yakunlashiga sabab bo'ladi. Shuning uchun shikastlanishlarning oldini olish choralari sport tayyorgarligining ajralmas qismiga aylanishi lozim. Shikastlanishlarning oldini olish uchun bir qator chora-tadbirlar amalga oshiriladi. Avvalo, har bir mashg'ulotdan oldin

sifatli isinma mashqlari bajarilishi zarur. Bu mushak va bo'g'imlarni tayyorlaydi, ularning elastikligini oshiradi va harakatlarga moslashuvchanlikni kuchaytiradi. Mashg'ulot yakunida esa sovish mashqlari orqali mushaklarning tarangligi kamaytiriladi, yurak urishi va qon aylanishi normallasadi.

Mashqlarning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi ham shikastlanishlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Har bir harakat murabbiy nazorati ostida, to'g'ri uslubda bajarilishi kerak. Noto'g'ri texnika bo'g'imlar va mushaklarga ortiqcha bosim beradi va natijada jarohat xavfi ortadi. Shuningdek, himoya vositalaridan to'g'ri foydalanish ham zarur. Kikkoks, boks kabi sportlarda bosh va yuz himoyalari, tizzalik, tirsaklik, tish himoyachilari sportchining xavfsizligini ta'minlaydi. Sportchilarning tibbiy holatini doimiy nazorat qilish ham shikastlanishlarning oldini olishda asosiy omillardandir. Har bir sportchi davriy tibbiy ko'rikdan o'tib, mushaklar, bo'g'imlar, yurak-qon tomir tizimi faoliyati va umumiy jismoniy salomatlik darajasini baholatishi kerak. Mashg'ulot yuklamasini esa sportchining yoshiga, tayyorgarlik holatiga, sog'lig'iga va tiklanish tezligiga qarab belgilash zarur.

To'g'ri ovqatlanish, suyuqlik balansi va uyqu rejimi mushaklar va butun organizmning tiklanishida katta ahamiyatga ega. Proteinlar, vitaminlar va minerallar mushaklar va suyaklarning sog'lom ishlashi uchun zarur elementlardir. Suvsizlanish esa charchoq va mushaklarning zaiflashishiga olib keladi. Shuningdek, sportchining psixologik tayyorgarligi, stressga chidamliligi va ruhiy barqarorligi ham shikastlanishlarga qarshi turishda muhim rol o'ynaydi. Shikastlanish yuz bergan taqdirda esa sportchi reabilitatsiya va tiklanish jarayonini to'liq o'tishi lozim. Bunga fizioterapiya, massaj, yengil tiklovchi mashqlar, suvdagi mashqlar, shifokor va murabbiy tavsiyalari kiradi. To'liq sog'aymasdan mashg'ulotga qaytish esa ikkilamchi va og'irroq shikastlanishlarga olib kelishi mumkin.

Shikastlanishlar sport faoliyatining ajralmas qismi bo'lishi mumkin, ammo ularni oldini olish uchun ilmiy asoslangan, tizimli yondashuv zarur. Har bir sportchi o'z sog'lig'i va xavfsizligiga mas'uliyat bilan yondashishi, murabbiylar esa bunga qat'iy e'tibor berishi kerak. Sog'lom sport muhitida yuqori natijalarga erishish mumkin. Sportchilar o'rtasida shikastlanishlarning

oldini olishda rejalashtirilgan tiklanish kunlarini joriy qilish juda muhimdir. Har haftada kamida bir yoki ikki kun mushaklarga to'liq dam berilishi ularning tiklanishini tezlashtiradi. Bundan tashqari, sportchilarga yuqori sifatli sport anjomlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Eski yoki sifatsiz poyabzal, yostiqlar yoki qo'lqoplar tananing noto'g'ri harakatiga sabab bo'lishi, bu esa jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Mashg'ulotlar davomida sportchilarga ergonomik harakatlarni o'rgatish va doimiy biomexanik kuzatuv olib borish ham jarohat xavfini kamaytiradi. Masalan, mashg'ulotlar videosini tahlil qilish orqali noto'g'ri harakatlar aniqlanadi va tuzatiladi. Bundan tashqari, sportchilarda balans va muvozanatni rivojlantirish mashqlarini doimiy qo'llash orqali mushaklararo muvofiqlik oshiriladi, bu esa o'z navbatida yiqilish yoki noto'g'ri qo'nish xavfini kamaytiradi. Yana bir muhim omil - sportchining emotsional holati va stress darajasini nazorat qilishdir. Ko'pincha haddan tashqari asabiylashish, musobaqa oldi xavotir yoki ichki bosim sportchining harakatlarini noaniq qiladi va jarohat ehtimolini oshiradi.

7.2. Sport mashg'ulotlarini noto'g'ri tashkil etishning salbiy oqibatlari va sportchilarning kasallanish xususiyatlari

Sport mashg'ulotlari yuqori darajada samarali va maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi uchun ular ilmiy, fiziologik va psixologik tamoyillarga asoslangan holda tashkil etilishi zarur. Afsuski, ba'zi hollarda mashg'ulotlar rejasining noto'g'ri tuzilishi, yuklamalarning noo'rin taqsimlanishi yoki sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olmaslik salbiy oqibatlarga olib keladi. Bunday xatolar sportchining sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazishi, natijadorlikni pasaytirishi va hatto sport faoliyatini to'xtatishiga sabab bo'lishi mumkin. Noto'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar birinchi navbatda mushaklar va bo'g'imlarning haddan ortiq zo'riqishiga olib keladi. Bu holat surunkali charchoq, mushaklar og'rig'i, bo'g'imlarda yallig'lanish, tendonit va boshqa funksional buzilishlar bilan kechadi. Agar bu muammolar vaqtida bartaraf etilmasa, ular uzoq muddatli jarohatlarga aylanib, sportchining faoliyatini jiddiy cheklaydi.

Shuningdek, haddan tashqari kuchli yoki bir xil turdagi mashqlarni takror-takror bajarish natijasida sportchilarda surunkali kasalliklar rivojlanishi mumkin. Masalan, yurak-qon tomir tizimi zo'riqishi, nafas olish tizimi muammolari, suyak zichligining pasayishi, immunitetning susayishi kuzatiladi. Bu esa sportchining tez-tez shamollashi, tez charchashi, tiklanish jarayonining sekinlashuvi bilan namoyon bo'ladi. Noto'g'ri mashg'ulotlar psixologik muvozanatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Rejasiz yuklamalar, mashg'ulotlarda yuksak talablar, sportchining imkoniyatlaridan tashqari bosim uni ruhiy charchoq, motivatsiyaning pasayishi va hatto sportdan butunlay voz kechishga olib kelishi mumkin. Bu ayniqsa, o'sib kelayotgan sportchilar - yoshlar o'rtasida ko'proq uchraydi.

Sport mashg'ulotlarining sifatsiz tashkil etilishi, shuningdek, sportchilarning kasallanishga moyilligini oshiradi. Tana haddan tashqari charchagan holatda bo'lsa, immun tizimi zaiflashadi va virusli, bakterial infeksiyalar osonlik bilan yuqadi. Shu bois, mashg'ulotlar davrida sportchining umumiy sog'ligi, ovqatlanish holati, uyqu sifati va stress darajasi doimiy nazoratda bo'lishi kerak. Yana bir muhim jihat mashg'ulot jarayonida tibbiy nazoratning Yetarli darajada olib borilmasligidir. Ba'zi holatlarda sportchilar mashg'ulot paytida o'zini yomon his qilsa-da, bunga e'tibor qaratilmaydi. Bu esa kichik noqulaylikning jiddiy kasallikka aylanishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, organizmning tiklanish imkoniyati to'g'ri baholanmasa, sportchi reabilitatsiya jarayonisiz yuklamalarga qaytadi va bu holat kasalliklarni og'irlashtiradi.

Sport mashg'ulotlarining noto'g'ri tashkil etilishi sportchilarda jismoniy, ruhiy va sog'liq jihatidan ko'plab muammolarga sabab bo'ladi. Bu muammolarni oldini olish uchun murabbiylar mashg'ulotlarni rejalashtirishda sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i va individual xususiyatlarini inobatga olishlari, tibbiy va psixologik nazoratni uzluksiz yo'lga qo'yishlari zarur. Faqat sog'lom, ilmiy asoslangan yondashuv orqaligina sportchining barqaror rivojlanishi va kasalliklardan holi faoliyati ta'minlanadi. Sport mashg'ulotlarining samaradorligi ularni to'g'ri tashkil qilishga bevosita bog'liqdir. Har bir sportchi va murabbiy individual

yondashuv, ilmiy asoslangan mashg'ulotlar tizimi va sog'liqni e'tiborga olgan holda ish yuritishi lozim. Aks holda, mashg'ulotlarning noto'g'ri tashkil etilishi sportchining salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi va kasallanishga olib keluvchi omillarni kuchaytiradi.

Birinchi navbatda, noto'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulotlar organizmning haddan tashqari yuklanishiga olib keladi. Mashg'ulot va dam olish o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida sportchining mushaklari, yurak-qon tomir tizimi va asab tizimi ortiqcha ishlaydi. Bu esa charchoq, qattiq mushak og'rig'i, uyqusizlik, ishtaha buzilishi kabi simptomlar bilan ifodalanadi. Vaqt o'tgan sari bu holatlar organizmning holsizlikka, immunitetning pasayishiga va kasalliklarga olib keladi.

Ikkinchidan, tana tizimlarining notekis rivojlanishi sportchining salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, agar mashg'ulotlar faqat kuch yoki tezlik rivojlantirishga yo'naltirilsa, lekin yurak va o'pka faoliyati Yetarli mashq qilinmasa, sportchida disbalans yuzaga keladi. Bu holat jismoniy tayyorgarlikning to'laqonli emasligiga olib kelib, tez charchash, yurak urishining buzilishi yoki nafas qisishi kabi belgilar bilan kechadi. Shuningdek, noto'g'ri mashg'ulotlar sportchining asabiy-ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Haddan tashqari yuklama, raqobat bosimi, tanaffuslarsiz treninglar, natija kutish bosimi sportchini ruhiy tushkunlikka soladi. Bu esa depressiya, motivatsiya yo'qolishi, sportga bo'lgan qiziqishning kamayishi va hatto sport faoliyatidan voz kechishga olib keladi. Sportchilarning kasallanish xususiyatlari ham bevosita mashg'ulotlarning sifati bilan bog'liq. Noto'g'ri ovqatlanish, uyqu rejimiga amal qilmaslik, sovuq yoki issiq sharoitda mashq qilish, organizmning vitamin va minerallar bilan Yetarli ta'minlanmasligi natijasida sportchilarda shamollash, tez-tez gripp bilan kasallanish, teri kasalliklari va hatto ichki organlar faoliyatining buzilishi kuzatiladi. Ayniqsa, sportchilarning yurak, jigar, buyrak va asab tizimi sezuvchan bo'ladi va noto'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bu tizimlarga zarar yetkazadi.

Shuningdek, sport mashg'ulotlarining sifatsiz tashkil etilishi bilan bog'liq muhim muammo - jarohatlar xavfining oshishidir. Yetarlicha isinmasdan mashg'ulot boshlash, noaniq harakatlar, noto'g'ri texnika, haddan

tashqari intensivlik - bularning barchasi tizzalar, tovon, bel, bo'yin, tirsak va yelka sohalorida tez-tez shikastlanishga olib keladi. Bu jarohatlar nafaqat sportchining sog'lig'iga, balki uning sport faoliyatiga to'g'ridan-to'g'ri xavf tug'diradi. Yana bir muhim jihat - o'z vaqtida tibbiy nazoratning yo'qligi. Agar sportchining umumiy salomatligi, qon bosimi, yurak faoliyati yoki suyaklarning holati doimiy nazorat qilinmasa, sportchi o'zida mavjud bo'lgan ichki muammolarni sezmaydi va bu holat jiddiy kasalliklarning erta bosqichda aniqlanmay qolishiga olib keladi. Shu sababli murabbiylar sportchi sog'lig'ining barcha omillarini doimiy kuzatib borishlari shart.

Sport mashg'ulotlarining noto'g'ri tashkil etilishining salbiy oqibatlari jadvali sportchilarning sog'lig'iga va ularning sport faoliyatiga ta'sir qiluvchi muhim omillarni yoritadi. Jadvalda ko'rsatilgan turli sabablarga asoslanib, sport mashg'ulotlarini noto'g'ri tashkil etishning sportchilar uchun qanday salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkinligi batafsil tahlil qilingan.

Birinchi navbatda, mashg'ulot yuklamasining ortiqcha bo'lishi mushaklarning haddan tashqari zo'riqishiga, surunkali charchoqqa, mushak og'rig'iga olib kelishi mumkin. Bu holat nafaqat sportchining natijalarini pasaytiradi, balki organizmning tiklanish imkoniyatini cheklaydi. Uzoq muddatli ortiqcha yuklama sportchining immun tizimining zaiflashishiga ham sabab bo'lishi mumkin, bu esa tez-tez shamollash yoki boshqa virusli kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

Ikkinchi navbatda, tanaffussiz va dam olishsiz mashg'ulotlar sportchining jismoniy holatiga katta zarar etkazadi. Organizmga dam olish vaqtining yetishmasligi, mushaklarning tiklanishi uchun zarur bo'lgan vaqtning topilmasligi sportchining umumiy holsizlikka, charchoqni kamaytirishning imkonsizligi va ruhiy holatning yomonlashishiga olib keladi. Bu esa, oxir-oqibatda, sportchining natijalariga ta'sir qiladi va doimiy ravishda ortiqcha yuklamalarga olib keladi.

Uchinchi navbatda, mashqlarni noto'g'ri bajarish texnikasi sportchilar uchun jarohatlar xavfini oshiradi. Masalan, noto'g'ri bajarilgan yuklama natijasida bo'g'imlar va mushaklar shikastlanishi, tizza, bel, yelka yoki tovon kabi sohalarda jarohatlar yuzaga kelishi mumkin. Bu holat sportchining faoliyatini

jiddiy darajada cheklaydi va uzoq muddatli reabilitatsiya jarayonlarini talab qiladi.

Sport mashg'ulotlarini noto'g'ri tashkil etishning salbiy oqibatlari va sportchilarning kasallanish xususiyatlari

№	Noto'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot sabablari	Salbiy oqibatlari	Sportchilarda kuzatiladigan kasallanish xususiyatlari
1	Mashg'ulot yuklamasining ortiqcha bo'lishi	Surunkali charchoq, mushak og'rig'i	Immunitet pasayishi, tez-tez shamollash va virusli kasalliklar
2	Tanaffussiz, dam olishsiz mashg'ulotlar	Tana tiklanmasligi, holsizlik	Yurak va qon-tomir tizimi yuklanishi, uyqusizlik
3	Mashqlarni texnik jihatdan noto'g'ri bajarish	Bo'g'im va mushaklar shikastlanishi	Tizza, bel, yelka, tovon sohalarida jarohatlar
4	Individual xususiyatlarni inobatga olmaslik	Organizmدا nomutanosib rivojlanish	Suyak va mushak tizimi muvozanatsizligi, og'riqlar
5	Ovqatlanish va uyqu rejimiga amal qilmaslik	Energiya yetishmasligi, charchoq	Oshqozon-ichak, jigar, buyrak faoliyatida buzilishlar
6	Psixologik bosim, natija taqozosi	Stress, motivatsiya yo'qolishi	Asabiylik, depressiya, sportdan voz kechish holatlari
7	Tibbiy nazoratning yo'qligi	Ichki muammolar o'z vaqtida aniqlanmaydi	Surunkali kasalliklarning kech aniqlanishi

To'rtinchidan, individual xususiyatlarni hisobga olmaslik sportchilarda nomutanosib rivojlanish va jismoniy disbalansning paydo bo'lishiga olib keladi. Agar mashg'ulotlar sportchining yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga, sog'lig'iga yoki boshqa xususiyatlarga mos kelmasa, bu holat suyak va mushak tizimining izchil rivojlanmasligiga olib keladi va kelajakda jarohatlar xavfini oshiradi.

Bundan tashqari, ovqatlanish va uyqu rejimiga amal qilmaslik sportchining umumiy energiya darajasini pasaytiradi. Noto'g'ri ovqatlanish va uyqusizlik jismoniy faoliyatni kuchaytirish imkonini cheklaydi, bu esa

sportchining umumiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va kasalliklarga olib keladi. Yana bir muhim jihat - stress va psixologik bosim sportchining ruhiy holatini yomonlashtiradi. Bu holat nafaqat sportchining motivatsiyasini kamaytiradi, balki uni depressiyaga olib kelishi mumkin. Psixologik muvozanatning buzilishi sportchining umumiy natijalariga ham ta'sir qiladi.

Yana bir muhim masala - tibbiy nazoratning yo'qligi. Sportchilarning sog'lig'ini doimiy ravishda nazorat qilish zarur. Agar sportchining umumiy salomatligi yoki jismoniy holati tibbiy nazoratga olinmasa, uning ichki kasalliklari va jarohatlari vaqtida aniqlanmaydi. Bu esa sportchining sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi va uning faoliyatini cheklashga olib keladi.

7.3. Jarohatlar va ularning turlari

Jarohat inson organizmidagi to'qimalar yoki a'zolarining tashqi omillar ta'sirida shikastlanishi, ya'ni butunligi buzilishi yoki funksiyasining izdan chiqishidir. Jarohatlar turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Ularga mexanik kuchlar (zarba, siqilish, yiqilish), issiqlik, kimyoviy moddalar, elektr toki yoki nurlanishlar kiradi. Har bir jarohat o'zining yuzaga kelish sababi, chuqurligi, joylashuvi va oqibatlariga ko'ra turlicha bo'ladi. Jarohatlar birinchi navbatda tashqi omillarga ko'ra tasniflanadi. Mexanik jarohatlar eng ko'p uchraydigan turi bo'lib, ular urilish, yiqilish, siqilish yoki kesilish natijasida paydo bo'ladi. Issiqlik jarohatlari kuyish va sovuq urish orqali yuzaga keladi, bu holatlarda to'qimalar yuqori harorat yoki sovuqqa haddan tashqari ta'sir qilishi natijasida zararlanadi. Kimyoviy jarohatlar kuchli kislotalar yoki ishqorlar bilan aloqa natijasida teri yoki shilliq qavatlarining yemirilishi bilan kechadi. Elektr toki va chaqmoq urishi natijasida ham tanada og'ir jarohatlar yuzaga kelishi mumkin. Radiatsion jarohatlar esa asosan ionlashtiruvchi nurlanishga uchragan hollarda paydo bo'ladi va uzoq davom etadigan, kechikkan oqibatlarga olib keladi.

Shuningdek, jarohatlar to'qimalarning shikastlanish darajasiga ko'ra ham farqlanadi. Yumshoq to'qimalar jarohati teri, mushak, yog' qavati singari to'qimalarni o'z ichiga oladi. Suyak jarohatlari esa sinish, yorilish va chiqishlar shaklida ko'rinadi. Ichki a'zolar, masalan, jigar, o'pka, yurak va

boshqa organlar ham jarohatlanishi mumkin bo'lib, bu holatlar ko'pincha hayot uchun xavflidir. Bosh miya va orqa miya jarohatlari esa markaziy asab tizimining zararlanishi bilan kechib, jiddiy nevrologik asoratlar keltirib chiqaradi. Jarohatlarning chuqurligiga ko'ra yengil, o'rtacha va og'ir shakllari bo'ladi. Yengil jarohatlarga yuzaki kesiklar, ko'karishlar kiradi. O'rtacha darajadagi jarohatlar biroz chuqurroq bo'lib, davolanishni talab qiladi. Og'ir jarohatlar esa suyak sinishi, ichki a'zolarining shikastlanishi yoki hayotga xavf soluvchi holatlar bilan kechadi.

Bundan tashqari, jarohatlar yuzaga kelish joyi yoki sababi bo'yicha ham farqlanadi. Maishiy jarohatlar uy sharoitida sodir bo'ladi, ishlab chiqarishdagi jarohatlar esa ishlab chiqarish joylarida, mehnat faoliyati vaqtida yuz beradi. Transport jarohatlari yo'l-transport hodisalari natijasida yuzaga keladi. Sport jarohatlari sport mashg'ulotlari yoki musobaqalar davomida ro'y beradi. Jinoyatga aloqador jarohatlar esa inson o'rtasidagi zo'ravonlik yoki hujum natijasida kelib chiqadi. Jarohatlarning oqibatlari esa har doim bir xil bo'lmaydi. Ba'zida ular vaqtincha mehnatga layoqatsizlikka olib keladi, ba'zida esa doimiy nogironlik yoki hatto o'limga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun har qanday jarohat holatida zudlik bilan birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, shuningdek, kerak bo'lsa mutaxassisga murojaat qilish zarur.

Jarohat - bu inson organizmida tashqi yoki ichki omillar ta'sirida to'qima yoki a'zolarining butunligi buzilishi, funksiyasi izdan chiqishi yoki zarar ko'rishidir. Jarohatlar inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug'dirishi mumkin, chunki ular og'riq, qon yo'qotish, infeksiya yoki hatto hayot uchun xavfli asoratlar bilan kechadi. Jarohatlar turli sabablarga ko'ra yuzaga keladi: mexanik kuchlar (zarba, siqilish, yiqilish, kesilish), issiqlik (olov, bug', issiq suyuqlik), kimyoviy modda (kislota, ishqor), elektr toki, radiatsiya yoki biologik omillar (ilon, hasharot chaqishi). Jarohatlar yuzaga kelish sabablari, chuqurligi, joylashuvi va oqibatlariga ko'ra bir nechta turlarga bo'linadi. Eng keng tarqalgan turlaridan biri bu mexanik jarohatlar bo'lib, ular urilish, yiqilish, siqilish, sanchilish yoki kesilish natijasida sodir bo'ladi. Bunday jarohatlar yumshoq to'qimalar (teri, mushak, yog' qavati), suyaklar yoki ichki a'zolari zararlashi mumkin. Yengil mexanik jarohatlarga yuzaki tiralishlar

va ko'karishlar kiradi, og'ir shakllar esa suyak sinishi, chiqishi yoki bosh miya shikastlanishini o'z ichiga oladi.

Issiqlik jarohatlari ham keng tarqalgan bo'lib, ular kuyish va muzlash tarzida namoyon bo'ladi. Kuyishlar issiq modda, olov, bug' yoki quyosh nuri ta'sirida yuzaga keladi. Ular darajasiga ko'ra to'rt xil bo'ladi: I-darajada terining qizarishi va og'riq, II-darajada suyuqlik bilan to'lgan pufakchalar, III-darajada chuqur to'qimalar zararlanishi va IV-darajada esa to'qimalar, hatto suyakka qadar kuydirilgan bo'ladi. Sovuq urishi (muzlash) esa uzoq muddat sovuqda qolgan tananing muayyan qismlarida qon aylanishining izdan chiqishi va to'qimalarning nobud bo'lishi bilan kechadi.

Kimyoviy jarohatlar esa kuchli kimyoviy moddalar - kislotalar, ishqorlar yoki zaharli suyuqliklarning teri, shilliq qavat yoki ko'z bilan bevosita aloqa qilishi natijasida yuzaga keladi. Bunday holatlar ko'proq sanoat korxonalarida yoki maishiy ehtiyotsizlik sababli sodir bo'ladi. Kimyoviy jarohatlar terining chuqur qatlamlariga zarar yetkazib, uzoq muddatli davolanishni talab qiladi. Elektr toki va chaqmoq urishidan kelib chiqqan jarohatlar juda xavfli bo'lib, ular tashqi tomondan kam shikast bilan kechishi mumkin, biroq ichki a'zolarda chuqur kuyishlar, yurak urishining to'xtashi yoki asab tizimining izdan chiqishi ehtimoli yuqori bo'ladi.

Radiatsion jarohatlar esa odatda yadro nurlanishi bilan bog'liq holatlarda kuzatiladi. Ular uzoq muddatli nurlanishga uchraganda paydo bo'ladi va suyak iligi, immun tizimi, ichki a'zolarga jiddiy zarar yetkazadi. Bunday jarohatlar kechikkan asoratlar bilan ajralib turadi. Jarohatlar organizmga yetkazilgan shikastlanish darajasiga ko'ra yengil, o'rtacha va og'ir bo'lishi mumkin. Yengil jarohatlar odatda tez bitadi va oddiy bog'lash yoki antiseptik ishlatish bilan cheklanadi. O'rtacha darajadagi jarohatlar qo'shimcha tibbiy yordamni talab qiladi. Og'ir jarohatlar esa hayot uchun xavfli bo'lishi mumkin, ularni davolash uchun shifoxonada yotish, ba'zida operatsiya talab qilinadi. Yuzaga kelish joyi yoki sharoitiga qarab, jarohatlar maishiy, ishlab chiqarishdagi, sport, transport va jinoyatga aloqador turlarga bo'linadi. Maishiy jarohatlar uy sharoitida, tasodifiy holatlarda ro'y beradi. Ishlab chiqarishdagi jarohatlar ishlab chiqarish uskunalari bilan ishlashda, xavfsizlik qoidalariga rioya

boshqa organlar ham jarohatlanishi mumkin bo'lib, bu holatlar ko'pincha hayot uchun xavflidir. Bosh miya va orqa miya jarohatlari esa markaziy asab tizimining zararlanishi bilan kechib, jiddiy nevrologik asoratlar keltirib chiqaradi. Jarohatlarning chuqurligiga ko'ra yengil, o'rtacha va og'ir shakllari bo'ladi. Yengil jarohatlarga yuzaki kesiklar, ko'karishlar kiradi. O'rtacha darajadagi jarohatlar biroz chuqurroq bo'lib, davolanishni talab qiladi. Og'ir jarohatlar esa suyak sinishi, ichki a'zolarining shikastlanishi yoki hayotga xavf soluvchi holatlar bilan kechadi.

Bundan tashqari, jarohatlar yuzaga kelish joyi yoki sababi bo'yicha ham farqlanadi. Maishiy jarohatlar uy sharoitida sodir bo'ladi, ishlab chiqarishdagi jarohatlar esa ishlab chiqarish joylarida, mehnat faoliyati vaqtida yuz beradi. Transport jarohatlari yo'l-transport hodisalarini natijasida yuzaga keladi. Sport jarohatlari sport mashg'ulotlari yoki musobaqalar davomida ro'y beradi. Jinoyatga aloqador jarohatlar esa inson o'rtasidagi zo'ravonlik yoki hujum natijasida kelib chiqadi. Jarohatlarning oqibatlari esa har doim bir xil bo'lmaydi. Ba'zida ular vaqtincha mehnatga layoqatsizlikka olib keladi, ba'zida esa doimiy nogironlik yoki hatto o'limga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun har qanday jarohat holatida zudlik bilan birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, shuningdek, kerak bo'lsa mutaxassisga murojaat qilish zarur.

Jarohat - bu inson organizmida tashqi yoki ichki omillar ta'sirida to'qima yoki a'zolarining butunligi buzilishi, funksiyasi izdan chiqishi yoki zarar ko'rishidir. Jarohatlar inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug'dirishi mumkin, chunki ular og'riq, qon yo'qotish, infeksiya yoki hatto hayot uchun xavfli asoratlar bilan kechadi. Jarohatlar turli sabablarga ko'ra yuzaga keladi: mexanik kuchlar (zarba, siqilish, yiqilish, kesilish), issiqlik (olov, bug', issiq suyuqlik), kimyoviy modda (kislota, ishqor), elektr toki, radiatsiya yoki biologik omillar (ilon, hasharot chaqishi). Jarohatlar yuzaga kelish sabablari, chuqurligi, joylashuvi va oqibatlariga ko'ra bir nechta turlarga bo'linadi. Eng keng tarqalgan turlaridan biri bu mexanik jarohatlar bo'lib, ular urilish, yiqilish, siqilish, sanchilish yoki kesilish natijasida sodir bo'ladi. Bunday jarohatlar yumshoq to'qimalar (teri, mushak, yog' qavati), suyaklar yoki ichki a'zolari zararlashi mumkin. Yengil mexanik jarohatlarga yuzaki tirnashlar

va ko'karishlar kiradi, og'ir shakllar esa suyak sinishi, chiqishi yoki bosh miya shikastlanishini o'z ichiga oladi.

Issiqlik jarohatlari ham keng tarqalgan bo'lib, ular kuyish va muzlash tarzida namoyon bo'ladi. Kuyishlar issiq modda, olov, bug' yoki quyosh nuri ta'sirida yuzaga keladi. Ular darajasiga ko'ra to'rt xil bo'ladi: I-darajada terining qizarishi va og'riq, II-darajada suyuqlik bilan to'lgan pufakchalar, III-darajada chuqur to'qimalar zararlanishi va IV-darajada esa to'qimalar, hatto suyakka qadar kuydirilgan bo'ladi. Sovuq urishi (muzlash) esa uzoq muddat sovuqda qolgan tananing muayyan qismlarida qon aylanishining izdan chiqishi va to'qimalarning nobud bo'lishi bilan kechadi.

Kimyoviy jarohatlar esa kuchli kimyoviy moddalar - kislotalar, ishqorlar yoki zaharli suyuqliklarning teri, shilliq qavat yoki ko'z bilan bevosita aloqa qilishi natijasida yuzaga keladi. Bunday holatlar ko'proq sanoat korxonalarida yoki maishiy ehtiyotsizlik sababli sodir bo'ladi. Kimyoviy jarohatlar terining chuqur qatlamlariga zarar yetkazib, uzoq muddatli davolanishni talab qiladi. Elektr toki va chaqmoq urishidan kelib chiqqan jarohatlar juda xavfli bo'lib, ular tashqi tomondan kam shikast bilan kechishi mumkin, biroq ichki a'zolarida chuqur kuyishlar, yurak urishining to'xtashi yoki asab tizimining izdan chiqishi ehtimoli yuqori bo'ladi.

Radiatsion jarohatlar esa odatda yadro nurlanishi bilan bog'liq holatlarda kuzatiladi. Ular uzoq muddatli nurlanishga uchraganda paydo bo'ladi va suyak iligi, immun tizimi, ichki a'zolariga jiddiy zarar yetkazadi. Bunday jarohatlar kechikkan asoratlar bilan ajralib turadi. Jarohatlar organizmga yetkazilgan shikastlanish darajasiga ko'ra yengil, o'rtacha va og'ir bo'lishi mumkin. Yengil jarohatlar odatda tez bitadi va oddiy bog'lash yoki antiseptik ishlatish bilan cheklanadi. O'rtacha darajadagi jarohatlar qo'shimcha tibbiy yordamni talab qiladi. Og'ir jarohatlar esa hayot uchun xavfli bo'lishi mumkin, ularni davolash uchun shifoxonada yotish, ba'zida operatsiya talab qilinadi. Yuzaga kelish joyi yoki sharoitiga qarab, jarohatlar maishiy, ishlab chiqarishdagi, sport, transport va jinoyatga aloqador turlarga bo'linadi. Maishiy jarohatlar uy sharoitida, tasodifiy holatlarda ro'y beradi. Ishlab chiqarishdagi jarohatlar ishlab chiqarish uskunalari bilan ishlashda, xavfsizlik qoidalariga rioya

qilinmaganda yuzaga keladi. Sport jarohatlari mashqlar yoki musobaqalar vaqtida, transport jarohatlari esa avtohalokatlar oqibatida yuz beradi. Jinoyatga aloqador jarohatlar esa ataylab yetkazilgan zararlar natijasida sodir bo'ladi. Jarohatlar oqibatida inson vaqtincha yoki doimiy mehnatga layoqatsiz bo'lishi, nogironlikka uchrashi yoki hayotdan ko'z yumishi mumkin. Ayniqsa og'ir ichki jarohatlar, suyak sinishlari, bosh miyya shikastlari yoki kuchli kuyishlar tezkor va to'g'ri tibbiy yordam ko'rsatishni talab qiladi.

Jarohat yuz berganida birinchi yordamni tezkor va to'g'ri ko'rsatish katta ahamiyatga ega. Bunda qon ketishni to'xtatish, jarohat joyini tozalash, antiseptik vosita bilan ishlov berish, zarurat bo'lsa shikastlangan a'zoni harakatsizlantirish (immobilizatsiya qilish), bemorni iliq joyda saqlash va iloji boricha tez tibbiy yordamga murojaat qilish muhimdir. Har qanday jarohatga jiddiy yondashish lozim. Ularning oldini olish uchun xavfsizlik qoidalariga qat'iy amal qilish, bolalar va o'smirlar bilan ishlashda nazoratni kuchaytirish, ishlab chiqarish yoki sport faoliyatida ehtiyot choralari ko'rish zarur. Jarohat sodir bo'lsa, o'z vaqtida birinchi yordam ko'rsatish va tibbiy muolajaga murojaat qilish inson hayotini saqlab qolishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Jarohat - bu inson tanasiga tashqi yoki ichki ta'sirlar natijasida yetkazilgan shikastlanish bo'lib, u tananing muayyan qismlarida to'qimalarning butunligi buzilishi yoki organlar faoliyatining izdan chiqishi bilan kechadi. Bunday holatlar sog'liq uchun jiddiy xavf tug'diradi va ko'plab hollarda vaqtincha mehnatga yaroqsizlik, nogironlik yoki hatto o'lim bilan yakunlanadi. Shuning uchun, jarohatlarni o'rganish, ularning oldini olish va ularga nisbatan to'g'ri choralar ko'rish sog'liqni saqlash tizimida muhim masalalardan biridir. Jarohatlarning turlari ularning yuzaga kelish sabablari, qanday zararlanishi, og'irlik darajasi, vaqt bo'yicha davomiyligi va organizmdagi joylashuviga qarab turlicha bo'ladi. Eng ko'p uchraydiganlardan biri bu mexanik jarohatlar bo'lib, ular yiqilish, zarba, bosim, kesish, sanchish kabi fizik ta'sirlar natijasida yuzaga keladi. Ular ikki turda uchraydi: ochiq - ya'ni teri yoki shilliq qavat shikastlangan bo'ladi; va yopiq - teri butunligi saqlangan, ammo ichki to'qimalar zararlangan bo'ladi.

Issiqlik jarohatlari kuyishlar (olov, bug', qaynagan suyuqlik) va sovuq urish (muzlash) kabi holatlardan iborat. Bu jarohatlar teri, mushak va hatto suyaklarga ham jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Kimyoviy jarohatlar esa kuchli kislotali yoki ishqorli moddalar ta'siri ostida vujudga keladi va ular shilliq pardalar, teri yoki nafas yo'llariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, elektr jarohatlari ham xavfli bo'lib, elektr toki yoki chaqmoq ta'sirida yuzaga keladi. Bu holatda ichki to'qimalar kuyadi, yurak urish ritmi buziladi va hushdan ketish holatlari yuzaga chiqishi mumkin. Radiatsion jarohatlar esa uzoq muddatli yoki kuchli nurlanish natijasida ro'y beradi va odatda yadro energetikasi yoki radiologik diagnostika jarayonida uchraydi. Bunday ta'sirlar organizmning ichki organlariga, ayniqsa suyak iligi va immun tizimiga og'ir zarar yetkazadi.

Biologik jarohatlar esa jonivorlar chaqishi yoki tishlashi, zaharli hasharotlar yoki ilonlarning hujumi natijasida yuzaga keladi. Ular ba'zida yuqumli kasalliklarni (masalan, quturish yoki tetanus) keltirib chiqarishi mumkin. Jarohatlarning og'irlik darajasi bo'yicha tasnifi uch xil bo'ladi. Yengil shikastlanishlar odatda tiralish, mayda kesiklar yoki ko'karishlardan iborat bo'lib, tezda bitadi. O'rtacha darajadagilar chuqurroq kesiklar, suyak yorilishi va mushaklar zararlanishi bilan kechadi. Eng og'ir jarohatlar esa hayotiy a'zolarining shikastlanishi, suyak sinishi, bosh miyya yoki ichki qon ketishlar bilan bog'liq bo'lib, hayot uchun xavf tug'diradi.

Jarohatlarning kechish vaqti bo'yicha ham turlari mavjud. O'tkir (tez) jarohatlar to'satdan yuzaga keladi va zudlik bilan seziladi. Surunkali shikastlanishlar esa asta-sekin rivojlanib, uzoq davom etadi. Kechikkan jarohatlar dastlab e'tiborga olinmaydi, ammo vaqt o'tib, og'ir asoratlar keltirib chiqarishi mumkin - bunday holat, masalan, radiatsion shikastlanishda kuzatiladi. Shuningdek, jarohatlar tananing qaysi qismini zararlanishiga ko'ra ham tasniflanadi. Masalan, bosh va miyya jarohatlari og'ir asab tizimi muammolariga olib keladi. Ko'krak yoki qorin sohasidagi shikastlanishlar yurak, o'pka, jigar kabi a'zolarini zararli holatga keltiradi. Qo'l va oyoqlardagi shikastlar esa harakat funksiyalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Jarohatlarning yuzaga kelgan joyi yoki sharoitiga qarab ham farqlanadi. Maishiy sharoitda sodir bo'lgan jarohatlar - uyda yoki kundalik hayotda ro'y beradi. Ishlab chiqarishdagi jarohatlar - mehnat faoliyatida, xavfsizlik qoidalariga amal qilinmaganda yuz beradi. Sport bilan shug'ullanishda paydo bo'ladigan jarohatlar, transport vositalaridagi avariylar natijasidagi shikastlanishlar va jinoyat oqibatida yetkazilgan jarohatlar ham mavjud. Jarohatlarning oqibatlari har doim ham yengil bo'lmaydi. Ular vaqtincha mehnatga yaroqsizlikka, ba'zida esa doimiy nogironlik yoki o'lim holatlariga olib keladi. Ayniqsa, ichki a'zolarining zararlanishi, kuchli qon ketish yoki bosh miya shikastlari professional tibbiy aralashuvni talab etadi.

Shu boisdan, jarohat sodir bo'lganida birinchi yordam ko'rsatish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda qon to'xtatish, jarohat joyini antiseptik vositalar bilan tozalash, zarur bo'lsa a'zoni harakatsizlantirish, bemorni iliq joyda ushlab turish va tibbiy yordamga murojaat qilish muhim hisoblanadi. Jarohatlar inson hayoti uchun jiddiy xavf tug'diruvchi holat bo'lib, ularga qarshi kurashishning eng samarali yo'li ularning oldini olish, xavfsizlik choralarga amal qilish va birinchi yordam ko'rsatish ko'nikmalarini o'zlashtirishdir. Har bir inson bunday bilimlarga ega bo'lishi kerak, chunki ular favqulodda vaziyatlarda inson hayotini saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi.

Jarohatlar tibbiyotning travmatologiya sohasi doirasida o'rganiladi. Har qanday jarohat organizmning umumiy holatiga ta'sir ko'rsatadi - og'riq, qon yo'qotish, infeksiya xavfi va a'zolarining funksional buzilishi kuzatiladi. Ayniqsa, bolalar va qariyalar organizmi jarohatlarga nisbatan zaifroq bo'ladi. Shuning uchun jarohat profilaktikasida yoshga oid yondashuv muhim hisoblanadi. Bundan tashqari, jarohatdan keyingi asoratlarning oldini olish uchun tezkor tibbiy yordamdan tashqari, reabilitatsiya choralari ham amalga oshiriladi. Bu jismoniy mashqlar, fizioterapiya, hamda psixologik yordamni o'z ichiga oladi. Zamonaviy davolash usullari - plastika jarrohligi, implantatsiya, minimal invaziv amaliyotlar orqali shikastlangan to'qimalarni tiklash imkonini beradi. Har bir fuqaroga jarohatlar yuzaga kelganda qanday harakat qilish kerakligini o'rgatish - favqulodda holatlarda inson hayotini saqlab qolishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Jarohatlardan keyingi davrda

to'g'ri parvarish qilish ham tiklanish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Har qanday jarohat infeksiya xavfini oshiradi, shuning uchun antiseptik vositalardan foydalanish zarur. Shikastlangan to'qimalarning tez tiklanishi uchun bemorga yengil ovqatlar, suyuqlik va dam olish tavsiya etiladi. Ayrim hollarda psixologik yordam ham muhim bo'ladi, ayniqsa og'ir yoki travmatik jarohatlarda. Shuningdek, jarohatlarning oldini olish maqsadida xavfsizlik qoidalarini o'rgatish va targ'ib qilish juda muhimdir.

7.4. Sportda jarohatlanish sabablari va uning omillari

Sport faoliyati inson salomatligini mustahkamlovchi, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi muhim omil bo'lsa-da, noto'g'ri yondashuv yoki ehtiyotsizlik tufayli u jarohatlanish xavfini ham tug'diradi. Sportda jarohatlar turli holatlar natijasida yuzaga keladi va bu holatlar ko'pincha sportchining sog'lig'i, tayyorgarlik darajasi, mashg'ulot sharoiti va yondashuv usullariga bog'liq bo'ladi. Eng ko'p uchraydigan sport jarohatlariga mushak cho'zilishi, pay va bo'g'im shikastlanishi, suyak sinishi, tizza va tovon muammolari kiradi. Ushbu holatlar ba'zan yengil, ba'zan esa sportchining uzoq vaqt mashg'ulotdan chetlanishiga olib keladigan darajada og'ir bo'lishi mumkin.

Sportdagi jarohatlanishning asosiy sabablari quyidagilardan iborat. Noto'g'ri va yetarli bo'lmagan qizish (razminka): Mashg'ulot yoki musobaqa oldidan organizmni to'liq tayyorlamaslik mushaklar va paylarning tayyor emasligiga olib keladi, bu esa jarohat xavfini oshiradi. Ortiqcha yuklama: juda og'ir mashqlar, haddan ortiq takroriy harakatlar yoki tana imkoniyatlaridan ortiq yuklanish mushaklar va suyaklarga zarar yetkazadi. Notekis yoki xavfli mashg'ulot maydonchasi: sport inshootlarining sifatsizligi, sirpanchiq, qattiq yoki notekis yuzalar sportchilarning yiqilishi va shikastlanishiga sabab bo'ladi. Noto'g'ri texnika va uslub: sportchini to'g'ri texnikaga o'rgatmaslik yoki noto'g'ri harakatlar bajarilishi natijasida mushak-skelet tizimi jarohatlanadi. Zarur himoya vositalarining ishlatilmasligi: sport turiga xos bo'lgan himoya kiyimlari, tizzaliklar, dubulg'a va boshqa vositalardan foydalanmaslik xavfini oshiradi. Charchoq va e'tiborning susayishi: uzoq davom etgan mashg'ulot,

suvsiylanish yoki yetarli dam olmaslik sportchining koordinatsiyasi va reflekslarini susaytiradi.

Jarohatlanishga ta'sir qiluvchi omillar sportchining yoshi, jismoniy holati, oldingi jarohatlar, psixologik bosim va mos kelmaydigan sport jihozlari hisoblanadi. Bolalar va qariyalar ko'proq xavf ostida bo'ladi, chunki ularning suyak tizimi va mushaklari hali rivojlanmagan yoki zaiflashgan bo'lishi mumkin. Zaif yoki charchagan mushaklar sportchilarni jarohat olishga moyil qiladi, chunki bu holatda mushaklar va paylar engil shikastlanadi. Avvalgi jarohatlar sportchining tanasining zaif joylarida qayta yuzaga kelishi mumkin, bu esa jarohat olish xavfini oshiradi. Musobaqalar oldidan yoki mashg'ulotda haddan tashqari stress va ishtiyoq sportchining e'tiborini kamaytiradi, bu esa noto'g'ri harakatlarga olib kelishi mumkin. Sport anjomlarining yomon sifati yoki ulardan noto'g'ri foydalanish jarohatlarni keltirib chiqaradi. Masalan, noxush oyoq kiyimlari yoki himoya vositalarining etishmasligi xavfini oshiradi.

Sportda jarohatlarning oldini olish uchun mashg'ulotlar rejasi ilmiy asoslangan bo'lishi, sportchilar to'g'ri texnika va ehtiyot choralarini o'zlashtirgan bo'lishi kerak. Qizish mashqlari, yetarli dam olish, suv ichish tartibi va rehabilitatsiya mashg'ulotlari sportchi sog'lig'ini asrashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, sportchi himoya vositalarini doimiy ravishda ishlatishi, jarohat xavfini minimallashtirishga yordam beradi.

Sport faoliyati inson salomatligini yaxshilash, jismoniy tayyorgarlikni oshirish va ruhiy holatni yaxshilash uchun muhim rol o'ynaydi. Biroq, sportdagi faoliyat jarohatlar xavfini ham o'zida mujassam etadi. Sportchilarni jarohatlar faqat jismoniy faoliyat natijasida emas, balki mashg'ulotlarning noto'g'ri tashkil etilishi, psixologik stress yoki tashqi omillar tufayli ham yuzaga kelishi mumkin. Jarohatlar sportchilarning jismoniy va ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi, ularning sog'lig'ini yomonlashtiradi va maqsadga erishishdagi muvaffaqiyatni kechiktiradi.

Jarohatlar yuzaga kelishining asosiy sabablari: birinchidan, noto'g'ri yoki yetarli darajada qizib olmaslik (razminka) jarohatlarning yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Qizish mashqlari jismoniy faollikni osonlashtirish va

mushaklarni jarohatlanishdan himoya qilish uchun zarur. Mashg'ulotlardan oldin to'liq qizish jarohat xavfini kamaytiradi, chunki bu mushaklar va paylarni tanaga tayyorlaydi va ularga katta yuklamalar boshqarilishini ta'minlaydi.

Ikkinchidan, ortiqcha yuklama sportchining mushaklari va suyaklarini zo'rqiqtirishi mumkin. Juda intensiv mashg'ulotlar yoki tana imkoniyatlaridan ortiq qiyinchiliklar jarohatga olib keladi. Mashqlarni to'g'ri rejimda va me'yorda bajarish zarur. Shuningdek, mashg'ulot joyining yomon sharoitlari ham jarohatlarga olib kelishi mumkin. Notekis, sirpanchiq yoki qattiq yuzalar sportchilarning yiqilishiga va suyak, bo'g'im yoki mushaklarga zarar yetkazishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun sport inshootlarining holati doimiy ravishda tekshirilishi va ularda xavfsizlik choralariga rioya qilinishi kerak.

Texnikaning noto'g'ri ishlatilishi ham sport jarohatlarining asosiy sabablaridan biridir. Agar sportchi texnikani to'g'ri o'zlashtirmasa yoki noto'g'ri harakatlar bajarsa, mushaklar va bo'g'imlar noto'g'ri ishlash natijasida jarohat olish xavfi ortadi. Yaxshi sportchi faqat jismoniy emas, balki texnik jihatdan ham mukammal bo'lishi kerak. Jarohatlarning oldini olishda himoya vositalarining roli katta. Sport turiga xos bo'lgan himoya kiyimlari (masalan, dubulg'alar, tizzaliklar, qo'lqoplar) sportchining jarohatlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Himoya vositalaridan foydalanmaslik sportning xavfli turida jarohat olish ehtimolini oshiradi.

Jarohatlarning yuzaga kelishiga ta'sir qiluvchi omillar: sportchilar yoshi ham jarohat olish xavfini oshiradi. Bolalar va qariyalar jarohat olishga ko'proq moyil, chunki ularning suyak va mushak tizimi hali to'liq rivojlanmagan yoki zaiflashgan bo'lishi mumkin. Shuningdek, yosh sportchilarda hali mushaklarning elastikligi va kuchi o'zgarishlarga moslashishga tayyor bo'lmashligi mumkin. Jismoniy holat ham muhim omildir. Sportchilarning kuchi, chidamliligi va mushak tizimining holati jarohatlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Yaxshi jismoniy tayyorgarlik tananing turli qismlarini bir xilda ishlashga yordam beradi va biror joyning haddan tashqari ortiqcha yuklanishini oldini oladi.

Oldingi jarohatlar ham yangi jarohatlarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Agar sportchi ilgari jiddiy jarohatlar olgan bo'lsa, unda bu joylar zaiflashgan bo'lib, ularni yana shikastlash ehtimoli oshadi. Psixologik bosim va stress ham jarohatlar uchun xavf omili hisoblanadi. Musobaqa yoki mashg'ulotlar oldidagi haddan tashqari stress sportchilarning e'tiborini kamaytiradi va xatoliklarni sodir bo'lishiga olib keladi. Shuningdek, musobaqalardagi yuqori bosim sportchilarning ehtiyotkorligini pasaytiradi. Mos kelmaydigan sport jihozlari ham jarohatlar xavfini oshiradi. Noto'g'ri yoki yaroqsiz sport kiyimlari, oyoq kiyimlari yoki himoya vositalari sportchi tanasini zaiflashtiradi va ularni jarohatlanishga moyil qiladi.

Jarohatlardan qanday himoyalaniish mumkin? Sportda jarohatlarning oldini olish uchun quyidagi choralarga rioya qilish zarur. Boshida, mashg'ulotlar uchun to'g'ri tayyorgarlik ko'rish, ya'ni qizish, mashqlarni yengil boshlash va ortiqcha yuklamalardan saqlanish kerak. Shuningdek, himoya vositalaridan foydalanish sportchi tanasini shikastlanishdan himoya qiladi. Mashg'ulot joyining xavfsizligi va sportchi texnikasi doimo nazoratda bo'lishi lozim. Sportchi o'z jismoniy holatini muntazam ravishda tekshirib turishi va zarur bo'lganda reabilitatsiya va tiklanish mashqlarini bajarishi kerak. Bu holat ham jarohatlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Sportda jarohatlanishdan to'liq himoyalaniish mumkin emas, lekin ehtiyotkorlik va to'g'ri yondashuv jarohat olish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Sportni sevish va unga vaqt ajratish inson salomatligi uchun foydalidir, ammo har qanday sport faoliyati jarohatlanish xavfini o'z ichiga oladi. Har bir sport turi o'ziga xos xususiyatlarga va xavf-xatarlarga ega bo'lib, eng muhimi, jarohatlarning oldini olish uchun ehtiyotkorlikka rioya qilish zarur. Jarohatlar sportchilarning jismoniy holatiga va mashg'ulotlarga qanday yondashishlariga bevosita bog'liq. Ularning ba'zilar juda og'ir bo'lishi mumkin, bu esa vaqtinchalik yoki doimiy nogironlikka olib kelishi, ba'zan esa o'limga sabab bo'lishi mumkin. Sportda jarohatlar yuzaga kelishining asosiy sabablari ko'p. Birinchi navbatda, to'g'ri yondashuv va sportga tayyorgarlikning etishmasligi jarohatlar xavfini oshiradi. Mashg'ulotlarga tayyorgarliksiz kirish, mushaklarni qizdirmasdan mashq qilish yoki ortiqcha jismoniy yuklamalar

jarohatga olib kelishi mumkin. Shu sababli, har bir mashg'ulotdan oldin qizish va yengil mashqlar qilish juda muhim.

Bundan tashqari, ortiqcha yuklamalar ham jarohatlarga sabab bo'ladi. Sportchining organizmi tayyor bo'lmagan holatda ortiqcha jismoniy kuch sarflash mushaklar, bo'g'imlar va suyaklarga zarar yetkazishi mumkin. Sportchining tanasini to'g'ri baholash va mashg'ulotlarni me'yorda o'tkazish jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Mashg'ulot joyining xavfsizligi ham muhim omildir. Notekis va sirpanchiq maydonlar, qattiq yoki qiyalik joylar sportchilarning yiqilishiga yoki bo'g'imlarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Bunday holatlarni oldini olish uchun sport maydonlari doimiy ravishda tekshirilishi kerak. Sport anjomlarining sifati ham jarohat xavfini oshiradi. Har bir sport turi uchun maxsus kiyim va himoya vositalari ishlab chiqilgan bo'lib, ularning ishlatilishi jarohatlardan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, futbolchilar uchun maxsus oyoq kiyimlari yoki bokschilar uchun bosh himoyasi jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Noto'g'ri texnikaning sport jarohatlariga olib kelishi aniqdir. To'g'ri sport texnikasini o'rganish va unga amal qilish sportchilarning jismoniy holatini saqlashga yordam beradi va jarohatlardan himoya qiladi. Shuningdek, sportchining jismoniy holati ham katta ahamiyatga ega. Agar sportchi charchagan bo'lsa yoki yaxshi dam olmagan bo'lsa, jarohat olish xavfi oshadi. Shuning uchun sportchilarning yaxshi uyquga ega bo'lishi, yetarli darajada oziqlanishi va suvsizlanmasligi zarur. Psixologik holat ham sport jarohatlari xavfini oshirishi mumkin. Stress, xavotir yoki bosim ostida sportchi o'zining e'tiborini to'liq jamlashi qiyinlashadi, bu esa noto'g'ri harakatlar va jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, sportchilarning psixologik holatini nazorat qilish va stressni kamaytirish muhimdir.

Har bir sport turi o'ziga xos jarohat xavflariga ega, masalan, yuqori tezlikda harakatlar yoki intensiv jismoniy mashqlar sportchilarni jarohatlarga duchor qilishi mumkin. Yosh va jismoniy holat ham jarohat olishga ta'sir ko'rsatadi. Yosh bolalar va qariyalar jismoniy jihatdan zaifroq bo'lib, ular jarohatlarga tezroq uchraydi. Sportda jarohatlardan himoya qilish uchun ba'zi asosiy choralarga amal qilish zarur. Mashg'ulotlar oldidan mushaklarni

qizdirish va bo'g'imlarni tayyorlash zarur, bu jarohat xavfini kamaytiradi. Shuningdek, sportchilarning to'g'ri sport texnikasini o'zlashtirishlari, mashqlarni me'yorda bajarishlari va zarur himoya vositalarini ishlatishlari kerak. Sportchilarning psixologik holatini yaxshi darajada saqlash va ularni stressdan xoli qilish ham jarohatlarni oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Sportda jarohatlar xavfi doimo mavjud bo'lsa-da, ularning oldini olish mumkin. Bunda sportchining jismoniy tayyorgarligi, texnikasi, foydalaniladigan anjomlar va atrof-muhit sharoitlari katta rol o'ynaydi. Jarohatlar nafaqat individual mashg'ulotlar, balki jamoaviy sportlarda ham tez-tez yuzaga kelishi mumkin. Sportchilar o'zlarining jismoniy holatini doimiy ravishda nazorat qilishlari, mushak va bo'g'imlarni doimiy ravishda kuchaytirishlari zarur. Shuningdek, ortiqcha mashg'ulotlar va yengillikni noto'g'ri baholash jarohatlar xavfini oshiradi. Jarohatlarni oldini olish uchun sportchilarni to'g'ri mashqlar va reabilitatsiya jarayonlari bilan ta'minlash zarur. Bu jarohatlarning samarali davolanishi va sportchining tiklanishiga yordam beradi. Sportchining shaxsiy hamshirasi yoki fizioterapevti bilan doimiy ravishda ishlash, mushaklar va bo'g'imlarni kuchaytirish bo'yicha mashqlarni bajarish juda muhimdir. Bundan tashqari, sportchilarning emotsional va psixologik holati ham jismoniy jarohatlar xavfini kamaytirish yoki oshirishda ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlarga tayyorlanishdan oldin o'z holatini baholash va ortiqcha yuki berilishidan saqlanish, sportchilarni jarohatlardan himoya qilishda katta ahamiyatga ega.

7.5. Sport jarohatlarining ko'p uchraydigan turlari va reabilitatsiya jarayoni

Sport jarohatlari sportchilarning faoliyatida keng tarqalgan va ularning turli xil turlari mavjud. Har bir sport turi o'ziga xos xavf-xatarni o'z ichiga oladi, ammo ba'zi jarohatlar sportchilarda keng tarqalgan bo'lib, ko'plab sport turlarida uchraydi. Sport jarohatlari ko'p hollarda ortiqcha yuklama, noto'g'ri texnika, yomon tayyorgarlik yoki xavfsiz bo'lmagan sharoitlarda mashq qilish natijasida yuzaga keladi. Jarohatlar jismoniy holatning yomonlashishiga,

vaqtinchalik yoki doimiy nogironlikka olib kelishi mumkin. Ba'zan ular hatto sportchining hayotini xavf ostiga qo'yishi mumkin.

Sportda eng ko'p uchraydigan jarohatlar quyidagilardan iborat: muskullar va bo'g'imlar shikastlanishi ko'pincha ortiqcha jismoniy yuklama, noto'g'ri harakatlar yoki haddan tashqari faoliyatdan kelib chiqadi. Muskul yirtilishi yoki bo'g'imlarning chiqishi eng keng tarqalgan holatlardan biridir. Suyak sinishlari ham sportchilarda ko'p uchraydi. Yuqori intensivlikdagi sport turlarida, ayniqsa, jismoniy to'qnashuvlar yoki qulashlar natijasida suyak sinishlari tez-tez yuzaga keladi. Bu holatlar ko'pincha uzoq muddatli davolashni va reabilitatsiyani talab qiladi.

Ligament va tendin shikastlanishlari sportchilar uchun og'ir muammo bo'lishi mumkin. Ligamentlar va tendinlar harakatni boshqaradi va sportchilar uchun muhim rol o'ynaydi. Agar sportchi noto'g'ri texnika bilan yoki haddan tashqari kuchlanish bilan mashq qilsa, ular yirtilishi mumkin. Bosh miya zararlarini sport turlarida, ayniqsa, to'qnashuvlar va agressiv harakatlar bilan bog'liq bo'lsa, yuqori xavf tug'diradi. Bosh miya chayqalishi, qon ketishi yoki miyaning boshqa shikastlanishlari xavfli holatlardir.

Issiq yoki sovuqning ta'siri bilan yuzaga keladigan kuyish yoki muzlash jarohatlari ham sportchilarni xavf ostiga qo'yadi. Ular sportchilarning kuchli sharoitlarda mashq qilishi yoki yuqori haroratda ishlashi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Sport jarohatlaridan keyin reabilitatsiya jarayoni tiklanishning eng muhim bosqichlaridan biridir. To'g'ri reabilitatsiya jarayoni sportchining tez tiklanishiga yordam beradi va ularni qayta faoliyatga qaytarishga imkon beradi. Reabilitatsiya jarayonida bir nechta bosqichlar mavjud.

Jismoniy terapiya jarohatlangan hududning tiklanishiga yordam beradi. Bu mashqlar mushaklarni kuchaytirish, bo'g'imlarni tiklash va jarohatning qattiqlashishini kamaytirish uchun qo'llaniladi. Shuningdek, qizdirish, muzlash va elektrostimulyatsiya kabi fizioterapevtik usullar ham qo'llaniladi. Dam olish ham juda muhimdir. Jarohatdan so'ng, sportchiga to'liq tiklanish uchun dam olish va ortiqcha yuklamalarni cheklash zarur. Sportchining tanasi to'liq tiklanishi uchun birinchi navbatda bu bosqich muhim ahamiyatga ega. To'g'ri oziqlanish jarohatlangan hududni tezda tiklashga yordam beradi.

harakat diapazonini nazorat qilish va bo'g'imlar mustahkamligini aniqlash jarohatlar xavfini ancha kamaytiradi.

Reabilitatsiya jarayoni faqat tiklanish uchun emas, balki yangi jarohatlarning oldini olish uchun ham xizmat qiladi. Masalan, jarohatdan keyingi mashg'ulotlar davomida sportchining tanasida kuch va muvozanat tiklanishi, bo'g'imlar barqarorligi oshishi kerak. Bu esa mushaklar orasidagi muvozanatni tiklash, noaniq harakatlarni bartaraf etish va organizmni yangi yuklamalarga tayyorlashni o'z ichiga oladi.

Reabilitatsiyada faol dam olish usuli ham keng qo'llaniladi. Bu degani, sportchi to'liq yotib dam olish o'rniga, jarohat holatiga zarar yetkazmagan holda boshqa mashqlar bilan shug'ullanadi. Masalan, tizza jarohati bo'lgan sportchi suzish yoki qo'l mushaklarini mustahkamlovchi mashqlarga o'tishi mumkin. Bu yondashuv umumiy jismoniy holatning pasayib ketishining oldini oladi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Texnologik yutuqlar ham sport jarohatlari bilan kurashishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy tibbiyotda MRT (magnit-rezonans tomografiya), UZI (ultratovush tekshiruv), lazer terapiyasi, krioterapiya, kinesioteyping va boshqa ko'plab diagnostika va davolash usullari jarohatlarni erta aniqlash va ularni to'g'ri davolash imkonini beradi. Shu bilan birga, sportchi sog'lig'i doimiy monitoring qilinib, har qanday og'ish darhol aniqlanadi. Sport jarohatlari murakkab, ammo boshqariladigan jarayon bo'lib, ularning oldini olish, davolash va reabilitatsiyasi ko'p jihatdan sportchining o'ziga va atrofidagi mutaxassislarga bog'liq. Muntazam nazorat, sifatli mashg'ulot, to'g'ri ovqatlanish, psixologik tayyorgarlik va individual reabilitatsiya yondashuvi sportchilarning sog'ligini saqlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

7.6. Kikboksda jarohatlarning oldini olish: sabablar, tahlil va chora-tadbirlar

Sport bilan muntazam shug'ullanish inson salomatligi uchun foydali bo'lsa-da, sportchilarda turli xil jarohatlar yuzaga kelishi mumkin. Ushbu jarohatlar sport faoliyatining ajralmas bir qismidir va ularni o'z vaqtida aniqlash, to'g'ri davolash hamda samarali reabilitatsiya jarayonini tashkil

qilish sportchining sog'lom hayotga qaytishini ta'minlaydi. Har bir sport turi o'ziga xos xavf omillariga ega bo'lib, ayrim jarohatlar deyarli barcha sport turlarida uchrashi mumkin. Eng ko'p uchraydigan sport jarohatlari qanorga mushaklarning cho'zilishi va yirtilishi, bo'g'imlarning chiqishi yoki burilishi, suyak sinishi, tizzadagi menisk yoki oldi bog'lamlarning shikastlanishi, tirsak yoki yelkadagi tendinitlar, orqa beldagi zo'riqishlar, hamda bosh miya chayqalishlari kiradi. Bu jarohatlar ko'pincha haddan tashqari yuklama, noto'g'ri mashq texnikasi, Yetarli qizishsiz mashg'ulotga kirishish, yoki xavfsizlik qoidalariga amal qilinmasligi oqibatida yuzaga keladi.

Jarohat yuzaga kelganidan so'ng sportchi uchun reabilitatsiya jarayoni boshlanadi. Bu jarayon sportchining jarohat holatiga qarab bir necha haftadan bir necha oygacha davom etishi mumkin. Reabilitatsiya bir nechta bosqichlarni o'z ichiga oladi. Dastlabki bosqichda og'riqni kamaytirish, yallig'lanishni bartaraf etish va shikastlangan joyni dam oldirish muhimdir. Keyingi bosqichda fizioterapiya orqali mushaklar va bo'g'imlar harakatini tiklash, ularni kuchaytirish va elastikligini oshirishga e'tibor qaratiladi. Sportchilar uchun reabilitatsiya jarayoni davomida psixologik qo'llab-quvvatlash ham juda muhimdir. Ko'p hollarda sportchilar jarohatdan so'ng depressiya, ishonch yo'qotilishi yoki sportga qaytishdan qo'rquvni boshdan kechirishadi. Bunday hollarda psixologik maslahatlar va sport psixologi bilan ishlash sportchining ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Reabilitatsiya yakunlangach, sportchi asta-sekin mashg'ulotlarga qaytadi. Bu bosqichda yuklama ehtiyotkorlik bilan oshiriladi va shifokor nazorati ostida amalga oshiriladi. Shuningdek, jarohat qayta takrorlanmasligi uchun profilaktik mashqlar, cho'zilish mashqlari va sportga moslashtirilgan reja asosida mashg'ulotlar tashkil qilinadi. Sport jarohatlari sportchilar hayotida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularni o'z vaqtida aniqlash, davolash va reabilitatsiya qilish sport faoliyatining davomiyligi va samaradorligini ta'minlaydi. Har bir sportchi o'z organizmi holatini nazorat qilishi, xavfsizlik qoidalariga amal qilishi va sog'lom turmush tarziga qat'iy rioya qilishi zarur. Bu orqali sport jarohatlari xavfi kamayadi va sog'lom, faol hayot davom ettiriladi.

Sport jarohatlari - bu sportchilarning faoliyati davomida eng tez-tez uchraydigan holatlardan biri bo'lib, ular sportchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy va professional holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu turdagi shikastlanishlar odatda organizmga ortiqcha yuk tushishi, keskin harakatlar, texnika xatolari yoki tashqi ta'sir - yiqilish, zarba yoki noto'g'ri harakatlar natijasida yuzaga keladi. Sport turlarida yuqori tezlik, kuch va dinamika talab qilinishi tufayli jarohat xavfi doimiy kuzatiladi. Odatda sportchilarda uchraydigan jarohatlar orasida oyoq to'piqlari burilishi, tizza bo'g'imi shikastlanishi, suyak sinishi, mushaklarning cho'zilishi va yorilishi, yelka chiqishi, beldagi zo'riqishlar hamda bosh miyya chayqalishi mavjud. Bu jarohatlar sport turiga qarab farqlanadi. Masalan, futbol va basketbolda oyoq-qo'l jarohatlari ko'proq bo'lsa, tennisda tirsak, og'ir atletikada bel sohasidagi shikastlar kuzatiladi.

Sportchining sog'lig'ini tiklashda reabilitatsiya muhim bosqich hisoblanadi. U jarohat darajasi va sportchining holatiga mos tarzda erta boshlanishi kerak. Reabilitatsiya har bir sportchining individual ehtiyojlariga qarab tuziladi va fizioterapiya, maxsus mashqlar, suv muolajalari, elektr stimulyatsiya kabi usullarni o'z ichiga oladi. Jarayonning dastlabki bosqichida og'riq kamaytiriladi va harakat doirasi tiklanadi, keyingi bosqichda esa kuch, tezlik, muvozanat va umumiy tayyorgarlik qayta tiklanadi. Reabilitatsiya jarayonida sportchining psixologik holati ham e'tibordan chetda qolmasligi lozim. Ko'pchilik sportchilar jarohatdan so'ng ishonchini yo'qotadi yoki qo'rquvga duchor bo'ladi. Shu bois ruhiy qo'llab-quvvatlash va sport psixologi bilan ishlash ham reabilitatsiya jarayonining ajralmas qismidir.

Zamonaviy sport tibbiyoti yutuqlari - MRI, UZI, suyak zichligi tekshiruvlari orqali jarohatlarni aniq aniqlash imkonini beradi va shunga asoslangan davolash usullari sportchining tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Jarohatlarning oldini olish esa yana bir muhim yo'nalishdir. Mashg'ulotlardan oldin qizish, to'g'ri texnika, sifatli himoya anjomlari va me'yoriy yuklama orqali ko'plab jarohatlar oldi olinishi mumkin. Sportchi organizmining holati, Yetarlicha dam olish, ovqatlanish va uyqu rejimi sog'lom sport hayotining asosi hisoblanadi. To'g'ri tashkillashtirilgan reabilitatsiya va profilaktika

choralari sportchilarga faqat tiklanish emas, balki yanada kuchliroq bo'lib maydonga qaytish imkonini beradi.

Sport jarohatlari nafaqat professional sportchilarda, balki havaskor sport bilan shug'ullanuvchilar orasida ham keng tarqalgan. Bu jarohatlar tana harakatiga bevosita ta'sir ko'rsatib, sport faoliyatini vaqtinchalik yoki butunlay to'xtatib qo'yishi mumkin. Jarohatlar organizmning turli sohalarida yuzaga keladi: mushaklar, paylar, bo'g'imlar, suyaklar va hatto ichki organlar ham zarar ko'rishini mumkin. Ayniqsa, kontakt sport turlarida (futbol, regbi, boks) jarohatlar ko'p uchraydi. Bu holat sportchining faoliyatiga, ruhiy holatiga va kelajakdagi imkoniyatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Sport jarohatlarining oldini olish uchun doimiy tayyorgarlik, to'g'ri yondashuv va profilaktika choralari muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar vaqtida mushaklarni qizdirish, to'g'ri texnika bilan ishlash, ortiqcha yuklamalardan saqlanish, to'g'ri dam olish va tiklanish - bularning barchasi sportchining xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiladi. Shuningdek, sportchi o'z tana holatini yaxshi bilishi, og'riq yoki noqulaylik sezganda darhol mashg'ulotni to'xtatishi va mutaxassisga murojaat qilishi zarur. Reabilitatsiya - bu faqat jarohatni davolash emas, balki sportchining sog'lig'i va sportga qaytish qobiliyatini tiklash bo'yicha kompleks yondashuvdir. Reabilitatsiya jarayonida shifokor, fizioterapevt, sport murabbiyi va psixolog birgalikda ishlaydi. Dastlab jarohat sabab bo'lgan omillar aniqlanadi, keyin esa ularga qarshi rejalashtirilgan mashqlar va muolajalar belgilanadi.

Reabilitatsiyada har bir bosqich muhim: birinchi bosqichda shish va yallig'lanish kamaytiriladi, ikkinchi bosqichda mushak va bo'g'imlar faoliyati qayta tiklanadi, so'ngra esa funksional tayyorgarlik va sportga qaytish mashg'ulotlari boshlanadi. Jarohat og'irligiga qarab bu jarayon bir necha haftadan bir necha oygacha davom etishi mumkin. Reabilitatsiyada ishlatiladigan zamonaviy usullar orasida krioterapiya (sovuq bilan muolaja), elektroterapiya, lazer terapiyasi, ultratovushli davolash va suv osti mashqlari mavjud. Bu muolajalar mushak va paylar tiklanishini tezlashtiradi, og'riqni kamaytiradi hamda harakat diapazonini oshiradi. Bunda sportchining holati

doimiy ravishda nazorat qilinadi va har qanday orqaga chekinish aniqlanganda reja yangilanadi.

Psixologik jihatdan tiklanish ham sport jarohatidan to'liq qutulish uchun zarur. Ba'zi sportchilar jarohatdan so'ng sportga qaytishdan qo'rqadi, ishonchni yo'qotadi yoki motivatsiyasini pasaytiradi. Bunday hollarda sport psixologi yordamida qo'rquvlar bilan ishlash, ruhiy holatni tiklash va yangi maqsadlar qo'yish lozim bo'ladi. Sportda jarohatlar - bu xavfli, ammo oldini olish va to'g'ri davolash mumkin bo'lgan holatlardir. Sportchi o'z sog'lig'iga jiddiy yondashsa, vaqtida tibbiy ko'rikdan o'tsa, mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirsa va reabilitatsiya jarayoniga mas'uliyat bilan yondashsa, u nafaqat tiklanadi, balki o'z sport faoliyatida yanada yuqori cho'qqilarga erisha oladi. Sport jarohatlari har doim ham to'satdan sodir bo'lmaydi. Ko'plab jarohatlar vaqt o'tishi bilan asta-sekin shakllanadi. Masalan, ortiqcha yuklama yoki noto'g'ri mashqlar natijasida paydo bo'ladigan surunkali jarohatlar sportchining holatini uzoq muddatga yomonlashtirishi mumkin. Bu kabi holatlar ko'pincha havaskor sportchilar orasida uchraydi, chunki ular o'z imkoniyatlarini Yetarlicha hisobga olmaydilar.

Shuningdek, yosh sportchilarda suyak va mushaklar hali to'liq rivojlanmagan bo'lgani uchun, noto'g'ri mashqlar yoki og'ir yuklamalar ularning jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu yoshdagi sportchilar bilan ishlayotganda murabbiylar va ota-onalar ehtiyotkor bo'lishi, ularni nazorat qilib borishlari zarur. Sport jarohatlarining statistikasi shuni ko'rsatadiki, jismoniy faoliyat bilan muntazam shug'ullanuvchilarning taxminan 30-50 foizi yil davomida kamida bir marta jarohatlanadi. Bunda tizzalar, bel, to'piq va yelka eng ko'p zarar ko'radigan sohalardir. Ayniqsa, yugurish, futbol, voleybol, basketbol, gimnastika va og'ir atletika sport turlarida bunday holatlar keng tarqalgan.

Reabilitatsiya nafaqat sog'ayish, balki sportchilarning kelgusidagi faoliyatiga zamin yaratish uchun ham muhimdir. Ba'zi jarohatlar, masalan, oldingi tizza bog'larning yorilishi (ACL) operatsiya talab qiladi, va undan keyingi reabilitatsiya 6-12 oy davom etadi. Bunday holatlarda sportchining sabrli bo'lishi va barcha ko'rsatmalarga qat'iy amal qilishi tiklanishning

muhim qismidir. Reabilitatsiya jarayonida mushak kuchini tiklash bilan birga, harakat koordinatsiyasi va reflekslarni ham rivojlantirish zarur. Bu esa jarohat qaytalanishining oldini olishga yordam beradi. Ko'p hollarda sportchilar reabilitatsiya tugaganidan so'ng maxsus "qayta kirish" dasturlari orqali sportga qaytadi. Ushbu dasturlar asta-sekin yuklamalarni oshirgan holda sportchining to'liq qaytishini ta'minlaydi.

Shuningdek, sportchi bilan ishlovchi shifokorlar, fizioterapevtlar va murabbiylar doimiy aloqada bo'lishi lozim. Har bir kichik og'riq yoki noqulaylik e'tiborga olinib, jarayon moslashtirilishi kerak. Agar bu bosqichda xatoliklar bo'lsa, sportchi yana jarohat olib, tiklanish jarayoni yana boshlanishi mumkin. Sportchilar uchun reabilitatsiya davrida motivatsiyani saqlab qolish ham muhim. Ular o'zlarini yakkalanib qolgan, faoliyatdan chetlashtirilgan kabi his qilishlari mumkin. Shu sababli jamoa bilan aloqada bo'lish, motivatsion suhbatlar, sport maqsadlariga e'tibor qaratish ularni ruhlantiradi. Yakuniy bosqichda sportchining jarohatdan keyin o'z sport turida avvalgi darajada yoki undan yuqori natijalarga erishishi mumkin bo'ladi. Buning uchun esa bilimli, tajribali mutaxassislar, yaxshi reabilitatsiya sharoitlari va sportchining o'z istagi muhim omillardir.

7.7. Yengil va og'ir jarohatlarni davolash

Inson organizmi tashqi muhit bilan doimiy aloqada bo'lib turadi va bu aloqa davomida turli shikastlanishlar, ya'ni jarohatlar sodir bo'lishi mumkin. Jarohatlar turli sabablarga ko'ra yuzaga keladi: baxtsiz hodisalar, ishlab chiqarishdagi falokatlar, yo'l-transport hodisalari yoki sport bilan shug'ullanish chog'ida. Jarohatlar og'irlik darajasiga ko'ra yengil va og'ir turlarga bo'linadi. Har bir turdagi jarohat o'ziga xos yondashuv va davolash choralarini talab qiladi. Ushbu mavzuda yengil va og'ir jarohatlar, ularning belgilari hamda samarali davolash usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Yengil jarohatlar odatda hayot uchun xavf tug'dirmaydi va ko'pincha terining yuzaki qatlamlarini shikastlanishi bilan kechadi. Bunday jarohatlar orasida teri sidirilishi, mayda kesiklar, timalishlar, birinchi darajali kuyishlar va

mushaklarning yengil cho'zilishi kabilar mavjud. Ular ko'pincha uy sharoitida yoki birlamchi tibbiy yordam orqali samarali davolanishi mumkin.

Yengil jarohatlar uchun dastlabki yordamda birinchi navbatda, yaralangan joyni tozalash muhimdir. Kir va bakteriyalarni yo'qotish uchun yarani iliq suv yoki antiseptik vositalar bilan yuvish lozim. Shundan so'ng, yara yuzasini dezinfeksiya qilish kerak. Bunda yod, vodorod peroksid yoki xlorheksidin kabi antiseptik vositalar ishlatiladi. Keyin esa, yarani himoya qilish uchun steril bint yoki yara yopish vositalari yordamida yopish tavsiya etiladi. Agar og'riq sezilsa, paratsetamol yoki ibuprofen kabi og'riq qoldiruvchi dorilarni qabul qilish mumkin. Yara holatini kuzatish juda muhim, chunki yiringlash, qizarish yoki shish kabi alomatlar paydo bo'lsa, shifokorga murojaat qilish zarur. Og'ir jarohatlar chuqur to'qimalarni, suyaklarni, qon tomirlarini, asablarni yoki ichki a'zolari shikastlashi mumkin. Bunday holatlar inson hayoti uchun xavf tug'diradi va zudlik bilan tibbiy aralashuvni talab qiladi. Og'ir jarohatlar orasida chuqur kesiklar, suyak sinishlari, ichki qon ketish, kuchli kuyishlar, asablarning zararlanishi va travmatik shok holatlari mavjud.

Og'ir jarohatlar uchun ilk tibbiy yordamda avvalo, qon ketishini to'xtatish zarur. Qon ketayotgan joyga bosuvchi bint qo'yish yoki turniket yordamida qon oqimini to'xtatish kerak. Turniket qo'yilgan vaqti yozib qo'yilishi shart. Shuningdek, nafas olish to'xtagan bo'lsa, sun'iy nafas berish va yurak urishi bo'lmasa, yurak massaji qilish zarur. Shikastlangan joyni harakatsizlantirish uchun suyak sinishlarida shinalar yordamida immobilizatsiya qilinadi. Og'riqni kamaytirish uchun dori vositalari qo'llaniladi. Bemor imkon qadar tez va ehtiyotkorlik bilan shifoxonaga olib borilishi kerak. Kasalxonadagi davolash bosqichida yarani jarrohlik yo'li bilan ishlov berish, yiringlashgan yoki nobud bo'lgan to'qimalarni olib tashlash va tikish, antibiotik terapiyasi hamda og'riq qoldiruvchi vositalar qo'llaniladi. Shuningdek, tiklanish bosqichida fizioterapiya va reabilitatsiya orqali shikastlangan joyni to'liq tiklash uchun mashqlar va elektroterapiya usullari qo'llaniladi. Yengil va og'ir jarohatlarni to'g'ri baholash va ularga vaqtida yordam ko'rsatish inson hayotini saqlab qolish va keyinchalik sog'lom

hayotga qaytishni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Har qanday jarohatda toza muhit yaratish, infeksiyadan saqlanish va og'riqni yengillashtirish asosiy vazifalardan hisoblanadi. Ayniqsa, og'ir jarohatlar holatida vaqtni boy bermasdan, malakali tibbiy yordamga murojaat qilish hayot uchun muhim ahamiyatga ega.

Jarohatlar hayotda tez-tez uchraydigan muammolardan biri bo'lib, ularga doir tibbiy yordam va davolash usullari har bir holatga xos tarzda farq qiladi. Jarohatlar jismoniy shikastlanishlar natijasida yuzaga keladi, ularning sabablari turlicha bo'lishi mumkin: baxtsiz hodisalar, sport bilan shug'ullanish, ishlab chiqarishdagi baxtsiz hodisalar yoki yo'l-transport hodisalari. Jarohatlar og'irligiga qarab, yengil va og'ir turlarga bo'linadi. Har bir turdagi jarohatni davolashda aniq yondashuv va choralar mavjud. Yengil jarohatlar ko'pincha uy sharoitida davolanishi mumkin, og'ir jarohatlar esa maxsus tibbiy yordamni talab qiladi. Yengil jarohatlar - bu jismoniy shikastlanishlarning eng ko'p uchraydigan turi bo'lib, ular ko'pincha terining yuzaki qatlamlarining shikastlanishi bilan bog'liq. Yengil jarohatlar orasida teri sidiirilishi (abrazio), mayda kesiklar, timalishlar, birinchi darajali kuyishlar va mushaklarning yengil cho'zilishi kabilar kiradi. Ushbu jarohatlar ko'pincha hayotga xavf solmaydi va ular ko'pincha o'z-o'zidan tiklanadi. Biroq, to'g'ri davolash va parvarish kerak.

Yaralangan joyni tozalash: kir va bakteriyalarni yo'qotish uchun yarani iliq suv va antiseptik vositalar bilan tozalash zarur. Bu infeksiyaning oldini olish uchun muhimdir. Yara yuzasini toza va quritish kerak. Dezinfeksiya qilish: yaraga yod yoki vodorod peroksid kabi antiseptik eritmalar bilan ishlov beriladi. Bu mikroba va bakteriyalarning zararsizlanishiga yordam beradi. Yarani bog'lash: yara ustiga steril bint yoki yopishtiruvchi material qo'yiladi. Ba'zan yarani havo bilan quritish kerak, bu qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi.

Og'riqni yengillashtirish: agar og'riq mavjud bo'lsa, paratsetamol yoki ibuprofen kabi dori vositalarini qabul qilish mumkin. Bu dori vositalari yallig'lanishni kamaytiradi va og'riqni yengillashtiradi. Yarani kuzatish: yarani muntazam ravishda tekshirib, yiringlash yoki infeksiyalangan alomatlar

mavjudligini kuzatish lozim. Agar yara qizarib, shishsa yoki yiringlasa, shifokorga murojaat qilish zarur. Og'ir jarohatlar hayot uchun jiddiy xavf tug'dirishi mumkin va ular tezda malakali tibbiy yordamni talab qiladi. Bunday jarohatlar jismoniy shikastlanishlarning chuqur va xavfli shakllariga kiradi. Og'ir jarohatlar orasida chuqur kesiklar, suyak sinishlari, ichki qon ketish, kuchli kuyishlar, asablarning zararlanishi va travmatik shok holatlari mavjud.

Qon ketishini to'xtatish: qon ketayotgan joyga bosuvchi bint yoki turniket qo'yish kerak. Agar jarohat juda chuqur bo'lsa, maxsus bosim ko'rsatiladigan materiallar yordamida qon ketishini tezda to'xtatish zarur. Turniket qo'yilgan vaqti aniq yozib qo'yilishi lozim. Nafas olish va yurak urishini nazorat qilish: agar bemor nafas olmayotgan bo'lsa, sun'iy nafas berish, yurak urish bo'lmasa, yurak massaji qilish kerak. Bu hayotni saqlab qolish uchun zarur. Shikastlangan joyni harakatsizlantirish: suyak sinishlarida shinalar yordamida jarohatlangan joy immobilizatsiya qilinadi. Harakat qilishda jarohatni yanada yomonlashtirishning oldini olish uchun bu muhim.

Og'riqni kamaytirish va tinchlantirish: og'riqni kamaytirish uchun kuchli og'riq qoldiruvchi vositalar ishlatiladi. Bemorni tinchlantirish, uni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash ham juda muhimdir. Tezda shifoxonaga yetkazish: bemorni imkon qadar tezda shifoxonaga olib borish zarur. Shifokorlar og'ir jarohatlar bilan bog'liq ko'plab tibbiy muammolarni tezda hal qilishlari mumkin. Og'ir jarohatlar shifoxonada davolanishi kerak, chunki ular ko'p hollarda jarrohlik aralashuvni talab qiladi. Shifoxonada davolash quyidagi usullarni o'z ichiga oladi: jarrohlik aralashuvi, yarani tozalash, yiringlashgan to'qimalarni olib tashlash, suyak sinishlarini tiklash va chuqur jarohatlarni tiklash uchun jarrohlik amaliyoti amalga oshiriladi.

Antibiotiklar va dori-darmonlar: infeksiyaning oldini olish uchun antibiotiklar buyuriladi. Og'riqni yengillashtirish va yallig'lanishni kamaytirish uchun dorilar qabul qilinadi. Fizioterapiya va rehabilitatsiya: shikastlangan joyni tiklash va uning faoliyatini tiklash uchun fizioterapiya, elektroterapiya va maxsus mashqlar qo'llaniladi. Bu jarohatdan keyin bemorlarning harakat qobiliyatini tiklashga yordam beradi. Psixologik

yordam: og'ir jarohatlar, ayniqsa, travmatik bo'lishi mumkin. Bemorning psixologik holatini tiklash uchun psixologik yordam ko'rsatiladi. Yengil va og'ir jarohatlar har xil shikastlanishlarga olib kelishi mumkin, va har bir holatda davolash usuli va yondashuvlar farq qiladi. Yengil jarohatlar ko'pincha uy sharoitida to'g'ri davolanishi mumkin, ammo og'ir jarohatlar tez va malakali tibbiy yordamni talab qiladi. Jarohatlar haqida to'g'ri ma'lumotga ega bo'lish, ularni samarali davolashda muhim rol o'ynaydi. Agar vaqtida yordam ko'rsatilsa, jarohatlar odatda muvaffaqiyatli davolanadi, va bemorlar tezda sog'ayishadi. Shunday qilib, yengil va og'ir jarohatlar har biri o'ziga xos yondashuvni talab etadi va tibbiyot mutaxassislari tomonidan to'g'ri baholash va davolash jarayoni hayotni saqlab qolishga yordam beradi.

Jarohatlar hayotda ko'p uchraydigan holatlardan biri bo'lib, ularning turli shakllari inson organizmiga zarar yetkazishi mumkin. Jarohatlar har xil sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin: baxtsiz hodisalar, sport bilan shug'ullanish, ishlab chiqarishdagi baxtsiz hodisalar yoki yo'l-transport hodisalari. Jarohatlar og'irligiga qarab, yengil va og'ir shakllarga bo'linadi, va har bir holatda davolash usullari turlicha bo'ladi. Yengil jarohatlar ko'pincha uy sharoitida davolanishi mumkin, og'ir jarohatlar esa tibbiy yordamni talab qiladi. Ushbu matnda yengil va og'ir jarohatlarning turlari, ularning davolash usullari va muhim davolash bosqichlari haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Yengil jarohatlar ko'pincha jismoniy shikastlanishlarning yuzaki shakllaridan iborat bo'lib, ular ko'p hollarda katta xavf tug'dirmaydi. Yengil jarohatlar orasida teri sidirilishi (abrazio), mayda kesiklar, tirnallishlar, birinchi darajali kuyishlar, mushaklarning yengil cho'zilishi kabi holatlar mavjud. Ushbu jarohatlar odatda o'z-o'zidan tiklanadi, lekin ular to'g'ri davolanishni talab qiladi. Yara yuzasida kir yoki bakteriyalar bo'lishi mumkin, shuning uchun uni tozalash zarur. Yarani iliq suv bilan yuvish, so'ngra antiseptik vositalar (masalan, yod yoki vodorod peroksid) bilan dezinfeksiya qilish kerak. Bu infeksiyaning oldini olishga yordam beradi. Yara ustiga steril bint yoki bandaj qo'yish zarur. Agar yara kichik va yengil bo'lsa, uni yopishtiruvchi plomba bilan yopish mumkin. Yara ustidagi material havo almashinuvi uchun

mos bo'lishi kerak, chunki bu qon aylanishini yaxshilaydi va tiklanishni tezlashtiradi.

Yengil jarohatlar ko'pincha og'riqni keltirib chiqaradi. Agar og'riq sezilarli bo'lsa, og'riq qoldiruvchi dorilar, masalan, ibuprofen yoki paratsetamol, yordamida og'riqni yengillashtirish mumkin. Jarohatni davolash davomida muntazam ravishda tekshirib turish zarur. Agar yara qizarib, shisha yoki yiringlasa, bu infeksiya belgilari bo'lishi mumkin, bu esa shifokorga murojaat qilishni talab qiladi. Og'ir jarohatlar jismoniy shikastlanishlarning chuqur va xavfli shakllariga kiradi. Bunday jarohatlar organizmning ichki tuzilmalariga zarar yetkazishi, qon ketish, suyak sinishi, ichki organlarning shikastlanishi kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Og'ir jarohatlar hayot uchun jiddiy xavf tug'dirishi mumkin va ular tezda malakali tibbiy yordamni talab qiladi. Bu turdagi jarohatlar ko'pincha to'g'ridan-to'g'ri ichki tuzilmalarni (musht, suyaklar, nervlar) shikastlantirishi mumkin. Jarohat ko'p hollarda jarrohlik amaliyotini talab qiladi, chunki yirik qon tomirlar va nerv tizimiga zarar yetishi mumkin.

Suyaklar sinishi og'ir jarohatlardan biridir va suyaklar normal holatiga qaytishi uchun maxsus tibbiy yondashuvni talab qiladi. Suyaklarning o'z holiga qaytarilishi uchun shina yoki plaster yordamida immobilizatsiya qilish zarur. Ba'zan suyaklarni qayta tiklash uchun jarrohlik amaliyoti talab etiladi. Ichki qon ketishi jiddiy holat bo'lib, darhol tibbiy yordamni talab qiladi. Ichki qon ketish hayot uchun xavfli bo'lishi mumkin, chunki bu organizmning qon aylanishini buzadi. Bunday holatda qon ketishni to'xtatish uchun maxsus usullar qo'llaniladi, ba'zan esa jarrohlik aralashuvi talab qilinadi. Og'ir kuyishlar teri, mushaklar va hatto ichki organlarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Kuyishning turiga qarab, davolash usullari ham farq qiladi. Birinchi darajali kuyishlar uy sharoitida davolanishi mumkin, ammo chuqur kuyishlar kasalxonada jarrohlik va maxsus davolashni talab qiladi. Og'ir jarohatlar uchun tezkor tibbiy yordam juda muhim. Bunday jarohatlar holatiga qarab, dastlabki yordam quyidagi bosqichlarda ko'rsatiladi. Og'ir jarohatlarda qon ketish juda xavfli bo'lishi mumkin. Agar qon ketayotgan bo'lsa, zarur joyga bosim ko'rsatiladi. Shuningdek, turniket qo'yish yoki bosuvchi bint

yordamida qon ketishini to'xtatish zarur. Bu jarohatning chuqurligiga qarab amalga oshiriladi.

Agar bemor nafas olmayotgan bo'lsa, sun'iy nafas berish amalga oshiriladi. Bunda nafas yo'llarining to'siqligini tekshirish zarur. Agar yurak urishi bo'lmasa, reanimatsiya (yurak massaji) usulini qo'llash mumkin. Suyak sinishlarida jarohat joyi harakatsizlantiriladi. Bu jarohatni yanada og'irlashmasligi uchun zarur. Shinalar yordamida suyaklar immobilizatsiya qilinadi. Og'ir jarohatlar uchun bemorni imkon qadar tezda shifoxonaga yetkazish juda muhim. Shifokorlar kerakli jarrohlik va davolashni amalga oshiradilar. Og'ir jarohatlar ko'p hollarda jarrohlik amaliyotini talab qiladi. Bu suyaklarni qayta tiklash, chuqur yaralarni tiklash va ichki qon ketishlarini to'xtatish uchun zarur. Infeksiyaning oldini olish uchun antibiotiklar va yallig'lanishni kamaytirish uchun dori-darmonlar qo'llaniladi. Bu og'ir jarohatlarda kasalliklarning rivojlanishining oldini olishga yordam beradi.

Shikastlangan joyning tiklanishi va bemorning harakatlanish qobiliyatini tiklash uchun fizioterapiya yordamida mashqlar bajariladi. Bu jarohatdan keyin bemorning normal hayotga qaytishi uchun muhimdir. Og'ir jarohatlar odamning psixologik holatiga ham ta'sir qilishi mumkin. Travmalarni boshdan kechirgan bemorlar uchun psixologik yordam ko'rsatiladi. Yengil va og'ir jarohatlar har xil darajadagi shikastlanishlarga olib keladi va har bir holatda davolash usullari farq qiladi. Yengil jarohatlar ko'pincha uy sharoitida davolanishi mumkin bo'lsa-da, og'ir jarohatlar jiddiy tibbiy yordamni talab qiladi. Davolashning to'g'ri yo'li va vaqtida ko'rsatilgan tibbiy yordam jarohatlarni samarali davolashda katta ahamiyatga ega. Jarohatlarning oldini olish uchun ehtiyotkorlik, xavfsizlik choralariga rioya qilish muhimdir. Jarohatlar haqida yaxshi ma'lumotga ega bo'lish, ularni samarali davolashda muhim rol o'ynaydi.

7.8. Dopingning zararlarini tushuntirish va oldini olish

Doping - bu sportchilarning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini sun'iy ravishda oshirish maqsadida taqiqlangan dori-darmonlar va moddalarni qabul qilishdir. Doping ko'plab sport turlarida sportchilarning adolatsiz

raqobatlashishini ta'minlashi mumkin, ammo uning salbiy ta'siri juda keng va jiddiydir. Doping nafaqat sportchilarning sog'lig'iga zarar yetkazadi, balki sportning maqsadiga - sog'lom va adolatli raqobatni ta'minlashga zid keladi. Dopingning zararli ta'sirlari turli jihatlardan sportchilarning sog'lig'iga, psixologik holatiga va sportning o'zi uchun salbiy ta'sir ko'rsatadi. Quyida dopingning ba'zi asosiy zararli ta'sirlari keltirilgan. Doping sportchilarning sog'lig'iga jiddiy zararlar yetkazishi mumkin. Ko'plab doping moddolari yurak va qon tomirlari tizimiga salbiy ta'sir qiladi, bu esa yurak xastaligi, qon bosimining oshishi, insult yoki infarkt xavfini oshirishi mumkin. Boshqa bir qancha doping moddolari jigar, buyrak va qon tizimining ishlashiga ta'sir qilib, uzoq muddatda jiddiy salbiy oqibatlarga olib keladi. Misol uchun, steroidlar va boshqa anabolik moddalarning uzoq vaqt davomida ishlatilishi jigarni shikastlantirishi, buyrak yetishmovchiligiga olib kelishi va suyaklarning kuchsizlikka uchrashi kabi holatlarga sabab bo'lishi mumkin. Boshqa bir necha moddalarning uzoq muddatda ishlatilishi onkologik kasalliklar, reproduktiv tizimning buzilishi va ruhiy salbiy holatlar (masalan, depressiya, xulq-atvorning o'zgarishi)ga olib kelishi mumkin.

Doping sportchilarning ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi doping moddolari kayfiyatni keskin o'zgartirishi, xayolparastlik, asabiylashish, qo'zg'aluvchanlik va tajovuzkorlikni keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari, dopingning uzoq muddatli ta'siri sportchilarning o'zlariga bo'lgan ishonchni va psixologik barqarorlikni buzishi mumkin. Doping sportning o'zi uchun juda katta tahdid soladi. Sportni adolatli, sog'lom va tabiiy raqobatga asoslangan bir faoliyat sifatida ko'rish kerak. Dopingning tarqalishi sportchilarga noto'g'ri va yomon yondashuvni o'rgatadi, ular g'alaba uchun o'z salomatliklarini xavf ostiga qo'yishga tayyor bo'ladilar. Bu holat sportning etika va maqsadlarini buzadi, natijada sportning o'zi ham zarar ko'radi.

Dopingni oldini olish uchun turli yo'nalishlar va strategiyalar ishlab chiqilgan. Bu choralar sportchilarning sog'lig'ini saqlash va sportni adolatli qilishga qaratilgan. Quyida dopingni oldini olish bo'yicha asosiy chora-tadbirlar keltirilgan. Dopingni oldini olishda eng muhim chora - sportchilarning doimiy tibbiy nazorati. Doping testlari orqali sportchilarning

organizmida taqiqlangan moddalar mavjudligi tekshiriladi. Xalqaro antidoping agentligi (WADA) tomonidan o'tkaziladigan testlar va nazoratlar dopingning sportda tarqalishiga qarshi kurashishning asosiy vositalaridan biridir. Bu testlar sportchilarning noto'g'ri moddalar qabul qilishini aniqlash va ularni jazolash imkonini beradi. Sportchilarga dopingning zararli ta'siri haqida ma'lumot berish va ularda etika va adolatli raqobat ruhini shakllantirish juda muhim. Sportchilarga dopingning sog'liq uchun zararlarini tushuntirish va bu borada ma'lumot berish orqali ularni to'g'ri qarorlar qabul qilishga undash mumkin. Shu bilan birga, sportchilarning o'rnak ko'rsatadigan shaxslar (trenerlar, murabbiylar, amaldorlar) dopingdan saqlanishni targ'ib qilishlari kerak. Xalqaro antidoping tashkilotlari, masalan, WADA, barcha davlatlar va sport federatsiyalarini dopingga qarshi kurashda birlashishga chaqirmoqda. Bu tashkilotlar dopingni aniqlash va oldini olish uchun tadqiqotlar olib boradi, yangi doping moddalarini aniqlash va sportchilarning salomatligini himoya qilish uchun strategiyalar ishlab chiqadi.

Dopingdan foydalanish aniq ravishda taqiqlangan, va bunda qat'iy jazolar mavjud. Dopingdan foydalangan sportchilarni musobaqalardan chetlatish, medallarni olib qo'yish, jazo muddatlari qo'llash va hatto ularni sportdan umrbod chetlatish kabi choralar mavjud. Bu sportchilarga dopingdan foydalanishning oqibatlarini yodda tutishlariga yordam beradi. Sportchilarni dopingga murojaat qilmasdan yuqori natijalarga erishishga undash uchun ularni to'g'ri oziqlanish va jismoniy tayyorgarlik masalalarida ta'lim berish kerak. To'g'ri va balanslangan oziqlanish orqali sportchilar o'z qobiliyatlarini tabiiy ravishda oshirishlari mumkin. Shu bilan birga, samarali va xavfsiz jismoniy mashqlarni bajarish orqali sportchilar o'z maqsadlariga erishadilar.

Doping nafaqat sportchilarning sog'lig'iga, balki sportning o'ziga ham zarar yetkazadi. Dopingning ta'siri jiddiy bo'lib, nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy muammolarni ham keltirib chiqaradi. Dopingni oldini olishda sportchilarga ta'lim berish, tibbiy nazorat o'rnatish va xalqaro antidoping tashkilotlari tomonidan olib boriladigan tadbirlar katta rol o'ynaydi. Yaxshi sog'lom raqobat va sportning to'g'ri etikasini saqlash uchun

dopingga qarshi kurashish zarur. Faqat shundagina sport salomatlikni mustahkamlash, adolatli va insonparvar bo'ladi.

Doping, ya'ni sportchilarning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini sun'iy ravishda oshirish maqsadida taqiqlangan moddalardan foydalanish, sportda yuksak natijalarga erishish uchun noqonuniy usul hisoblanadi. Bu jarayon sportchilar tomonidan tanlov, musobaqa yoki boshqa sport faoliyatlarida g'alaba qozonish uchun qo'llanilishi mumkin, lekin dopingning salbiy ta'siri uning inson organizmi va sportning rivojlanishi uchun keltiradigan zararlaridan kelib chiqib juda katta. Dopingga qarshi kurashish va uning oldini olish, nafaqat sportchilarning sog'lig'ini himoya qilish, balki sportning adolatli va sog'lom rivojlanishiga xizmat qilish hamdir. Ushbu matnda dopingning zararlarini va dopingni oldini olish choralariga kengroq yondashiladi.

Dopingdan foydalanishning sog'liqqa bo'lgan ta'siri faqat bir necha kun yoki oylar bilan cheklanmaydi. Ko'plab doping moddalarining uzoq muddatli ta'siri sportchilarning hayotini jiddiy tarzda o'zgartirishi va qaytarib bo'lmaydigan zararlar yetkazishi mumkin. Doping moddalari, ayniqsa, anabolik steroidlar va eritropoetin (EPO) kabi moddalar, yurakning normal faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, EPO qonni ko'paytirish orqali qon viskozitesini oshiradi, bu esa yurakning ishlashiga yuk bo'lishi va qon tomirlarining tiqilishi xavfini oshiradi. Bu holatlar yurak xurujlari va insultga olib kelishi mumkin.

Ba'zi doping moddalari jigarni shikastlashi, jigar saratoni rivojlanishiga sabab bo'lishi yoki buyrak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin. Steroidlar va boshqa sintetik moddalar organizmda zaharli moddalarning to'planishiga sabab bo'ladi va bu organlarning normal faoliyatini buzadi. Dopingning bir qismi organizmni qo'shimcha energiya bilan ta'minlaydi, ammo bu uzoq muddatda immun tizimining sustlashishiga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, doping moddalarini uzoq muddat qo'llash sportchilarni boshqa kasalliklarga qarshi himoyasiz qiladi. Dopingning yana bir salbiy ta'siri - endokrin tizimning buzilishi. Anabolik steroidlar, testosteron va boshqa gormonlarni sun'iy ravishda oshiradigan moddalarning uzoq muddatli ta'siri reproduktiv tizimning faoliyatini buzishi mumkin. Bu erkaklarda sperma

ishlab chiqarishning pasayishi va ayollarda menstratsiya siklini buzilishi kabi holatlarga olib keladi.

Ba'zi doping moddalari, xususan, anabolik steroidlar, suyak va mushak tuzilishini vaqtincha mustahkamlashi mumkin, ammo uzoq muddatda ularning yomonlashishiga sabab bo'ladi. Bu, o'z navbatida, suyaklarning sinishiga yoki mushaklarning zaiflashishiga olib kelishi mumkin. Dopingning psixologik ta'sirlari ham jismoniy zararlar kabi jiddiy bo'lishi mumkin. Ba'zi doping moddalari sportchilarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kayfiyatning tez-tez o'zgarishi dopingdan foydalanish sportchilarda kayfiyatning tez-tez o'zgarishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu holat, ayniqsa, steroidlar yoki gormonli moddalardan foydalanishda kuzatiladi. Ba'zi sportchilar g'azab va asabiylashish hissiyotlarini boshdan kechiradilar, boshqalari esa haddan tashqari depressiv holatga tushishlari mumkin.

"Roid rage" deb ataladigan holat steroidlarni uzoq muddat foydalanadigan sportchilarda kuzatiladi. Bu, odatda, qo'zg'aluvchanlik va agressivlikning oshishiga olib keladi. Bu holat nafaqat sportchilarning psixologik holatiga, balki ularning oilaviy va ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Dopingdan foydalangan sportchilarda, g'alabalar va natijalar ko'rsatilganiga qaramay, o'ziga bo'lgan ishonch pasayadi. Ular tabiiy ravishda erishgan natijalariga ishonmay, doimiy ravishda dopingdan foydalanishga ehtiyoj sezadilar.

Doping nafaqat sportchilarning sog'lig'iga zarar yetkazadi, balki sportning o'ziga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sport, o'zining asli vazifasi bo'yicha, sog'lom raqobatni ta'minlash va atletlarni tabiiy qobiliyatlari orqali muvaffaqiyatga erishishga undashdir. Doping esa sportni noadolatli qiladi, chunki dopingdan foydalangan sportchilar tabiiy qobiliyatlaridan ko'ra moddalarning ta'siri orqali yutuq qozonadilar. Dopingni oldini olish orqali sportni to'g'ri va sog'lom rivojlanishiga yordam berish mumkin. Bu sportchilarning haqiqiy salohiyatini ko'rsatishga imkon yaratadi va adolatli raqobatni ta'minlaydi. Dopingga qarshi kurashish sportning etikasini saqlash va uni sog'lom, xavfsiz va adolatli qilish uchun zarurdir.

Dopingni oldini olishda eng muhim chora - sportchilarning doimiy tibbiy nazorati va doping testlarini o'tkazishdir. Xalqaro antidoping agentligi (WADA) tomonidan amalga oshiriladigan doping testlari sportchilarning organizmida taqiqlangan moddalar mavjudligini aniqlashga yordam beradi. Sportchilarning dopingdan foydalanishini aniqlash va jazo tadbirlarini qo'llash orqali bu muammo bilan kurashish mumkin. Dopingning zararli ta'sirini tushuntirish va sportchilarga uning sog'liq uchun qanchalik xavfli ekanligini ta'kidlash muhimdir. Trenerlar, murabbiylar va sport tashkilotlari tomonidan olib boriladigan ma'rifiy ishlar sportchilarga dopingdan saqlanishni o'rgatadi va ular uchun salomatlikni birinchi o'ringa qo'yishning ahamiyatini tushuntiradi. Xalqaro antidoping tashkilotlari, masalan, WADA, dopingga qarshi kurashishda birlashish va barcha sport federatsiyalari bilan hamkorlikni yo'lga qo'yishlari kerak. Bular dopingni oldini olish uchun eng samarali vositalardan biridir.

Sportchilarga to'g'ri va balanslangan oziqlanishni o'rgatish, ularni jismoniy tayyorgarlikni tabiiy usullar bilan yaxshilashga undash dopingdan saqlanishning samarali usullaridan biridir. Shuningdek, sportchilarni jismoniy mashqlar va tabiiy usullar bilan mukammallashtirish, dopingni chetlab o'tish uchun imkoniyat yaratadi. Doping nafaqat sportchilarning sog'lig'iga, balki sportning o'ziga ham jiddiy zarar yetkazadi. Dopingning salbiy ta'siri sportchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Dopingni oldini olish uchun tibbiy nazorat, ma'rifiy ishlar va xalqaro antidoping tashkilotlarining faoliyatini kuchaytirish zarur. Yaxshi sog'lom raqobatni saqlash va sportni adolatli qilish uchun dopingga qarshi kurashishda sportchilar, murabbiylar va sport tashkilotlari birgalikda faoliyat ko'rsatishlari kerak.

Dopingning zararli ta'sirlarini yanada chuqurroq tushunish uchun, uning jismoniy va psixologik salbiy oqibatlariga to'xtalish zarur. Doping moddalari, masalan, anabolik steroidlar va gormonlar, sportchining mushak massasini oshiradi, lekin bu sun'iy kuchayish uzoq muddatda mushaklar va suyaklarning zayiflashishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, doping moddalari organizmning tabiiy o'sish va rivojlanish jarayonlarini buzadi, bu esa sportchining kelajakdagi jismoniy salohiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bundan tashqari, dopingning psixologik ta'siri sportchining ruhiy holatiga ham sezilarli darajada ta'sir qiladi. Sportchilar dopingga qarshi kurashishni o'rganishlari kerak, chunki bu ularning sportdagi haqiqiy salohiyatlarini namoyish etishga yordam beradi. Dopingdan foydalanish o'rniga, tabiiy mashqlar va to'g'ri ovqatlanish orqali sportchilar o'zlarining maksimal natijalarini ko'rsatishlari mumkin. Dopingning jismoniy va ruhiy zararlarini oldini olish uchun, o'quvchilarga, trenerlarga va sport tashkilotlariga ma'rifatli ishlarga e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega. Dopingga qarshi kurashish, nafaqat sportchilar, balki butun jamiyat uchun muhim. Doping sportning asosiy tamoyillarini, ya'ni sog'lom va adolatli raqobatni yo'qotadi. Shu sababli, dopingni oldini olish har bir sportchi, trener va sport tashkiloti tomonidan qat'iy qo'llab-quvvatlanishi kerak. Dopingni oldini olish uchun sportchilarni muntazam ravishda tibbiy tekshiruvlardan o'tkazish va ularni taqiqlangan moddalar haqida ogoh qilish zarur. Sportda dopingdan foydalanish, adolatli raqobatni buzib, haqiqiy g'alaba va muvaffaqiyatni qadrlashni kamaytiradi. Dopingni oldini olish uchun xalqaro sport tashkilotlari, trenerlar va sport federatsiyalari birgalikda ish olib borishlari kerak. Dopingni oldini olishning samarali usullaridan biri - sportchilarga sog'lom raqobatni qadrlash va tabiiy usullar bilan o'z salohiyatlarini rivojlantirishni o'rgatishdir.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Kikboks sport turida eng ko'p uchraydigan jarohat turlari qaysilar?
2. Jarohatlarning asosiy kelib chiqish sabablari nimalardan iborat?
3. Mashg'ulotlar yoki musobaqalar oldidan qanday tayyorgarlik harakatlari (razminka) jarohatlarning oldini oladi?
4. Himoya vositalaridan foydalanish jarohat xavfini kamaytirishda qanday rol o'ynaydi?
5. Notog'ri bajarilgan texnik harakatlar qaysi turdagi jarohatlarga olib keladi?
6. Charchoq va ortiqcha yuklama natijasida yuzaga keladigan jarohatlar qanday aniqlanadi va oldi qanday olinadi?
7. Mashg'ulotlar vaqtida sog'liqni muhofaza qilish gigiyenik qoidalarining buzilishi qanday salbiy oqibatlarga olib keladi?
8. Jarohat olgan sportchining tiklanish (reabilitatsiya) jarayonida nimalarga e'tibor berilishi kerak?
9. Murabbiylar sportchilarni jarohatdan asrashda qanday mas'uliyatni o'z zimmasiga oladi?
10. Jarohatlarning oldini olish bo'yicha samarali profilaktika choralarini sanab bering.

UMUMIY SAVOLLAR

1. Kikboks sport turi qanday yo'nalishlarga bo'linadi?
2. "Ful-kontakt" va "semi-kontakt" o'rtasidagi farq nimalarda namoyon bo'ladi?
3. Jangovar tik turish holatining asosiy mezonlari nimalardan iborat?
4. To'g'ridan zarba qanday texnik usulda bajariladi?
5. Yondan zarba va pastdan zarbaning texnik farqlari nimada?
6. Mushtning to'g'ri siqilishi nega muhim hisoblanadi?
7. Oyoq bilan to'g'ridan zarba berish texnikasi qanday bajariladi?
8. Qanday holatlarda yondan oyoq zarbasi qo'llaniladi?
9. Aylanma zarba qanday bosqichlardan iborat?
10. Sho'ng'ish va og'ish harakatlarining himoyadagi o'rni qanday?
11. Qanday zarba texnikalari yaqin masofada samarali bo'ladi?
12. Qaysi texnik usulda mushtning tashqi tomoni bilan zarba beriladi?
13. Kombinatsiyalangan zarba nima va uni qanday tuzish mumkin?
14. Oyoq zarbalari uchun gavda og'irligi qanday taqsimlanadi?
15. Kikboksda qo'l va oyoq zarbalarini uyg'unlashtirish qanday amalga oshiriladi?
16. Himoyada to'sish qanday vaziyatlarda eng samarali bo'ladi?
17. Qaytarish va to'xtatish himoyalari qanday farqlanadi?
18. Gavda bilan himoyalash texnikasining turlari nimalardan iborat?
19. "Kesuvchi zarba" texnikasi qanday bajariladi?
20. "Burilib turib beriladigan zarba" texnikasi qanday holatlarda qo'llaniladi?
21. Chalish va tashlash usullari qanday hollarda ruxsat etiladi?
22. Taktik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
23. Raqib harakatiga qarab qanday qarshi hujumlar amalga oshiriladi?

24. Jang davomida masofani saqlash qanchalik muhim va qanday nazorat qilinadi?

25. Kikboksda muvozanatni saqlashning texnik ahamiyati nimada?

26. Tezlik va kuch qanday mashqlar bilan rivojlantiriladi?

27. Kombinatsion zarbalarni mashq qilishning asosiy bosqichlari nimalardan iborat?

28. Qo'lqop, himoya vositalari va kiyimlarga qanday texnik talablar qo'yiladi?

29. Raqib harakatini oldindan taxmin qilish uchun qanday mashg'ulotlar o'tkaziladi?

30. Dastlabki, maxsus va musobaqaviy tayyorgarlik bosqichlarining o'zaro farqi nimada?

GLOSSARIY

1. Kikboks – qo'l va oyoq zarbalari asosida olib boriladigan zamonaviy yakkakurash sport turi.

2. Ful-kontakt – kuchli zarbalarga asoslangan, raqibni nokaut qilishga yo'naltirilgan kikboks yo'nalishi.

3. Semi-kontakt – zarbalarning kuchi emas, tezligi va aniqligi baholanadigan yengil kontaktli jang turi.

4. Layt-kontakt – kuchli zarba emas, balki texnika va kombinatsiyaga asoslangan musobaqa turi.

5. Low-kick – oyoqqa, ayniqsa son va boldir sohalariga zarba berishga ruxsat etilgan kikboks yo'nalishi.

6. K-1 – kikboksning professional yo'nalishi bo'lib, turli uslublarni o'zida mujassam etgan.

7. Jangovar holat (pozitsiya) – sportchining zarba berishga va himoyaga tayyor holatda turishi.

8. To'g'ri zarba – musht bilan oldinga beriladigan aniq va bevosita zarba turi.

9. Yondan zarba (kros) – qo'l yoki oyoq bilan yelka chizig'i bo'ylab yon tomonga yo'naltirilgan zarba.

10. Pastdan zarba (aperkot) – mushtni pastdan yuqoriga yo'naltirib beriladigan zarba turi.

11. Aylanma zarba – oyoq bilan aylanish orqali beriladigan kuchli zarba.

12. Kesuvchi zarba (kik) – oyoq bilan yuqoridan pastga yoki yon tomonga qirqib beriladigan zarba.

13. Blok (to'sish) – raqib zarbasini kaft, bilak yoki oyoq bilan to'xtatish texnikasi.

14. Sho'ng'ish – zarbadan qochish uchun gavgani pastga tez egish.

15. Og'ish – zarbani o'tkazib yuborish uchun tanani yon tomonga egish harakati.

16. Qarshi hujum – raqib zarbasidan keyin zudlik bilan amalga oshiriladigan javob zarbasi.

17. Chalish – raqibning oyog'ini qasddan harakatdan chiqarish uchun oyoq bilan urish.
18. Tashlash – raqibning muvozanatini buzib yiqitishga qaratilgan texnik harakat.
19. Musobaqa reglamenti – jang o'tkazish qoidalar va baholash mezonlarini belgilovchi hujjat.
20. Raund – belgilangan vaqt davomida olib boriladigan jang bo'lagi.
21. Nokaut – sportchining kuchli zarba tufayli jangni davom ettira olmasligi.
22. Knok-daun – sportchi zarbadan so'ng yiqiladi, lekin jangni davom ettirish imkoniga ega bo'ladi.
23. Referi – ringdagi hakam, jangni boshqaradi va qoidalarga amal qilinishini nazorat qiladi.
24. Tayanch oyoq – zarba berilmayotgan, tana og'irligi turgan oyoq.
25. Trening mashqlari – sportchini tayyorlash uchun mo'ljallangan mashg'ulotlar majmuasi.
26. Kombinatsiya – bir nechta zarbalar yoki harakatlarning ketma-ket bajarilishi.
27. Taktika – jang davomida sportchi tomonidan qo'llaniladigan harakatlar strategiyasi.
28. Texnika – zarbalarni aniq, to'g'ri va samarali bajarish usullari.
29. Sparring – mashg'ulot janglari, tajriba orttirish va taktikani sinovdan o'tkazish uchun xizmat qiladi.
30. Stoyka (jangovar pozitsiya) – sportchining harakatda barqarorligini ta'minlovchi asosiy holati.
31. Distansiya (masofa) – sportchilar orasidagi zarba berish uchun qulay yoki xavfli bo'lgan oraliq.
32. Chidamlilik – sportchining jismoniy va ruhiy jihatdan uzoq muddat faol harakatda bo'la olish qobiliyati.
33. Agressivlik – sportchining jang davomida hujumkor, bosimli xarakter ko'rsatishi.
34. Refleks – tez va avtomatik tarzda javob harakati ko'rsatish qobiliyati.

35. Dinamika – jang davomida harakatlar, zarbalar va pozitsiyalar almashinuvinin ritmi.
36. Vizual nazorat – sportchining raqibning harakatlarini ko'z bilan doimiy kuzatib borishi.
37. Erta tayyorgarlik – texnika, taktika va jismoniy tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichdagi mashqlari.
38. Maxsus tayyorgarlik – faqat kikkoks uchun zarur bo'lgan harakatlar va texnikaga oid mashqlar majmuasi.
39. Jang strategiyasi – sportchining butun jang davomida amal qiladigan rejalashtirilgan uslubi.
40. Muvozanat – harakat jarayonida tana og'irligini to'g'ri taqsimlay olish qobiliyati.
41. Samarali zarba – raqibga aniq tegib, uni ortga surish yoki zaiflashtiruvchi ta'sir ko'rsatgan zarba.
42. Yo'naltirilgan zarba – zarba berishdan oldin maqsadli nuqtani ko'zlash asosida berilgan zarba.
43. Qisqa masofa – sportchilar juda yaqin holatda turganda amalga oshiriladigan jang holati.
44. O'rta masofa – zarbalarni to'g'ri va aniq berish uchun eng qulay bo'lgan masofa.
45. Uzoq masofa – zarba yetmaydigan, lekin tezlik va manevr imkoniyatlari yuqori bo'lgan masofa.
46. Yonlama holat – jangovar pozitsiyada tana chap yoki o'ng yelkasi oldinda bo'lgan holat.
47. Zarba kuchi – musht yoki oyoqning raqibga urilishi natijasida hosil bo'ladigan fizik ta'sir.
48. Tanaffus (pauza) – raundlar oralig'ida sportchining qisqa dam olish va tiklanish davri.
49. Feyk (aldov harakati) – haqiqiy zarba bermasdan, raqibni chalg'itish maqsadida bajarilgan harakat.
50. Juftlik mashg'ulotlari – ikki sportchi o'zaro zarba va himoya mashqlarini bajaradigan trening usuli.

FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR

1. Yuncza, E. (2011). Sport karate point sparring: An essential guide to the point fighting method. Indomitable Pub. Published by Indomitable Publications. – 2011. Passage 1. ISBN 10: [0983800804](#) / ISBN 13: [9780983800804](#)
2. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент. –1993. С–212.
3. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт. –2005. – 68 с.
4. Алимбоева Р.Д. Жисмоний машклар физиологияси ва биомеханикаси фанидан ўқув услубий қўлланма. Тошкент. – 2011. – 197 б.
5. Ачилов А.М., Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент – 2012. – 229 б.
6. Базеян А.М. Техничко-тактическая подготовка боксеров-юниоров на основе учета показателей их соревновательной: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., – 1990. – 23 с.
7. Бальсевич В.К. Онтокинезология человека. – М.: Теория и практика физической культуры. –2000. – 275 с.
8. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. Физкультура и спорт.-М.: 1979. С. 90-105.
9. Дегтярев И.П., Родионов А.В., Черный В.Г. Физиологическая и психологическая характеристика бокса. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1979. – С. 71-89.
10. Иванов А.Л. Кикбоксинг. Учебник. Киев. – 1994. 158 с.
11. Каримов М.А., Халмухамедов Р.Д., Шамсематов И.Ю., Тажибаев С.С. “Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш”. Ўқув-

услубий қўлланма. “ЎЗБЕКИСТОН” нашриёт матбаа ижодий уйида чоп этилди. Тошкент. – 2011 й. – 480 б.

12. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар //Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: «Zar qalam. – 2018. – 334 б.
13. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент. – 2005. – 240 б.
14. Сяо Ся. Соотношение тренировочных нагрузок различной направленности на этапе предварительной подготовки юных баскетболистов: Автореферат. дисс. ... канд. пед. наук: Москва. – 2001. – 45 с.
15. Хонкелдиев Ш.Х., Абдуллаев А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. – 2005 й. – 235.
16. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Rajabov G'.Q., Anashov V.D. Bokschi-larning sport-pedagogik mahoratini oshirish (Boks). Darslik. Tashkent. – 2020. – 629 b.
17. Щитов В. Современный кикбоксинг — М.: ФАИР-ПРЕСС. – 2004. — 544 с.

Mundarija

Kirish	3
I BOB. KIKBOKS SPORT TURINING TURLI TARIXIY BOSQICHLARDA SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISHI	6
1.1. Turli tarixiy bosqichlarda kikkoks sport turining rivojlanishi va taraqqiyoti	6
1.2. Kikkoks sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi	10
1.3. Kikkoks sport turini O'zbekistonga kirib kelishi.....	12
1.4. O'zbekistonning taniqli kikkokschilarining xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlari	18
II BOB. KIKBOKSCHILARDA HARAKATLANISH VA ZARBA TEXNIKASINI SHAKLLANTIRISH	23
2.1. Kikkokschi larni ring bo'ylab harakatlanishlarga o'rgatish.....	23
2.2. Boshlovchi kikkokschi larni bilan ishlashda pedagogik faoliyatning xususiyatlari	25
2.3. Jangovar holatda oyoq zarbalariga o'rgatish	29
2.4. Jangovar tik turish - ringdagi hamma harakatlarda universal dastlabki holatlarni takomillashtirish.....	32
2.5. Oddiy qadamlar bilan, ketma-ket qadamlar bilan va sakrab harakatlanishlar	36
2.6. Oyoqda va qo'llarda beriladigan bittalik zarbalar texnikasini tushuntirish va ko'rsatib berish.....	39
2.7. To'g'ridan, yondan va pastdan boshiga, gavdaga oyoq qo'lda zarbalar, ulardan himoyalani sh va qarshi hujumlarni takomillashtirish.....	42
III BOB. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI GURUHLARDA MASHG'ULOT JARAYONINI TASHKIL ETISH VA OLIB BORISH METODIKASI	47
3.1. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish: maxsus jismoniy tayyorgarlik	47
3.2. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish: texnik tayyorgarlik.....	51
3.3. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish: taktik tayyorgarlik.....	55
3.4. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish: psixologik tayyorgarlik	59

3.5. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish metodologiyasi	64
3.6. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha nazariy tushunchalar.....	70
3.7. Guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etish: umumiy jismoniy tayyorgarlik	76
3.8. Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul qilish uchun belgilangan mezon va talablar	81
3.9. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini (sifatlarini) rivojlantirish.....	87
3.10. Kikkokschi larni tayyorlash va shug'ullantirishning asosiy prinsiplari, metodlari hamda vositalari	93
3.11. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uzviy bog'liqligini ta'minlash.....	99
IV BOB. KIKBOKS TEXNIKASINING UMUMIY ASOSLARINI O'RGATISH	105
4.1. Kikkoks jang san'atida an'anaviy marosimlar va rasm-rusumlarning ahamiyati.....	105
4.2. Kikkoks texnikasining umumiy mohiyati	110
4.3. Kikkoks jang san'atida zarba berish texnikalari va ularga tegishli umumiy tamoyillar	115
V BOB. KIKBOKS TEXNIKASI VA TAKTIKASI ASOSLARI	122
5.1. Tik turishlar, siljib yurishlar, himoya	136
5.2. Qo'llar bilan zarbalarni bajarish texnikasi	140
5.2. Mushtning zarba beruvchi qismi	149
5.3. Oyoq bilan zarba berish texnikasi	157
5.4. Kikkoksda chalishlar va tashlashlar	159
5.5. Kikkoks taktikasi	159
VI BOB. SPORTCHINING KUN TARTIBI VA ULARGA QO'YILADIGON GIGIYENIK TALABLAR	166
6.1. Kikkoks bilan shug'ullanuvchi sportchining optimal kun tartibi.....	166
6.2. Kikkoks sportchisi uchun ovqatlanish tizimi.....	170
6.3. Kikkokschi larni uchun shaxsiy gigiyena: sportchining samaradorligi va sog'lig'ini saqlash tamoyillari	175

6.4. Kikbokschildarda vaznni boshqarish: optimal shaklni saqlash va sport natijalarini oshirish strategiyalari	180
6.5. Kikbokschilda jismoniy faolligi va samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi gigiyenik chora-tadbirlar	185
6.6. Kikboks mashg'ulotlari uchun ajratilgan mashg'ulot joylari gigiyenik me'yorlar va sanitariya talablari	191
6.7. Kikbokschildarning tayyorgarlik jarayonida tibbiy monitoring va shaxsiy funksional holatni o'z-o'zini baholash tizimi	197
VII BOB. KIKBOKS SPORTIDA JAROHATLAR: SABABLARI VA OLDINI OLISH CHORALARI	201
7.1. Shikastlanishlar va ularning oldini olish yo'llari	201
7.2. Sport mashg'ulotlarini noto'g'ri tashkil etishning salbiy oqibatlari va sportchilarning kasallanish xususiyatlari	206
7.3. Jarohatlar va ularning turlari	211
7.4. Sportda jarohatlanish sabablari va uning omillari	217
7.5. Sport jarohatlarining ko'p uchraydigan turlari va reabilitatsiya jarayoni	222
7.6. Kikboksdagi jarohatlarning oldini olish: sabablar, tahlil va chora-tadbirlar	226
7.7. Yengil va og'ir jarohatlarni davolash	231
7.8. Dopingning zararlarini tushuntirish va oldini olish	237
UMUMIY SAVOLLAR	245
GLOSSARIY	247
FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR.....	250

**ISMOILOV G'ANISHER
TUROBJON O'G'LI**

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH (KIKBOKS)

O'quv qo'llanma

Muharrir: I. Abdusalomov
Kompyuterda sahifalovchi: I. Mirzayev

Nashr. lits. № 239295.
Bosishga ruxsat etildi 20.11.2025-yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garniturasini. Hisob nashr tabog'i. 16.
Adadi 20 dona. Buyurtma № 46

"Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi"
bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri Olmazor tumani Ziyo MFY
Talabalar ko'chasi, 96-1-uy.

ISBN 978-0-99-702549-1



9 780997 025491



ILM-FAN NASHRIYOTI