

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

(kikboks)



796.835(045.8)
1147

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
(kikboks)

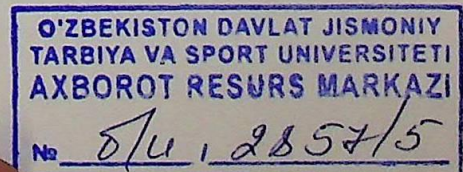
O'QUV QO'LLANMA

Ta'lim yo'nalishi: 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha)



Toshkent
"Renessans press"

2024



UO'K: 796.835

KBK: 79.1

U47

Umarov Q.A.

Umarov Q.A., Sport pedagogik mahoratini oshirish (kikboks) [Matn] – Toshkent «Renessans press» nashriyoti, 2024. / – 192 b.

Muallif:

Umarov Q.A. – O'zDJTSU «Boks qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati» kafedrası: Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

Taqrizchilar:

Rajabov G'.Q. – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

Abdullayev F.T. – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha Mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Sport boshqaruvi" kafedrası mudiri p.f.n. dotsent.

Mazkur o'quv qo'llanmada oliy jismoniy tarbiya muassasalarida ushbu 61010300 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalish bo'yicha mutaxassislar tayyorlash kursining mazmunini tashkil etuvchi sport kikboks nazariyasi va metodologiyasining asosiy bo'limlari ko'rsatilgan.

Qo'llanma muallif tomonidan xorijda kikboks amaliyotida mavjud bo'lgan barcha progressiv ilg'or tajribalarni umumlashtirish asosida ishlab chiqilgan. Qo'llanmani tayyorlashda kikboks nazariyasi va metodologiyasi sohasidagi yetakchi mutaxassislarning adabiyot ma'lumotlaridan foydalanilgan, masalan: Ye.V.Golovkin, A.G.Shiryayev, V.I. Filimonov, S.S.Tajibayev va boshqalar.

В настоящем учебном пособии изложены основные разделы теории и методики спортивного кикбоксинга, составляющие содержание курса обучения специалистов 61010300 – Спортивная деятельность (по виду деятельности) данного профиля в вузах физической культуры.

Учебное пособие разработано автором на основе обобщения передового опыта всего прогрессивного, имеющегося в практике кикбоксинга за рубежом. При подготовке пособия использовались литературные данные ведущих специалистов в области теории и методики кикбоксинга, таких как: Е.В.Головкин, А.Г.Ширяев, В.И. Филимонов, С.С.Тажибаев и др.

This training manual outlines the main sections of the theory and methodology of sports kickboxing, which make up the content of the training course for specialists 61010300 – Sports activities (by type of activity) of this profile in universities of physical culture.

The textbook was developed by the author on the basis of a generalization of the advanced experience of everything progressive that is available in the practice of kickboxing abroad. In preparing the manual, the literature data of leading experts in the field of theory and methodology of kickboxing were used, such as: E.V. Golovkin, A.G. Shiryayev, V.I. Filimonov, S.S.Tajibayev etc.

© «Renessans press», 2024.
© Umarov Qaxxorjon Abbosovich

ANNOTATSIYA

Mazkur o'quv qo'llanmada oliy jismoniy tarbiya muassasalarida ushbu 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalish bo'yicha mutaxassislar tayyorlash kursining mazmunini tashkil etuvchi sport kikboks nazariyasi va metodologiyasining asosiy bo'limlari ko'rsatilgan.

Qo'llanma muallif tomonidan xorijda kikboks amaliyotida mavjud bo'lgan barcha progressiv ilg'or tajribalarni umumlashtirish asosida ishlab chiqilgan. Qo'llanmani tayyorlashda kikboks nazariyasi va metodologiyasi sohasidagi yetakchi mutaxassislarning adabiyot ma'lumotlaridan foydalanilgan, masalan: Ye.V. Golovkin, A.G. Shiryayev, V.I. Filimonov, S.S. Tajibayev va boshqalar.

АННОТАЦИЯ

В настоящем учебном пособии изложены основные разделы теории и методики спортивного кикбоксинга, составляющие содержание курса обучения специалистов 61010300 – Спортивная деятельность (по виду деятельности) данного профиля в вузах физической культуры.

Учебное пособие разработано автором на основе обобщения передового опыта всего прогрессивного, имеющегося в практике кикбоксинга за рубежом. При подготовке пособия использовались литературные данные ведущих специалистов в области теории и методики кикбоксинга, таких как: Е.В.Головкин, А.Г.Ширяев, В.И. Филимонов, С.С.Тажибаев и др.

ANNOTATION

This training manual outlines the main sections of the theory and methodology of sports kickboxing, which make up the content of the training course for specialists 61010300 - Sports activities (by type of activity) of this profile in universities of physical culture.

The textbook was developed by the author on the basis of a generalization of the advanced experience of everything progressive that is available in the practice of kickboxing abroad. In preparing the manual, the literature data of leading experts in the field of theory and methodology of kickboxing were used, such as: E.V. Golovkin, A.G. Shiryayev, V.I. Filimonov, S.S.Tajibayev etc.

**HAR BIR DAVLATNI KUCH VA QUDRATINI BELGILOVCHI
ASOSIY OMIL – BU JISMONAN SOG‘LOM VA HAR
TOMONLAMA RIVOJLANGAN AVLODDIR**

Sh.M. Mirziyoyev.

MUNDARIJA

	KIRISH.....	11
I BOB	KIKBOKS – O‘ZBEKISTON JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA	13
1.1.	Kikboks sportining qisqacha rivojlanish tarixi.....	13
1.2.	Kikboks – sport turi sifatida.....	24
1.3.	Kikboks – tarbiya vositasi sifatida.....	28
1.4.	Kikboks – funksional rivojlanish tizimi sifatida, havaskorlik kikboksi.....	31
1.5.	Kikboks – sportga oid takomillashish tizimi sifatida.....	33
1.6.	Kikboks – funksional me‘yorlarni (jumladan ishlab Chi- qarishga oid) ushlab turish tizimi sifatida– <i>fitnes – kikboks.</i>	35
1.7.	Professional kikboks.....	36
1.8.	Ayollar kikboksning o‘ziga xos xususiyatlari.....	36
II BOB	KIKBOKSING TEXNIKASI VA TAKTIKASI ASOSLARI.	39
2.1.	Tik turishlar, qo‘llarda va oyoqlarda zarba berishlar, siljib yurishlar, himoyalanishlar.....	39
2.2.	Himoya texnikasi (qo‘llarda).....	47
2.3.	Qo‘llar bilan zarbalarni bajarish texnikasi.....	53
2.4.	Mushtning zarba beruvchi qismi.....	55
2.5.	Sezuvchan joylar aniqligi.....	55
2.6.	Zarbalarni o‘rganish.....	56
2.7.	Qo‘llar bilan beriladigan zarbalar kombinatsiyalari (hujum, hujum bilan himoyalanish, qarshi hujum).....	60
2.8.	Oyoqda zarba berish texnikasi.....	61
2.9.	Kikboksingda chalishlar va tashlashlar.....	69
2.10.	Kikboksing taktikasi.....	72
2.11.	Boshlang‘ich tayorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish va mashg‘ulot rejalarini tuzish.....	75
III BOB	MUSOBAQA QOIDALAR.....	94
3.1.	Qatnashuvchilar.....	94
3.2.	Vazn o‘lchash.....	94
3.3.	Navbat aniqlash.....	95
3.4.	Sekundant.....	95

3.5.	Referi.....	96
3.6.	Referi majburiyatlari.....	96
3.7.	Referi majburiyatlari. Referi quyidagilarga haqli.....	97
3.8.	Hakamlar.....	97
3.9.	Hakam majburiyatlari.....	98
3.10.	Hakamlar kollegiyasi raisi (musobaqaning bosh hakami). ..	98
3.11.	Bosh kotib (xuquq va burchlari).....	99
3.12.	Qoida buzilishi.....	99
3.13.	Nokdaun.....	100
3.14.	Nokaut.....	101
3.15.	Hisob.....	101
3.16.	Mandat qo'mitasi.....	102
3.17.	Janglar vaqti.....	102
3.18.	Final janglar vaqti.....	102
3.19.	Qo'shimchalar.....	102
3.20.	Zamonaviy kimboksing.....	102
3.21.	Ring haqida malumot.....	103
3.22.	Musobaqada ruhsat etilgan bint va kapalar.....	105
IV BOB	KIKBOKSING YO'NALISHLARI VA QOIDALARI.....	107
4.1.	Yakka kompozitsiyalar.....	107
4.2.	Cheklangan kontakt.(Semi-contact).....	107
4.3.	Yengil kontakt (Light-contact).....	107
4.4.	Bodi-kontakt (Body-contact).....	107
4.5.	Ful-kontakt (Full-contact).....	108
4.6.	Lou-kik (Low-kick).....	108
4.7.	Oriental (Oriental).....	108
4.8.	Erkin stil (Free-style).....	109
4.9.	Musobaqalar uchun maxsus hujjatlar.....	109
4.10.	Kimbokschilar uchun o'quv-yig'ini mashg'ulotlarida vitaminlar (Mg da) ismol qilish normasi.....	110
V BOB	KIKBOKSING ATAMALARINING IZOHLARI.....	113
	Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	188

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ.....	11
I ГЛАВА	КИКБОКСИНГ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЗБЕКИСТАНА.....	13
1.1.	Краткая история развития кикбоксинга.....	13
1.2.	Кикбоксинг как вид спорта.....	24
1.3.	Кикбоксинг как средство воспитания.....	28
1.4.	Кикбоксинг-как система функционального развития, любительский кикбоксинг.....	31
1.5.	Кикбоксинг как система спортивного совершенствования.	33
1.6.	Кикбоксинг как система поддержания функциональных норм (в том числе производственных)- фитнес - кикбоксинг.....	35
1.7.	Профессиональный кикбоксинг.....	36
1.8.	Особенности женского кикбоксинга.....	36
II ГЛАВА.	ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КИКБОКСИНГА.....	39
2.1.	Стоя, удары руками и ногами, скольжение, защита..	39
2.2.	Защитная техника (на руках)	47
2.3.	Техника выполнения ударов руками.....	53
2.4.	Ударная часть кулака.....	55
2.5.	Точность чувствительных участков.....	55
2.6.	Разучивание штрихов.....	56
2.7.	Комбинации ударов руками (атака, защита атакой, контратака).....	60
2.8.	Техника удара ногой.....	61
2.9.	Удары и броски в кикбоксинге.....	69
2.10.	Тактика кикбоксинга.....	72
2.11.	Организация занятий и составление планов тренировок на начальном этапе подготовки.....	75
III ГЛАВА	ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.....	94
3.1.	Участники.....	94
3.2.	Измерение веса.....	94
3.3.	Определение очереди.....	95

3.4.	Секундант.....	95
3.5.	Рефери.....	96
3.6.	Обязанности рефери.....	96
3.7.	Обязанности рефери. Рефери имеет право.....	97
3.8.	Судьи.....	97
3.9.	Обязанности арбитра.	98
3.10.	Председатель судейской коллегии (главный судья соревнований).	98
3.11.	Генеральный секретарь (права и обязанности).....	99
3.12.	Нарушение правил.	99
3.13.	Нокдаун.....	100
3.14.	Нокаут.....	101
3.15.	Счет.....	101
3.16.	Мандатный кумит.....	102
3.17.	Время сражений.....	102
3.18.	Время финальных сражений.....	102
3.19.	Дополнения.	102
3.20.	Современный кикбоксинг.....	102
3.21.	Информация о ринге.	103
3.22.	Бинты и накладки, разрешенные на соревнованиях.	105
IV ГЛАВА	НАПРАВЛЕНИЕ И ПРАВИЛА КИКБОКСИНГА.	107
4.1.	Сольные композиции.	107
4.2.	Ограниченный контакт.(Semi-contact)	107
4.3.	Световой контакт (Light-Contact)	107
4.4.	Body-contact (Body-contact)	107
4.5.	Полный контакт (Full-contact)	108
4.6.	Лоу-кик (Low-kick)	108
4.7.	Восточный (Oriental)	108
4.8.	Свободный стиль (Free-Style)	109
4.9.	Специальная документация для соревнований.....	109
4.10.	Норма потребления витаминов (В МГ) на тренировочных сборах для кикбоксеров.	110
V ГЛАВА	ОБЪЯСНЕНИЯ ТЕРМИНОВ КИКБОКСИНГА.	113
	Список использованной литературы.....	188

	INTRODUCTION	
	CONTENT.....	11
CHAPTER I.	KICKBOXING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF UZBEKISTAN.....	13
1.1.	A brief history of kickboxing development.....	13
1.2.	Kickboxing as type of sport.....	24
1.3.	Kickboxing as means of upbringing.....	28
1.4.	Kickboxing- as a system of functional development, amateur kickboxing.....	31
1.5.	Kickboxing as a system of sports improvement.....	33
1.6.	Kickboxing as a system of maintaining functional norms (including production) – fitness kickboxing... ..	35
1.7.	Professional kickboxing.....	36
1.8.	Features of female kickboxing.....	36
CHAPTER II.	FUNDAMENTALS OF KICKBOXING TECHNIQUES AND TACTICS.....	39
2.1.	Standing, punches and kicks, sliding, protection.....	39
2.2.	Protective equipment (on hands).....	47
2.3.	Technique of performing punches.....	53
2.4.	The impact part of the fist.....	55
2.5.	Accuracy of sensitive areas.....	55
2.6.	Learning strokes.....	56
2.7.	Combinations of punches (attack, attack defense, counterattack).....	60
2.8.	Kicking technique.....	61
2.9.	Kicks and throws in kickboxing.....	69
2.10.	Kickboxing tactics.	72
2.11.	Organization of classes and preparation of plans.....	75
CHAPTER III.	COMPETITION RULES.....	94
3.1.	Participants.	94
3.2.	Weight measurement.	94
3.3.	Definition of the queue.	95
3.4.	Second.	95
3.5.	Referee.	96
3.6.	Duties of the referee.	96

3.7.	Duties of the referee. The referee has the right to:..	97
3.8.	Judges.....	97
3.9.	Duties of the arbitrator.	98
3.10.	Chairman of the judging panel (chief judge of the competition).	98
3.11.	General Secretary (rights and obligations).....	99
3.12.	Violation of the rules.	99
3.13.	Knockdown.....	100
3.14.	Knockout.	101
3.15.	Account.	101
3.16.	Mandatory kumite.	102
3.17.	The time of battles.....	102
3.18.	The time of the final battles.....	102
3.19.	Additions.....	102
3.20.	Modern kickboxing.....	102
3.21.	Information about the ring.	103
3.22.	Bandages and capes allowed at competitions.....	105
CHAPTER IV. DIRECTIONS AND RULES OF KICKBOXING.....		107
4.1.	Solo compositions.....	107
4.2.	Limited contact.(Semi-contact.....	107
4.3.	Light contact (Light-contact.....	107
4.4.	Body contact.....	107
4.5.	Ful-contact (Full-contact.....	108
4.6.	Lou-kik (Low-kick.....	108
4.7.	Oriental (Oriental.....	108
4.8.	Freestyle (Free-style.....	109
4.9.	Special documents for competitions.	109
4.10.	The norm for spinach vitamins (in Mg) in training sessions for kickboxers.....	110
CHAPTER V. FOOTNOTES OF KICKBOXING TERMS.....		113
	List of used literature.....	188

KIRISH

O'zbekiston mustaqillik maqomiga ega bo'lgandan so'ng yurtimizda sportga bo'lgan e'tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda, bunga hukumatimiz tomonidan chiqarilayotgan sport to'g'risidagi qarorlar yaqqol misol bo'la oladi.

Ma'lumki, Hurmatli Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev bugungi kunda har tomonlama yetuk salohiyatli, jismonan sog'lom va barkamol avlodni voyaga etkazish ishlariga alohida e'tibor qaratmoqda. Buning uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib etish va joylarda bolalar sportini rivojlantirish ishlariga qaratilgan chora-tadbirlar rejasi ishlab chiqilgan bo'lib, ta'lim muassasalari, bolalar va o'smirlar sport maktablarini moddiy-texnika bazasi, undagi shug'ullanuvchilarga yaratilayotgan sharoitlar kompleks tarzda amalga oshirilmoqda.

Respublikamizning barcha hududlari, ayniqsa chekka qishloq joylarida barpo etilayotgan inshootlarda kelajak vorislari, o'g'il va qizlarimiz uchun birdek sharoitlar muhayyo etilganki, ularni Vatanga muhabbat, sadoqat va ajdodlarga munosib bo'lishlik ruhida kamol toptirish ishlariga ustuvor vazifa sifatida qaralmoqda. Mamlakatimizda bolalar sportini rivojlantirish sohasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda.

Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdagi o'rnini e'tiborga olib, sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o'quv va moddiy-texnik bazasini yaratish hamda aholining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yo'lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib hayotga tatbiq etilmoqda. Chunki sport millatning o'zligini anglashda, uning aniq maqsadlari sari jipslashuvida va birlashuvida, o'zidagi bor salohiyatini hamda millat sifatidagi qudratini jahon uzra namoyon etmoqda.

Shu nuqtai nazardan olib qaraganda mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masalalardan biridir. Zero, jismonan baquvvat, sog'lom yoshlari ko'p bo'lgan millat

qudratli bo'lad, uning davlati har tomonlama mustahkam bo'lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi. Shu sababli kikkoks sportini rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmogda, bundan tashqari oliygohlarda kikkoks yo'nalishlari ochilib, hozirda birinchi qaldirg'ochlar ta'lim olishib, kikkoks sporti bo'yicha oliy toifadagi kadrlar yetishib chiqmogda. Albatta, dunyo bo'ylab kikkoks sportini olimpiya o'yinlariga kiritish borasida konferensiya va muzokaralar bo'lib o'tmogda, hamda butunjahon kikkoks tashkiloti WAKO tomonidan o'tkazilgan kongressda 2028-yili Amerikada bo'lib o'tadigan yozgi XXXIII olimpiya o'yinlariga kikkoks sport turini kiritilishi haqida muzokaralar bo'lib o'tdi.

Haqiqatdan ham, Aybek Narmetov boshchiligida O'zbekiston kikkokschilar terma jamoasi 2022-yili Tailandning Bangkok shahrida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida o'zlarini ko'rsata olishdi, jamoa hisobida faxrli 3-o'rinni egallab, yurtimizga 10 ta oltin, 8 ta kumush va 6 ta bronza, jami 24 ta medallar shodasini olib kelishdilar va 2 nafar sportchimiz Ariat shahrida (Saudiya Arabiston) 2023-yil oktyabr oyida bo'lib o'tadigan jahon o'yinlariga yo'llanmani qo'lga kiritishdilar.

I BOB. O'ZBEKISTONDA KIKBOKS JISMONIYTARBIYA TIZIMIDA

1.1. Kikkoks sportining qisqacha rivojlanish tarixi

Ushbu o'quv qo'llanma ustida ish olib borib, nogoh o'ylanib qoladi kishi, maqollar naqadar aniqlik va ravshanlik bilan hayotimizni aks ettiradi. Masalan: «Hamma yangi narsalar, yaxshigina yoddan chiqib ketgan eski narsalardir». Va biz hikoya qiladigan «yoshlik» aslida juda qadim va mustahkam ildizlarga ega bo'lgan san'at. Bu san'at insonlarga Yer yuzida adolat hukm surishi, ojizlarni odam qiyofasidagi mahluqlardan himoya qilish uchun taqdim qilingan edi. Sharq yakkakurashlarining biron bir turi rivojlanishi haqida tarixiy hujjatlarni o'rganib turib, ularni birlashtirib turuvchi bir dalil e'tiborni tortadi: kelib chiqishidagi o'xshashlik va rivojlanishi. Karate misolida biz Shotokanning paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi zamonaviy karate-do asoschisi Gichin Funakoshi «Yapon dehqonlari jangchilar zulmiga qarshi himoyaning ma'lum bir tizimini ishlab chiqishgan»;

Taekvondo: «General Choy Xon Xi koreys armiyasi uchun himoyalani shga mo'ljallangan qo'l jangi tizimini yaratdi»;

Inglizcha boks: «Angliyaliklar qadimdan mushtlarda o'tkazilgan janglar yordamida o'z sha'nlarini himoya qilgan». Hamma yerda «Himoya» so'zi ko'zga yorqin tashlanadi.

Kikkoks ham 70-yillarda paydo bo'lgan jangovar tizim sifatida himoya qilish uchun mo'ljallangan sport turi, bu sport turiga afsonaviy sportchi, kino aktyor Brus Li laqabi bilan tanilgan asli ismi Yun Kam Li, kelib chiqishi xitoylik bo'lgan, bir qancha sport turlari ustasi asos solgan. Kiyinchalik karate bo'yicha jahon chempioni Chak Norris kikkoks sportini rivojlanishida katta xissa qo'shdi va bu sport turining targ'ibotchilaridan biriga aylandi.

Sizda savol tug'ilishi mumkin, umuman, kikkoksing o'zi nimadan himoya qiladi? Hozir taraqqiyot asri, internet va yuqori texnologiyalar g'alaba qozonayotgan bo'lsa, qandaydir yakka-

kurash tizimi nima ham qila olardi. Ammo kikkoksing nafaqat jangda qo'llab g'alabaga erishadigan harakat va usullar yig'indisi, balki hayot tarzi, inson qiyofasini shakllantiruvchi ma'naviy ustundir.

Agar siz jangga kirib himoyalanmasangiz ham, kikkoksing sizga ma'naviy uyg'unlik ato etadi. Har birimizning qalbimizda qadim ota-bobolarimizdan meros bo'lib qolgan jangchi ruhi joy olgan. Biz uni ichimizga haydab, berkitib tashlashimiz yoki uni anglab kuchliroq bo'lib, ijtimoiy "Men" va tabiiy tuyg'ular o'rtasida uyg'unlikka erishishimiz mumkin. Kikkoksing g'arb jangovar san'atlarining qizg'in taraqqiyoti va Sharq yakkakurashlarining falsafasi birlashgan Sharq va G'arb o'rtasida joylashgan O'zbekiston diyorida jadal rivojlanayotgan ajoyib jangovar san'atdir.

Bugun, har kim bo'lmasin, kikkoksingda o'ziga ma'qul bo'ladigan uslub, mashqlar vaqti va miqdorini tanlashi mumkin. Yevropa va Sharq falsafasining uyg'unlashuvi esa jang olib borishning mustahkam mafkuraviy asosini tashkil qiladi. Kikkoksing bo'yicha turli xil musobaqalarda fayterlar jangini kuzata turib shuni tushunish mumkinki: kikkoksing o'ziga ulkan ma'lumotlar yig'indisini singdirib, barcha sharq yakkakurashlarning yorqin namoyandasi bo'ldi.

Haqli savol tug'ilishi mumkin, bu jangovar san'atlar umumlashuvining nima keragi bor? Hamma narsa ixtiro qilinib bo'linganida, yaratilgan narsalarni qaytadan ixtiro qilishning nima zarurati bor? Javobi juda oddiy, kikkoksing o'z yelkalariga muhim amalni, insonning rivojlanishga, taraqqiyotga bo'lgan tuganmas ishtiyoqini olib maqsad sari intilmoqda. Kikkoksing taklif qilayotgan jo'shqinlik bizni barcha zerikarli va qotib ketgan narsalardan chalg'itadi va ertangi kunni biz kikkoksing taqdim qilgan yangi, sof nafas ila qarshi olamiz!

Kikkoksing tarixi eramizdan avvalgi 3-ming yillik, Qadimiy Vavilonga borib taqaluvchi, kuchli va qadimiy ildizlarga ega

bo'lgan jang san'atidir. Biz ayni shu davrdan qo'l jangi sa'natining mavjud bo'lganligi to'g'risida birinchi ma'lumotlarni olishimiz mumkin. Qadimgi vaqtlardayoq ma'rifatparvar yunonlar yakka-kurashining 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 tasmalar o'ralgan bo'lsa, oyoqlar sarpoychan (oyoq yalang) qolgan. Qadimgi Gollandiyada Til Ulenshpigel haqidagi romanda bayon qilingan paytlarda o'z raqibiga qo'llar va oyoqlar bilan halol urishishda kuch sinashishga taklif qilish kam uchraydigan holat emas edi. Asrlar o'tishi bilan ingliz kitoblari boksni dunyoga keltirdilar, bunda avval zarbalarni faqat qo'llar bilangina emas, balki oyoqlar va hatto bosh bilan berishga ruxsat etilgan edi. Janchilar bo'sh qo'llar bilan kurashganlar, qo'lqoplar faqat mashg'ulotlarda, bo'g'imlarni bekorga jarohatlamaslik maqsadida ishlatilgan. Lekin boks asta sekin o'zgarib bordi, qonsiz va shavqatli bo'la boshladi. 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 Kunsberri jurnalist J. Chambers bilan hammualliflikda yangi qoidalarni ishlab chiqdi va ular ham "Kunsberri qoidalari" nomini oldi. Faqat 1872-yilda u keng tarqaldi. Ushbu qoidalarining asosiy qonunlari hozirgi paytda ham professionallar, ham havaskorlar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar qoidalariga zamin yaratdi. Shu qoidalarga binoan boks shunday yakkakurash turiga aylandiki, bu yerda qo'lqoplar olishuvining majburiy atributi bo'ldi va jangovar ringda o'tkazila boshlandi. Oyoqlar bilan zarba berish taqiqlandi. Xuddi shu paytlarda Fransiyada, ancha demokratik davlatda, savat va shosson kabi yakkakurash

turlari mavjud ediki, bu yerda oyoqlar bilan zarbalar o'zining muhim o'rni ega edi.

Ikkinchi jahon urishidan keyin boshqa qo'lga kiritilgan o'ljalar qatorida mag'lub bo'lgan Yaponiyadan, Amerika hamda Yevropaga Yapon milliy kurashi hisoblangan "karate" kirib keldi. Yevropada Sharq yakkakurashlarining keng ommalashishi va rivojlanishida Yevropa katta ekranlariga Yun Kam Li, ya'ni Bryus Li laqabi bilan mashhur bo'lgan afsonaviy sportchi va aktyorning ishtirokidagi filmlarning chiqishi turtki bo'ldi. XX asrning 70-yillarida Bryus Li olishuvlar paytida qo'lqoplardan foydalanishni boshladi. 70-yillardan keyin, 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 "Kikboksing" atamasi paydo bo'ldi. Uni "tepishli boks" sifatida tarjima qilish mumkin, chunki boksda qo'llar bilan beriladigan zarbalarning karatedagi qo'l harakatlaridan afzalligi tan olingan edi.

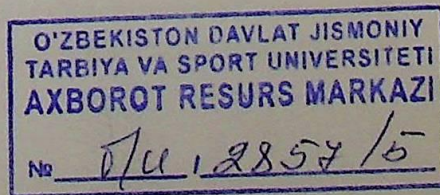
Kikboksing inglizlarning klassik boksi va karatening uyg'unlashgan qorishmasidan iborat. O'sha davrdan boshlab, kikboksing bugungi kungacha G'arb va Sharqning ko'p asrlik an'analari hamda tajribasini muvaffaqiyatli birlashtirgan jangovar san'at sifatida qadrlanib kelmoqda, u tomoshabop yakkakurash turi hisoblanadi, ko'p sonli muxlislarni o'ziga jalb qila oladi hamda sportchilardan har tomonlama rivojlanishni taqazo etadi.

1974-yil oktabr oyida Los-Anjelsda to'rt vazn toifasida to'qnashuvli karate bo'yicha birinchi jahon birinchiligi bo'lib o'tdi. Bir yildan so'ng, ya'ni 1975-yil sentabrda G'arbiy Berlinda to'qnashuvli karate bo'yicha ikkinchi Umumyevropa turniri o'tkazildi. 400 ga yaqin karate, taekvondo va kung-fu ustalari

ishtirok etishdi. Turnir tugagandan keyin Yevropada birinchi bor to'liq to'qnashuv qoidalarini bo'yicha professional karatechilar musobaqasi bo'lib o'tdi. 1974-yildan boshlab kikboksing Amerika va Yevropada keng rivojlana boshladi. Turnirlar va chempionatlar G'arbiy Berlin, Los-Anjels, Parij, Milan, Myunxen, Budapesht hamda Italiya, Avstraliya, Germaniya, Angliya, Ispaniya, AQShning boshqa shaharlarida o'tkazildi. 1985-yildan ayollar kikboksing tarixi boshlanadi. Jahon kikboksing tarixida Bryus Li, Chak Norris, Bill Uolson-"Super fut", Domenik Valdera, Don "Ajdaho" Uilson, Benni "Reaktiv" Urkedes va boshqalar o'chmas iz qoldirganlar.

1977-yil fevralda BKTA (WAKO) – Butunjahon kikboksing 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 Kickboksing Association (Butunjahon professional kikboksing assotsiatsiyasi) tashkil etildi va u ko'pgina mamlakatlarning milliy federatsiyalarini birlashtirdi. Shuningdek, jahonda bir nechta versiyalar mavjud: ISKA, IAKSA. Ular oldida kikboksingni yaqin kelajakda olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish vazifasi turadi.

"Sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash – kelajagi buyuk davlat poydevorini qurish, dunyoda o'zimizga yuksak obro' egallash demakdir". Davlatimiz rahbari boshchiligidagi ana shu ezgu maqsadni ko'zlab amalga oshirilayotgan xayrli ishlar jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, unib-o'sayotgan yoshlarni turli salbiy ta'sirlardan asrash, bolalar sportini tom ma'noda ommaviy, umumxalq harakatiga aylantirishga xizmat qilmoqda. Jismonan va ma'nan barkamol farzand, shubhasiz, mudom yaxshilik payida bo'lib, jamiyat farovonligi uchun qayg'urib yashaydi. O'tgan yillar mobaynida yurtimizda sport turlari ichida Kikboksing sport turi ham jadal rivojlanib bormoqda.



O'zbekistonda kikkoksing o'tgan asrning 80-yillarida rivojlanishni boshlagan. 90-yillar boshida boks murabbiy Zokirov Shokir Nazarovich va uning o'g'li boks bo'yicha sport ustasi Zokirov Botir Shokirovich O'zbekistonda birinchi bo'lib "Billur" nomli kikkoksing sport klubiga asos soldilar, keyinchalik esa O'zbekiston kikkoksing federatsiyasini rasmiy ro'yxatdan o'tkazdilar. B. Zokirov professionallar o'rtasida Osiyo chempioni unvonini qo'lga kiritdi, jahon chempionatlarida esa Olmos Yusufov 4 karra jahon chempioni degan unvonni qo'lga kiritdi va O'zbekiston Respublikasining birinchi prezidenti I.A.Karimov tomonidan "O'zbekiston iftixori" ordeni bilan mukofotlandi, Akmal Zokirov va Anuar Ibrayevlar jahon chempioni bo'ldilar. Bir qator taniqli kikkoksichilar har xil xalqaro turnirlar va musobaqalarda g'alaba qozonib, O'zbekiston dovrug'ini dunyoga taratdilar. Ular orasida professionallar o'rtasida Osiyo chempioni Temur Muhamedjanov, jahon chempionati final ishtirokchisi Jahongir Kuchmurodov, jahon chempioni Gulbahor Amantayeva, jahon chempionati final qatnashchisi Inessa Satchikovalar bor. O'zbekiston kikkoksichilar orasida yana bir qator kuchli sportchilar Iskandar Nasridinov, Ruslan Dadaxanov, Alisher Yusupov, Rashid Akalbayev, Ahmed Alimbekov, Farxod Yusupov va boshqalar bor edi. O'sha yillari ko'pgina klublar o'z faoliyatini boshladi. Jumladan, "MEGASPORT", "KITEK", "MEGASPORT-YAYPAN", "BARS-RS", "ALPOMISH", "UMID YULDUZLARI", "TARNADO", "GOLDEN FAYTER" kabi sport klublar o'z faoliyatlarini boshlagandi.

2001-yildan 2012-yilgacha O'zbekiston kikkoksing federatsiyasiga Tashxodjayev Sardor Amonovich rahbarlik qildi u viloyatlardagi tarqoq sport klublari va alohida seksiyalarni birlashtirishga kirishdi. O'sha yillari O'zbekiston kikkoksichilari yana o'lgan g'alabalarni qo'lga kiritish boshladi. 2003-yilda Mamatqul To'xtamishev, Alisher Abdullayev, Dilnoza Arzimetovlar jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar. Shavkat

Urakov, Jahongir Kuchmurodov yana kumush medal sohibiga aylandilar. 2003-yil avgust oylarida Toshkent shahrida Osiyo ochiq chempionati o'tkazildi. Bu yerda O'zbekistonlik sportchilar (6 ta oltin medalni qo'lga kiritdilar) yaxshi natija ko'rsatdilar, Shavkat Urakov, Temur Muhamedjanov, Qaxxor Umarov, Jahongir Kuchmurodov, Shuxrat Yusupov, Alisher Abdullayev g'oliblikni qo'lga kiritdilar. Tajribali Nemat Bobomuhamedov professionallar o'rtasida Osiyo chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. 2003-yil dekabr oyida Seul shahrida (Janubiy Koreyada) o'tkazilgan professionallar o'rtasida "Fristayl" bo'yicha jahon chempionatida chempionlik kamari, kubok, shuningdek professionallar o'rtasida jahon chempioni unvonini 3 karra Yevroosiyo chempioni Sunnat Ilyosovga nasib etdi. 2006-yilda birinchi bor O'zbekistonda kikkoksing bo'yicha WAKO tasnifida jahon chempionati bo'lib o'tdi, unda 56 ta davlatdan 300 ga yaqin sportchilar ishtirok etishdi, bu chempionatda ham O'zbekiston kikkoksichilari yaxshi natijalarga erishdilar, Alisher Abdullayev, Qaxxor Umarov, Jahongir Kuchmurodov, Dilshod Sodiqov, Iskandar Razzoqov, Ulug'bek Umarov, Nuriddin Dali-movlar oltin medalga sazovor bo'lishib, jahon chempioni degan nomni qo'lga kiritishdilar. 2013-2016-yillarda kikkoks federatsiyasiga Sherzod Tursunaxunov rahbarlik qila boshladi. Uning rahbarligi ostida Respublika chempionatlari va Respublika kuboklari o'tkazilishi barobarida xalqaro musobaqalarda ham sportchilarimiz ishtirok etisha boshladi. 2013-yil Anapa shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida sportchilarimizdan Axmed Alimbekov, Rozimurod To'raqulov va bir nechta sportchilarimiz oltin medalga sazovor bo'lishdi, Istamov Zarif va boshqalar bronza meddali soxibiga aylanishdilar.

2017-yildan boshlab kikkoks federatsiyasiga Narmetov Aybek To'ychibayevich rahbarlik qila boshladi, birinchi navbatda ishni federatsiyani qayta tashkil etishdan boshladi. 2018-yil 6-apreldan boshlab O'zbekiston kikkoks assotsiatsiyasi nomiga

o'zgartirildi. Shu yillardan boshlab kikkoks olamida tubdan o'zgarish boshlandi, Respublika chempionatlari nufuzli darajada o'tkazila boshladi. Musobaqalarda g'olib bo'lgan sportchilarga medal diplomlardan tashqari sport formalari qimmatbaho sovg'alar va pul mukofotlari berila boshladi, albatta hakamlar bundan mustasno emas. Hakamlar xayatini musobaqalar davrida yotoq, oziq ovqat va kunlik ma'osh bilan taminlash yo'lga qo'yildi.

2017-yil O'zbekiston kubogida Lou-kik yonalishida 51 kg vaznda Musayev Sherali, 54 kg vaznda Xonkeldiyev, 57 kg vaznda Xolmatov Xushnudjon, 60 kg vaznda Mamatov Muso, 63.5 kg vaznda Omonov Muslim, 67 kg vaznda Turakulov Ruzimurod, 71 kg vaznda Sodikov Dilshod, 75 kg vaznda Turgunov Eldorbek, 81 kg vaznda Elboyev Javohir, 86 kg vaznda Xujamurodov Abdualol, 91 kg vaznda O'tamurodov Abdulaziz, 91+kg vaznda Raimov Ilyos 1-o'rinni qo'lga kiritishdi. 51 kg vaznda Dadaxonov Ayubxon, 54 kg vaznda Abdusamadov Bobur, 57 kg vaznda Soliev Dostonbek, 60 kg vaznda Hamidov Abduvosit, 63.5 kg vaznda Gafforov Javlon, 67 kg vaznda Ernazarov Nodir, 71 kg vaznda Nosirov Jaloliddin, 75 kg vaznda Abdiev Botirjon, 81 kg vaznda Usmonov Baxtiyor, 86 kg vaznda Raxmonov Boburbek, 91 kg vaznda Boltaboev Abrorjon, 91+ kg vaznda Iskandarov Soxibjon 2-o'rinni qo'lga kiritdi. 51 kg vaznda Mirsaidov Mirjalol, Usmonjonov Sobidxon, 54 kg vaznda To'laganov Umidjon, G'ulomjonov Xayitbek, 57 kg vaznda Toshboev Asror, Maripov Doston, 60 kg vaznda Arabayev Xushnudbek, Komilov Jamshidbek, 63.5 kg vaznda Botirov Faruxbek, Fozilov Rustam, 67 kg vaznda Gulomov Shoxruxbek, Kurbonov Izzatbek, 71 kg vaznda Sayfutdinov Jamshid, Isroilov Ikrom, 75 kg vaznda Mirzaliyev Mirsaidbek, Xojiboyev Javohir, 81 kg vaznda Shousmonov Sanjar, Saidov Nurillo, 86 kg vaznda Artikov Sattarjon, Toxirov Farux, 91+ kg vaznda Solixov Sulaymon, Nuftillayev Azamat 3-o'rinni, qo'lga kiritishdi.

Musobaqaning Ful-kontakt yo'nalishida 51 kg vazn toifasida Jo'rayev Muhammadumar, 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Ahmadjonov Diyorbek, 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Ergashov Dilshod, Asanov Sarvarlar 3-o'rinni, qo'lga kiritishdi. 54 kg vazn toifasida Obidov Abrorbek 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Erkinov Mohir 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Vahobov Shaxzodbek, Abdumajidov Muhriddinlar 3-o'rinni qo'lga kiritishdi. 57 kg vazn toifasida Yoqubov Furqatbek 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Bekmatov Azizbek 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Anvarov Saidmurod, Toshpo'latov Qahramon 3-o'rinni qo'lga kiritishdi.

60 kg vazn toifasida Sh. Begmirzayev 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Xolboyev Muhammadali 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Boqiyev Davron, Yunusjonov Sardorlar 3-o'rinni qo'lga kiritishdi. 63.5 kg vazn toifasida Mamadaliyev Shoxrux 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Burxonov Muhriddin 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Qayumov Alisher, To'ychiyev Mardonbek 3-o'rinni qo'lga kiritishdi. 67 kg vazn toifasida Abdullayev Sherzod 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Ruziboyev Sh 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Vaxobov Qahramon, Rufatov Saidniyoz 3-o'rinni qo'lga kiritishdi.

71 kg vazn toifasida Soliyev Muslim 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Xolmatov Farxodjon 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Isaqov Firdavs, Xo'jamberdiyev Dilmurod 3-o'rinni qo'lga kiritdi, 75 kg vazn toifasida Abdurahimov Oybek 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Mamajonov Ilhom 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Nasimjonov Nodirbek, Urshiboyev Nurbek 3-o'rinni qo'lga kiritishdi. 81 kg vazn toifasida Xusanov Jahongir 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Latifjonov Shoxrux 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Jo'raboev Nematjon, Isroilov Islombeklar 3-o'rinni qo'lga kiritishdi. 86 kg vazn toifasida Mirzaliyev Mirsaid 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Badalov Yusuf 2-o'rinni qo'lga kiritdi. 91 kg vazn toifasida Toshboyev Sherzod 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Isaqov Ulug'bek 2-o'rinni qo'lga kiritdi. 91+ vazn toifasida Shonazarov Shomurod 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Sadriddinov Sirojiddin 2-o'rin-

ni qo'lga kiritdi, Aminov Niyazko, Mamajonov Bekmurodlar 3-o'rinni qo'lga kiritishdi.

2020-yil Andijon viloyatida bo'lib o'tgan O'zbekiston chempionatida Lou-kik yo'nalishida 57 kg vazn toifasida Hamidullayev Diyor 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Xudoyberdiyev Abdurahim 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Dadaxonov Ayubxon va Sodiqov Xojiakbarlar 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 60 kg vazn toifasida Jo'raboyev kozim 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Ernazarov Nodir 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Tursunboyev Bexruz va Mehmonov Jamshid 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 63.5 kg vazn toifasida Iminov Arobiddin 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Hamroyev Shoxrux 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Norqulov Otabek va Sultonov Islom 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 67 kg vazn toifasida Adhamov Abdulaziz 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Mo'minov Azizjon 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Azizov O'ktam va Umarov Faxriddin 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 71 kg vazn toifasida Muhiddinov Muhammadali 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Muhammadaminov Muhammad 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Numonov Ozod va Jaboraliyev Xumoyun 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar.

O'rta og'ir vaznda 75 kg vazn toifasida Alibekov Umar 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Parriyev Rahmonjon 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Ergashev Sharif va Qurbonov Furqat 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 81 kg vazn toifasida Bozorboyev Abbas 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Hasanov Aziz 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Hasanov Jasur va Rahimov Qobiljon 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 86kg vazn toifasida Yusupov Aziz 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Nosimjonov Nodir 2-o'rinni qo'lga kiritdi. Musobaqaning og'ir vaznida 91 kg vazn toifasida 1-o'rinni qo'lga kiritdi, O'rinboyev Mashhur 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Nozimov Otabek Boltaboyev Abror 3-o'rinni qo'lga kiritdi. Musobaqaning o'ta og'ir vaznida 91+ kg vazn toifasida Davlatov Ulug'bek 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Mamad-jonov Bekmurod 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Soibjonov Iskandar 3-o'rinni qo'lga kiritdi.

2021-yil Namangan viloyatida bo'lib o'tgan O'zbekiston chempionatida Lou-kik yo'nalishida 51 kg yengil vazn toifasida Musayev Sherali 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Muqimjonov Muhammadyusuf 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Olimjonov Elmurod va No'monov Sarvarbek 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 54 kg o'rta yengil vazn toifasida Hamidullayev Diyor 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Sobitxonov Mahmudjon 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Shodmonov Asadulla va Qayumov Alimardon 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 57 kg vazn toifasida Mirzayev Mirzakarim 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Ergashov Ibrohim 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Mamadaliyev Ahror va Abdumajidov Muhriddin 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 60 kg o'rta vazn toifasida Ernazarov Nodir 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Tursunqulov G'olib 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Qo'shmurodov O'rolboy va Nasriddinov Oyatillo 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 63,5 kg vazn toifasida Komiljonov Shukirillo 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Fazliddinov Abdurahmon 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Toshtemirov G'aybullo va Ismoilov Fathullo 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 67 kg vazn toifasida Adhamov Abdulaziz 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Kimsanov Diyorbek 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Egamberdiyev O'tkirbek va Kamoliddinov Zahriddin 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 71 kg vazn toifasida Muhiddinov Muhammadali 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Amanov Erkin 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Mannopov Jamoliddin va Karimberdiyev Isfandiyor 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. Musobaqaning 75 kg o'rta vazn toifasida Abdumajidov Sherzod 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Davronbekov Rahmatillo 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Bozorboyev Abbas va Holmatov Zuhridin 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. 81 kg vazn toifasida Yusupov Aziz 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Nasimjonov Nodir 2-o'rinni qo'lga kiritdi, To'lqinov Karimbek va Husanov Jasur 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar.

Musobaqaning o'rta og'ir 86 kg vazn toifasida Raimjonov Davlatbek 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Bekmirzayev Javlon 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Turg'unboyev Dilmurod va Latijonov Shoxrux 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. Musobaqaning og'ir 91 kg vazn

toifasida Dadabayev Habibullo 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Boltaboyev Abrorjon 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Yusupov Botirjon va Saidaliyev Doniyor 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. Musobaqaning o'ta og'ir 91+ kg vazndan yuqori bo'lgan sportchilar orasida Sobirov Obidjon 1-o'rinni qo'lga kiritdi, Nazimov Otabek 2-o'rinni qo'lga kiritdi, Azimov Ahatbek va Komolov Doniyor 3-o'rinni qo'lga kiritishdilar. Bundan tashqari kikkoks sportida bir qator texnik maxoratli sportchilar Shukurullo G'aniyev, Yorqinjon Umarov, Laziz Hakimov, Tavakkal Kimsanov, Yusuf Muhammadjonov, Iqboljon G'iyosov, Maqsudali Nuraliyev, Shukurullo Do'smatov, Mirzobek Maxmudov, Iqbol Egamberdiyev, Shoxrux Mo'ydinov, Jahongir Akbarov va boshqalar har xil musobaqalarda g'alaba qozonishgan. Bugungi kunda musobaqalar tashkil qilish va turli chempionatlarda qatnashishdan tashqari, O'zbekiston havaskor va professional kikkoksing asosiatsiyasi O'zbekistonning hamma viloyat va shaharlarida O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi va Respublika «Mahalla» Jamiyat Fondi bilan hamkorlikda sog'lom turmush tarzini rivojlantirib, targ'ib qilmoqda, hamda giyohvandlik va yoshlar jinoyatchiligiga qarshi kurash olib bormoqda.

1.2. Kikkoks – sport turi sifatida

Kikkoks – bu sportdagi o'zaro raqiblik munosabatlarining o'ziga xos turi hisoblanib, aniq tarzdagi tartib – qoidalariga egaligi, ushbu qoidalarini bajarish sharoitlari va belgilangan qoidalar asosida erishilgan yutuqlarni baholash usullari qaror topganligi va shuningdek ushbu yo'nalishda o'tkaziluvchi musobaqalarning yetarli darajada keng miqyosda tan olingan me'yorlari, xalqaro miqyosda tutgan ahamiyatining yuqoriligi kabi xususiyatlari bilan tavsiflanadi.

Kikkoksda musobaqalarga oid faoliyatning bevosita maqsadi – musobaqa davomida imkoni boricha yuksak natijalarga erishish, raqib ustidan yaqqol g'oliblikni qo'lga kiritishga qaratiladi.

Kikkoks – odamning o'ziga ta'sir ko'rsatuvchi faoliyat turi sifatida va shuningdek kishilar o'rtasidagi odatdan tashqari qarama-qarshilik sferasi sifatida chuqur mazmunga ega hisoblanadi.

Kikkoks – sport turi sifatida keng ma'noda musobaqalarga oid faoliyat amaliyotini o'z ichiga qamrab oladi, shuningdek musobaqa faoliyatiga qaratilgan maxsus tayyorgarlik, ushbu faoliyat doirasida o'ziga xos ijtimoiy munosabatlar, umumiy holatda olinganda, ushbu faoliyatning ijtimoiy jihatdan ahamiyatga ega bo'lgan natijalari va samarasi bilan ifodalanadi. Kikkoks sport turi sifatida odamning hayot faoliyati uzviy qismiga aylanishi – bu bevosita odamning o'z imkoniyatlari «chegaralarini» kengaytirishiga qaratilgan intilishi, bir butun ehtiroslar olami va odamlar o'rtasidagi murakkab munosabatlar majmuasi sifatida keng tomashabinlar o'rtasida ommalashishi kabi jihatlari bilan tavsiflanadi. Kikkoks o'zining tarixiy rivojlanish jarayonida, jamiyatda jismoniy tarbiya sohasida madaniy darajasi bo'yicha alohida sezilarli o'rinlardan birini egallagan. Kikkoksning ijtimoiy funksiyalaridan biri, ya'ni sport sohasida yuksak natijalarga erishish shunisi bilan muhim hisoblanadiki, bunda yakuniy holatda ushbu natijalarning qo'lga kiritilishi yo'lida insoniy qadriyatlar o'zlashtirilishi va ma'lum bir aniq ehtiyojlarning qondirilishi amalga oshiriladi.

Kikkoks ayniqsa, yosh avlodni tarbiyalashda nisbatan yuqori ta'sirga ega bo'lgan tarbiya vositasi va usullari yig'indisi (jumladan, o'smirlarda mehnatsevarlik sifatlarini tarbiyalovchi) hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya tizimida kikkoks odam organizmining funksional imkoniyatlarini maksimal darajada oshirilishi uchun foydalaniladi, shuningdek tegishli ko'nikma va malakalarni takomillashtirishni chuqurlashtirishga qaratilgan tarzda belgilangan kikkokschi faoliyati talablariga javob beruvchi – organizmning yuksak darajada rivojlanish xususiyatini ta'minlaydi.

Kikboks – odam uchun iroda, ahloqiy hulq – atvor, ehtirolari va ko'nikmalarini tarbiyalashning a'lo darajadagi maktabi hisoblanadi. Ushbu jihatlari orqali kikboks odamning hayotga, mehnat faoliyatiga va harbiy xizmatga tayyorlanishida ijtimoiy – pedagogik tizimning ajralmas tarkibiy qismiga aylangan.

Kikboksning keng ommalashishi juda uzoq tarixga ega emas, albatta. Bunda zamonaviy ommaviy ahborot vositalari, jumladan bevosita televideniyeining taraqqiyoti kikboksning o'ziga xos tomoshabinlari auditoriyasining odatdan tashqari kengayishini ta'minlagan. Sir emaski, hozirgi kunda Osiyo chempionati, Jahon chempionati, Yevropa chempionati, xalqaro miqyosdagi professional kikboks musobaqalari va turnirlari butun dunyoda keng tomoshabinlar ommasi tomonidan sevib tomosha qilinadi.

Kikboksning sport turi sifatida tomoshabinlarni o'ziga jalb qilishning asosiy jihatlari eng avvalo, kikboksning estetik xususiyatlarini obyektiv tarzda ifodalanishi, shuningdek, sportga oid hulq – atvorda umuminsoniy me'yorlarga amal qilinishi kabilarda aks etadi. Shuningdek, kikboksning tomoshabinlar orasida keng ommalashishi bu sport turining alohida emotsional jihatdan qabul qilinishining osonligi, shuningdek musobaqa ishtirokchilariga bo'lgan hamfirkrligni chuqur his qilish, «*universal hisoblangan kikbokschilar tili*» har qanday odam uchun tushinarli bo'lganligi bilan izohlanadi. «*Kikboksning tili*» – bu sportga oid haqqoniy kurash mantig'i hisoblanib, barcha sharoitlarda kuchlarning tengligiga obyektiv tarzda amal qilinishi, bunda raqibning munosib qarshiligiga qaramasdan, har bir sportchiga o'z imkoniyatlarini, o'zining eng yaxshi sifat xususiyatlarini namoyish qila olish imkoniyati berilishi bilan belgilanadi. Kikboks – aynan ushbu jihatlari bilan ko'plab mamlakatlar o'rtasida xalqaro aloqalar o'rnatishning vositalaridan biri hisoblanadi. Hozirgi vaqtda xalqaro miqyosdagi sport aloqalari global darajaga ko'tarilishi qayd qilinib, jumladan birgina Osiyo

o'yinlari misolida zamonaviy sharoitlarda sportning xalqaro miqyosdagi harakat sifatida keng ommalashishini yaqqol ko'rishimiz mumkin.

Kikboksning sport turi sifatidagi pedagogik ahamiyati sport faoliyatining mohiyatidan kelib chiqadi, ya'ni bu faoliyatning asosiy maqsadi bevosita insonni har tomonlama takomillashtirishga qaratiladi. Shu bilan birga, kikboks insonni har tomonlama tarbiyalashda tarbiyaviy ta'sirotlarni qo'llash usullarning muayyan asoslaridan biri sifatida maydonga chiqadi.

Kikboks odam uchun nafaqat jismoniy tarbiya, balki iroda, xarakter, ahloqiy sifatlar va intellektual qobiliyatlarni tarbiyalashning vositasi ham hisoblanadi.

Musobaqalarning musobaqaga oid usullarida elementar shakllarning epizod ko'rinishida foydalanilishidan (jismoniy tarbiyaning boshlang'ich bosqichida) farq qilib, kikboksdagi musobaqalar o'z tarkibiga ko'p halqali musobaqalar qatorlari, ularning tutgan o'rniga, ahamiyatiga ko'ra, ko'lami va mas'uliyatiga qarab darajalarga ajratilishini qamrab oluvchi tizim hisoblanadi. Yuksak yutuqlar qo'lga kiritilishi darajasida ushbu tizim tarkibining asosiy halqalari – milliy, mintaqaviy (*kontinental*) va mintaqalararo miqyosda, Dunyo (jahon) birinchiligi va Osiyo o'yinlari musobaqalaridan tashkil topadi. Bunda kikbokschilarning ushbu yuqori darajadagi musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatlari bevosita ularning sportda erishgan yutuqlariga, o'z navbatida sportchi imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan tarzda sportchiga qo'yiluvchi yuklamalarga bog'liq hisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, sport musobaqalari tizimi sportchilarning borgan sari yuksak natijalarni qo'lga kiritishni mo'ljallab olishi yo'nalishida ketma-ketlikda yo'naltirilishini ta'minlaydi, bu holat sportchilarning o'z-o'zini takomillashtirishi bo'yicha intilishlari darajasi va samaradorligini obyektiv tarzda baholab beradi.

Ushbu ko'inishda, kikkokschi faoliyatining musobaqalarga oid tavsiflari, uning yuksak yutuqlarni qo'lga kiritishga yo'naltirilishi kikkoksning tarbiya vositasi va usullari sifatidagi bir qator sezilarli ahamiyatga ega xususiyatlari bilan ifodalanadi.

1.3. Kikkoks – tarbiya vositasi sifatida

1. Kikkoks bilan shug'ullanish ma'lum bir qobiliyatlar, ko'nikma va malakalarni yuksak darajada rivojlantirishni ta'minlash imkonini beradi. Kikkoksda sport mahoratining o'sishi obyektiv tarzda uning boshqa munosabatlarda rivojlanish jihatlari bilan bog'liq hisoblanadi, bu holat bevosita boksning insonni har tomonlama uyg'unlikda rivojlantirishning vosita va usullari majmuasi sifatida foydalanilishi mumkinligining asosiy dalillaridan biri hisoblanadi. Jismoniy qobiliyatlarning yuksak darajada rivojlantirilishi darajasiga erishish qonuniy tarzda organizmning umumiy funksional imkoniyatlari darajasining oshirilishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ushbu ko'inishdagi bog'liqlik kikkokschi texnikasining takomillashtirilishini chuqurlashtirilishida ham kuzatiladi: ya'ni, harakatlarga oid ko'nikmalar va malakalar doirasi qanchalik darajada keng bo'lsa, yangi harakatlar shakllarini o'zlashtirilishi va oldin o'zlashtirilgan harakatlarni «sayqallanishi» shunchalik darajada qulaylashishi vujudga keladi.

Kikkoks bilan shug'ullanish o'zining obyektiv qonuniyatlari bo'yicha sportchilarning har tomonlama rivojlanishini talab qiladi. Mos holatda, kikkoks amaliyotida umumiy va maxsus tayyorgarlik uyg'un tarzda birlashtiriladi.

2. Kikkoks alohida tarzdagi sezilarli darajadagi talablar asosida shug'ullanuvchilarga jismoniy va psixik sifatlarni baxsh etadi. Chegaraviy darajadagi funksional yuklamalar musobaqalar vaqtida va shuningdek, sport yo'nalishidagi mashg'ulotlar jarayoni davomida vujudga keladi. Sport mahoratining o'sishi va kikkoks janglarining zichligi hozirgi vaqtda mashg'ulotlar davomida ma'lum bir tartibda yuklamalar darajasini o'sishi bilan

belgilanadi. Bu ko'inishdagi yuklamalarning pedagogik jihatdan mazmun-mohiyati shundaki, bunda yuksak mahorat darajasida boshqarilishi sharoitida ushbu yuklamalar maxsus va umumiy ish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan jismoniy xususiyatlarini tarbiyalashda qudratli omil vazifasini bajaradi.

Kikkoks sportga oid yakkakurash mantig'i va sharoitlari yorqin emotsional alanga berishi qayd qilinib, bu holat o'z navbatida sportchining o'z ustidan nazoratni qo'lga olishini talab qiladi. Bezovtalik tarzidagi qo'zg'aluvchanlik va «*olimpiadachiga xos*» hotirjamlik, mag'lubiyatga uchrash alami ta'siridagi siqilishlar va g'alabaning qanot bag'ishlovchi quvonchi – bularning barchasi kikkoksda chegaraviy darajadagi «*emotsiyalar o'yini*» ijobiy tomonlari hisoblanib, bu holatlarda sportchi sabot va qunt bilan o'z-o'zini tarbiyalashi natijasida ongli ravishda boshqaruvni qo'lga olishi majburiyat sifatidagi zaruriyat hisoblanadi.

Jismoniy va psixik yuklamalar darajasi ortishi kikkoksni organizmga ta'sir ko'rsatuvchi, umumiy holatda esa shaxs xususiyatlariga ta'sir ko'rsatuvchi «*o'tkir*» omil sifatida tarbiyaning boshqa bir qator vosita va usullaridan alohida ajratib ko'rsatilishini ta'minlaydi. Tartibsiz holatdagi sportga oid yuklamalar sportchi organizmida jiddiy ko'inishdagi funksional me'yoriy chetga og'ishlar darajasigacha bo'lgan noqulayliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, kikkoks bilan oqilona tarzda shug'ullanish tizimi shifokor-pedagogik nazoratning doimiy tarzda amalga oshirilishisiz mazmunga ega hisoblanmaydi.

3. Kikkoksning shaxs shakllantirilishidagi ta'siri ma'lum bir aniqlikdagi shaxslararo va keng ommaviy munosabatlar sharoitlari orqali ro'yobga chiqariladi. Musobaqalar jarayonida va unga bog'liq holatda turli xildagi munosabatlar vujudga keladi: jumladan, kikkokschining o'z jamoasiga, o'z mamlakatiga nisbatan munosabati, jamoa a'zolari o'rtasiga munosabatlar, sportdagi raqiblari va boshqalar o'rtasidagi munosabatlar qayd qilinadi.

O'tkir zidiyatli vaziyatlarda kikkoks janglari davomida kikkokschiarning ahloqiy qiyofasi, bag'rikengligi, haqiqatgoyligi, o'z raqibiga bo'lgan hurmat hissi, sportda qabul qilingan ahloq me'yorlari asosida o'zining hulq-atvori ustidan nazorat o'rnatish xususiyati o'zini namoyon qiladi va bevosita tekshirishdan o'tadi. Xalqaro miqyosdagi sport musobaqalari sportchilarni keng ko'lamdagi internatsional munosabatlar olamiga olib chiqadi, bu sharoitda taraqqiy topgan xalqaro miqyosdagi sportga oid harakatlar shaxsning shakllanishida umuminsoniy g'oyalar ruhiyatida, o'zaro bir-birini tushuna olish, do'stlik, hamkorlik ruhiyatida tarbiyalanishini ta'minlaydi.

Yuqorida tavsiflangan munosabatlarning bir butun umumiyli sharoitida kikkoks shaxsning ahloqiy jihatdan tarbiyalanishida boy imkoniyatlarni vujudga keltiradi. Biroq, ushbu imkoniyatlar o'z-o'zidan ro'yobga oshirilmaydi. Bundan tashqari, kikkoksning o'zi ayrim holatlarda tarbiyaviy qadriyat nuqtai nazaridan aksincha, qarama-qarshi ta'sir effektini namoyon qilishi ham mumkin hisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, kikkoksda g'alabaga erishish hissining ajralmas tarzda qaror topishi, musobaqa janglari davomida vujudga keluvchi o'tkir ziddiyatli vaziyatlarda sportchida boshlang'ich motivatsiya tarkibining yetarli bo'lmasligi, kikkokschi hulq-atvorida talab qilingan ijtimoiy pedagogik ro'yobga oshirilish darajasining sustligi bevosita sportchida bir qator salbiy xarakter belgilarining shakllanishiga olib kelishi mumkin, jumladan, bu holat o'zligini namoyon qilishga haddan tashqari intilish hissi, hudbinlik (faqat o'zini o'ylash), qo'pollik va shu kabi bir qator salbiy jihatlar namoyon bo'lishi qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, agar, sportchida ijtimoiy ma'suliyat, o'z-o'ziga bo'lgan talabchanlik, o'z-o'zining faoliyatiga nisbatan tanqidiy munosabatda bo'lish, kamtarlik va boshqa sifat belgilari shakllanishi ustida kimdir qayg'urmagan holatda, sportchining yuksak yutuqlarni qo'lga kiritishi yo'lidagi harakati mobaynida uning atrofida vujudga

keluvchi keng ommaviylashish bilan bog'liq muhit bevosita unda maqto'v va sovrinlardan mag'rurlanish, manmanlik, gerdayish hissini yuzaga keltirishi mumkin.

4. Organizm imkoniyatlariga qo'yiluvchi yuqori darajadagi, ko'pincha holatlarda chegaraviy darajadagi talablar, psixik jihatdan ta'sir ko'rsatish o'tkirligi va kikkoksga xos bo'lgan shu kabi boshqa bir qator xususiyatlar bilan bog'liq holatda kikkoksning tarbiya vositasi va usullari majmuasi sifatida maqsadga yo'naltirilgan tarzda foydalanilishi ma'lum bir yosh xususiyatlari, salomatlik darajasi va sportchilarning boshlang'ich tayyorgarligi darajasi kabilar bilan cheklanishlarga ega hisoblanadi.

1.4. Kikkoks – funksional rivojlanish tizimi sifatida, havaskorlik kikkoksi

«Egallangan o'rni emas, balki ishtirok etish muhimroq!» ko'rinishidagi Olimpiada shioriga e'tibor qaratamiz. Haqiqatan ham, hamma ham o'zining ijtimoiy-biologik jihatdan izzat-nafsi ehtiyojlarini (*ambitsiya*) to'liq holatda qondirishi va chempion bo'la olishi haqiqatdan yirik holat hisoblanadi. Bunda har bir og'irlik kategoriyalari bo'yicha faqat bitta sportchigina chempion bo'la olishi mumkin. Ayniqsa, orqada qoluvchi, ya'ni autsayder sportchilar orasida emas, balki chempion nomiga juda yaqin turgan talabgorlar orasida mag'lubiyatga uchrash holatlari ko'proq tushkunlik, umidsizlik yuzaga kelishini keltirib chiqaradi. Ko'pgina sportchilar aynan musobaqalarda mag'lubiyatga uchrashlari sababli sportni tashlab ketishlari kuzatiladi. Ushbu o'rinda quyidagi xulosaga kelish mumkin, ya'ni kikkoks yoki har qanday boshqa sport turi bilan faqat tabiat tomonidan funksional qobiliyat boshlang'ich in'om etilganlarga shug'ullanishlari mumkin. Unda qolganlar nima qilishadi? Biroq, sport jismoniy tarbiyaning nisbatan haqiqiy qismi hisoblanib, bunda ushbu tizimda oldingi erishilgan natijalarga solishtirgan holatda yutuq-

larni obyektiv tarzda qayd qilish imkoniyati vujudga keladi, ya'ni foydalanilayotgan mashg'ulotlar tizimining samaradorligini tekshirishni amalga oshirish mumkin.

Tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni davom ettirish istak-xohishiga ega bo'lish uchun egallangan o'rinning ta'sir ko'rsatmasligi uchun nima qilish talab qilinadi?

Agar, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda asosiy boshlang'ich dalil sifatida funksional imkoniyatlar yoki ularning biologik o'sish tugallanganidan keyin saqlanib qolishi sifatida shaxsiy qo'shimchalarni qabul qilish belgilansa, u holatda ma'lum bir o'rinni egallash asosiy hisoblanmaydi. Kikboksda ushbu ko'rinishdagi dalildan foydalanish to'liq holatda samarali tarzda foydalanilishi mumkin.

Ideal holatdagi boshlang'ichlarga ega bo'lgan holatda, balki hech qanday tabiiy in'om etishlarsiz holatda sport bilan samarali shug'ullanishni amalga oshirish mumkin. Shuningdek, boshlang'ich qobiliyatlarsiz sport bilan shug'ullanishni davom ettirish yoki butunlay o'zini sportga bag'ishlash imkoni mavjud bo'lmagan holatda mashg'ulotlarni davom ettirish anchagina qiyinchiliklarni tug'diradi. Biz navbatdagi bosqichlarda kikbokschi-ning funksional jihatdan tayyorgarligi haqida fikr bildirmasligimiz uchun, ushbu joriy davrda kikboksga to'liq holatda tayyor bo'lmaganlikni tavsiflab beruvchi shaxsning funksional mexanizmlariga e'tibor qaratishimiz talab qilinadi.

Kikboks – jismoniy faoliyatning qiziqarli turi hisoblanadi, shu sababli agar, yuksak natijalarga erishishning ketidan quvilmasa (bunga kam holatda erishiladi), balki undan o'zining funksional jihatdan rivojlanishi va sport formasining ushlab turilishini ta'minlash maqsadlarida foydalanilsa, umuman olganda ushbu sport turi bilan deyarli hamma shug'ullanishi mumkin. Barchasi mashg'ulotlarning tashkil qilinishi vazifalari va usullariga bog'liq hisoblanadi.

Agar musobaqalarda ishtirok etishni va sovrinli o'rinlarni egallash zaruriyatini afzal hisoblamasdan turib, kikboks bilan shug'ullanish 2-bolalik davridan boshlansa, u holatda to'liq holatdagi yetilish davrida optimal holatdagi rivojlanishga erishish mumkin va bu holatda subyektda o'z-o'zini himoya qilishga qaratilgan ko'nikmalar uchun talab qilingan sensomotor xususiyatlarning optimalligi shakllanadi.

Tabiiyki, ushbu davrda musobaqalar belgilanishi talab qilinadi, biroq bu birdan-bir maqsad hisoblanmaydi. Havaskorlik kikboksida asosiysi – tartibli tarzda mashg'ulotlar, har tomonlama jismoniy va ruhiy takomillashishga intilish, sevimli sport turi sifatida kikboksning boy texnika va taktikasini o'zlashtirishga qaratiladi. Asosiysi – raqibni mag'lubiyatga uchratish emas, balki mohirlik bilan uni yengish, o'ziga zarba berishga yo'l qo'ymaslik hisoblanadi.

Ushbu ko'rinishda, *havaskorlik kikboksi* kikboksning asosiy shakli hisoblanadi. Kikboksning barcha qolgan shakllari kikbokschilarning ko'p yillik dasturlar bilan mos holatda taktik, jismoniy va psixologik jihatdan tayyorgarligiga asoslaniluvchi xosilalar sifatida qayd qilinadi.

1.5. Kikboks – sportga oid takomillashish tizimi sifatida

Jadal tarzda jismoniy rivojlanish davrida tabiatda katta energiya vujudga kelishi, o'zligini tasdiqlash instinkti, qarshilik kurashi ro'yobga oshirilishi talab qilinadi. Biz ma'lum ma'noda yovvoyi tabiatda hayot kechirishimiz asnosida, jamiyatda ushbu ko'rinishdagi ziddiyatli faoliyat cheklanishi uchun musobaqalar qoidalari o'ylab topilgan. Ushbu belgilangan musobaqalar qoidalarga muvofiq holatda ushbu musobaqalarda samarali tarzda ishtirok etishda texnik-taktik, jismoniy va fiziologik jihatdan tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Raqiblik sezgisi, guruhlar ichida yetakchilik uchun kurashish biologik jihatdan yosh avlodda ma'lum bir ehtiyoj sifatida namoyon bo'ladi. Shu sababli, sport va uning musobaqalarga oid

tizimi – yoshlar uchun nisbatan qo'llash qulay bo'lgan faoliyat shakli hisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, sportga oid takomillashish tizimi ushbu yosh davrida jismoniy tarbiya va jismoniy jihatdan rivojlanishning asosiy vositasi hisoblanadi.

Biroq, hamma ham xohlagan yuksak cho'qqilarni zabt eta olmaydi, lekin bu birinchi mag'lubiyatdan keyin kikkoksni tashlab ketish kerak, degani emas. Shunday toifa odamlar borki, ular: «*Sinab ko'raychi, agar eplay olmasam – unda sportni tashlab ketaman*» qabilida fikrlash orqali musobaqalarga tushishi qayd qilinadi. Bunda ehtimol, ushbu masalaga boshqacha yondoshish maqsadga muvofiq hisoblanadi, ya'ni: «*Sinab ko'raychi, agar eplay olmasam – yanada chidam va bardosh bilan shug'ullanaman*». Barcha odamlar ham funksional imkoniyatlari jihatidan bir xilda hisoblanmaydi, shuningdek hamma ham bir vaqtning o'zida rivojlanmaydi. Albatta, hamma ham chempion bo'la olmaydi, tan olish kerakki, hamma ham chempion bo'lishi shart emas. Vaholanki, jismoniy tarbiya – sport faoliyati faqat jamiyat madaniyatining bir qismi hisoblanadi, madaniyat esa umumiy holatda moddiy jihatdan ta'minlangan sharoitda, insoniyat faoliyatining bir qismi bilan belgilanadi. Bu holatda esa, eng asosiysi ishlab chiqarish orqali moddiy farovonlikka erishishni ta'minlash ekanligi kelib chiqadi.

Har bir inson ishlab chiqarish jarayonida ishtirok etishi talab qilinib, bunda imkoniyat darajasida o'zining harakatlarga oid sifatlarini rivojlantiruvchi va barqaror holatda ushlab turish imkonini beruvchi har tomonlama harakatlarga oid faoliyat bilan shug'ullanishga quvvat va vaqt topa olishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Albatta, ushbu turdagi faoliyat bilan shug'ullanuvchi kishi o'zida yuksak natijalarni ko'rsata olish imkoniyati mavjud bo'lishiga qaramasdan, o'zi uchun ushbu sohada ishchi-xodim yo'lini tanlashi ham mumkin, masalan murabbiy-tarbiyachi bo'lib faoliyat olib borishi mumkin. Biroq, bunda umumiy holatda jismoniy tarbiya – sportga oid faoliyatda,

ayniqsa yakka kurash yo'nalishida boshqa kasb bilan shug'ullanuvchi odamlarning ham o'smirlik davridan keyin tanlangan sport turi bilan shug'ullanishlariga turtki beruvchi baholash tizimini yaratish talab qilinadi.

1.6. Kikkoks – funksional me'yorlarni (jumladan ishlab chiqarishga oid) ushlab turish tizimi sifatida – *fitnes* – kikkoks.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmaydigan kishilar orasida biologik jihatdan rivojlanish davrining eng yuqori cho'qqisi o'rtacha 20 yilni tashkil qiladi (V.K.Balsevich, 1996). Jismoniy tarbiya bilan faol tarzda shug'ullanuvchi kishilarda esa bu davri 30 yilni tashkil qiladi. Ushbu muddatlarga nima ta'sir ko'rsatishi haqida fikr bildirish qiyin masala hisoblanadi. Bu holatda: «*Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish funksional sifatlarining o'sish muddatlarini uzaytirishi mumkinmi yoki jismoniy tarbiya bilan faol holatda shug'ullanish faqat genetik jihatdan ushbu ko'rinishdagi rejim oldindan belgilangan kishilar uchun xos xususiyat hisoblanadimi?*» ko'rinishidagi savol tug'iladi.

Asosiysi shundaki, jismoniy tarbiya bilan muntazam holatda shug'ullanish organizmni yuklamalarga nisbatan moslashishga majbur qiladi, bu holat organizmning vegetativ-energetik va motor xususiyatlarini oshiradi.

Agar, odamning faoliyati o'zgaruvchan vaziyatlarda murakkab koordinatsiyadagi harakatlarni tashkil qilishni taqazo qilsa, u holatda yuklamalar bilan muntazam holatda mashq qilishning organizm sensomotor funksional tizimiga ta'sirini baholash qiyin hisoblanadi.

Shu sababli, yosh xususiyatlariga bog'liq holatda sport yo'nalishidagi mashg'ulotlarni yakunlovchi kishilarda doimiy ta'sirga ega bo'lgan kasbiy mahoratga oid treninglar mashg'ulotlari bilan silliq tarzda o'tishlar amalga oshirilishi talab qilinadi, bu holat professional formani uzoqroq vaqt davomida saqlab

qolish maqsadlarini ko'zda tutadi (masalan, huquqni saqlash organlari sohasida).

G'arb mamlakatlarida jismoniy faollikni saqlab qolishning ushbu shakli *fitnes* deb nomlanadi, bu holat bizning tilimizga ham samarali tarzda tarjima qilinishi mumkin, ya'ni – «*fit*» – «*yaroqli*», «*loyiq, munosib bo'lish*». Ushbu tizimda nisbatan optimal yo'l quyidagi ko'rinishga ega hisoblanadi:

- Me'yoriy (*normativ*) talablarning susaytirilishi;
- Tayyorgarlik sifatini musobaqalarga oid baholashning mavjud emasligi;
- Texnik jihatdan tayyorgarlik sinov tizimiga o'tish, huddi bu holat Sharq yakkakurash sa'natidagi kabi amalga oshirilishi;
- Bevosita aloqaga kirishi (*kontakt*) mavjud bo'lmagan, o'yin kikkoksida foydalanish.

1.7. Professional kikkoks

Zangori ekranlarda Brus-Li nomi bilan mashhur bo'lgan asli ismi Yun Kam Li tomoshabinlar orasida professional kikkoksning yuksak darajada ommalashishiga va rivojlanishiga ta'mal toshi qo'ygan birinchi sportchi va kino aktyorlaridan biridir. Shunga qaramasdan, qayd qilib o'tish kerakki, o'zida ushbu faoliyat bilan shug'ullanish uchun katta imkoniyatlarga ega bo'lgan shunday odamlardan professional kikkoks bilan o'z hayotlarini bog'lash va ushbu sport turi orqali daromad ishlab topish, deyarli butunlay sport artistiga aylanish bilan sezilarsiz qismigina shug'ullinishlari kuzatiladi. Ayrim vaziyatlarda professional kikkokschilarning janglari murosa asosida kechmasligi qayd qilinib, bu holat art-kikkoks menenjerlari tomonidan kikkokschilarning ilojisiz vaziyatda qoldirilishi asosida jarohatlar olish xavfi darajasining yuqoriligi, shuningdek qisman faoliyat asosida kelib chiquvchi ziddiyatlar va huquq buzilishlari bilan bog'liq hisoblanadi.

1.8. Ayollar kikkoksning o'ziga xos xususiyatlari

Albatta, ayollar uchun jismoniy va funksional holati me'yoriyligini saqlash va jismoniy jihatdan rivojlantirish uchun ideal holatdagi tizim hisoblanmaydi. Biroq, bu fakt o'z o'rniga ega va undan yashirinishdan ma'no yo'q. Yaxshisi, ushbu masalaning mohiyatini yanada yaxshiroq anglab etish va klassik kikkoksda mavjud bo'lgan barcha normativ talablarning mexanik tarzda ayollar fiziologiyasiga tatbiq etilishiga yo'l qo'ymaslik maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Ayollar kikkoksi barcha ko'rinishlari bo'yicha umumiy holatda ekologik muammolar bilan bog'liq tarzda quyidagi ikkita salbiy sababga ko'ra yuzaga kelgan. Bir tomondan, jamiyatning urbanizatsiya jarayonlari natijasida ayollarning qochib bo'lmaydigan tarzda maskulinizatsiyaga (erkaksifat) tobe bo'lishlari qayd qilinadi. Dastlab bu fenomen nisbatan faol va tajovuzkor hulq-atvor bilan cheklanadi. Dastlab ayollarga nisbatan «*erkinlik*» ko'rinishida jaranglagan balandparvoz chaqiriq, keyinchalik ular uchun tutqunlikka aylangan. Endi ayollar nafaqat «*uy bekasi, avlodni saqlash davomchisi*»gina emas, balki birgalikda «*toparmon*»ga aylanishi qayd qilinadi. Ayrim erkaklarning esa jon dildan orqa planga o'tib olishlari kuzatiladi. Bu holat shuning uchun amalga oshishi kuzatiladiki, ya'ni yangi tarix davomida urushlarda o'qotar qurollardan keng ko'lamda foydalanish natijasida oldingidek, kim kuchli bo'lsa jangda ularning g'olib chiqishiga olib kelmasligi qayd qilinadi. O'qlar yomg'iri (shuningdek, snaryadlar portlashi) nisbatan kuchsizlarni tanlab o'tirmaydi. Bunda urushga jo'natilgan barcha baravar qiriladi, albatta urushga eng yaroqlilar jo'natiladi. Ushbu ko'rinishda, tan olish kerakki, urushlarga bormagan, ya'ni insoniyatning yarmi hisoblangan erkaklardan eng kuchli bo'lmaganlarigina tirik qolish imkoniyatiga ega bo'lgan.

Ushbu holatga bog'liq ravishda, ayollar bu vaziyatda kelgusida oila qurish uchun o'z hamkorini (jufti) qidirishni kuchayti-

rishga majbur bo'lishgan. Albatta, raqs kechalarida (*diskoteka*) o'z hamkorini topib olish unchalik qiyin kechmaydi, biroq bunda topilgan sheriklar shunchaki birgalikda «*giyoh*» chekish yoki «*sarhushlik*»ni qabul qilish uchun tanlanadi. Haqli ravishda tabiiyki, ayollar haqiqiy erkaklar mavjud bo'lgan, yakka kurash seksiyalari tomon yo'l olishga majbur bo'lishadi. Tabiiy ravishda, ayollar uchun sport natijalariga erishishga talabgor sifatida da'vo qilishlarsiz, haqiqiy fitnes – kikkoksni tashkil qilish talabi yuzaga keladi (imkoniyat darajasida).

Shuningdek, ayollar orasida ham haqiqiy jangchilar topiladi (yoshlar orasida), bunda ular sportda munosib o'rinlarga ega bo'lishni chin dildan xohlashadi. Bu holat taqiqlanmaydi, biroq kikkoks bo'yicha murabbiylar (hali ular erkaklardan tashkil topgan) ushbu masalaga biologik nuqtai nazardan yondoshishlari va ayollar kikkoksini rahm–shavqat rejimida tashkil qilishlari talab qilinadi.

O'quvchiga (kitobxon) umumiy mulohazalar

Kikkoks bo'yicha professional pedagog–murabbiy bo'lish uchun turli xil mavzular joriy ustuvorligiga qaramasdan, ushbu o'quv qo'llanmaning barcha bo'limlarini o'rganib chiqish talab qilinib, kelgusidagi murabbiy faoliyatida kutilmagan boshqa masalalar ham chiqib qolishi e'timoldan holi emasligi hisobga olinishi kerak.

Nazorat savollari:

1. Kikkoks sportining qisqacha rivojlanishi tarixi.
2. Kikkoks sport turi sifatida rivojlanishi.
3. Kikkoks tarbiya vositasi sifatida ta'siri.
4. Kikkoks funksional rivojlanish tizimi sifatлари.
5. Kikkoks sportga oid takomillashish tizimi sifatida.
6. Fitnes kikkoksning funksional me'yorlari.
7. Professional kikkoksning sportdagi o'rni.

8. Ayollar kikkoksning o'ziga xos xususiyatlari.
9. Sport mashqlari nuqtai nazaridan odam faoliyatining turlari funksional tavsiflari.
10. Kikkoksning jismoniy tarbiyada tutgan o'rni.
11. Sport mashqlari turlari ro'yxati tarkibida sportga oid yakka-kurashning solishtirma tavsiflari.
12. Kikkoksning jamiyatda tutgan o'rni.



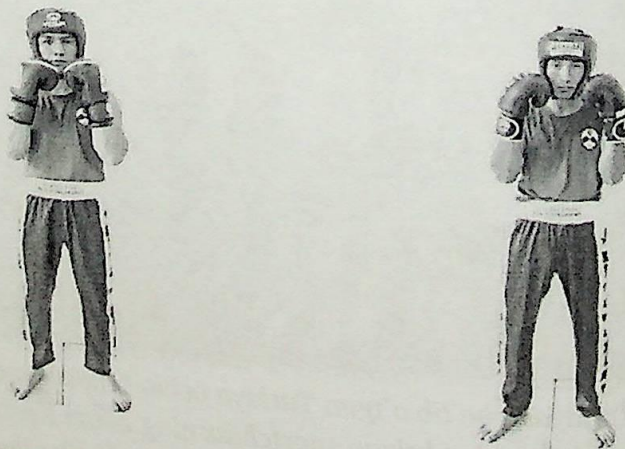
Turkiyada bo'lib o'tgan Turkiya ochiq Jahon kubogi musobaqasidan kelgan sportchilarning Islom Karimov nomidagi Toshkent xalqaro aeroportida kutib olinishi

II BOB. KIKBOKSING TEXNIKASI VA TAKTIKASI ASOSLARI

2.1. Tik turishlar, qo'llarda va oyoqlarda zarba berishlar, siljib yurishlar, himoyalanishlar

Kikboksing oyoqlar va qo'llarda jang tushish hisoblanadi. Shunday ekan kikboksing boks texnikasidan ancha farqlanadi. Kikboksingda jangovar tik turish, jangovar holat, jang olib borish masofasi va siljib yurishlar huddi boksdagiga o'xshash, faqat oyoqlarni ishlatishga ta'luqli ba'zi qo'shimchalar hamda o'zgarishlar mavjud.

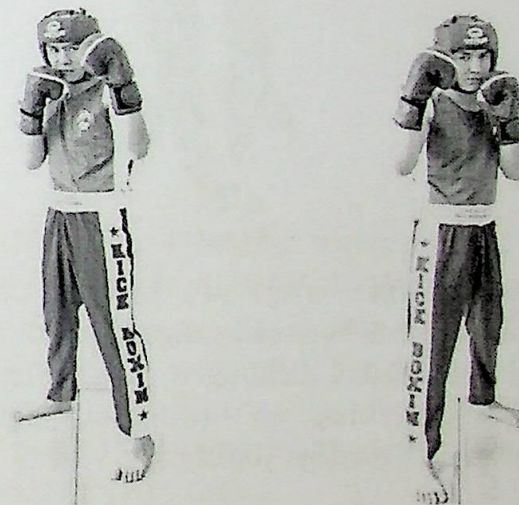
Shuni hisobga olish kerakki, oyoqlar juda keng tursa, oyoqlar bilan zarba berishda qiyinchiliklar yuzaga keladi, kuchni to'plab zarba berish imkoniyati yo'qoladi va himoyada muammolar kelib chiqadi.



1-2 rasm. Frontal tik turish va zarbaga tayyorlanish

Frontal tik turishda kikboks zarba texnikasiga o'rgatish va himoya texnikasini takomillashtirish uchun qollaniladi. Dastlabki holat, oyoqlar yelka kengligida, tirsaklar bukilgan, qo'lning musht qismi joq qismiga tekkazilgan, iyaklar ozroq pastga egilgan holatda boladi.

O'ng va Chap tomonlama jangovar tik turishlar



3-4 rasm. Jangovar texnikani bajarishda jangovar tik turish holati

Bunda asosan harakatlanishdan oldin, qadam tashlash, sirg'anish, o'nga va chapga qochish, ortga qochish usullarini bajarishda ishlatiladi.

Oldinga uzatilgan o'ng qo'l tirsak bo'g'imidan taxminan to'g'ri burchak ostida bukilgan, musht qilingan qo'l iyak darajasida, tirsak pastga tushirilgan, yelka ko'tarilgan (5-rasm). Chap qo'l yarim bukilgan, musht iyakni himoyalaydi, tirsak gavgaga yopishgan. Bosh tushirilgan. Qo'llar shunday joylashganki, ular har qanday fursatda bo'sh joylarni himoya qilishi hamda, agar kerak bo'lsa, har qanday zarbani qo'li yoki oyog'i bilan qabul qilishi, undan keyin hujumga tayyor turishi lozim.



5- rasm.

Yondan berilgan o'ng qo'l zarbasi tirsak bo'g'imidan taxminan uchburchak holatda bukilgan, musht qilingan qo'l iyak darajasida, tirsak pastga tushirilgan, gavda o'ng tomonga ozgina burilgan (6-rasm). Chap qo'l yarim bukilgan, musht iyakni himoyalaydi, tirsak gavgdaga yopishgan.



6-rasm.

O'ng qo'l bilan pastdan boshga berilgan zarba, uchburchak ostida bukilgan, qo'llar musht qilingan, tirsak pastga tushirilgan, musht tepaga ko'tarilgan (7-rasm). Chap qo'l yarim bukilgan, musht iyakni himoyalaydi, tirsak gavgdaga yopishgan, bosh tushirilgan, qo'llar shunday joylashganki, ular har qanday fursatda bo'sh joylarni himoya qilishi hamda, zarba urishga tayyor turishi lozim.



7-rasm.

O'ng qo'l bilan pastdan gavgdaga berilgan zarba, yoysimon ostida bukilgan, qo'llar musht qilingan, tirsak pastga tushirilgan, musht tanaga to'g'rilangan oyoqlar ozgina bukilgan (8-rasm). Chap qo'l yarim bukilgan, musht iyakni himoyalaydi, tirsak gavgdaga yopishgan, bosh tushirilgan, qo'llar shunday joylashganki, ular har qanday fursatda bo'sh joylarni himoya qilishi va ikkinchi zarbani urishga tayyor turishi lozim.



8- rasm.

Tananing ko'krak qismiga uzatilgan o'ng qo'l tirsak bo'g'imidan taxminan to'g'ri burchak ostida bukilgan, musht qilingan qo'l iyak darajasida, tirsak pastga tushirilgan, yelka ozgina bukilgan, chap oyoqqa tana og'irligi tashlangan, o'ng oyoq orqada burilgan (9-rasm). Chap qo'l yarim bukilgan, musht iyakni himoyalaydi, tirsak gavgdaga yopishgan. Bosh tushirilgan. Qo'llar shunday joylashganki, ular har qanday fursatda bo'sh joylarni himoya qilishi hamda, har qanday zarbani qo'li yoki oyog'i bilan qabul qilishi, undan keyin hujumga tayyor turishi lozim.



9-rasm.

Jangchi jangovar tik turishda kuchini saqlab qolish va o'z vaqtida faol harakatlarni boshlash uchun bo'shashgan holda turishi lozim.

Biz har qanday o'rgatish boshlanishi lozim bo'lgan klassik tik turishni ko'rib chiqdik. Lekin kikkboksingda bir nechta tik turishlar mavjud bo'lib, ularni bilish zarur, chunki ular oyoq bilan ishlash uchun juda qulaydir.

A) Oyoqlar, qo'llar va gavdaning daslabki holati xuddi klassik tik turish kabi, yagona farqi shundaki, og'irlik markazi orqada turgan oyoqqa (70 % orqada turgan oyoqqa, 30 % oldinda turgan oyoqqa) ko'chirilgan. Oldinda turgan oyoq zarba berish harakatlarini bajarish uchun bo'sh qoldirilgan oyoq uchi bir oz polga tegib turadi (10-11-rasm).



10-rasm.



11-rasm.

B) D.h.-qo'llar, bosh xuddi klassik tik turishdagidek, gavda og'irligi bir oyoqda turadi, boshqa oyoq osilibroq turib va gohida muvozanatni saqlash uchun oyoq uchida polga tegib turib, hujum hamda himoya harakatlarini bajaradi (7-rasm).

Demak, biz kikkboksingda eng ko'p qo'llaniladigan uchta tik turishlar bilan tanishib oldik. Endi jangovar harakatlar va siljib yurishlarni o'rganishga o'tish zarur.

Jang olib borish amaliyotida uchta masofa mavjud: uzoq (kikkboksing uchun qo'llar va oyoqlar bilan ishlashni hisobga olib), o'rta va yaqin (bu erda ham oyoqlarning ishini hisobga olish zarur). Janglarni mohirlik bilan o'tkazish uchun sportchi har bir masofada jang olib borishni o'rganishi lozim.

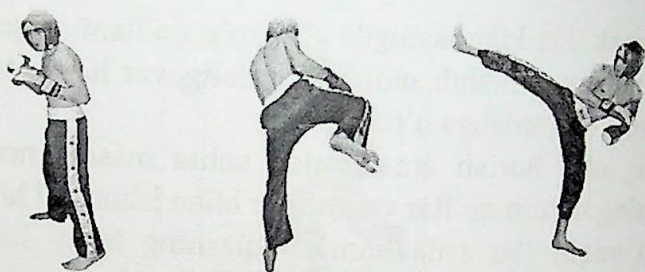
Uzoq masofada ishlayotib, qaddi ancha rostlanganroq bo'lishi kerak, ko'p harakatlanish, cho'zilgan oyoqda va qulda zarbalar berish, zarbadan keyin yiqilib tushmaslik hamda mumkin qadar raqibdan uzoqroqda qolish zarur.

Jangchi, raqibiga yaqinlashayotib, o'zini yeg'ib olgan, oyoqlar holati ancha mustahkam bo'lishi kerak, qo'llar bosh gavidani berkitib turadi (12-rasm).



12-rasm.

Shuni yodda tutish kerakki, kikkboksingda bu masofalarda burilib turib oyoqlarda gavdaga zarba berilishi mumkin (13,14,15-rasm).



13,14,15-rasmlar

Ring bo'ylab erkin harakatlanib, kikkokschi o'z xohishiga ko'ra jangovar vaziyatlarni to'g'ri tanlashi, zarbalar berishi va himoyalaniishi mumkin. Siljib yurish xususiyati masofaga bog'liq. Uzoq masofada harakatlar ancha faol bo'ladi. O'rta va yaqin masofaga yaqinlashgan sari siljishlar cheklanadi, harakat maydoni torayadi.

Siljib yurishlarga o'rgatishda oyoqlarni hisobga olib siljish hamda raqibga yaqinlashishda darrov e'tibor qaratish zarur. Oyoq – uzun, demak, u raqibga eng ko'rinadigan zarba beruvchi richagdir. Tayanch oyoqda yaqinlashish yoki qisqa qadam tez yaqinlashish uchun xizmat qiladi, lekin albatta qandaydir aldamchi harakat bilan bajariladi (qo'lni siltash, yelka bilan og'ish).

Yaqin masofadagi jangda siljishlar minimumgacha kamayadi. Asosiy tik turishlarni o'rganib bo'lib, darrov siljib yurishlarni o'rganishga o'tish lozim.

1-mashq. Oldinga, orqaga, yon tomonlarga va aylana bo'ylab bittalik qadamlar tashlashni o'rganamiz. Orqada turgan oyoqda depsinib, oldinda turgan oyoqda qadam tashlaymiz va orqadagi oyoqni tezda oldinga tortib olamiz.

Orqaga qadam tashlashda oldinda turgan oyoqda depsinamiz, shundan so'ng orqadagi oyoqda qadam tashlaymiz hamda oldindagi oyoqni yetishtirib olamiz. O'ngga qadam tashlashni o'ng oyoqdan, chapga qadamni chap oyoqdan boshlaymiz.

2-mashq. Oldinga, orqaga, oldinga–yon tomonga, orqaga–yon tomonga, aylana bo'ylab yaxlit (bir vaqtning o'zida) ikkitalik, uchtalik qadamlar bilan siljishni o'rganamiz.

3-mashq. Goh o'ng, goh chap oyoqda depsinib, oldinga–orqaga maksimal qadam tashlashni o'rganamiz. Qadamlar gavda siljishlari bilan birga bajariladi.

4-mashq. Siljib yurishlarni o'nga, chapga, oldinga bir oz og'ishlar hamda sho'ng'ishlar bilan uyg'unlashtirish lozim. Og'ishlar bilan siljishlarni o'rganayotib, siz qarshi zarbalarni berish uchun qulay dastlabki holatning yaratilishini yengillashtirasiz.

5-mashq. Tayanch oyoqda sirg'alishni o'rganamiz. Oldinda turgan oyoqda depsinib, orqadagi oyoq kaftini yerdan uzmasdan sirg'alamiz. Yelkalarni orqaga uzatmaslikka harakat qilamiz, masofani his qilgan holda sizning hujum harakatlaringiz nishonga yetadigan darajada yaqinlashamiz.

Sirg'alashlar bir qadam, 2–3 qadam bo'lishi mumkin (oldindagi oyoq polga tegishi bilan u darrov poldan uziladi) hamda oldindagi oyoqni polga tekkizmasdan sirg'alish bitta yoki bir nechta qadam bo'lishi mumkin.

Siljib yurishlarga o'rgatish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar.

1. Siljib yurish paytida gavda og'irligining oyoqdan oyoqga to'g'ri ko'chishini tekshirib turish lozim. Oldinda turgan oyoq kaftining oldingi qismida turadi, orqadagisi esa oyoq uchida purjinali harakatni amalga oshiradi.

2. Siljib yurishga diqqatni jamlab, qo'llarni esdan chiqarmaymiz – ularni tushirib yuborish mumkin emas, jangovar tik turish holatini kuzatib turish zarur.

3. Agar mashg'ulotlar guruhlarda o'tayotgan bo'lsa, juftliklarda siljishlarni o'rganishni berish lozim. Bu yerda harakatchanlikni rivojlantirishga qaratilgan o'yin mashqlarini (ular avval ko'rsatib o'tilgan) berish tavsiya etiladi.

4. Har xil masofalarda turli siljib yurish usullarini hamda qo'llar, oyoqlar bilan zarbalar berishni o'rganib bo'lib, qadamlab siljishlarni zarbalar – avval bittalik, keyin seriyali zarbalar bilan uyg'unlashtirish mumkin. Siljishlar paytida himoya, sho'ng'ishlar va og'ishlarni yoddan chiqarmaslik kerak. O'rgatish paytida eng ko'p uchraydigan xatolarga e'tibor qaratish lozim:

- gavda, qo'llar, boshning holati;
- siljib yurish paytida oyoqlar orasidagi masofa;
- oyoqlar, gavdaning zo'riqtirilgan mushaklari;
- oyoq kaftida sirg'alib yurish paytida oyoq kaftining to'g'ri holati: tos va yelkalar orqada qolmasligi, oyoq kafti to'voni bilan oldinga – yon tomonga ochilgan bo'lishi zarur.

2.2. Himoya texnikasi (qo'llarda)

Himoya ishonchli, yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lmasa, qo'llar, oyoqlar bilan ishlash texnikasi hech narsaga arzimaydi. Himoya yakkakurashlarning har qanday turidagi asosiy talablardan biri hisoblanadi. Avval himoya texnikasini sheriksiz egallash lozim, keyin ikki kishilashib texnika ustida ishlash va uni avtomatlashtirilgan holatgacha bajarish oson bo'ladi. Himoya zarbalar siljib yurishlardan ancha murakkabroq. Himoyani qo'llash yana shunisi bilan murakkabki, ularni tez va o'z vaqtida, qo'l yoki oyoqda berilgan zarbaning yakuniy fazasi paytida bajarish lozim, bu yashindek murakkab reaksiyani taqozo etadi.

Ba'zan qarshi hujumni yanada rivojlantirish uchun o'ziga zarba qabul qilishga ham to'g'ri keladi. Himoya harakatlariga quyidagi texnikalar kiradi:

- a) chapga, o'nga va orqaga qochib himoyalani;
- b) to'sishlar;
- v) boldirni to'sib himoyalani;
- g) qaytarishlar;
- d) to'xtatishlar;
- e) gavda bilan himoyalani (shung'ishlar, og'ishlar).

Himoya harakatlari, ularning sifati bir vaqtda va aniq hisob-kitob bilan bajarilishi orqali belgilanadi, u vaqtidan oldin yoki kechikkan bo'lmasligi zarur.

1. Qochishlar bilan himoyalani. Oyoq bilan ishlashning xususiyatini hisobga olish zarur, buning uchun raqib qo'l bilan zarba bergandan so'ng uning oyoq bilan beradigan zarbasiga har doim tayyor turish kerak. Himoyalar harakat yo'nalishi bo'yicha ham farqlanadi: orqaga, o'nga, chapga va ularning kombinatsiyalari. Bu himoyalanihlarni qo'llayotib, raqib zarbalari yetmaydigan masofaga ketishi yoki u bilan yaqinlashishi mumkin. Bu himoyalarni faqat yaxshi siljib yurilgandagina o'zlashtirib olish va yaxshi bajarish mumkin.

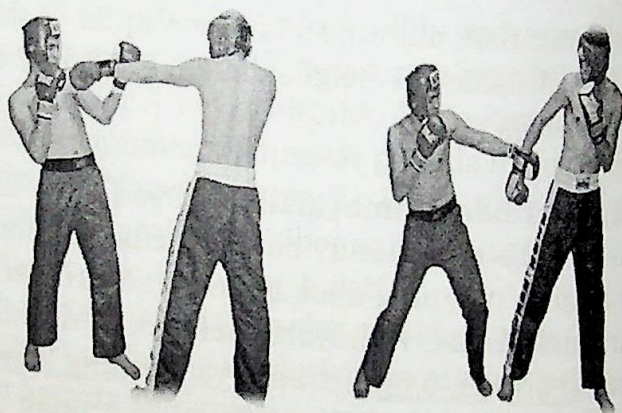
A) Orqaga qochish. Hamma zarbalarga qarshi qo'llaniladi, quyidagicha bajariladi:

- jangovar tik turishni saqlab qolgan holda orqadagi oyoqda orqaga qadam tashlash, oldinda turgan oyoqda depsinib harakat qilinadi, gavda og'irligi ikkala oyoqqa bir tekis taqsimlangan;
- sirg'alib harakatlanib, oldindagi oyoqda depsinish va bir vaqtning o'zida orqadagi oyoqda qadam tashlash (orqaga);
- qadam tashlamasdan, gavda og'irligini qisqa vaqtga orqada turgan oyoqqa ko'chirish.

Hammasi rasmda ko'rsatilgan.

B) O'nga qochish bilan himoyalani.

- o'ngga qadam tashlab, chap oyoqda depsinish, chap o'ngi jangovartik turish holatini saqlash uchun bir oz o'nga qo'yish;
- gavdani o'nga yengil burib, o'nga qadam tashlash;
- gavdani chapga burish bilan o'ng oyoqda qadam tashlash.



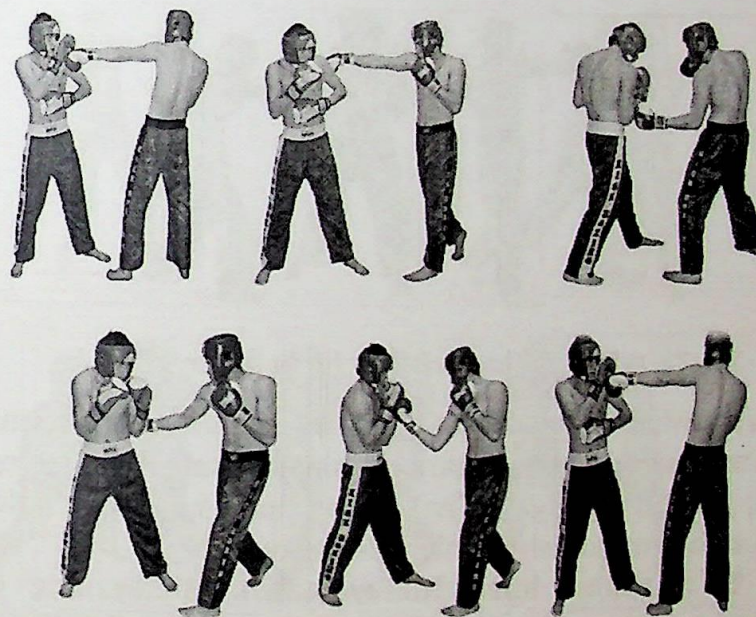
16,17-rasm. Qochishlar bilan himoyalaniish.

V) Xuddi shunday o'nga, oldinga gavgdani burib va burmasdan.

2. **To'sishlar bilan himoyalaniish.** Bu himoyalaniishlarning maqsadi nishonga bevosita yaqin turgan holda qo'l yoki oyoqda zarbani qabul qilishdan iborat. Zarba ostiga kaft, panja ichkarisi, sirti bilan, yelka va boldir tashqarisi sirti qo'yiladi. To'sishlar bilan himoyalaniishni bajarish paytida albatta zarbani qaytarish zarur va u gavgdani zarbadan yon tomonga qayirish yordamida bajariladi

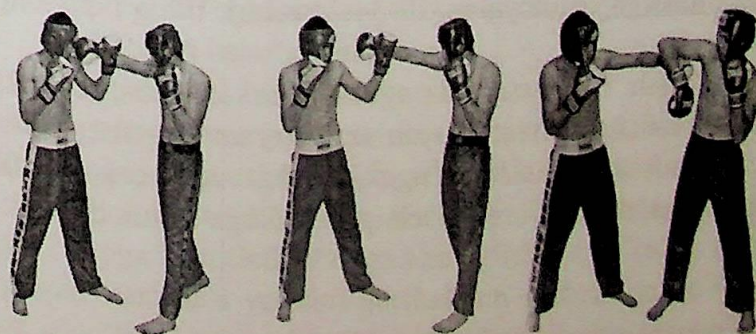
Himoyalaniishlarni qisqa, tez, raqib zarbasiga to'g'ri reaksiya qilgan holda bajarishga harakat qilish lozim. Kombinatsiya-lashgan to'sishlar (ikkita qo'l, oyoq-qo'l) "yopiq" himoyaga kiradi, ular raqibning shiddatli hujum vaqtida, qachonki uni hech narsa to'xtata olmagan paytda bajariladi.

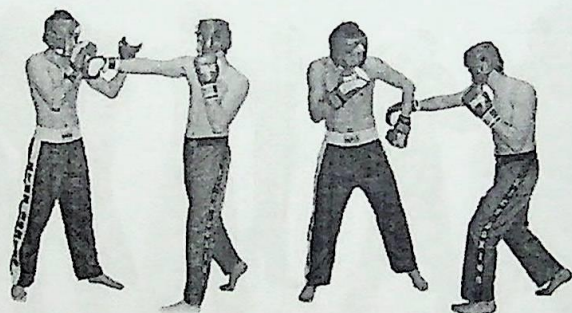
3. **Qaytarish bilan himoyalaniishlar** juda murakkab hisoblanadi, chunki ular o'zib ketuvchi harakat bilan ham qo'llaniladi (qaytaruvchi qo'l boshdan yoki gavgdadan ma'lum bir masofaga uzoqlashadi, shu orqali himoya ochilib qoladi). Qaytarishlar, shuningdek, zarba berayotgan qo'l yoki oyoqni bir oz orqaga uzatib ham bajariladi.



18-23-rasmlar. To'sishlar bilan himoyalaniish

Qaytarishlarni quyidagicha bajarish kerak: kaft, panjaning ichkari tomoni, bilakning ichkari va tashqari qismlari bilan o'nga-chapga, yuqoriga-pastga yo'nalishi bo'yicha raqib tomonidan urilgan zarbalarni to'sish mumkin (24-28-rasmlar).





24–28-rasmlar. Qaytarishlar bilan himoyalanish

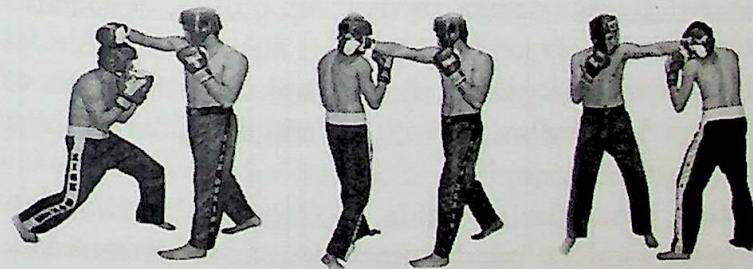
Qaytarishlarni quyidagicha bajarish kerak: kaft, panjaning ichkari tomoni, bilakning ichkari va tashqari qismlari bilan o'nga-chapga, yuqoriga-pastga yo'nalishi bo'yicha raqib tomonidan urilgan zarbalarni to'sish mumkin (24-28-rasm).

4. To'xtatishlar bilan himoyalanish. Himoyaning eng murakkab turlaridan biri. Murakkabligi shundaki, qo'l yoki oyoq bilan beriladigan zarbani harakat boshlanayotgan paytning o'zida to'xtatish zarur. Raqib qaysi zarbani bajarishini oldindan aniqlay bilish juda muhim. Zarbani, aniqrog'i zarbani to'xtatishni bajarish oldinga harakatlanish bilan birga bajarilishi lozim.

Bu usul zarba berayotgan sportchi qo'lining mushtiga, yelkasi va bilagiga qisqa bosish bilan bajariladi.

5. Gavda bilan himoyalanish. Eng keng tarqalgan va tez-tez qo'llaniladigan himoyalar (29-34-rasmlar). Ularga quyidagilar kiradi:

5.1. Og'ish. Uning asosida og'irlik markazini zarba chizig'i-dan yoki yon tomon, ya'ni zarbaga qarama-qarshi tomonga ko'chirish yotadi. Og'ishlar o'ngga, chapga va orqaga, aralash: o'ngga-orqaga, chapga-orqaga, chapga-oldinga va h.q bo'ladi.



29–34-rasmlar. Gavda bilan himoyalanish. Sho'ng'ish.

Ularni gavgani va boshni burish bilan birga qo'shib bajarish lozim.

Qaysi tomonga bajarilishiga qarab amalga oshiriladi:

- o'nga chap oyoqda deysinish bilan, chap yelkani o'nga burish, gavda bir oz egilgan, gavda og'irligi o'ng oyoqqa ko'chirilgan;
- Egilishni ko'chirmasdan, turgan joyda, faqat bosh, yelka va gavda bilan bajarish mumkin;
- Chapga og'ish huddi shu tarzda bajariladi.

Orqaga og'ish – gavgani orqaga tashlash bilan bajariladi, 30–31 rasmlar sizga eslab qolish va tushunishga yordam beradi.

5.2. Sho'ng'ish (29-rasm). Ancha murakkab himoya. Pastga, o'ngga, chapga bajariladi. Pastga sho'ng'ish – to'g'ridan zarbalar-da, qolgan hammasi yondan beriladigan zarbalarda qo'llaniladi. Pastga o'ng'ishni tos-son bo'g'imidan bukilib (bir oz cho'kkalab)

bajariladi. Gavda og'irligi bir tekis taqsimlanadi, qo'llar tushirib yuborilmaydi, bosh egilmaydi.

O'ngga, chapga sho'ng'ishlar qaysi tomondan zarba berilayotganiga qarab bajariladi. Bosh va gavadani egiltirish avval zarbadan qarama-qarshi tomonga, keyin tizza bo'g'imidan bukilib, pastga cho'kkalash va gavda og'irligini sho'ng'ish bajarilayotgan tomonga (zarba tomonga) ko'chirish.

Sho'ng'ishlar yaxlit, bitta aylanma harakat bilan bajariladi.

Himoyalanish harakatlariga o'rgatish qo'llar, oyoqlarda zarba berish texnikasini o'rganish bilan bir vaqtda va aksincha amalga oshirilishi lozim. Jangovar tik turishni saqlash, gavda va qo'llar birgalikdagi harakatlari, gavda og'irligining ko'chishiga alohida e'tibor qaratish lozim.

Himoyalanish mashqlarini zalda, ko'chada o'tkaziladigan mashg'ulotlar paytida, UJT mashg'ulotlarida bajarish mumkin. Avval ko'zgu oldida sekin bajarib ko'rish, harakatlarning to'g'ri bajarilishini kuzatish lozim. Tezlik asta-sekin oshirib boriladi.

Himoyalanishga doir o'yin va tayyorgarlik mashqlaridan, ham mustaqil, ham sherik bilan ishlash mumkin.

Texnikaning boshqa turlariga qaraganda, himoya harakatlari mashg'ulotlarning katta qismining ajratish zarur. Himoyada bizning harakatlarimizning asosiy maqsadi – zarbadan qutulib qolish yoki uni qabul qilish va qarshi zarba yoki qarshi hujum uchun qulay holatni egallashdir.

2.3. Qo'llar bilan zarbalarni bajarish texnikasi.

Bunda qo'llar bilan zarba berishga o'rgatish uslubiyatidan tashqari, himoyalanish, siljib yurish hamda boshqa harakatlarni texnikasini takrorlash ham kiradi.

Qo'llar bilan zarbalar va ular bilan bog'liq bo'lgan texnikalarni jihatlar kikkingsingning eng asosiy bo'limlaridan biri hisoblanadi. Lekin yana takrorlash joiz – oyoqlar yaxshi, tez ishlamas, qo'llar

katta ahamiyatga ega bo'lmaydi, faqat qo'llar yordamida yuqori sport darajasida g'alabaga erishish juda mushkul.

Demak, qo'llar. Asosiy texnika ishlashning hammasi xuddi boksdagiga o'xshash. Texnikani egalab olgach, yangi variantlarini yaratishdan qo'rqmang. Bu sizga doimo mukammal bo'lishga yordam beradi.

Zarbalarni joyidan turib berishni o'rganishni boshlaymiz, keyin harakatlanib turib, hujumda, himoyada zarba berish o'rganiladi. Butun ish ko'zgu oldida amalga oshiriladi. Keyin murabbiy yordamida – "yassi" qo'lqopda, qopda, grushada, sherik ko'magida zarbalarga ishlov beriladi, sayqallashtiriladi. Agar mashg'ulot sherik bilan o'tkazilsa va boks inventarini sotib olish imkoniyati yo'q bo'lsa, boks qo'lqopidan foydalanish mumkin (qo'lqop bo'lishi shart).

A. Sheriklardan biri oldindan kelishilgan zarbalarni berishga o'rganadi, ikkinchisi qo'lqopni xuddi "yassi" qo'lqop tutgandek ushlab turadi.

B. Sherik himoyada turadi, boshqasi oldindan ma'lum bo'lgan kombinatsiyalarni raqibining himoyalangan joylariga beradi.

V. Xohlagan variantdan (A yoki B) foydalanamiz, faqat raqib hujumidan so'ng sherik bittalik zarba bilan javob qaytaradi. Bundan maqsad shuki, hujum qilayotgan sherigi hujumdan keyin ochilib, himoyasiz qolmasligi kerak.

Bu variantlar turgan joyidan va harakatlanib turib himoyalanishdagi zarbalarga ishlov berish hamda sayqallash uchun qo'llaniladi, lekin avvaldan qat'iy kelishilgan zarbalar va kombinatsialardan foydalaniladi.

Qo'llar bilan zarbalar:

1. To'g'ridan – o'ngda, chapda, tanaga, boshga.
2. Yondan – o'ngda, chapda, tanaga, boshga.
3. Pastdan – xuddi shunday.
4. Mushtning tashqari tomoni bilan qulochkashlab – o'ngda, chapda, tanaga, boshga (faqat semi-kontaktida qo'llaniladi).

5. Burilib turib qulochkashlab – semi-kontaktda va professional ful-kontaktda qo'llaniladi.

6. Kaftning yoni, qirrasi bilan – tanaga, boshga (semi-kontakt).

2.4. Mushtning zarba beruvchi qismi

Kikboksingda, boksdagi kabi, zarba mushtning qat'iy ma'lum bir qismi bilan beriladi (burilib turib beriladigan zarba bundan mustasno). Barmoqlar bukilgan va kaftga qisilgan, bosh barmoq ko'rsatgich barmog'ining o'rta falangasiga qisilgan. Zarbaning butun og'irligi bilak suyaklariga to'g'ri keladi. Zarba boshida musht zo'riqqan, lekin faqat zarba oxirida u qattiq qisiladi. Agar musht doim qisilgan holda tursa, bu qo'l harakatlanishini qiyinlashtiradi, bu esa charchashga olib keladi va jang oxirida panjani kuch bilan qisish qiyin bo'lib qoladi.



35-rasm.

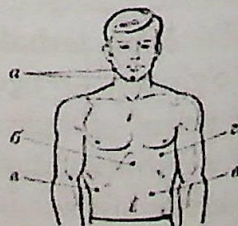


36-rasm.

2.5. Sezuvchan joylar

Sportchi zarbalarning raqibning eng nozik joylariga berishga harakat qiladi (37-rasm)

- a) pastki jag';
- b) ko'krak soxasi;
- v) jigar va taloq sohasi;
- g) yurak sohasi;
- d) qorin qismi.



37-rasm.

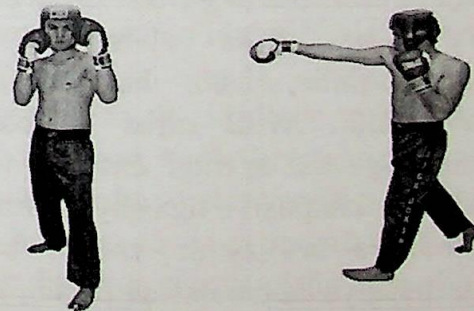
2.6. Zarbalarni o'rganish

To'g'ridan zarbalar bilan o'rganishni boshlaymiz, keyin yondan va pastdan zarbalarga o'tamiz.

Zarbalarni o'rganishni yuzma-yuz tik turishdan boshlaymiz. Gavda og'irligining oyoqdan-oyoqqa ko'chishini, gavda va tosning aylanma harakatini his qilish zarur, so'ngra o'qituvchi yonlamacha holatni, undan turib zarbalar berishni asta-sekin o'rgatishi zarur. Zarbalarni almashlab turish lozim – qo'l-oyoqlarga mos holda, qo'l-oyoqlarga qarama-qarshi holda, gavgdaga, boshga.

A). Chap va o'ng qo'lda to'g'ridan zarbalar (38-39-rasm).

Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsakdan bukilgan, panja musht qilingan, oldinga yo'naltirilgan.



38-39-rasmar.

Bosh tushirilgan, to'g'riga qaraladi. Gavgdani o'ngga burib, gavda og'irligini o'ng oyoqqa ko'chiramiz va chap qo'l to'g'ridan zarbani bajaradi. Chap oyoq to'voni poldan uzilishi bilan bir muncha bo'shashadi, chap son o'ngga burilishni bajaradi. Xuddi shunday harakatlar, faqat teskari tomonga – o'ng qo'lda zarba beramiz. Bu mashqlarni navbatma-navbat, shuningdek, yon tomonga, oldinga va orqaga qadam tashlab bajaramiz.

Chap tomonlama yonlamacha tik turish, joyida turib zarbalarni bajaramiz. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazish, orqada turgan oyoqni oyoq uchiga qo'yib, chap qo'lda zarba beramiz.

Gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazish, chap oyoqda qisqa qadam tashlab va o'ng oyoqni oyoq uchiga qo'yib, o'ng qo'lda zarba beramiz. Gavda va sonlar huddi yuzma-yuz tik turish holatidagi kabi ishlaydi. Keyin esa yonlamacha tik turishdan beriladigan to'g'ridan zarbalarni galma-galdan oldinga, yon tomonlarga, orqaga qadam tashlab bajaramiz.

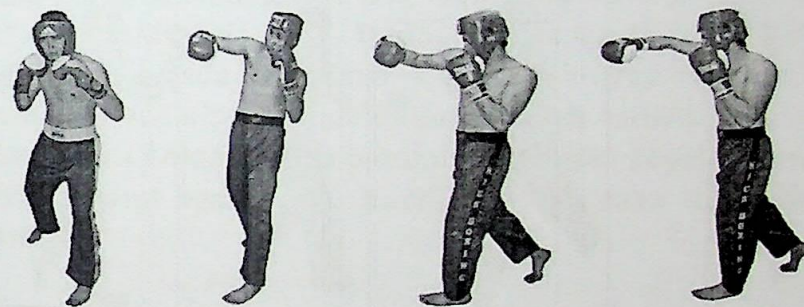
Og'ib turib gavdaga to'g'ridan zarbalar quyidagicha bajariladi: o'ngga og'ib turib gavdaga chap qo'lda zarba berish, gavda og'irligi ikkala oyoqqa bir tekis taqsimlangan. O'ng qo'lda zarba chapga og'ib turib bajariladi. Gavdaga beriladigan zarbalar ham yuzma-yuz, keyin esa yonlamacha tik turishdan hamda siljib yurib amalga oshiriladi.

Keyin kombinatsiyalashtirish mumkin: chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda tanaga va aksincha to'g'ridan zarba berish.

B). Yondan boshga zarba (41-rasm). Yondan zarbalar hamma uchala masofada, lekin ko'proq o'rta va yaqin masofalarda qo'llaniladi. Avval zarba yuzma-yuz tik turish holatida o'rganiladi, gavda og'irligi chap oyoqqa ko'chiriladi, gavda va to'sni orqadan chapdan o'nga qayiltiramiz va chap qo'lni yon tomondan boshga tashlaymiz; musht barmoqlari o'nga qaratilgan holda, tirsak yelka darajasida turadi, nishondan bir oz uzoqroq o'tadi.

O'ng qo'lda ham xuddi shunday bajariladi. Yonlamacha tik turishdan chap oyoqda chapga-o'ngga bir oz qisqa qadam tashlaymiz, bunda gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazamiz va gavdani chapdan o'ngga qayirgan holda gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida yondan boshga zarba beramiz. O'ng qo'lda ham xuddi shunday bajaramiz.

Jangovar holatdan turib o'ng qo'lda yonlama zarba berish, oldinda turgan chap qo'l joq qismiga keladi, o'ng yelka zarba tomon oxirigacha boriladi, orqa oyoq uchiga chiqib tovon ko'tariladi va toz oxirigacha boriladi (40-43-rasm).

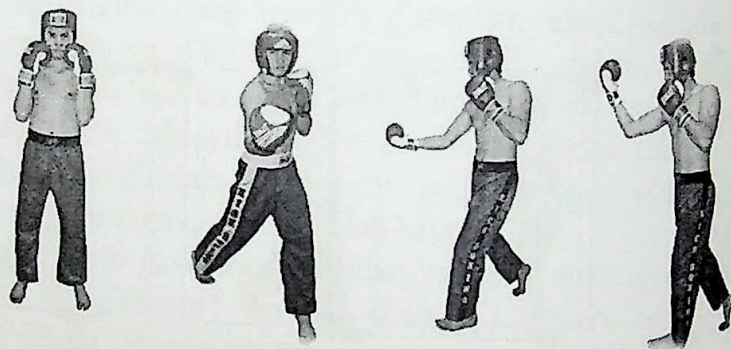


40-43-rasmlar.

Gavdaga yondan zarba berish boshga beriladigan zarbadan farq qilmaydi, faqat gavda bukilmaydi, qo'l esa bir oz yuqoridan-pastga va boshga qaraganda uzoqroqqa boradi. Huddi shunday, lekin boshqa tomonga, o'ng qo'lda zarbani bajaramiz.

Bu zarbalarni oldinga, orqaga, o'nga, chapga siljitib yurib bajaramiz. Himoyalanish harakatlari: og'ishlar, sho'ng'ishlar bilan kombinatsiyalashgan holda bajaramiz. Gavdaga va boshga beriladigan zarbalarni galma-galdan amalga oshiramiz.

V). Pastdan boshga, gavdaga zarbalar (44-47-rasm). Bukilgan qo'lda oldinga beriladi, musht qisilgan, zarba beruvchi qismi yuqoriga burilgan, barmoqlar o'ziga qaratilgan. Asosan yaqin masofadagi jangda, kam hollarda o'rta masofada qo'llaniladi va uzoq masofada deyarli qo'llanilmaydi. Gavda og'irligini bir oyoqqa o'tkazish bilan va gavda og'irligini ikkala oyoqqa bir tekis taqsimlash bilan beriladigan zarbalarga bo'linadi. Shuningdek, joyida turib, oldinga, orqaga, chapga, o'ngga qadam tashlab bajariladi.



44-47-rasmlar.

Odatdagidek, o'rganishni yuzma-yuz tik turishdan boshlaymiz. Dastlabki holat – oyoq kaftlari parallel joylashgan, oyoqlar tizzalardan bukilgan.

Avval zarba berish holatini egallash uchun gavda chapdan o'ngga qayriladi, keyin chap qo'lda chapdan o'ngga beriladigan zarba bilan gavgani to'g'rilaymiz, oyoqlar tizzalardan yoziladi. Qo'llar tirsak bo'g'imidan oldinga-yuqoriga bukiladi, bosh tushirilgan. Xuddi shu boshqa qo'lda bajariladi va zarbani yuqoriga va oldinga bergan holda qayrilishni aksincha bajaramiz.

Yonlamacha tik turishda ham zarbalarni xuddi shunday bajaramiz, lekin shunga e'tibor qaratish lozimki, bunday tik turish holatida pastdan zarbalar kamroq beriladi, ko'proq urg'u berilgan zarba uchun yuzma-yuz tik turish holatida bo'lishi maqsadga muvofiq.

Pastdan zarbalar boshga ham berilishi mumkin, buning uchun zarba beruvchi qo'l ancha to'g'rilanadi, birmuncha oldinga uzatiladi va gavda tekislanadi.

Ikkala qo'l bilan gavgaga va boshga beriladigan zarbalarni kombinatsiya holida qo'llash zarur. Kiyinchalik zarbalarga himoyalash harakatlari va yondan zarbalarni yondan kiritish lozim.

G). Mushtning tashqari qismi bilan zarba. Burilib turib (professional kikkoksingda) qo'llaniladi, yuzma-yuz yoki yollan-

macha tik turish holatidan o'ng yoki chap qo'lda 180 yoki 360 gradusga burilib bajariladi. Yuzma-yuz tik turish holatidan chap oyoqda o'ngga qadam tashlaymiz, gavgani o'ngga buramiz. Va bir vaqtning o'zida o'ng oyoqda oldinga qadam tashlab yurib qo'lda zarba bergan holda 180° ga buramiz. Zarbadan keyin jangovar tik turish holatini egallaymiz. Xuddi shunday chap tomonga ham bajaramiz.

2.7. Qo'llar bilan beriladigan zarbalar kombinatsiyalari (hujum, hujum bilan himoyalash, qarshi hujum)

1. Chapda to'g'ridan, o'ngda to'g'ridan boshga.
2. Chapda to'g'ridan gavgaga, o'ngda to'g'ridan boshga (xuddi shunday, faqat aksincha: o'ng qo'lda gavgaga, chap qo'lda boshga).
3. Chap yondan boshga, o'ngda to'g'ridan boshga.
4. Chapda to'g'ridan boshga, o'ngda yondan boshga.
5. Raqibning chap qo'lda to'g'ridan berilgan zarbasidan o'ngga og'ish bilan chap qo'lda to'g'ridan gavgaga va o'ngda to'g'ridan qo'l orasidan boshga zarba berib himoyalash.
6. Raqib o'ng qo'lda to'g'ridan zarba beradi, chapga og'ib, uni qarshilagan holda o'ng qo'lda to'g'ridan gavgaga va chap qo'lda yondan boshga zarba berish.
7. Chapga og'ish, chapda pastdan gavgaga, o'ngda yondan boshga (huddi shunday boshqa qo'lda).
8. Raqib chap qo'lda yondan zarba beradi, to'sish bilan himoyalash, chapda to'g'ridan boshga, o'ngda yondan boshga zarba.
9. Raqib o'ng qo'lda yondan zarba beradi, chapga sho'ng'ish bilan himoyalash; chapda yondan boshga, o'ngda yondan boshga zarba.
10. O'ngda to'g'ridan, chapda to'g'ridan boshga, o'ngda yondan boshga.

11. Raqibning har qanday zarbasidan og'ish yoki to'sish bilan himoyalash, yaqinlashish, chapda, o'ngda pastdan gavdaga, chapdan yondan boshga (xuddi shunday, faqat boshga qo'ldan).

Bu oddiy kombinatsiyalar (faqat zarbalar va fintlar soniga ko'ra), aslida esa ular jangda katta samara bilan tez-tez qo'llaniladi. Keyinchalik kombinatsiyalarni o'zi o'ylab topish yoki boks bo'yicha xohlagan darslikdan foydalanish mumkin.

2.8. Oyoqda zarba berish texnikasi

Kikboksingda oyoqlarda zarba berish to'planmasi juda boy va turli-tuman. Hamma uchchala masofalarda zarbalar turlicha qo'llaniladi; baholash mezonlari ham har xil. Agar oyoqlar harakatlari qo'llar bilan (yoki aksincha) yaxshi bog'lansa, faqat shu holdagina eng katta samaraga erishish mumkin. Agar kelishilmay harakat qilinsa, unda olishuvning samarasi, kuchi, tezligi va nufuzi yo'qoladi.

Oyoqlar bilan ishlash texnikasi quyidagi bo'limlardan iborat:

1. Oyoqlarda to'g'ridan zarbalar.

2. Oyoqlarda yondan zarbalar.

3. Aylanma zarbalar.

4. 180 va 360 gradusga burilib turib aylanma zarbalar.

Shuningdek, ham oyoqlar, ham oyoq va qo'llar bilan taktik ishlashning bir nechta variantlari ajratiladi.

Oyoqlar texnikasini qo'llar texnikasi, cho'ziltirish mashqlari bilan paralel ravishda o'rganamiz. Oyoqlarda zarba berishni o'rganishda asosiy mezon – bu gavda og'irligini oyoqlarda to'g'ri taqsimlash, jangovar tik turish va mustahkam holatni saqlab qolish.

Zarbalarini texnika mezonlarini buzmaganda tez va kuchli berish lozim. Oyoqlarda beriladigan zarba boshqa ishga nisbatan ko'proq energiya va kuch talab qilishini hisobga

oladigan bo'lsak, uni o'z vaqtida, aniq, kuchli va to'g'ri, qo'l zarbalari hamda himoya harakatlari bilan birga berish zarur.

Demak, oyoqlar texnikasini o'rganishga kirishamiz. Zarbalarni avval yuzma-yuz tik turish, keyin esa yonlamacha hamda jangovar tik turish holatidan o'rganamiz.

Joyida turib boshlang'ich asosiy zarbalarni o'tib bo'lib, darhol harakatlanishda: himoya harakatlari va qo'llarda zarbalar berish bilan o'rganishga o'tamiz.

Asosiy e'tiborni oyoqlar texnikasiga qaratgan holda erkin tarzda kombinatsiyalar hosil qilamiz, shoshilmay bajaramiz, o'rtacha sur'atda oyoqni tashlaymiz, mustahkam holatni va zarba berilgandan so'ng kombinatsiyani davom ettirish imkoniyatini saqlab qolamiz.

Oyoqda to'g'ridan zarba (48–50-rasmlar). O'rganishni yuzma-yuz tik turishdan boshlaymiz. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazamiz, o'ng oyoq tizza bug'imidan bukilgan va yuqoriga-oldinga, zarba berish darajasiga ko'tariladi, zarba darajasini son boshqaradi, boldir to'g'rilanadi va oyoq kafti bilan oldinga zarba beriladi. Tos, yelka bir xil darajada, tayanch oyoqning kafti yozilgan, qo'llar iyak oldida. Qisqa traektoriya bo'ylab oyoqni qaytarish (48-rasm). Xuddi shunday boshqa oyoqda ham bajariladi.



48–50-rasmlar.

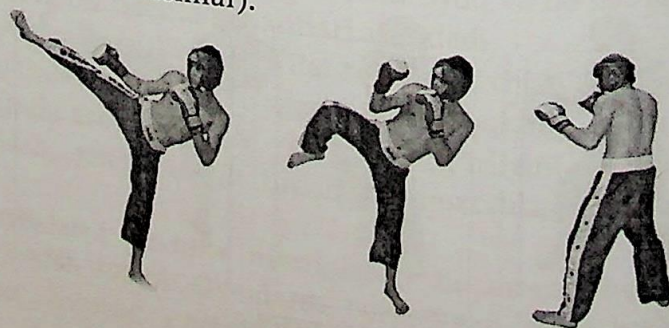
Bu zarbani jangovar tik turishda bajarish xuddi yuqoridagidek, faqat masofaga qarab tayanch oyoq, kaftida yaqinlashish bajariladi va orqada turgan oyoq, zarbasidan keyin u qaytarilmaydi, balki qisqa chiziq bo'ylab pastga tushiriladi.

Avval joyida turib, keyin harakatlanib zarba bajariladi va vaqt o'tishi bilan himoyalanish harakatlari hamda qo'llar bilan zarbalarni qo'shamiz.

Yonlamacha zarba. O'rganishni yuzma-yuz tik turish holatidan boshlaymiz (51–53-rasm). Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, o'ng oyoqni yuqoriga ko'taramiz, oyoqni yon tomonga to'g'rilaymiz, to'sni oxirigacha chiqarib, tanani buramiz, qo'llar iyak oldida, tayanch oyoq, kafti yozilgan. Qisqa traektoriya bo'ylab oyoqning qaytarish. Zarbaning avval joyida turib, keyin harakatda bajaramiz. Yuzma-yuz tik turish, oldin harakat unga, keyin chapga. Zarbaning jangovar tik turish holatida o'rganishga o'tamiz.

Xususiyatlari oyoqning ko'tarish va uni to'g'rilash yarim aylana bo'ylab o'tadi – oyoqni o'zimizga tortamiz, keyin tanafussiz to'sni chiqargan holda oyoqni to'g'rilaymiz (zarba beramiz), tayanch oyoqda burilamiz, qisqa traektoriya bo'ylab qaytish. Zarbaning yonlamacha tekislikda butun oyoq kafti bilan beramiz.

Yondan zarba. Dastlabki holat, yuzma-yuz tik turish, zarba traektoriyasi – oldinga yondan, zarba berish yuzasi – oyoq kafti va boldir (51–53-rasmlar).



51–53-rasmlar.

Son va to'sni yondan chiqaramiz, son zarba berish darajasini boshqaradi, keyin boldirni to'g'rilaymiz va zarba beramiz, qisqa traektoriyasi bo'ylab qaytish hamda tez yerga qo'yish. Qo'llar iyak oldida, gavda og'irligi oldinga zarba berayotgan oyoqqa uzatiladi, tayanch oyoq masofaga qarab oyoq kaftida buriladi. Huddi shuni boshqa oyoqda bajaramiz.

Shu zarbani jangovar tik turishda bajarishga kirishamiz, bajarish texnikasi huddi o'shanday, faqat oldinga zarba berishga harakat qilamiz. Avval turgan joyida, so'ngra harakatda organizm va keyinchalik qo'llar va oyoqlar bilan himoya hamda hujum harakatlarni qo'shamiz.

Kesuvchi zarba. D.x. – yuzma-yuz tik turish. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazish, o'ng oyoq chap yelkaga ko'tariladi hamda chapdan o'nga va oldinga to'g'rilanadi, zarba oyoq kafti va to'vonda egri chiziq bo'ylab pastga beriladi. Qo'llar iyak oldida, yelkalar oldinda. Huddi shuni boshqa oyoqda bajaramiz.



54–57-rasmlar.

Jangovar holatdan zarbani ham o'ng ham chap oyoqdan bajaramiz. Kesuvchi zarbalar shuningdek, tashqaridan ichkariga va ichkaridan tashqariga traektoriya bo'ylab bajariladi. Asta-sekin zarbalarni harakatlanib turib bajarishga o'tamiz.

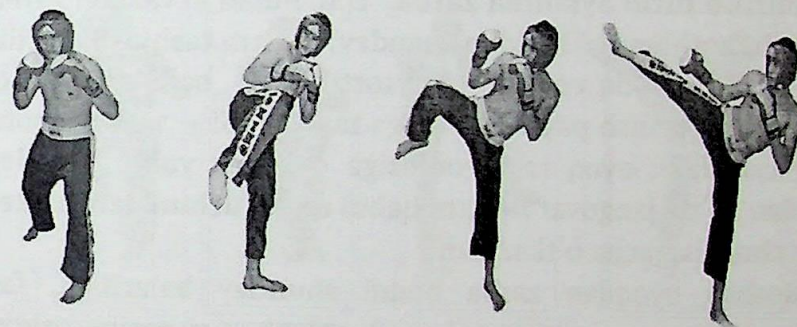
O'tib ketuvchi aylanma zarba. D.x. va bajarilishi hudda kesuvchi zarbaga o'xshash, faqat oxirida boldir egri chiziq bo'ylab

pastga kesmasdan, raqibdan uzoqroqqa o'tib ketadi va zarba oyoq kaftining va boldirning ichki yoki tashqi tomoni bilan beriladi. Qolgan mezonlar huddi kesuvchi zarbanikiga o'xshash (58-61-rasmlar).



58-61-rasmlar.

Oyoq kaftida yondan teskari zarba. D.h. – yuzma-yuz tik turish. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazish, bukilgan o'ng tizzani aylana bo'ylab chap yelkaga ko'taramiz va oyoqni oldinga to'g'rilaymiz, bir vaqtning o'zida tosni chiqarib va oyoqni burib, uni aylana bo'ylab chapdan o'nga raqib orqasiga o'tkazamiz hamda qisqa traektoriya bo'ylab pastga tushiramiz, zarba tovonda yoki oyoq tagi bilan beriladi. Soni to'g'ri o'tkazib yuboramiz va boldirni tebratmaymiz, tayanch oyoqda burilamiz, yelkani orqaga og'dirmaymiz, qo'llar tartibsiz har qayoqqa yozilmagan. Huddi shuni boshqa oyoqda bajaramiz (62-65-rasmlar). Jangovar tik turishga o'tamiz va bu zarbani shu holatda o'rganamiz, so'ngra uni harakatda turib bajaramiz.

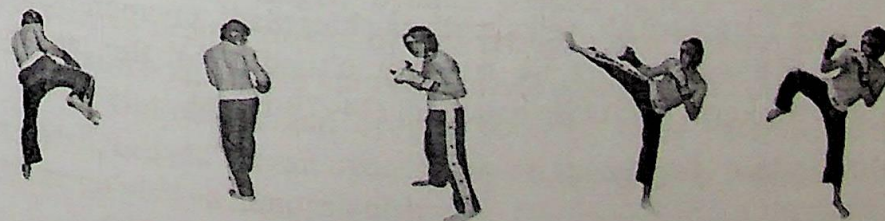


58-61-rasmlar.

Burilib turib zarbalar. Ular texnik jihatdan ancha murakkab hisoblanadi. Ularni o'rganishga ba'zi osonroq zarbalarni egallab bo'lgandan so'ng, ularni to'g'ri bajarib olgandan keyingina kirishish zarur.

Burilib turib yonlanma zarba (66-70-rasm). D.h. – jangovar tik turish (chap oyoq oldinda, chap tomonlama turish). Oldinda turgan oyoqda o'ngga kichik qadam tashlaymiz va tanani 180 gradusga buramiz, tizzadan bukilgan o'ng oyoqni qoringa tortamiz va bukilish paytida tosni chiqarib, uni raqib tomonga to'g'rilaymiz, yelka oldinga tayanchga uzatiladi. Oyoq qisqa traektoriya bo'ylab tushiriladi.

Boshqa oyoqda zarba huddi shunday bajariladi, faqat qadam tashlash orqada turgan oyoqdan chapga oldinga bajariladi va zarba uchun amalga oshiriladi.



66-70-rasmlar.

Burilib turib aylanma zarba. D.h. huddi avvaldagi zarbaga o'xshash, boshlanishi huddi o'shanday: qadam tashlash, burilish, lekin bukilgan oyoq endi qoringa tortilmaydi, balki yelkaga olib chiqiladi va burilish paytida oldinga tashlanadi – zarbaga son va boldir qo'yiladi, oyoq raqib orqasiga o'tkazib yuboriladi, lekin zarbadan so'ng jangovar holatni qabul qilish uchun qancha kerak bo'lsa shunchagacha o'tkaziladi.

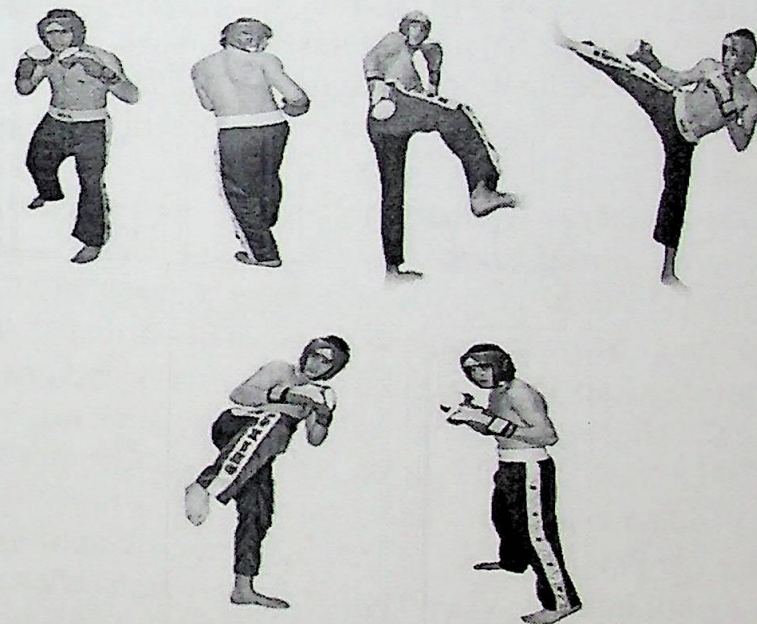
Boshqa oyoqdan zarba huddi shunday bajariladi, faqat orqada turgan oyoqdan qadam tashlash uzunasiga oldinga bajariladi (71–73-rasm).



71–73-rasmlar.

180 gradusga burilib turib oyoq kaftida aylanma zarba.

Boshlanishi xuddi avvaldagi zarbaga o'xshash, oyoqni olib chiqish va burilishga o'xshash, faqat tos chiqariladi hamda oyoq uzoqroqqa tashlanadi, zarba o'tib ketuvchi va oyoqning tag qismi yon tovon bilan beriladi, yelka zarbaga chiqariladi, tayanch oyoq buriladi. Zarbadan so'ng tik turishga o'tiladi. Zarbalar avval joyida turib, keyin harakatda bajariladi (74–79-rasm).



74–79-rasmlar.

Jangovar holatdan boshlab harakatlar ketma-ketligi 74–79 rasmlar orqali namoyish etilgan. Shu holatda aylanma zarbalarni asta sekinlik bilan takomillashtirish mumkin.

Oyoqlar texnikasini sayqallash uchun kombinatsiyalar:

1. Oldinda turgan oyoqda to'g'ridan zarba, yerga qo'yish va orqada turgan oyoqda to'g'ridan zarba, yerga qo'yish va himoyalash (og'ish, shung'ish, to'sish).
2. Oldinda turgan oyoqda yondan tanaga zarba, yerga qo'yish va orqada turgan oyoqda boshga zarba, himoya (zarbalar darajasini o'zgartirish mumkin – avval boshga, keyin tanaga).
3. Oldinda turgan oyoqda kesuvchi zarba beramiz, yerga qo'yish, orqada turgan oyoqda yondan tanaga yoki boshga zarba, yerga qo'yish va himoyalash.
4. Oldinda turgan oyoqda – yondan zarba, yerga qo'yish va shu oyoqda tanaga yonlamacha zarba (aksincha ham mumkin).

5. Takroriy zarbalar (ham oldinda turgan oyoqda, ham orqada turgan oyoqda bajarish mumkin): yondan tanaga zarba, yerga qo'yish va xuddi shu oyoqda xuddi shunday boshga zarba. Oyoqni tushirmaslik va zarbalarni oyoqni polga tekkizmasdan bajarish mumkin.

6. Takroriy zarba – faqat yonlamacha, tanaga zarba, yerga qo'yish va yana shunday zarba.

7. Himoyaga qarshi oyoqlarda zarbalar. Chapga og'ish, gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazish, gavdani dastlabki holatga qaytaramiz va chap oyoqda yondan tanaga yoki boshga zarba. Xuddi shunday boshqa tomonga ham bajarish mumkin.

8. Qadam tashlab yoki gavda bilan orqaga chekinish va bir vaqtning o'zida oyoqdan to'g'ridan zarba.

9. Har qanday zarbadan to'sish bilan himoyalaniish (zarbani o'zimizga qabul qilamiz) va darrov har qanday zarba bilan yondan tanaga yoki boshga o'ng yoki chap oyoqda javob qaytaramiz.

10. Oyoqlarda istalga ikkita zarbani mustaqil bajaramiz, o'zimiz kombinatsiya hosil qilamiz, lekin alohida bajarilmasligi lozim, birin-ketin bajariladi. Kombinatsiyalarni bajarishda zarbalarni bajarish mezonlarni tekshirib turamiz: jangovar tik turish holatini saqlash, qo'llar, yelka va oyoqlar, boshning holati, mustahkam holat va (eng asosiy) zarba berilgandan keyin safarbarlikni va olishuvni davom ettirish imkoniyatini saqlab qolamiz.

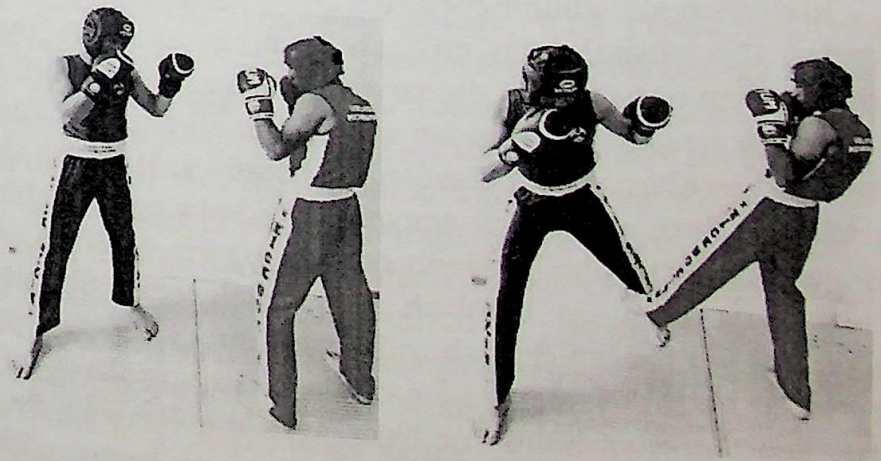
2.9. Kikboksingda chalishlar va tashlashlar.

Kikboksingda chalishlar va tashlarga kam miqdorda ruxsat beriladi. Bu birinchi navbatda shunga bog'liqlik, jang ringda va qo'lqoplarda o'tkaziladi. Ring qoplamasi qattiq ehtiyotlovchi harakatlarni bajarish va ushlab olishdan chiqib ketish og'ir. Gavda va qo'l bilan polga tegish mumkin emas, chunki qoidalarga

muvofig polga tekkan paytda hakam jangni to'xtatishi va ogohlantirish berish yoki hisob ochishi mumkin.

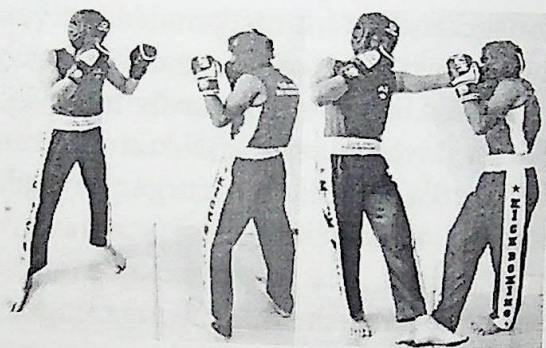
Demak, chalishlar bajarishning asosiy tamoyili – oyoq kafti bilan oyoq kaftidan, tashqaridan va ichkaridan (semi-kontaktida tizzagacha ruxsat etiladi), oldinda turgan oyoqda va orqada turgan oyoqda.

Ichkaridan chalish. D.x. – gavda og'irligini bitta oyoqqa o'tkazish (qaysi oyoqda chalishni bajarayotganingizga qarab: agar oldinda turgan oyoqda bo'lsa, orqadan turgan oyoqdan va aksincha, oldinda turgan oyoq kafti bilan raqibning oldinda turgan oyoq kaftiga zarba beramiz). Bu paytda o'zining oldinga uzatilgan qo'lini raqib qo'li ustiga qo'yish mumkin. Agar raqib sizga qarama-qarshi tik turishda turgan bo'lsa, huddi shunday qilib orqada turgan oyoqdan bajarish mumkin (80–81-rasm).



80-81-rasmlar.

Tashqaridan chalish. Tashqaridan chalish, huddi shunday dastlabki holatdan ikkala oyoqdan, raqibning qaysi oyog'i tashlanishiga qarab bajariladi (82–83-rasm).



82-83-rasmlar.

Tashqaridan chalishlarda sportchi aksincha raqib hujumga o'tish paytida tezlik bilan orqaga bir oz tisarilib, so'ng orqa oyog'i bilan raqibning oldinga tashlagan oyoq tashqi to'pig'iga o'ng oyoq kafti bilan zarba beradi (82-83-rasm).

Kikboksingda, shuningdek, o'z oyoq kafti bilan raqib oyoq kaftidan ilib olishni ham qo'llash mumkin va raqib oyog'ini tortib, uni muvozanatdan chiqarish mumkin. Ilib olishni yaqin masofadagi jangdan chiqqandan so'ng bajarish mumkin. Chalishlar va tashlashlarni yaqin masofadagi jangda yoki undan chiqish paytida qo'llash maqsadga muvofiq. Kikboksingda tashlashlar kam, asosan bittasi qo'llaniladi: sondan oshirib tashlash, chunki tosdan past darajada tashlash esa taqiqlangan. Shuningdek, bo'yin va qo'llardan ushlab olishga ham ruxsat berilmaydi. Chalishlar va tashlashlarni ham qo'llar, ham oyoqlarda zarbalar bilan kombinatsiya holida qo'llash mumkin. Istalgan chalishni bajaramiz, raqibni muvozanatdan chiqaramiz va keyin qo'lda yoki oyoqda hujumni rivojlantiramiz. Yoki bunday: avval qo'l yoki oyoq o'rta (yoki yaqin) masofaga kiramiz va undan chiqishda tashlash, chalish yoki ilib olishni bajaramiz.

Shunga e'tiborni qaytarish lozimki, chalishlar va tashlashlar kikboksingda katta ahamiyatga ega emas va asosan zarbalarga alohida urg'u beriladi. Bu kombinatsiyalarga berilib ketish

yaramaydi, iloji bo'lsa ularni o'zi uchun qulay holatlarda qo'llash lozim.

2.10. Kikboksing taktikasi tamoyillari

Bu yerda eng oddiy va bir vaqtning o'zida tez-tez qo'llaniladigan kombinatsiyalar kikboksingning hamma uchta bo'limi uchun keltirilgan. Ularga texnika tarkibi: qo'llar, oyoqlar, chalishlar kiritilgan. Bu kombinatsiyalar o'zgarmas emas, ma'lum bir malakalar ustida ishlash paytida Siz o'zingiz uchun sinchkovlik bilan mustaqil ravishda kombinatsiyalar o'ylab topishingiz, o'quv materialidan foydalanishingiz, tayyorini o'rganishingiz va yangisini yaratishingiz mumkin. Quyidagi qoidani yodda tutish zarur: **tez, aniq kuch bilan va o'ziga minimal zarar keltirgan holda bajariladigan texnika eng yaxshi va to'g'ridir** va tabiiyki, so'zda emas, balki amalda g'alaba keltirishi mumkin.

1. Chap qo'lda to'g'ridan boshga, o'ng qo'lda to'g'ridan boshga, orqada turgan oyoqda yondan tanaga yoki boshga zarba.
2. Oldinda turgan oyoqda yondan tanaga zarba beramiz, yerga qo'yish va chap yoki o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba (orqada turgan oyoqda boshga zarbani qo'shish mumkun).
3. Orqada turgan oyoqda tanaga zarba, qaytish, yuzma-yuz tik turish va boshqa oyoqdan yondan boshga zarba, yerga qo'yish va o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba.
4. Oldinda turgan oyoqda boshga qarab tashqaridan ichkari-dan va aksincha kesuvchi zarba beramiz, yerga qo'yish va chap, o'ng qo'llarda to'g'ridan boshga zarba.
5. Raqib chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba beradi, o'ngga og'ish va chap qo'lda to'g'ridan tanaga, o'ng qo'lda yondan boshga, chap qo'lda yondan boshga zarbalar, ushbu holatda qulay bo'lgan chalish yoki ilib olish bilan chiqib ketish.
6. Raqib o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba beradi, chapga og'ish, chap qo'lda pastdan tanaga, o'ng qo'lda yondan boshga zarba, orqaga qadam tashlash va chap oyoqda yondan tanaga zarba.

7. Oldinda turgan oyoqda yondan tanaga zarba, 180 gradusga burilish va boshqa oyoqda burilib turib yondan tanaga zarba.

8. Oldinda turgan oyoqda yondan tanaga zarba beramiz va boshqa oyoqda 180° ga burilib, oyoq kaftining teskari tomoni bilan burilib turib zarba berish

9. Oldinda turgan oyoqda zarba berishni ishora orqali bajarib (ko'tarish va darhol tushirish), yerga qo'yish paytida orqada turgan oyoqda yondan tanaga yoki boshga, chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish.

10. Raqib o'ng oyoqdan yondan tanaga zarba beradi, to'sish bilan himoyalaniish va darhol o'ng qo'lda to'g'ridan boshga, chap qo'lda yondan boshga zarba.

11. Raqib oldinda turgan oyoqda to'g'ridan zarba beradi, uning oyog'ini bilak yordamida tashqariga qaytaramiz, 180° ga burilish va orqada turgan boshga o'tib ketuvchi aylanma zarba beramiz.

12. Raqib qo'l yoki oyoq bilan istagan ishini bajaradi, Siz undan o'zib, qarshi olib, oyoqda xohlagan zarbani berishga intilasiz. Eng asosiy, raqib harakati boshlanishidan oldin istagan zarbani bera olish, shu fursatni ko'zlay bilishdir. Keyinchalik imkon qadar hujumni rivojlantiramiz. Kombinatsiyalarga chalishlar, tashlashlar, sakrash texnikasini kiritish mumkin.



84-rasm. Ichki va tashqi tomondan har xil chalishlar

Ichkaridan chalishlarda sportchi asosan raqib hujumga o'tish paytida tezlik bilan oldinda turgan oyog'i bilan raqibining oldinga tashlagan oyoq kaftiga tortish zarbasini qo'llaydi.



85-rasm. Ichki va tashqi tomondan har xil chalishlar.

Tashqaridan chalishlarda sportchi aksincha raqib xujumga o'tish paytida tezlik bilan orqaga bir oz tisarilib, so'ng orqa oyog'i bilan, raqibning oldinga tashlagan oyoq tashqi to'pig'iga o'ng oyoq kafti bilan zarba beradi (29-rasm).

2.11. Boshlang'ich tayorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish va mashg'ulot rejalarini tuzish

Boshlang'ich tayorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishda asosan mashg'ulotlarni tuzish, mashg'ulot vositalarini tanlash, yuklamalarni meyorlash va boshqalar kiradi. Eng asosiysi o'tilayotgan mavzu bo'yicha talabalarga tushuncha berish, udan so'ng mashg'ulot vositalariga ko'nikma hosil qilish va takomillashtirish ishlari ketma-ket tashkillashtirilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Shu sababli har bir musobaqaga mashg'ulot rejasini tuzish eng asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Respublika chempionatiga «SKUF» kikkobschilar terma
jamoasining avgust oyiga o'quv-mashg'ulot R E J A S I

Kun, vaqti, o'tish joyi	Mashg'ulotlarning qisqacha mazmuni
1.08.2022. Payshanba 07.00 soat 15.00 soat	Saflinish, vazifani tushuntirish, cho'zilish - 10 daq., yugurish - 1000 m, URM - 15 daq. Kikkoks maktabi - 10 daq. TTMT (qoplarda) 4x3 ¹⁰ , Tiklovchi mashqlar - 10 daq. Cho'zilish-5 daq Kross 5000 m
2.08.2022. Juma, 07.00 soat 15.00 soat	Saflinish, vazifani tushuntirish, cho'zilish-10 daq., yugurish - 3000 m, URM - 10 daq. Kikkoks maktabi - 10 daq. Tiklovchi mashqlar - 10 daq. Yugur -1000 m O'yin basketbol. 2x10 ²⁰ . Erkin ishlash, snaryadlarda - 10 daq. Yakunlovchi gimnastika - 10daq.
3.08.2022. Shanba, 07.00 soat 15.00 soat	Saflinish, vazifani tushuntirish, cho'zilish - 10 daq., yugurish - 1000 m, URM - 15 daq. Kikkoks maktabi - 10 daq. Tiklovchi mashqlar - 10 daq. Saflinish, yugurish - 1000 m , mashg'ulot - 15 daq, 2x3 ¹⁰ soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) - 10x3 ¹⁰ , TTMT (snaryadlarda) 4x3 ¹⁰ Arg'imchoq-5 ¹ Yakunlovchi gimnastika - 15 daq
4.08.2022. Yakshanba 08.00 soat	Sayr. Faol dam. Hammom, massaj, musiqa.
5.08.2022. Dushanba 07.00 soat 15.00 soat	Saflinish, qizdirish mashqlari - 15daq, 2rx3 ¹⁰ Soya bilan jang, o'yin - 2x30 ¹ (futbol, basketbol, qo'l to'pi). Saflinish, yugurish-1000 m, qizish-15daq, 2x3 ¹⁰ Soya bilan jang, TTMT (snaryadlarda) 10x3 ¹⁰
6.08.2022. Seshanba 07.00 soat 15.00 soat	Saflinish, vazifani tushuntirish, cho'zilish-10 daq. yugurish - 3000 m, URM - 20 daq. Kikkoks maktabi - 20 daq, Yakunlovchi gimnastika - 10 daq. Saflinish, yugurish - 2000 m, qizdiruvchi mashqlar - 15, 2x3 ¹⁰ Soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) - 10x3 ¹⁰ , TTMT (snaryadlarda) 4x3 ¹⁰ , arg'imchoq-5 ¹ Yakunlovchi gimnastika - 15 daq

7.08.2022. Chorshanba 07.00 soat 15.00 soat	Saflinish, qizdiruvchi mashqlar - 10, kross - 8 km, Yakunlovchi gimnastika -30 m Saflinish, vazifani tushuntirish, cho'zilish mashqlari - 10 daq., Yugurish - 1000 m, URM - 10 daq. UJT - 8 bekat, 1r x 4daq 32 daq. Yakunlovchi gimnastika - 10 d.
8.08.2022. Payshanba 07.00 soat 15.00 soat	Yugurish. 1000 m qizdiruvchi mashqlar 15daq. Mokisimon yugur 4x10m Yakunlovchi gimnastika - 10 daq. Saflinish, qizdiruvchi mashqlar -15, 2rx3 ¹⁰ Soya bilan jang, o'yin - 2x30 ¹ (futbol, basketbol, qo'l to'pi).
9.08.2022. Juma 07.00 soat 15.00 soat	Saflinish vazifani tushuntirish, qizdiruvchi mashqlar-10 daq., yugurish - 3000 m, URM - 10 daq. Kikkoks maktabi-30 daq. Yakunlovchi gimnastika -10 daq. Yugurish. 1000 m qizdiruvchi mashqlar 15daq, 2x3 ¹⁰ Soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) - 10x3 ¹⁰ , TTMT (snaryadlarda) 4x3 ¹⁰ , Arg'imchoq -5 ¹ Yakunlovchi gimnastika -15 m
10.08.2022. Shanba, 07.00 soat 15.00 soat	Saflinish vazifani tushuntirish, qizdiruvchi mashqlar-10 daq, yugurish - 3000 m, URM - 10 daq. Kikkoks maktabi-30 daq. Yakunlovchi gimnastika -10 daq. Saflinish, yugurish-1000 m, qizdiruvchi mashqlar -15, 2x3 ¹⁰ Soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) - 8x3 ¹⁰ , Yakka tartibda murabbiy bilan yassi qo'lqopga ishlash, Arg'imchoq-5 d, Yakunlovchi gimnastika -10 daq
11.08.2022. Yakshanba, 07.00 soat	Sayr Faol dam. Hammom, massaj, musiqa.
12.08.2022- y. Dushanba 07.00 soat 15.00 soat	Saflinish, qizdiruvchi mashqlar -15, 2rx3 ¹⁰ Soya bilan jang, o'yin - 2x30 ¹ (futbol, basketbol, qo'l to'pi). Yugurish. 1000 m qizdiruvchi mashqlar 15daq, 2x3 ¹⁰ Soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) - 8x3 ¹⁰ , TTMT (snaryadlarda) 4x3 ¹⁰ , Arg'imchoq -5 ¹ Yakunlovchi gimnastika -15 m

13.08.2022. Seyshanba 07.00 soat 15.00 soat	Saflanish vazifani tushintirish, cho'zilish mashqlari – 10 min., Yugurish – 3000 m, URM – 20 daq. Kikboks maktabi-20 daq. Yakunlovchi gimnastika -10 daq. Saflanish, yugurish-1000 m qizdiruvchi mashqlar -10, 2x3 ¹ Soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) – 4x3 ¹ , TTMT (snaryadlarda) 2x3 ¹⁰ , Arg'imchoq – 5 ¹ Yakunlovchi gimnastika – 10 daq
14.08.2022. Chorshanba 07.00 soat 14.00 soat	Saflanish, qizdiruvchi mashqla-10 daq, 1000 m yugurish, 2rx – 3 daq. Soya bilan jang. Yakunlovchi gimnastika –10 daq Saflanish, belgilangan joyga ketish bo'yicha ko'rsatmalarni tushuntirish va jo'nat ketish.

Farg'ona shahrida bo'lib o'tadigan Respublika chempionatiga qatnashuvchi «SKUF» klubi kikbokschilar terma jamoasi 2022-yil 23.10 – 05.11 kunlari Chirchiq sh. O'zDJTSU 1-kikboks zalida bo'lib o'tadigan o'quv-mashg'ulot yig'ini mashg'ulot

JADVALI

O'tkazish sanasi, vaqti va joyi	Mashg'ulotlarning qisqacha mazmuni
23.10.2022. Seshanba 18.00 soat	Kelish kuni, O'MY qatnashchilarni mexmonxonaga joylashtirish. Murabbiy va sportchilarni umumiy eg'ilishi, va sport baza bilan tanishtirish.
24.10.2022. Chorshanba 10.00 soat 15.00 soat	Saflanish, vazifani tushintirish, cho'zilish – 10 daq. Yugurish – 1000 m, URM 15 daq. Kikboks maktabi – 10 daq. TTMT (snaryadlarda) 4x3 ¹⁰ , Yakuniy qism 10 daq. Cho'zilish-5 daq. Kross – 5000 m yugurish
25.10.2022. Payshanba, 07.00 soat 15.00 soat	Saflanish, vazifani tushintirish, cho'zilish-10 daq, 3000 m yugurish, URM – 10 daq. Kikboks maktabi – 10 daq. Yakunlovchi gimnastika – 10 daq. Yugur-1000 m Basketbol-o'yin. 2x10 ²⁰ . Snaryadlarda erkin mashqlar 10 daq. Yakunlovchi gimnastika – 10 daq.

26.10.2022. Juma, 07.00 soat 15.00 soat	Saflanish, vazifani tushintirish, cho'zilish – 10 daq, Yugur – 1000 m, URM-10 daq. Kikboks maktabi – 10 min. Yakunlovchi gimnastika – 10 min. Saflanish, yugurish – 1000 m, URM-15, 2x3 ¹⁰ soya bilan jang, TTMT (sharik bilan) – 10x3 ¹⁰ , TTMT (snaryadlarda) 4x3 ¹⁰ , Arg'imchoqda sakrash – 5 ¹ Yakunlovchi gimnastika – 15 m
27.10.2022. Shanba, 07.00 soat 15.00 soat	Saflanish, vazifani tushintirish, cho'zilish – 10 daq, Yugur – 3000 m, URM-10 daq. Kikboks maktabi -10 min. Yakunlovchi gimnastika –10 min. Saflanish, yugurish – 1000 m, URM – 15, 2x3 ¹⁰ soya bilan jang, TTMT (snaryadlarda) – 8x3 ¹⁰ . Trener bilan yassi qo'lqopda yakkali ishlash, Arg'imchoqda sakrash-5 ¹ daq, yakunlovchi gimnastika – 10 m.
28.10.2022. Yakshanba, 07.00 soat	Faol dam. Sauna, massaj, muzika.
29.10.2022. Dushanba 07.00 soat 15.00 soat	Saflanish, URM-15, 2rx3 ¹⁰ soya bilan jang, o'yin-2x30 ¹ (futbol, basketbol, qo'l to'pi). Saflanish, yugurish-1000 m, URM-15, 2x3 ¹⁰ soya bilan jang, TTMT (sharik bilan) – 8x3 ¹⁰ , -10 daq. STTM (snaryadlarda) 4x3 ¹⁰
30.10.2022. Seyshanba 07.00 soat 15.00 soat	Saflanish, vazifani tushintirish, cho'zilish – 10 daq, beg 3000 m, URM – 20 daq. Kikboks maktabi -20 min. Yakunlovchi gimnastika -10 min. Saflanish, yugurish -2000 m, URM-15, 2x3 ¹⁰ soya bilan jang, TTMT (sharik bilan) – 8x3 ¹⁰ , TTMT (snaryadlarda) 4x3 ¹⁰ , arg'imchoq-5 ¹ Yakunlovchi gimnastika -15 daq
31.10.2022. Shorshanba 07.00 soat 15.00 soat	Saflanish, URM-10, kross – 8 km, Yakunlovchi gimnastika – 30 daq Saflanish, vazifani tushintirish, cho'zilish – 10 daq., yugur – 1000 m, URM – 10 daq.UJT – 8 bekat 1r x 4 daq 32 daq. Yakunlovchi gimnastika – 10 daq.

01.11.2022. Payshanba 07.00 soat 15.00 soat	Probejka. 1000 m. URM 15daq. Yugur 4x10m Yakunlovchi gimnastika – 10 daq. Saflanish, URM-15, 2rx3 ¹⁰ soya bilan jang, o'yin - 2x30 ¹ (futbol, basketbol, qo'l to'pi).
02.11.2022. Juma 07.00 soat 14.30 soat	Saflanish, vazifani tushintirish, cho'zilish – 10 daq, Yugurish – 3000 m, URM – 10 daq. Kikboks maktabi – 30 daq. Yakunlovchi gimnastika – 10 daq. Saflanish, yugurish-1000 m, URM-15, 2x3 ¹⁰ soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) – 8x3 ¹⁰ , TTMT (snaryadlarda) 4x3 ¹⁰ , arg'imchoq-5 ¹ Yakunlovchi gimnastika – 15 daq
03.11.2022. Shanba, 07.00 soat 15.00 soat	Saflanish, vazifani tushintirish, cho'zilish -10 daq, Yugurish – 3000 m, URM – 10 daq. Shkola Kikoksa – 30 min. Zaklyuchitelnaya gimnastika – 10 min. Saflanish, yugur-1000 m, URM-15, 2x3 ¹⁰ soya bilan jang, TTMT (snaryadlarda) – 8x3 ¹⁰ . Murabbiy bilan yassi qo'lqopda yakka ishlash, arg'imchi-5 m, Yakunlovchi gimnastika – 10 m.
04.11.2022. Yakshanba, 07.00 soat 15.00 soat	Saflanish, vazifani tushintirish, cho'zilish – 10 daq, Yugurish – 3000 m, URM – 10 daq. Kikboks maktabi – 30 daq. Yakunlovchi gimnastika – 10 daq. Saflanish, URM-15, 2rx3 ¹⁰ soya bilan jang, o'yin - 2x30 ¹ (basketbol).
05.11.2022. Dushanba 07.00 soat 10.30 soat	Saflanish. Cho'zilish. Sayr 30 min. Murabbiy bilan yassi qo'lqopda yakka ishlash. O'YI manzil bo'yicha ketish, naznacheniya.

REJA

O'zbekiston Respublikasi kikboks terma jamoasining 2022-yil 10–18-dekabr kunlari Tailandning Bangkok shahrida kattalar orasida o'tkaziladigan Osiyo chempionatiga tayyorgarligi JTT va TTMT yakunlovchi bosqichi rejasi. Asosiy vazifalar: JTT, individual TTT ni takomillashtirish tezlik-kuch sifatlarini oshirish

O'tkazish sanasi, vaqti va joyi	Mashg'ulotlarning qisqacha mazmuni
8.11.2022 Seshanba Soat 18.00	Kelish kuni, O'MY qatnashchilarini mehmonxonaga joylashtirish, joy bilan tanishtirish Qatnashchilar, murabbiy va sportchilarning umumiy majlisi. O'quv-mashq yig'ini maqsadi bilan tanishtirish.
9.11.22-y Chorshanba Soat 7.00 Soat 16.30	Saflanish , Stadion bo'ylab 2 davra yugurish. Raqib bilan va raqibsiz URM va MRM 20 daq. Kikboks maktabi 20 daq. Soya bilan jang 3 marta x 3,15 daq, raundlar orasida yuqoriga sakrash va qo'llarga tayanib yetib, ularni bukib yozish. Mushaklarni bo'shashtirish va nafasni rostlash mashqlari 10 daq. Egiluvchanlik hamda vestibulyar aparat uchun mashqlar 10 daq. Saflanish, mashg'ulot yakunlari. Saflanish , cho'zilish mashqlari. 5 daq. Tenta korti bazasiga yugurib borish va qaytish 40 daq. Meditatsion bilan ishlash 15 daq. Mushaklarni cho'zish va harakatlar koordinatsiyasi uchun mashqlar 10 daq. Saflanish, mashg'ulot yakunlari.
10.11.2022. Payshanba Soat 7.00 Soat 16.30	Saflanish , salomlashish mashg'ulot vazifalari bilan tanishtirish, 1000 m ga yugurish nafas olish va chiqarishni rivojlantirish uchun URM va MRM 30 daq. Kikboks maktabi 25 daq. Soya bilan jang 3 marta x 3,15 daq, raundlar orasida yuqoriga sakrash va qo'llarga tayanib yetib, ularni bukib yozish. Masofani his etish uchun mashqlar 20 daq. Gimnastika 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari Tiklovchi tadbirlar. Suna, Masa).

11.11.2022. Juma Soat 7.00 Soat 16.30	Saflanish, cho'zilish mashqlari. 10 daq. 2000 m ga yugurish URM va MRM 15 daq. Kikboks maktabi 20 daq. Soya bilan jang 3 marta x 3.15 daq. 11 daqiqalik yugurish (maksimal) 15 daq. (masofani maksimal yugurib o'tish). Gimnastika va cho'zilish mashqlari 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari Saflanish, cho'zilish mashqlari. 10 daq. URM va MRM 15 daq. Soya bilan jang 3 marta x 3.15 daq. Meditsinbol bilan ishlash 15 daq. Mushaklarni bo'shashtirish va nafas mashqlari 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
12.11.2022. Shanba Soat 7.00 Soat 16.30	Saflanish, cho'zilish mashqlari. 10 daq. Arg'imchoqda sakrash 8 daq. URM va MRM 20 daq. Kikboks maktabi 15 daq. Raundli yugurish 3 marta x 3.15 daq. (raundlar orasida nafasni rostlash). Nafas mashqlari 10 daq. Cho'zilish mashqlari va gimnastika 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq. Saflanish, cho'zilish mashqlari. 10 daq. Arg'imchoqda sakrash 8 daq. Sherik bilan va sheriksiz URM va MRM 20 daq. Kikboks maktabi 20 daq. Soya bilan jang 3 marta x 3.15 daq. (har xil kikbokschiga qarshi ishlash). Qisqa masofaga yugurish (60 m, 40 m, 30 m). Cho'ziluvchanlik va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Saflanish, mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
13.11.2022. Yakshanba Soat 10.00	Guruhli sayr. Tiklovchi tadbirlar. Yaxshi dam.
14.11.2022. Dushanba Soat 7.00 Soat 11.00	Saflanish, cho'zilish, kvartal atrofida sayr. Saflanish, cho'zilish mashqlari, 1000 m ga yugurish, 10 daq. URM va MRM 16 daq. Kikboks maktabi 15 daq. Soya bilan jang 3x3.15daq. Mokisimon yugurish - 3 marta 15 daq. Bryushnoy pres va bo'shashish uchun mashqlar 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari - 10 daq.

Soat 17.00	Saflanish, cho'zilish 15daq. URM va MRM raqib bilan va raqibsiz 15daq. Soya bilan jang 3x3.15daq. Meditsinbol to'pi bilan ishlash 15 daq. Koordinatsiya va bo'shashtiruvchi harakat mashqlar 10daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
15.11.2022. Seshanba Soat 7.00 Soat 11.00 Soat 17.00	Saflanish, cho'zilish 10 daq. Sayr qilish. Saflanish, cho'zilish 5 daq. 2000 m ga yugurish, URM va MRM 20 daq. Kikboks maktabi 15 daq. Soya bilan jang 3x3.15daq. Mokisimon yugurish 15 daq. Koordinatsiya va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Saflanish mashg'ulot yakunlari. Saflanish, cho'zilish, 5 daq. Arg'imchoqda sakrash mashqlari 8 daq. URM va MRM-15 daq. Soya bilan jang 3x3.15 daq. Arqonlarda mashqlar 6 daq. Nafasni tiklovchi va bo'shashtirovchi mashqlar 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
16.11.2022. Chorshanba Soat 7.00 Soat 11.00 Soat 17.00	Saflanish, cho'zilish. Sayr 30 daq. Saflanish, cho'zilish 5 daq. 1000 m ga yugurish, URM va MRM-15 daq. Kikboks maktabi 15 daq. Soya bilan jang 3x3.15 daq. Qisqa masofaga yugurish (40m, 30m, 20 m) 20 daq. Arqonlarda mashqlar 6 daq. Koordinatsiya va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq. Saflanish, cho'zilish 5 daq. Arg'imchoqda sakrash mashqlari 8 daq. URM va MRM-20 daq. Soya bilan jang 3x3.15 daq. Yassi qo'lqopda va raqiblar bilan TTTR 8x3.15 daq 3 raund 2 daqiqadan erkin janglar. Meditsinbol to'p bilan ishlash 10 daq. Cho'zilish va egiluvchanlik uchun mashqlar. Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.

17.11.2022. Payshanba Soat 7.00 Soat 11.00 Soat 17.00	Saflanish, Mahalliy sayr 30 daq. Saflanish, cho'zilish 5 daq. 1000 m ga yugurish, Raqib bilan URM va MRM. Soya bilan jang 3rX3.15 daq. 1. Qopda ishlash qo'l va oyoqda 3r - 2 daq. 2. Qopda ishlash qo'llarda 8r -1 daq. 20 soniya dam. 3. Qopda ishlash oyoqlarda 10r - 30 son. 10 soniya dam. Tennis koptogi bilan mashqlar - 10 daq. Nafasni tiklovchi va tanani bo'shashtirovchi mashqlar - 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari - 10 daq. Tiklovchi tadbirlar. Suna, Yaxshi hordiq.
18.11.2022. Juma Soat 7.00 Soat 11.00 Soat 17.00	Saflanish, Mahalliy sayr 30 daq. Saflanish, cho'zilish 5 daq. 2000 m ga yugurish, URM va MRM-15 daq. Soya bilan jang 3rX3.15 daq. 11 daqiqali yugurish (belgilangan joyga maksimal yugurish). Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq. Saflanish, cho'zilish 5 daq. Arg'imchoqda sakrash mashqlari 6 daq. Raqibsiz URM va MRM-12 daq. Soya bilan jang 3rX3.15 daq. Shaxsiy murabbiy bilan yassi qo'lqopda ishlash 6 daq. Raqib bilan TTMT 6r-3 daq. 1 daq dam. (3 raund erkin janglar). Tennis koptogi bilan mashqlar 10 daq. Bo'shashtiruvchi va egiluvchanlik uchun mashqlar. Koordinatsiya harakatlari 5 daq. Saflanish. Mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
19.11.2022. Shanba Soat 7.00 Soat 11.00 Soat 17.00	Saflanish, Mahalliy sayr 30 daq. Saflanish, cho'zilish 5 daq. 1000 m ga yugurish, Raqib bilan URM va MRM. Soya bilan jang 3rX3.15 daq. 1. Qopda ishlash qo'l va oyoqda 3r - 2 daq. 2. Qopda ishlash qo'llarda 8r -1 daq. 20 soniya dam. 3. Qopda ishlash oyoqlarda 10r - 30 son. 10 soniya dam. Tennis koptogi bilan mashqlar 10 daq. Egiluvchanlik va bryushnoy press 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq. O'yin mashg'ulot 2r-20 daq. Nafasni tiklovchi va egiluvchanlikni rivojlantirovchi mashqlar. Saflanish mashg'ulot yakunlari - 10 daq.

20.11.2022. Yakshanba Soat 10.00	Erkin uyg'onish. Madaniy ommaviy tadbirlar
21.11.2022. Dushanba Soat 7.00 Soat 10.30	Saflanish, cho'zilish, sayr - 30 daq. Shaxsiy murabbiy bilan ishlash. O'MY qatnashchilarini belgilangan joyga ketish kuni.

REJA

O'zbekiston Respublikasi kikkoks terma jamoasini 2023-yil 8-12-mart Qashqadaryo shahrida kattalar o'rtasida o'tkazilgan professional reyting janglariga TTMni takomillashtirish tezlik-kuch sifatlarini oshirish.

O'tkazish sanasi, vaqti va joyi	Mashg'ulotlarning qisqacha mazmuni	
21.02.2023 Seshanba		Kelish kuni, O'MY qatnashchilarini zal bilan tanishtirish.
	Soat 18.00	Qatnashchilar, murabbiy va sportchilarning umumiy majlisi. O'quv-mashq yig'ini maqsadi bilan tanishtirish.
22.02.2023 Chorshanba	Soat 7.00	Saflanish, Kikkoks majmuasi bo'ylab 10 davra yugurish. Raqib bilan va raqibsiz URM va MRM 20 daq. Kikkoks maktabi 20 daq. Soya bilan jang 3 marta x 3,15 daq, raundlar orasida yuqoriga sakrash va qo'llarga tayanib etib, ularni bukib yozish. Mushaklarni bo'shashtirish va nafasni rostdash mashqlari 10 daq.
	Soat 16.30	Saflanish, cho'zilish mashqlari. 5 daq. Stadion bo'ylab yugurish 40 daq. Meditsinbol bilan ishlash 15 daq. Mushaklarni cho'zish va harakatlar koordinatsiyasi uchun mashqlar 10 daq. Sparing 8r x 2 ¹ min

23.02.2023 Payshanba	Soat 7.00	Saflanish, salomlashish mashg'ulot vazifalari bilan tanishtirish, 1000 m ga yugurish nafas olish va chiqarishni rivojlantirish uchun URM va MRM 20 daq. Kikboks maktabi 25 daq. Soya bilan jang 3 r 3.15 daq, Gimnastika 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari
	16.30	Tiklovchi tadbirlar. Suna, Masaj.
24.02.2023 Juma	Soat 7.00	Saflanish, cho'zilish mashqlari. 10 daq. 2000 m ga yugurish URM va MRM 15 daq. Kikboks maktabi 20 daq. Soya bilan jang 3 marta x 3.15 daq. 11 daqiqalik yugu-rish (maksimal) 15 daq. (masofani maksimal yugurib o'tish). Gimnastika va cho'zilish mashqlari 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari
	Soat 16.30	Saflanish, cho'zilish mashqlari. 10 daq. URM va MRM 15 daq. Soya bilan jang 3 marta x 3 daq. Meditsinbol bilan ishlash 10 daq. Mushaklarni bo'shashtirish va nafas mashqlari 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
25.02.2023 Shanba	Soat 7.00	Saflanish, cho'zilish mashqlari. 10 daq. Arg'imchoqda sakrash 8 daq. URM va MRM 20 daq. Kikboks maktabi 15 daq. Raundli yugurish 3 marta x 3 daq. (raundlar orasida nafasni rostlash). Cho'zilish mashqlari va gimnastika 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
	Soat 16.30	Saflanish, cho'zilish mashqlari. 10 daq. Arg'imchoqda sakrash 8 daq. Sherik bilan va sheriksiz URM va MRM 20 daq. Kikboks maktabi 20 daq. Soya bilan jang 3 marta x 3.15 daq. (Har xil kikbokscha qarshi ishlash 6 r. 3min). Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.

26.02.2023 Yakshanba	Soat 10.00	Guruhli sayr. Tiklovchi tadbirlar. Yaxshi dam.
27.02.2023 Dushanba	Soat 7.00	Qisqa masofaga yugurish (60 m, 40 m, 30 m). Cho'ziluvchanlik va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar.
	Soat 11.00	Saflanish, cho'zilish mashqlari, 1000 m ga yugurish, 10 daq. URM va MRM 10 daq. Kikboks maktabi 10 daq. Soya bilan jang 3rX3. daq. Mokisimon yugurish 3 marta 5 daq. Bryushnoy pres va bo'shashtirish uchun mashqlar 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
	Soat 17.00	Saflanish, cho'zilish 15 daq. MRM raqib bilan va raqibsiz 15 daq. Soya bilan jang 3rX3. daq. Meditsinbol to'pi bilan ishlash 20 daq. Koordinatsiya va bo'shashtiruvchi harakat mashqlar 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
28.02.2023 Seshanba	Soat 7.00	Saflanish, cho'zilish 10 daq. Sayr qilish.
	Soat 11.00	Saflanish, cho'zilish 5 daq. 2000 m ga yugurish, MRM 20 daq. Kikboks maktabi 20 daq. Soya bilan jang 3rX3. daq. Mokisimon yugurish 15 daq. Koordinatsiya va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Saflanish mashg'ulot yakunlari.
	Soat 17.00	Saflanish, cho'zilish, 5 daq. Arg'imchoqda sakrash mashqlari 8 daq. MRM-15 daq. Soya bilan jang 3rX3.15 daq. Arqonlarda mashqlar – 6 daq. Nafasni tiklovchi va bo'shashtiruvchi mashqlar 10 daq. Saflanish mashg'ulot yakunlari – 10 daq.

1.03.2023 Chorshanba	Soat 7.00	Saflinish, cho'zilish. Sayr 30 daq.
	Soat 11.00	Saflinish, cho'zilish 5 daq. 1000 m ga yugurish, URM va MRM-15 daq. Kikboks maktabi 15 daq. Soya bilan jang 3rX3.15 daq. Qisqa masofaga yugurish (40 m, 30 m, 20 m) 20 daq. Arqonlarda mashqlar 6 daq. Koordinatsiya va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar 10 daq. Saflinish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
	Soat 17.00	Saflinish, cho'zilish 5 daq. Arg'imchoqda sakrash mashqlari 8daq. URM va MRM-20 daq. Soya bilan jang 3rX3.15 daq. Yassi qo'lqopda va raqiblar bilan TTTR 8rX3.15 daq. ozirgi 3 raund erkin janglar. Meditsinbol to'p bilan ishlash 10 daq. Cho'zilish va egiluvchanlik uchun mashqlar. Saflinish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
2.03.2023 Payshanba	Soat 7.00	Saflinish, Mahalliy sayr – 30 daq.
	Soat 11.00	Saflinish, cho'zilish 5 daq. 1000 m ga yugurish, Raqib bilan URM va MRM. Soya bilan jang 3rX3.15daq. 1. Qopda ishlash 2rX3.15 daq. 2. Qopda ishlash 6rX1 daq. 3. Qopda ishlash 8rX30 son. Tenis koptogi bilan mashqlar 10 daq. Nafasni tiklovchi va tanani bo'shashtiruvchi mashqlar 10 daq. Saflinish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
	Soat 17.00	Tiklovchi tadbirlar. Suna, Yaxshi hordiq.

3.03.2023 Juma	Soat 7.00	Saflinish, Mahalliy sayr – 30 daq.
	Soat 11.00	Saflinish, cho'zilish 5daq. 2000 m ga yugurish, MRM – 20 daq. Soya bilan jang 3rX3 daq. 11-dqiqali yugurish (belgilangan joyga maksimal yugurish). Saflinish mashg'ulot yakunlari – 10 daq.
	Soat 17.00	Saflinish, cho'zilish 5 daq. Arg'imchoqda sakrash mashqlari 6 daq. Raqibsiz URM va MRM – 12 daq. Soya bilan jang 3rX3.15 daq. Shaxsiy murabbiy bilan yassi qo'lqopda ishlash 8 daq. Raqib bilan TTMT 6r-2 daq (3 raund erkin janglar). Tenis koptogi bilan mashqlar 10 daq. Bo'shashtiruvchi va egiluvchanlik uchun mashqlar. Koordinatsiya harakatlari 5 daq. Saflinish. Mashg'ulot yakunlari – 10 daq.
4.03.2023 Shanba	Soat 7.00	Saflinish, Mahalliy sayr 30 daq.
	Soat 11.00	Saflinish, cho'zilish 5 daq. 1000 m ga yugurish, Raqib bilan URM va MRM. Soya bilan jang 3rX3.15 daq. 1. Qopda ishlash 2rX3.15 daq. 2. Qopda ishlash 10rX1 daq. 3. Qopda ishlash 10rX30 son. Tenis koptogi bilan mashqlar 10 daq. Egiluvchanlik va bryushnoy press 10 daq. Saflinish mashg'ulot yakunlari. 10 daq.
	Soat 17.00	O'yin mashg'ulot 2rX20 daq. Nafasni tiklovchi va egiluvchanlikni rivojlantirovchi mashqlar. Saflinish mashg'ulot yakunlari – 10 daq.

5.03.2023		Erkin uyg'onish.
Yakshanba	Soat 11.00	Madaniy ommaviy tadbirlar
6.03.2023	Soat 7.00	Saflinish, cho'zilish, sayr - 30 daq.
Dushanba	Soat 10.30	Shaxsiy murabbiy bilan ishlash. O'MY qatnashchilarini belgilangan joyga ketish kuni.

Toshkent shahrida bo'lib o'tadigan Respublika chempionatiga qatnashuvchi «SKUF» klubi kikkoks bo'yicha talabalar terma jamoasi 2023-yil aprel oyida Chirchiq sh. O'zDITSU kikkoks zalida bo'lib o'tadigan o'quv-mashg'ulot yig'ini **REJASI**

11.04.2023.		Kelish kuni , O'MY qatnashchilarni kutib olish va joylashtirish. Murabbiy va sportchilarni umumiy eg'ilishi, va mashg'ulot rejasi bilan tanishtirish.
Seshanba		Saflinish , vazifani tushintirish, cho'zilish - 10 daq.
Soat 10.00		Yugurish - 1000 m, URM - 15 daq. Kikkoks maktabi - 10 daq. TTMT (snaryadlarda) 4x3 ¹ , Yakuniy qism - 5 daq.
Soat 17.00		
12.04.2023.		Saflinish , vazifani tushintirish, cho'zilish - 10 daq.
Chorshanba		Yugurish - 2000 m, URM - 15 daq. Kikkoks maktabi - 10 daq. TTMT (snaryadlarda) 4x4 ¹ , Yakuniy qism - 10 daq.
Soat 17.00		
13.04.2023.		Saflinish , vazifani tushintirish, cho'zilish - 10 daq.
Payshanba,		3000 m yugurish, URM - 10 daq. Kikkoks maktabi - 10 daq.
Soat 07.00		Yakunlovchi gimnastika - 10 daq.
Soat 17.00		Yugurish - 1000 m. Basketbol - o'yin. 2x10 ²⁰ .
		Snaryadlarda erkin mashqlar 10 daq.
		Yakunlovchi gimnastika - 10 daq.
14.04.2023.		Saflinish , yugurish - 1000 m, URM-15, 2x3 ¹ soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) - 10x3 ¹ , TTMT (snaryadlarda) 6x4 ¹ , arg'umchoqda sakrash - 5 ¹
Juma,		yakunlovchi gimnastika - 15 m
Soat 17.00		

15.04.2023.		Saflinish, vazifani tushintirish, cho'zilish - 10 daq.
Shanba,		Yugurish - 3000 m, URM - 10 daq. Kikkoks maktabi - 10 min. Yakunlovchi gimnastika - 10 min
Soat 09.00		Saflinish, yugurish - 1000 m, URM-15, 2x3 ¹ soya bilan jang, TTMT (snaryadlarda) - 8x3 ¹⁰ . Trener bilan yassi qo'lqopda yakkali ishlash, arg'umchoqda sakrash - 5 ¹ daq, yakunlovchi gimnastika - 10 m.
Soat 15.00		
16.04.2023.		Universitet atrofida sayr
Yakshanba,		Faol dam. Sauna, massaj, muzika.
Soat 08.00		
17.04.2023.		Saflinish, yugurish - 1000 m, URM-15, 2x3 ¹ soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) - 8x3 ¹ - 10 daq. STTM (snaryadlarda) 4x4 ¹⁰
Dushanba		
Soat 17.00		
18.04.2023.		Saflinish, vazifani tushintirish, cho'zilish - 10 daq, qisqa masofalarga yugurish - 100 m, zina.
Seshanba		Saflinish, yugurish - 2000 m, URM-15, 2x3 ¹⁰ soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) - 8x3 ¹⁰ , TTMT (snaryadlarda) 4x4 ¹ , arg'imchoq-5 ¹ Yakunlovchi gimnastika - 15 daq
Soat 07.00		
Soat 17.00		
19.04.2023.		Saflinish, vazifani tushintirish, cho'zilish - 10 daq., yugurish - 1000 m, URM - 10 daq. UJT - 8 bekat 1r x 3da
Shorshanba		24 daq. Yakunlovchi gimnastika - 10daq.
Soat 17.00		
20.04.2023.		Probejka. 1000 m. URM 15daq. Yugur 4x10m
Payshanba		Yakunlovchi gimnastika - 10 daq.
Soat 07:00		Saflinish, URM-15, 2rx3 ¹⁰ soya bilan jang, o'yin - 2x30 ¹ (futbol, basketbol, qo'l to'pi).
Soat 17:00		
21.04.2023.		Saflinish, yugurish-1000 m, URM-15, 2x3 ¹⁰ soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) - 6x3 ¹ , TTMT (snaryadlarda) 4x3 ¹⁰ , arg'imchoq-5 ¹ Yakunlovchi gimnastika - 15 daq
Juma		
Soat 17.00		
22.04.2023.		Saflinish, yugur-1000 m, URM-15, 2x3 ¹ soya bilan jang, TTMT (snaryadlarda) - 6x3 ¹ . Murabbiylar bilan yassi qo'lqopda yakka tartibda ishlash, arg'umchi-3 m, Yakunlovchi gimnastika - 10 m.
Shanba,		
Soat 11.00		

23.04.2023. Yakshanba, 09.00 soat	Sauna, massaj
24.04.2023. Dushanba 17.00 soat	Saflanish, yugurish – 1000 m, URM-10, 2x3 ¹ soya bilan jang, TTMT (snaryadlarda) – 4x3 ¹ , Murabbiylar bilan yassi qo'lpodda yakka tartibda ishlash, arg'amchi – 3 m, Yakunlovchi gimnastika – 10 m.
25.04.2023. Seshanba 17.00 soat	Saflanish, yugurish – 1000 m, URM-10, 2x3 ¹⁰ soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) – 4x3 ¹ , TTMT (snaryadlarda) 3x3 ¹ ,
26.04.2023. Chorshanba 17.00 soat	Saflanish, yugurish -1000 m, URM-10, 2x3 ¹ soya bilan jang, TTMT (sherik bilan) – 4x3 ¹ ,
27.04.2023. Payshanba 17.00 soat	Saflanish, yugurish-1000 m, URM-10, 2x3 ¹⁰ soya bilan jang, o'yin 2x10 ³ (futbol, basketbol, qo'l to'pi). (Hujjatlarni topshirish shifokor ko'rigidan o'tish)

Nazorat savollari:

1. Kikboks asoslari nimalardan iborat?
2. Kikboks taktikasini tariflab bering.
3. Kikboksda yuzma-yuz turish nima uchun kerak?
4. Kikboksda jangovar turish holati qaysi bosqichda o'rgatiladi?
5. Kikboksda qadam tashlashlarning nechta turi bor?
6. Kikboksda siljib yurishlarga o'rgatish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar.
7. Kikboks himoya texnikasi turlari (qo'llarda).
8. Kikboks himoya texnikasi turlari (oyoqlarda).
9. Kikboksda qo'llar bilan zarbalarning turlari.
10. Kikboksda oyoqlar bilan zarbalarning turlari.
11. Mushtning zarba beruvchi qismi va tananing sezuvchi joylari.

12. Kikboksda zarbalarni o'rganish.
13. Harakatda zarbalarni qo'llash texnikasiga o'rganish.
14. Sakrab oyoq qismida zarbalarni takomillashtirish texnikasi.
15. Aylanma zarbalarni qo'llash uchun maxsus mashqlar.
16. Qo'shaloq zarbalarni bajarish usullari.
17. Kikboks texnikasi deb nimaga aytiladi?
18. Kikboks taktikasi deb nimaga aytiladi?
19. Kikboks mashg'ulotida qo'llaniladigan anjomlar.
20. Kikboks mashg'uloti vositalari.



Farg'ona shahrida bo'lib o'tgan kikboks bo'yicha O'zbekiston kubogi musobaqasida "SKUF" klubi talabalar jamoasi faxrli 1-o'rini qo'lga kiritdi.

III BOB. MUSOBAQA QOIDALAR

3.1. Qatnashuvchilar

3.1.1. Musobaqa qatnashuvchisi uchun sport shartlari: oyog'iga futalar bo'lishi kerak, kikkokschi bandaj va kapadan foydalanishi shart. Jang vaqtida kapani tuflash man qilinadi, agar u bu ishni qilsa, ogohlantiriladi, yana bir bor tuflagandan so'ng u jangdan chetlashtiriladi. Agar kapa zarba ta'sirida chiqib ketgan bo'lsa, unda referi raqib sportchini oq burchakka o'tkazadi va kapasi tushib ketgan sportchining sekundanti kapani yuvib o'z holatiga qo'yadi, bunda sekundant kikkokschi bilan gaplashishga haqqi yo'q. Shlem sportchining shaxsiy kiyinishi bo'lib, uning ishlatilishi majburiy.

3.1.2. Jang vaqtida yog', vazelin va boshqa raqib qo'llariga yoki badanning boshqa joylariga zarar keltirishi mumkin bo'lgan jismlarni ishlatilishi man qilinadi.

3.1.3. Kikkokschi soqol qo'yishi man qilinadi.

3.1.4. Formaning buzilishi. Referi shlem, kapa, bandaj yoki futlari yo'q bo'lgan kikkokschini jangdan chetlashtiriladi. Qo'lqopning echilishi holatida referi kerakli usullarni bajaradi.

3.2. Vazn o'lchash

3.2.1. Musobaqa qatnashchilari belgilangan kun va vaqtda og'irlik vaznlarini o'lchashlari shart.

3.2.2. Vazn o'lchash ijro qo'mitasidan tayinlangan vakillar tomonidan amalga oshiriladi.

Vazn o'lchashda boshqa vakillarni bo'lishi ham mumkin, lekin ularning aralashishga haqlari yo'q.

3.2.3. Rasmiy vazn o'lchashda ro'yxatga olingan vazn, kikkokschi musobaqadagi vazn toifasini aniqlab beradi. Musobaqa qatnashchisi faqat vazn o'lchashdagi kiritilgan toifada qatnashishi mumkin.

3.2.4. Kikkokschi yalong'och holatda o'lchanadi. O'lchovlar metrda va torozida o'lchanadi.

3.3. Navbat aniqlash

3.3.1. Navbat aniqlash vazn o'lchash va tibbiy ko'rikdan so'ng o'tkaziladi. Qur'a tashlash jamoalarning rasmiy vakillari kuzatuv ostida o'tkazilishi shart. Ular o'z navbatida har bir qatnashchi boshqa qatnashuvchilar bir chiqishidan oldin qatnashmasligini ta'minlashlari shart.

3.4. Sekundant

3.4.1. Har bir qatnashchi ikkita sekundantga ega bo'lishi mumkin. Ular quyidagi qoidalarini bajarishlari shart: a) faqat ikkita sekundant ring ko'prigiga o'tishga va faqat bittasi ring ichiga kirishi mumkin: b) jang vaqtida na sekundant, na yordamchi ring ko'prigida qolishi mumkin emas. Raund boshlanishidan oldin sekundant o'tirgich, sochiq, chelak va x.k. ko'prikdan olib qo'yadi: v) majburiyatlarini amalga oshirayotgan sekundant o'z qatnashchisi uchun sochiq va gupkaga ega. Sekundant agar shuni lozim topsa, sochiq va gupkani ringa otish orqali jangni to'xtatishi mumkin: g) Sekundant yoki uni yordamchisi jang vaqtida unga hech qanday maslaxatlar berishi yoki qo'llab-quvvatlashi mumkin emas. Agar sekundant yoki uning yordamchisi qoidalarini buzadigan holda, u ogohlantiriladi yoki chetlashtiriladi. Sekundantlarning qoidani buzishlari referi tomonidan qatnashuvchi ogohlantirish olishi yoki jangdan chetlashtirilishi mumkin. Agar sekundant referi tomonidan burchakdan chetlashtirilgan bo'lsa, u bu dasturdan o'z majburiyatlarini bajarishdan to'xtatiladi. Takroriy chetlashtirishdan so'ng u o'z majburiyatlarini bajarishdan musobaqa oxirigacha chetlashtiriladi.

3.5. Referi

3.5.1. Referining bosh vazifasi – sportchiga g'amxo'rlik qilish.

3.5.2. Referi oq ko'ylak to'q (iloji bo'lsa qora) shim, yengil oyoq kiyimi (keta yoki krasovka), galstuk kiyishi shart. Lekin issiq iqlim sharoiti tufayli hakamlar qumitasi ruxsati bilan galstuksiz hakamlilik qilishi mumkin. Referi tibbiy qo'lqopda hakamlilik qilishi mumkin.

3.6. Referi majburiyatlari:

- a) sportchining kiyimini tekshirishi;
- b) adolatli jang qoidalarini ta'minlash;
- v) jangning hamma bosqichlarida qoidalar buzilmasligini ta'minlash;
- g) kuchsiz sportchini nohaq va keraksiz ogohlantirilishini bekor qilish;
- d) quyidagi uchta so'z – buyruqlardan foydalanish:
 - «STOP» – jangni to'xtatish buyrug'i
 - «FAYT» – jangni davom etirish buyrug'i
 - «BREYK» – shu buyrug'dan so'ng har ikkala janchi ikki tomonga tarqaladi.
- Jangni davom etirishdan oldin:
- e) jestlar orqali qoidalar buzilganligini ko'rsatish
- j) jang ohirida hakam varaqalarini yig'ib, tekshirib, hakamlar hayati raisi taqdim etishi:
- z) informator g'olibning ismi sharifini e'lon qilishdan avval, g'olibni qo'lini ko'tarishga haqqi yo'q;
- i) hakamlar hayati raisi tomoshabinlarga to'g'ri ma'lumot berishini ta'minlash uchun jangchilardan birini chetlashtirish sababini raisga etkazish kerak;

3.7. Referi majburiyatlari. Referi quyidagilarga haqli:

- a) agar u jangni bir tomonlama deb o'ylasa, uni istagan bosqichlarida to'xtatishga;
- b) agar jangchilarning birontasi jarohatlanib, uning fikricha jangni davom etiolmasa, jangni istagan bosqichida to'xtatishga;
- v) agar uning fikricha, jangchilar jangni haqiqiy olib borishmasa, jangni istagan bosqichida to'xtatishga;
- g) adolatli jang foydasiga qoidalar buzilishi yoki boshqa sabablarga ko'ra, kikkokschini jarohatlanishdan oldini olish yoki jangni to'xtatish;
- d) uning buyruqlarini darhol bajarmagan va o'zini unga nisbatan agressiv holda tutgan kikkokschini jangdan chetlashishga;
- e) qoidalarini buzgan sekundantni yoki sekundantni buyruqlarini bajarmagan qatnashchini chetlashtirishga;
- j) agar kikkokschi nokdaun holatida atayin neytral burchakka o'tmasa yoki buyruqni qilishni sekinlashtirsa, sanashni to'xtatishga;
- z) referi qoidalarini qanchalik ular ishlatilishi mumkin bo'lsa, shunchalik o'zgartirishga yoki hamma sharoitda belgilanmagan holatda qaror qabul qilishga haqli;
- i) agar referi jang davomida o'z majburiyatlarini davom ettirmasa, xronometris jangni to'xtatish uchun gong uradi va boshqa neytral referi jangni ringda davom ettiradi.

3.8. Hakamlar

- 3.8.1. Hakamlar kollegiyasi O'KF tomonidan belgilanadi.
- 3.8.2. Hakamlar kollegiyasi neytral vakillardan tashkil topgan bo'lishi kerak.
- 3.8.3. G'olibni aniqlash uchun hakamlar soni toq (uch yoki besh) bo'lib tuziladi.

3.5. Referi

3.5.1. Referining bosh vazifasi – sportchiga g'amxo'rlik qilish.

3.5.2. Referi oq ko'ylak to'q (iloji bo'lsa qora) shim, yengil oyoq kiyimi (keta yoki krasovka), galstuk kiyishi shart. Lekin issiq iqlim sharoiti tufayli hakamlar qumitasi ruxsati bilan galstuksiz hakamlik qilishi mumkin. Referi tibbiy qo'lqopda hakamlik qilishi mumkin.

3.6. Referi majburiyatlari:

- a) sportchining kiyimini tekshirishi;
- b) adolatli jang qoidalarini ta'minlash;
- v) jangning hamma bosqichlarida qoidalar buzilmasligini ta'minlash;
- g) kuchsiz sportchini nohaq va keraksiz ogohlantirilishini bekor qilish;
- d) quyidagi uchta so'z – buyruqlardan foydalanish:
 - «STOP» – jangni to'xtatish buyrug'i
 - «FAYT» – jangni davom etirish buyrug'i
 - «BREYK» – shu buyrug'dan so'ng har ikkala janchi ikki tomonga tarqaladi.
- Jangni davom etirishdan oldin:
- e) jestlar orqali qoidalar buzilganligini ko'rsatish
- j) jang ohirida hakam varaqalarini yig'ib, tekshirib, hakamlar hayati raisi taqdim etishi:
- z) informator g'olibning ismi sharifini e'lon qilishdan avval, g'olibni qo'lini ko'tarishga haqqi yo'q;
- i) hakamlar hayati raisi tomoshabinlarga to'g'ri ma'lumot berishini ta'minlash uchun jangchilardan birini chetlashtirish sababini raisga etkazish kerak:

3.7. Referi majburiyatlari. Referi quyidagilarga haqli:

- a) agar u jangni bir tomonlama deb o'ylasa, uni istagan bosqichlarida to'xtatishga;
- b) agar jangchilarning birontasi jarohatlanib, uning fikricha jangni davom etirolmasa, jangni istagan bosqichida to'xtatishga;
- v) agar uning fikricha, jangchilar jangni haqiqiy olib borishmasa, jangni istagan bosqichida to'xtatishga;
- g) adolatli jang foydasiga qoidalar buzilishi yoki boshqa sabablarga ko'ra, kikkokschini jarohatlanishdan oldini olish yoki jangni to'xtatish;
- d) uning buyruqlarini darhol bajarmagan va o'zini unga nisbatan agressiv holda tutgan kikkokschini jangdan chetlashishga;
- e) qoidalarni buzgan sekundantni yoki sekundantni buyruqlarini bajarmagan qatnashchini chetlashtirishga;
- j) agar kikkokschi nokdaun holatida atayin neytral burchakka o'tmasa yoki buyruqni qilishni sekinlashtirsa, sonasini to'xtatishga;
- z) referi qoidalarni qanchalik ular ishlatilishi mumkin bo'lsa, shunchalik o'zgartirishga yoki hamma sharoitda belgilanmagan holatda qaror qabul qilishga haqli;
- i) agar referi jang davomida o'z majburiyatlarini qat'iyan ettirolmasa, xronometris jangni to'xtatish uchun gong ushlab va boshqa neytral referi jangni ringda davom ettiradi.

3.8. Hakamlar

- 3.8.1. Hakamlar kollegiyasi O'KEF tomonidan belgilanadi.
- 3.8.2. Hakamlar kollegiyasi neytral vakillardan tashkil topgan bo'lishi kerak.
- 3.8.3. G'olibni aniqlash uchun hakamlar ushbu qoida bilan besh) bo'lib tuziladi.

3.9. Hakam majburiyatlari:

a) har bir hakam ikkala qatnashchining qobiliyatlarini baholab, qoidalar asosida g'olibni aniqlaydi.

b) jang davomida referidan tashqari hech kim bilan gaplashmaydi, lekin zarur bo'lganda raund oxirida referiga ba'zi kamchiliklarni ta'kidlashi mumkin, masalan: sekundantning noto'g'ri xulqini, kanatlarning osilishini va x.k.

v) raund tugashi bilan jang qatnashchilarining hisob ballarini yozib olishga, jang tugagandan so'ng natijasini hisoblashi, g'olibni aniqlashi varaqalarni to'g'ri to'ldirilganini tekshirib, referiga uzatishi kerak;

g) hakam g'olibni aniqlashdan oldin o'z joyini tark etmaydi.

3.10. Hakamlar kollegiyasi raisi (musobaqaning bosh hakami).

3.10.1. Bosh hakam O'KF tomonidan tayinlanadi.

3.10.2. Bosh hakam ring va tomoshabinlar zalining qoidalarga mos kelishini tekshiradi.

3.10.3. Bosh hakam mandat qumitasini tuzadi va vazn o'lchashda ma'sul kotiblarni tayinlaydi.

3.10.4. Har bir musobaqa dasturidan oldin Bosh hakam hakamlar hay'ati bilan uchrashib, qoidalarini tekshirilishini va kelasi dasturlarning hakamligini tayinlaydi.

3.10.5. Hakamlarni tayinlaydi va referi qoidalarining buzilmasligini va adolatli o'yin prinsiplarini boshqaradi.

3.10.6. Bosh hakam har vaqtda (atayin qoidalarini buzayotgan) hakam va sekundantlarni musobaqaning oxirigacha o'z majburiyatlarini bajarishdan chetlashtirishga haqli.

3.11. Bosh kotib (huquq va burchlari)

3.11.1. Bosh kotib O'KA tomonidan tayinlandi.

3.11.2. Bosh kotib mandat qo'mitasida qatnashchilarning ariza va boshqa hujjatlarini tekshirishi shart.

3.11.3. Bosh kotib ariza va boshqa hujjatlarning to'ldirilishida xatoga yo'l qo'yilishi munosabati bilan jangchi yoki jamoani qatnashishidan chetlashtirishi mumkin.

3.11.4. Bosh kotib janglar jadvalini, juftlik tarkiblarini tuzishi shart.

3.11.5. Bosh kotib ba'zi bir sabablarga ko'ra, majburiyatlarni amalga oshira olmagan bosh hakam o'rnini bosishi mumkin.

3.12. Qoida buzilishi

3.12.1. Ogohlantirish va jangdan chetlashtirish.

Buyuriqlarni bajarmaydigan, sport asosida faoliyat ko'rsatmaydigan, qoida buzilishini amalga oshiradigan musobaqa qatnashchisini ogohlantirish, ballini kamaytirish yoki jangdan chetlashtirish mumkin. Referi jangni to'xtatmasdan bo'layotgan vaziyatda ogohlantirish berishi mumkin. Agar referi «minus ball»ni e'lon qilmoqchi bo'lsa, u jangni to'xtatib, xatoni ko'rsatadi. Keyin u jangchini burchakdagi hakamlarga ko'rsatadi va «minus ball» e'lon qiladi, yoki ogohlantirish beriladi. Uchinchi qoida buzilishida ikkinchi ogohlantirish beriladi. Uchinchi ogohlantirish jangdan chetlashtirilishga olib keladi.

3.12.2. Qoida buzilishlarning turlari.

a) pastki zarbalar, tizzaga zarbalar, tizza zarbalari;

b) bosh, yelka, tirsak zarbalari, raqibni bo'g'ish, raqib yuzini, boshini kanatdan orqaga qarab qo'l yoki tirsak bilan bosish;

v) ochiq qo'lqop bilan, qo'lqopni ichki tomoni bilan va kaft bilan zarbalar;

- g) raqib orqasiga, ayniqsa bosh va bo'yinning orqa qismidagi zarbalar, buyrak tomoniga zarbalar;
- d) kanatga osilgan holda yoki ularni boshqa maqsadlarga yo'naltirilgan holda jang qilish;
- e) ustiga bostirish, kurash va ilib otishlar;
- j) nokdaun holatidagi yoki endi ko'tarilayotgan raqibga nisbatan hujum uyushtirish;
- z) ushlab turib zarba berish yoki o'ziga tortib zarba berish;
- i) raqib uchun xafli bo'lgan beldan pastga zarbalar;
- k) umuman passiv himoya yoki zarbadan qochish maqsadida atayin uyushtirilgan yiqilish;
- l) jang davomida keraksiz, agressiv yoki haqoratlantiruvchi so'zlarni aytish;
- m) «Breyk» buyrug'idan so'ng orqaga qadam tashlamaslik, hamda «Breyk» buyrug'idan so'ng birdaniga raqibini urishga harakat qilish;
- n) har qachon referiga hujum uyushtirish yoki unga nisbatan agressiv munosabatda bo'lish;
- o) kapani tupurish, rinda tupurish yoki burnini qoqish.

3.13. Nokdaun.

3.13.1. Aniqlanish. Jangchi quyidagi holatlarda noqdaunda hisoblanadi:

- a) agar u zarba oqibatida tovonlardan tashqari badanning turli qismlari bilan polga tegsa;
- b) agar u zarba oqibatida arqonlarda osilib qolsa;
- v) agar u zarba natijasida to'liq yoki yarim holda ring tashqarisiga chiqib ketsa;
- g) agar u qattiq zarbadan so'ng yiqilmagan, kanatlarda osilmagan, hushidan ketgan holatda bo'lmasa-da, referi fikricha jangni davom ettira olmasa.

3.13.2. Hisob.

a) nokdaun holatida referi birdaniga birdan sakkizgacha bir soniya oralig'ida hisobni boshlaydi. Har bir soniyani qo'li bilan

ko'rsatadi, chunki nokdaun holatidagi jangchi hisobni eshitishi va ko'rishi kerak;

b) agar jangchi hisob boshlangandan so'ng burchakga o'tmasa, referi uning burchakka o'tishigacha hisobni to'xtatadi;

v) burchak hakami varaqada hisob ochilganida "Kd", nokdaun holatida esa "KdH" belgisini qo'yadi;

g) agar jangchi jang vaqtida o'zboshimchalik qilib raqibidan o'grilsa, referi unga hisoblashni boshlaydi;

d) jangchiga bir raunda ikkita nokdaun yoki uchta butun jangda beriladi, undan so'ng raqibining ustunligi hisobga olinib g'olib deb e'lon qilinadi;

e) agar sportchi pastki zarbaga uchragan bo'lsa, referi jang natijasini hal qilmaydigan nokdaun hisobini qo'llaydi, shu bilan u jangchiga zarbadan so'ng o'ziga kelishiga va jangni davom ettirishiga imkon beradi.

3.14. Nokaut

Agar jangchi jangning boshlanishidayoq, ya'ni "FAYT" buyrug'idan so'ng ba'zi sabablarga ko'ra jangni davom ettira olmasa, referi unga nisbatan "sakkiz" gacha hisoblashni boshlaydi, lekin "sakkiz"dan keyin jangchi jangni davom ettira olmasa, referi o'ngacha sanaydi va "nokaut"ni e'lon qilib, "aut" so'zini aytadi.

3.15. Hisob

a). Raqib tanasining ruhsat etilgan qismiga aniq zarbadan so'ng hisob qo'shiladi. Noaniq zarba yoki himoyaga yetkazilgan zarba uchun hisob berilmaydi. Tanbeh uchun raqib foydasiga bir ochko, "minus ball" uchun 3 ochko qo'shiladi.

b). Qo'l zarbasi – 1 ochko.

v). Badanda oyoq zarbasi – 1 ochko.

g). Lou-kik – 1 ochko.

d). Oyoqdan chalib eqitish – 1 ochko.

e). Oyoq bilan boshga zarbasi – 2 ochko.

yo). Sakrab bajarilgan oyoq zarbasi – 3 ochko.

j). Hisob tengligi holatida oyoq bilan ko'proq zarba bergan jangchi g'olib sanaladi. Agar shu holatda ham teng bo'lsa, unda oyoq bilan murakkab zarbalarni qo'llagan sportchi g'olib sanaladi.

3.16. Mandat qumitasi

1. Mandat qo'mitasini musobaqaning bosh hakami olib boradi.
2. Bosh hakam bosh kotib bilan birgalikda hamma hujjatlarni tekshirishadi:

- a) ariza;
- b) shaxsni tasdiqlaydigan hujjatlar;
- v) tibbiy ko'rik bilan kikkboxschining pasporti.

3.17. Janglar vaqti

1. Yoshlar jang formulasi 1 minutdan 2 raund.
2. O'smirlar uchun jang formulasi 1,5 minutdan 2 raund.
3. Kattalar uchun jang formulasi 2 minutdan 3 raund.

3.18. Final janglar vaqti

1. Yoshlar jang formulasi 1,5 minutdan 2 raund.
2. O'smirlar uchun jang formulasi 1,5 minutdan 3 raund.
3. Kattalar uchun jang formulasi 2 minutdan 3 raund.

3.19. Qo'shimchalar

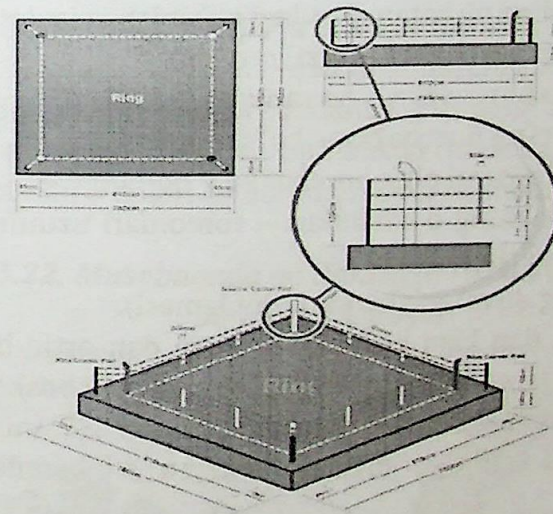
1. Sekundant jang boshlanishidan avval uning qaramog'idagi jangchiga hakamlik qilayotgan burchak hakamlaridan bittasini almashtirishni so'rashi mumkin.
2. 2002-yilning sentabrdan boshlab kikkboxschilar pasportisiz tibbiy ko'rikdan o'tish ta'qiqlanadi va kikkboxschilar musobaqalariga qo'yilmaydi.

3.20. Zamonaviy kikkboxsing

1. Hozirgi kikkboxsing boshqa jang san'atlariga nisbatan yosh bo'lishiga qaramasdan, yaxshi shakllangan va bir necha turlarga

bo'linadi. Ularni eng soddasidan to mukammaliga qarab ajratish mumkin:

3.21. Ring haqida ma'lumot



86-rasm.

Cm	sm
Ring	Ring
Zoom	Masshtab (ko'lami)
Ropes	Arqonlar
Blue Corner Pad	Ko'k burchak uchun yostiq
Red Corner Pad	Qizil burchak uchun yostiq
Neutral Corner Pad	Neytral burchak uchun yostiq

- 1.1 Ring balandligi:
- 1.2. Ring tag qismidan 100 sm (3.3 fut) balandlikda bo'lishi kerak.
- 1.3. Supa va burchak yostiqlari:
- 1.4. Supa havfsizlikni hisobga olgan holda qurilgan bo'lishi talab qilinadi, tekis tag qismi, qaydaydir to'siqlar mavjud

bo'lmashligi kerak. Ring burchagiga to'rtta burchak ustunlar o'rnatilib, usti maxsus yostiqlar bilan yaxshi holatda himoyalani-shi yoki kikkobschilar jarohatlanishining oldi olinishi uchun boshqacha usullarda qoplanishi talab qilinadi. Burchak yostiqlari hakamlar raisi stoliga nisbatan quyidagi ko'rinishda joylashtiriladi:

- a) yaqin chap burchakka – qizil rangda;
- b) uzoq chap burchakka – oq rangda;
- c) uzoqdagi o'ng burchakka – ko'k rangda;
- d) yaqin joylashgan o'ng burchakka – oq rangda.

1.5. Platformaning o'lchamlari – tomonlari uzunligi 7,80 m bo'lgan kvadrat ko'rinishida.

1.6. Ring tag qismi to'shamasi (qoplamasi).

1.7. 1,5 sm dan kam bo'lmagan, 2 sm dan ortiq bo'lmagan bo'lishi belgilangan. Tag qismi voylok, rezina yoki boshqa tasdiq-langan elastik materiallardan yasali, qalinligi 1,5 sm dan kam bo'lmagan va 2 sm dan ortiq bo'lmagan o'lchamda bo'lishi belgilangan.

1.8. Tag to'shama qoplamasi silliq bo'lmashligi va butun supani qoplab olgan bo'lishi kerak.

1.9. Qoplama rangi – ko'k, panton 299.

1.10. Arqonlar.

1.11. Arqonlar qalin qavatga ega bo'lishi talab qilinadi.

1.12. Ringning har bir tomoniga qoplamani hisobga olmagan holatda qalinligi 4 sm bo'lgan to'rtta qator arqon tortilishi talab qilinadi.

1.13. (to'rt) arqon 40 sm, 70 sm, 100 sm va 130 sm baland-likda tortilishi kerak.

1.14. Arqonlarning har bir tomoni (qoplama teksturasiga o'xshash tuzilishga ega) o'zaro 3–4 sm kenglikdagi ikkita kashaklar bilan birlashtirilishi, ular bir xil oraliqlarda joylashishi talab qilinadi. Kashaklar arqon bo'ylab siljimasligi kerak.

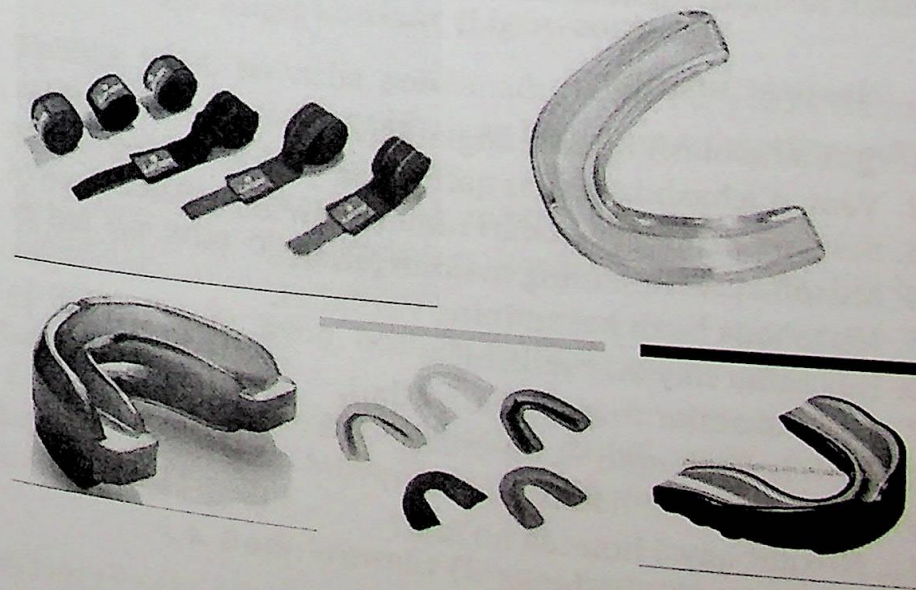
1.15. Har bir arqonlar seksiyalarining tortilishi yetarlicha kuchli bo'lishi kerak. Shu bilan birgalikda, har qanday vaziyatda

referi va (yoki) texnik delegat a'zosi talab qilingan holatlarda arqonlarning tortilishi holatini nazorat qilish huquqini saqlab qoladi.

1.16. Pillapoyalar:

1.17. Ring uchta pillapoya bilan ta'minlanishi talab qilinadi. Ulardan ikkitasi qarama-qarshi burchaklarda o'rnatilib, kikkobschilar va ularning sekundantlari tomonidan foydalaniladi. Uchinchi pillapoya neytral burchakda joylashtirilib, referi va tibbiy hakamlar a'zolari tomonidan foydalaniladi.

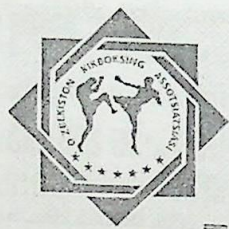
3.22. Musobaqada qo'llanishga ruxsat etilgan bintlar va kapalar



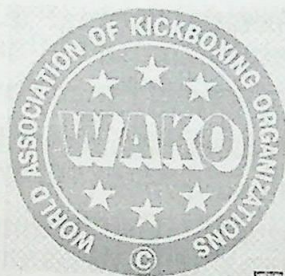
87-rasm.

Muhim musobaqalarda asosan oq kapalar taqiladi. Boshqa musobaqalarda ko'k va qizil rangli kapalarga ham ruxsat etiladi.

Kikboks assotsiatsiyasi ramzlari



O'zbekiston kikboks
Assotsiatsiyasi
ramzi



Butun jahon
kikboks
assotsiatsiyasi
ramzi



O'zbekiston
havaskor va
professional kikboks
assotsiatsiyasi

Bundan tashqari kikboks klublarning o'z ramzlari ham bor.

Nazorat savollar:

1. Qur'a tashlash nimani anglatadi?
2. Vazn o'lchashda kimlar qatnashadi?
3. Sekundantning vazifalari nimalardan iborat?
4. Musobaqa referisining majburiyatlari.
5. Musobaqa bosh hakamining vazifalari.
6. Hakamlar hay'ati tuzilishi.
7. Yon hakamlarning majburiyatlari.
8. Bosh kotib huquq va burchlari.
9. Nokdaun qaysi holatda bo'ladi?
10. Nokaut qaysi holatda bo'ladi?
11. Janglar vaqti tuzilmasi.
12. Jarohatda birinchi yordam ko'rsatish.

IV BOB. KIKBOKSING YO'NALISHLARI VA QOIDALARI

4.1. Yakka kompozitsiyalar

Zamonaviy kikboksingda shunday tur borki, unda kikboks-chilar jang san'atida o'zlarining yuqori texnik darajasini tasavvur etilgan raqib bilan jang qiladi. Bu kompozitsiya yumshoq, qattiq, qurol va qurolsiz janglarda namoyon bo'ladi. Ko'pgina holatlarda jangchi chiqishi musiqa bilan davom etadi.

4.2. Cheklangan kontakt (Semi-contact)

Bu jang bir zarba jangi desa bo'ladi, chunki har bir aniq zarbadan so'ng, jang hisobni aniqlash uchun to'xtatiladi. Hisob bo'yicha ustun bo'lgan jangchi g'olib deb sanaladi.

4.3. Engil kontakt (Light-contact)

G'oliblik hisob bo'yicha aniqlanadi, lekin bu yerda hamma aniq zarbalar uchun hisob berilib, jang bu uchun to'xtatilmaydi.

- a) qattiq zarbalar ta'qiqlangan;
- b) har bir aniq qo'l zarbasi uchun bir (1) ball beriladi;
- v) har bir aniq oyoq korpusga zarbasi uchun ikki (2) ball beriladi;
- g) har bir aniq oyoq boshga zarbasi uchun uch (3) ball beriladi;
- d) hamma turdagi oyoq chalishlari faqat yaqin masofadan qo'llanilishi mumkin. Muvaffaqiyatli chalish uchun ochko qo'shiladi.

4.4. Bodi-kontakt (Body-contact)

- a) tanaga zarbalar berish mumkin, lekin boshga emas;
- b) quyidagi oyoq zarbalari ruxsat etilgan: lou-kik, korpusga, boshga zarba berish;
- v) tizzadan pastga oyoq zarbalari man etilgan;
- g) korpus va boshga tizza bilan zarba berish ruxsat etilgan;
- d) kurashish va ilib olish mumkin emas;

3.5.1. Referining bosh qilish.

3.5.2. Referi oq ko'ylak oyoq kiyimi (keta yoki krasov) iqlim sharoiti tufayli hakam hakamlik qilishi mumkin. Re... mumkin.

3.6. Re

- a) sportchining kiyimini;
- b) adolatli jang qoidalar;
- v) jangning hamma ta'minlash;

g) kuchsiz sportchini bekor qilish;

d) quyidagi uchta so'z:

«STOP» – jangni to'xtatish;

«FAYT» – jangni davom ettirish;

«BREYK» – shu bu...

tomonga tarqaladi.

Jangni davom ettirish;

e) jestlar orqali qoidalar;

h) jang ohirida hakam...

hayati raisi taqdim etishi;

z) informator g'olibni...

g'olibni qo'lini ko'tarishi;

h) hakamlar hayati...

berishini ta'minlash;

sababini raisga etkazish.

Kikboks assotsiatsiyasi



O'zbekiston kikboks
Assotsiatsiyasi
ramzi



Butun jahon
kikboks
assotsiatsiyasi
ramzi

Bundan tashqari kikboks klublarning o'z ramzlarini ham...

Nazorat savollari:

1. Qur'a tashlash nimani anglatadi?
2. Vazir o'zbeklarda kimlar qatnashadi?
3. Sekundantning vazifalari nimalardan iborat?
4. Musobaqa referisining majburiyatlari.
5. Musobaqa bosh hakamining vazifalari.
6. Hakamlar hayati tuzilishi.
7. Yon hakamlarning majburiyatlari.
8. Bosh kotib huquq va burchlari.
9. Nokdaun qaysi holatda bo'ladi?
10. Nokaut qaysi holatda bo'ladi?
11. Janglar vaqti tuzilishi.
12. Jarohatda birinchi yordam ko'rsatish.

IV BOB. KIKBOKSING YO'NALISHLARI VA QOIDALARI

4.1. Yakka kompozitsiyalar

Zamonaviy kikboksingda shunday tur borki, unda kikboks-chilar jang san'atida o'zlarining yuqori texnik darajasini tasavvur etilgan raqib bilan jang qiladi. Bu kompozitsiya yumshoq, qattiq, qurol va qurolsiz janglarda namoyon bo'ladi. Ko'pgina holatlarda jangchi chiqishi musiqa bilan davom etadi.

4.2. Cheklangan kontakt (Semi-contact)

Bu jang bir zarba jangi desa bo'ladi, chunki har bir aniq zarbadan so'ng, jang hisobni aniqlash uchun to'xtatiladi. Hisob bo'yicha ustun bo'lgan jangchi g'olib deb sanaladi.

4.3. Engil kontakt (Light-contact)

G'oliblik hisob bo'yicha aniqlanadi. Jang bo'yicha hamma aniq zarbalar uchun hisob berilib, jang to'xtatiladi.

a) qattiq zarbalar ta'qiqlangan;

b) har bir aniq qo'l zarbi uchun 1 ball beriladi;

v) har bir aniq zarba uchun 1 ball beriladi;

beriladi;

g) har bir...

beriladi;

d) har...

qo'llanili...

qo'shil...

e) boshni ushlab olish faqat jangchi raqibini tizza bilan urmoqchi bo'lganda ruxsat etilgan;

j) hamma turdagi oyoq chalishlari faqat yaqin masofadan qo'llanilishi mumkin. Muvaffaqiyatli chalish uchun ochko qo'shiladi.

4.5. Ful-kontakt (Full-contact)

a) bir raundda har bir jangchi raqibiga nisbatan oltita oyoq zarbalarini ishlatish kerak. Agar u buning uddasidan chiqsa, qolgan zarbalar keyingi raundga qo'shiladi. Agar jang oxirida bajarilmagan zarbalar qolsa, u jazolanadi, ya'ni har bir yetmagan zarba uchun baldan hisob ayriladi;

b) raqib zarbalaridan tizza va oyoq bilan blok qo'yish mumkin emas;

v) hamma turdagi oyoq chalishlari faqat yaqin masofadan qo'llanilishi mumkin. Muvaffaqiyatli chalish uchun ochko qo'shiladi.

4.6. Lou-kik (Low-kick)

a) songa oyoq zarbalari ishlatilishi mumkin;

b) tizzadan pastga oyoq zarbalari man etilgan;

v) hamma turdagi oyoq chalishlari faqat yaqin masofadan qo'llanilishi mumkin. Muvaffaqiyatli chalish uchun ochko qo'shiladi.

4.7. Oriental (Oriental)

a) songa oyoq zarbalari ishlatilishi mumkin;

b) tizzadan pastga oyoq zarbalari man etilgan;

v) korpus va boshga tizza bilan zarba berish ruxsat etilgan;

g) boshni ushlab olish (zaxvat) faqat jangchi raqibini tizza bilan urmoqchi bo'lganda ruxsat etilgan;

d) hamma turdagi oyoq chalishlari faqat yaqin masofadan qo'llanilishi mumkin. Muvaffaqiyatli chalish uchun ochko qo'shiladi.

4.8. Erkin stil (Free-style)

a) raqib soniga aylanma oyoq zarbalari ruxsat etilgan;

b) sonidan pastki brosek (otish) ruxsat etilgan;

v) hamma turdagi oyoq chalishlari faqat yaqin masofadan qo'llanilishi mumkin. Muvaffaqiyatli chalish uchun ochko qo'shiladi.

4.9. Musobaqalar uchun maxsus hujjatlar

Ilova № 1.

Yon hakam baholari.

Qizil burchak F.I.O. klubi, vatani, shahri belgilar va ogohlantirishlar	Ochkar	Sana: 20__ №__ bo'yi Vazni__ kg. raundlar	Ochkar	Ko'k burchak F.I.O. klubi, vatani, shahri belgilar va ogohlantirishlar
	9	I	10	
	10	II	9	-ball, W VOP
	10	III	9	
	29	jami	28	

Qizil burchak

G'alaba qozongan

Hakam

Yutuq turi

Imzo

Ilova № 2

Imennaya zayavka

shahrida bo'lib o'tadigan Respublika birinchiligiga

viloyati tumani klubidan

Sana: 20__ yil

№	F.I.O.	Tug'ilganlik sanasi	Razryad	Vazn	Trener	Muhr va vrach imzosi
1.						
2.						
3.						

4.10. Kikbokschilar uchun o'quv-yig'ini mashg'ulotlarida vitaminlar istemol qilish normasi

Vitaminlarni mg da qabul qilish normasi

	A	V1	V2	RR	S
Mashg'ulot	3,0	4,0	3,0	20	150
Musobaqa	2,0	5,0	3,5	30	250
Tiklanish (musobaqadan so'ng 1-4 kundan so'ng)	2,0	5,0	2,5	20	250
Faol dam olish	2,0	2,5	2,0	20	75

Vitaminlarga bo'lgan ehtiyojni ovqatlanishning tabiiy mahsulotlari hisobiga qoniqtirish zarur. Sintetik vitamin dorilarni iste'mol qilish faqat shifokor nazorati ostida amalga oshirilishi zarur. Kikbokschining kundalik tartibida eng muhim mineral tuzlar bo'lishi shart: kalsiy 1200-1800 mg, fosfor 1500-3000 mg, temir 20-25 mg, kaliy 4-6 gr. Kikbokschi taomi aralash va turli xil bo'lib, eng muhim biologik mahsulotlardan tarkib topgan bo'lishi kerak: sut va sut mahsulotlari, tuxum, go'sht, go'sht mahsulotlari, baliq, non, xo'l mevalar va sabzavotlar.

Kikbokschini tayyorlantirayotganda turli bosqichlarda (mashg'ulot vazifasiga qarab) ovqatlanishni mohirona o'zgartirish zarur. Shunday qilib, umumiy jismoniy tayyorgarlikni mukammallashtirish tayyorgarlik davrida ovqatlanish tartibidagi oqsillar hajmini mushaklarni o'stirish maqsadida, chidamlilikni oshirayotganda esa - ovqatlanish tartibida uglevodlar va V1, V2, RR va S (bo'tqa, pishloq va b.) vitaminlari bo'lishi kerak. Tezlik - kuch sifatlarini oshirish davrida fosfor birikmalariga boy bo'lgan mahsulotlar (baliq, go'sht, pishloq va b.) sonini oshirish tavsiya qilinadi. Ovqatlanish vaqti bir xil bo'lishi kerak, chunki aynan shu paytda ovqat yaxshi hazm qilinadi. Eng samarali yo'l 4 martalik ovqatlanish. Kundalik tartibning kaloriyasini quyidagicha taqsimlash tavsiya qilinadi: a) kunduzi - ertalabki nonushta - 30%, mashg'ulotlar, tushlik - 40%, kechki nonushta - 5%, kechki

ovqat - 25%; b) kechki - ertalabki nonushta - 40%, tushlik - 25%, kechki nonushta - 5%, mashg'ulot, kechki ovqat - 30%. Kuniga ikkita mashg'ulot: 1-ertalabki nonushta - 5%, 2-ertalabki nonushta - 25%, kunduzgi mashg'ulot, tushlik - 35%, kechki nonushta - 5%, kechki mashg'ulot, kechki ovqat - 30%. Kuniga 3 marotaba mashg'ulot: 1-ertalabki nonushta - 15%, ertalabki mashg'ulot, 2-ertalabki nonushta - 25%, kunduzgi mashg'ulot, tushlik - 30%, kechki nonushta - 5%, kechki mashg'ulot, kechki ovqat - 25%.

Kikbokschining musobaqalar davrida ovqatlanishi alohida ahamiyatga ega. Bu paytda ovqatning va ovqatlanishning oddiy tartibini buzmaslik kerak. Yangi ovqat va taomlar ehtiyotkorlikni talab qiladi, chunki ularga organizm o'rganishi zarur. Kam hajmli, yuqori kaloriyaga ega va yengil hazm bo'luvchi taomlar iste'mol qilish kerak. Haddan tashqari yog'li va hazm bo'lishi qiyin bo'lgan taomlardan yiroq bo'lish lozim.

Taom kaloriyasi tarkibida uglevodlar bo'lgan mahsulotlar hisobiga quvvat sarflanishi qoplanishi kerak. Tarkibda yengil hazm bo'ladigan oqsillar, asosan hayvonlardan olingan (sut va sut mahsulotlari, go'sht, tuxum, baliq). Alohida e'tibor tarkibni V, S, RR, E guruhidagi vitaminlar bilan to'ldirishga qaratilishi kerak. Musobaqalar vaqtida taomda yuqori kaloriyali (go'sht va baliq taomlari, tuxumlar, sho'rvalar, bo'tqa, pishloq, sariyog', asal, yong'oqlar) mahsulotlar bo'lishi zarur.

Musobaqalardan so'ng ovqat tarkibini uglevodlar bilan boyitish kerak (birinchi navbatda glyukoza va fruktoza bilan), chunki ular mushak va jigarda glikogen hosil bo'lishini tezlash-tiradi. Ushbu davrda ko'p fruktozaga ega bo'lgan asal foydali. Uzoq va og'ir turnirlardan 3-4 kun keyin tarkibda yog' miqdorini kamaytirib, lipotrop moddalardan tashkil topgan mahsulotlar sonini oshirish zarur (metionin, xolin, kislotalar va b.). Buning uchun tarkibga suzma, sut va sut mahsulotlari, go'sht, jigar, til, bo'tqalar, sabzavot va ho'l mevalarni kiritish lozim. Taomdagi

25% gacha yog'larni o'simlik yog'i tashkil qilishi kerak. Tiklash davrida alohida e'tibor vitaminlashga qaratilishi kerak. Eng samarali yo'l vitamanga boy tabiiy mahsulotlarni yoki polivitamin dorilarini qo'llash. Chet eldagi musobaqalarda ovqatlanishni rejalashtirayotganda begona "ekzotik" taomlarni (hazm qilishni buzadi va sport natijalariga salbiy ta'sir qiladi), qaynatilmagan suv, sintetik vositalar asosida tayyorlangan turli kayfiyatni yaxshilaydigan ichimliklarni (sportchi hissiyotlarini junbushga keltirib, oqibatda tez toliqishga va sport natijalarini pasayishiga olib keladi) iste'mol qilishdan yiroq bo'lish zarur. O'z vaznini (ozish yo'li bilan) ushlab turgan kikbokschi ovqatlanishi vaznni kamaytirishga, quvvat sarflashiga, mashg'ulotlar fe'li va shakli, iqlim va boshqa xususiyatlarga qarab qat'iy belgilanadi. Bunday kikbokschilarning ovqatlanish tartibini tuzish murabbiy va jamoa shifokorining vazifasidir.

Nazorat savollari:

1. Yakka kompozitsiyalar deb nimaga aytiladi?
2. Semi kontakt yonalishiga tarif bering.
3. Layt kontakt yonalishiga tarif bering.
4. Bodi kontakt yonalishiga tarif bering.
5. Ful kontakt yonalishiga tarif bering.
6. Lou-kik yonalishiga tarif bering.
7. Oriental yonalishiga tarif bering.
8. Erkin stil jang yo'nalishi qay tarzda bo'ladi?
9. Sportchining yo'nalish bo'yicha sport kiyimini aytib bering.
10. Qaysi yo'nalishga ko'proq ruxsat etilgan.
11. Qaysi yo'nalishga olimpiada o'yinlarida chiqish kutilmoqda.
12. Nechchi yoshdan boshlab kikboks sport turi bilan shug'ullanish mumkin?

V BOB. KIKBOKSDA QO'LLANILADIGAN ATAMALARINING IZOHLI LUG'ATI

*** A ***

Atamalar – biron-bir so'zning nomlanishini qisqacha mazmunini yoritib berishdan iborat va unga tarif berish atamalar izohi deb nomlanadi.

Agressivlik – mashq va musobaqalar paytida doim yuzaga chiqadigan sportchi fe'lining agressiv sifati. Atrofdagilarga nisbatan o'zining kuch borasidagi ustunligini namoyish qilish, ularga jismoniy va ma'naviy shikast etkazish, ringda raqibning har qanday qarshiligini sindirishga intilish bilan ifodalanadi. Agressivlik jadallashishi va namoyishiga ko'ra turli darajalarga ega – mashq va musobaqalar paytida adovatini namoyon qilishdan to haqorat va qo'pol harakatlargacha.

Adaptatsiya – kikbokschi ruhiy holatining, organizmi funksiyalarining mashq va musobaqa faoliyati noodatiy shart va omillariga, mashq yuki hajmi va jadallashuvining yuqori darajasiga, mas'uliyatli musobaqalarda asab buzilishlariga, raqiblarning jang uslubiga, murakkab va oddiy mashq jarayoniga moslashish qobiliyati.

Adaptogenlar – organizmning turli xil omillar: mashq va musobaqalar yukiga, baland va past havo haroratiga, iqlim o'zgarishlariga moslashishiga yordam beruvchi hayvon va o'simliklardan tayyorlangan moddalar guruhi. Adaptogenlar jismoniy va aqliy ishchanlikni oshiradi, tiklanish jarayonlarini jadallashtiradi, endokrin va markaziy asab tizimi faoliyatini rag'batlantiradi, gormonlar darajasini oshiradi, uglevodlar almashinuvini boshqaradi va boshqalar. Shifokor ko'rsatmasi bo'yicha iste'mol qilinadi. Kikbokschi tayyorgarligida quyidagi adaptogenlar qo'llaniladi: jenshen, eleuterokok, manchjuriyaning

araliyasi, zamanixa, levzey, pushti rodiola, xitoy limon o'ti, pantokrin.

Aldamchi harakatlar – harakatlar (fintlar) kikkobschilar tomonidan raqibni chalg'itish maqsadida qo'llaniladi. Aldamchi harakatlar jang taktik sur'atini boyitadi va sportchi mahorati ko'rsatkichlaridan biridir. Jangda ularni qo'llash uslubi va ishlatish usullari shunday xilma-xildir va kikkobschining individual mahoratiga bog'liq, ularni uqib olish va bir tizimga birlashtirish deyarli mumkin emas. Ko'p hollarda aldamchi zarbalar qo'llaniladi. Ularni qo'llashdan maqsad – raqib himoyasini yorib o'tish. Raqib aldanishi uchun bunday zarbalar ishonarli bajarilishi lozim. Aldamchi zarbalar xohlagan hujumkor zarbadan oldin bo'lishi mumkin. Aldamchi harakatlarga go'yo himoyani unutib, raqibni ma'lum bir hujumga chorlash yo'li bilan uning himoyasini o'zlashtirib kutilmagan qarshi hujumga sharoit yaratish uchun o'zini ochib berayotgandek harakatlanish kiradi. Aldamchi harakatlar tekshirish, raqib hujumining oldini olish uchun joyni almashtirish maqsadida o'tkaziladi. Aldamchi harakatlardan unumli foydalanish kikkobschiga jangovar tashabbusni egallab, uni jang davomida saqlab qolishga yordam beradi.

Aldamchi harakatlarni qo'llaydigan raqibga qarshi jang – bunday kikkobschiga qarshi jang olib borish qiyinroq. U o'z rejasida raqiblarni ochkolar bo'yicha mag'lubiyatga uchratishni ko'zda tutadi, odatda barcha masofalarda jang olib borish texnikasi bilan tanish, oyoq va qo'lda zarbalarining turli kombinatsiyasini ishlatib, tez hujum qiladi, harakatchan. U vaziyatga tez moslashadi va zarur paytda taktik rejalarini amalga oshiradi. Yaxshi mashq qilingan himoya unga raqiblardan qo'rqmaslikka imkoniyat beradi. Unga qarshi kurashishning ikki yo'li bor. O'z joylarini topib, ochkolar bo'yicha g'alaba qozonish, jangni turli masofalarda olib borib hujum va qarshi hujumlarga

chorlash; ikkinchi yo'l – hujum yoki qarshi hujumda aniq kuchli zarba berib, dovdoratib, og'ir kurashga boy jangga tortish.

Aldamchi hujum – kikkobschining raqibni ochilishga va faol harakatlanishga majbur qilish maqsadida ataylab berilgan zarba yoki zarbalar. Asosan: raqib himoyasini ochish va keyin aniq zarba yoki zarbalar berish; tekshirish ishlarini va raqibning yaxshi ko'rgan va texnik-taktik uslublarining alohida xususiyatlarini aniqlash; raqib holatini aniqlash va unga nafas rostlash uchun imkoniyat bermaslik maqsadida ishlatiladi.

Anaerob imkoniyatlar – organizmning kislorodsiz sharoitda quvvatni ishlatish qobiliyati. Anaerob energetik mexanizmlari hisobiga kikkobschi tomonidan 40–45 soniyada maksimal kuchayishda bajariladigan ish hajmi bilan aniqlanadi.

Anjomlarda ishlash – kikkobschilar tayyorgarligining jangovar harakat va uslublarini hamda jismoniy sifatlarni mukammallashtirishga qaratilgan uyg'un va uzilmas qismi. Har bir anjomning o'ziga yarasha vazifasi bor. Masalan, osma qopda zarbalar aniqligi va tezligi mashq qilinadi. Harakatchan anjomlar guruhi kikkobschiga barcha masofalarda turli xil taktik harakatlarni amalga oshirish imkoniyatini beradi.

Antropometriya – morfologik xususiyatlarni baholashning usul va uslublarini yig'indisi. Antropometrik o'lchovlar kikkobschining jismoniy rivojlanishini aniqlash uchun maxsus asboblardan yordamida o'tkaziladi. Oddiy o'lchashda: tananing turgan va o'tirgan holatdagi bo'yi, vazni, doirasi (bo'yin, ko'krak aylanmasi, yelka, son, tizza), o'pkalarning hayotiy hajmi, bilak va bel mushaklari kuchi, yog' qatlamlari o'lchanadi. Kikkobschilar uchun muhim ahamiyatga tananing zichligi va tarkibi haqidagi ma'lumotlar: tananing toza vazni, mushak va yog' og'irligining miqdori, turli mushaklarning kuch topografiyasi ham ega. Antropometrik o'lchovlar birinchi galda jismoniy rivojlanishni nazorat qilish va kikkobschi tayyorgarligining individual

usullarini tanlash uchun nomzodlarni (guruhlarga, seksiyalarga, jamoalarga) tanlashda ishlatiladi.

Apperkot – klassik zarba, eng dahshatli va qaytarib bo'lmaydigan zarbalardan biri. Ingliz tilidan «vertikal kesish» yoki «pastdan tepaga kesish» deb tarjima qilsa bo'ladi. Haqiqatan zarba berayotgan qo'l bel yoki ko'krak safidan boshlab tepaga aylanma harakat qiladi. Apperkotning nishoni – bosh (dahan) yoki badan (jigar, qorajigar, quyosh to'qimasi). Qo'lning to'g'ri harakatida raqibi zarbaga go'yo «kiyilib» qolganday bo'ladi, zarba berayotgan qo'l esa sizni mumkin bo'lgan qarshi hujumlardan saqlab qoladi. Qo'l faqat salgina yozilib badanga qattiq tayanadi. Badan zarbaga aylanish va bir vaqtning o'zida zarba yo'nalishi bo'yicha pastdan tepaga harakatlanish bilan yordam beradi. Apperkotning o'zgacha xususiyati shundaki, zarba paytida hujum qilayotgan musht ochiq kafti bilan sizga qaragan bo'ladi. Zarbdor yuza bo'lib o'sha birinchi barmoqlarning bo'g'inlari xizmat qiladi. Apperkotning o'zgacha xavfi shundaki, yaqin masofadagi jangda u raqib uchun deyarli payqalmagan bo'ladi va unda ishonarli tarzda himoyalaniş deyarli mumkin emas va hujumga hayotiy muhim joylar duchor bo'ladi (yaxshi zarba nafas olishni to'xtatib qo'yishi yoki hatto yurak ritmini buzishi mumkin).

Pastdan berilgan zarba: tana og'irligi markazi zarba berayotgan qo'l tomonga siljiydi.

Musht pastga sal tushirilib, sirtqi tomoni bilan pastga qayriladi. So'ng vertikal holatda qolgan holda musht keskin tepaga va oldinga harakatlanadi. Tayanib turilgan oyoq tez orqaga qaytarilib, ikkinchi oyoqning soni esa oldinga chiqadi. Badanga yuqori qismi sal ko'tariladi. Ikkinchi musht dahan ostida bo'ladi; tirsak badanda ushlanib turiladi. Zarbani bajargandan keyin sportchi boshlang'ich holatga qaytadi.

Arterial bosim (AB) – qon tizimiga qon yuboradigan yurakning qisqarish kuchiga, arteriyalarning egiluvchanligi, qon

miqdori va suyuqligiga bog'liq. Maksimal (yurakning chap oshqozonchasi qisqarganda yuzaga keladigan sistolik AB) va minimal (yurakning chap oshqozonchasi bo'shashganda (diastolada) yuzaga keladigan diastolik AB) larga ajratiladi. AB sfigmonometrlar yordamida o'lchanib simob ustuni (mm.sim.ust.) millimetrlarida ifodalanadi. Maksimal va minimal bosim kasr ko'rinishida yoziladi: 120/70 mm.sim.ust. Maksimal va minimal bosim o'lchamlari orasidagi farq – puls bosimi. AB ko'rsatkichlari kikkobschilarning yoshi, tayyorgarligi, individual xususiyatlariga va boshqa omillarga bog'liq. Tinch holatda kikkobschilarning AB o'zgaruvchan: maksimal 100 dan 135 mm.sim.ust. gacha, minimal – 60 dan 90 mm.sim.ust. gacha. Mashq vaqtida maksimal AB 20 – 25 mm. sim. ust. gacha ohsa, minimal shunchaga kamayadi. Tayyorgarlik oshgani sari AB ko'rsatkichlari tinch holatda 100/50 mm.sim. ust. tushadi va bu yurak – qon tomir ishining tejamkorligi haqida dalolat beradi. AB ni tez-tez kuzatib turish kikkobschilar sog'lig'i va tayyorgarligi ustidan nazoratda muhim ahamiyatga ega.

Arqonlarga osilish – kikkobschining musobaqalar qoidalari bo'yicha man qilingan va jazolanadigan harakatlari. Bunda jang paytida tortilgan arqonlarga yotib olish va ularning kuchidan foydalanib, o'z zarbalari va harakatlari quvvatini oshirish yuz beradi.

Arqonlarga qisish – kikkobschining jangdagi raqib harakatini chegaralash va uni yaqin masofada faol harakatlanishga chorlash maqsadida amalga oshiriladigan taktik uslubi.

Arqonlarda osilib turish – jangda juda charchagan yoki yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan va xorib qolgan kikkobschining yaxshi tayyorgarlik natijasida butun tana og'irligi bilan ring raqibning uzoq hujumi bildiruvchi maxsus atama. Bunday arqonlariga osilib qolishini bildiruvchi maxsus atama. Bunday harakat musobaqalar qoidalariga ko'ra qoidabuzarlik bo'lib, referi tomonidan jazolanadi.

Arqonlarni tortish – ring maydoni burchak ustunlari o'rtasida tortilgan 4 ta arqon bilan chegaralanadi. Arqonlarning tarangligi yetarlicha mustahkam bo'lishi lozim, chunki jang paytida kibokschilar butun vazni bilan ularga suyansa, ko'tarishi kerak.

Arqonlarni ushlab turish – kikkoksining kuch yoki muvozanatini saqlab qolish niyatida arqonlarni ushlab yoki suyanib turishi musobaqalar qoidalarida man qilingan harakati.

Asosiy musobaqalar – yarim yillik, yillik tayyorgarlik davomida yuqori kvalifikatsiyali ma'lum bir kikkokschi yoki terma jamoa qatnashadigan bosh musobaqalar.

Asoslash – sportchining mashq va musobaqa faoliyati bir maqsadga yo'naltirilganligini va faolligini belgilovchi sabablar birligi. Kikkoksingni sport turi sifatida tanlash asosida yotuvchi sabablar anglangan chorlovchi asos ko'rinishida bo'lib, moddiy qiziqish, emotsional yoki ma'naviy ruhiy fe'lga ega bo'lishi mumkin. Ko'pgina o'smirlarda kikkoksing bilan shug'ullanish niyati kuchli, o'ziga ishonadigan, o'zini himoya qila oladigan va o'jizni xafa qildirib qo'ymaydigan bo'lish maqsadi bilan bog'liq. Murabbiy kikkokschi niyatini to'g'riroq va chuqurroq anglay olish imkoniyatiga mashg'ulotlar davomida namoyon bo'ladigan shaxsiyatining xususiyatlarini (bir maqsadga yo'naltirilganlik, mag'rurlik, ichi qoralik, qiziquvchanlik) baholashda ega bo'ladi, hamda olingan asoslarni sportchi faoliyatini mashg'ulotlar vaqtida oshirish, iroda sifatlarini mustahkamlashga qaratishi lozim.

Assistent – sekundantning raund o'rtalarida, jang oldidan va jangdan so'ng ko'mak beruvchi yordamchisi.

Autogen mashq – sportchi ruhiy holatini o'zi boshqarish kompleks uslubi. Klassik ko'rinishda autogen mashq kikkoksingda qo'llanilmaydi. Lekin chempionatlardan oldin optimal jangovar holatni yaratishga yordam beruvchi bir nechta turi bor.

Bunda ruhiy holatni boshqaruvchi va ruhiy-mushaklarning mashqi, emotsional-irodaviy tayyorgarlik va ruhiy holatni boshqarishning boshqa kompleks uslublari. Autogen mashq bo'yicha darslar bir kunda bir necha bor o'tkaziladi. Mashqdan bo'sh vaqtda 15–30 daqiqa yoki mashq oxirida 5–10 daqiqa.

Aerob imkoniyatlar – organizmning kislorod ishtirokida oksidlanish jarayoni hisobiga energiyani ishlatish xususiyati. Organizmda to'planadigan mahsulotlar ish va undan keyingi vaqtda yo'q bo'ladi. Bu ishdan keyin kislorod iste'mol qilishning oshishiga olib keladi Aerob jarayonlarda asosiy energetik reaksiya glikolizda hosil bo'ladigan sut kislotasini oksidlanishi bilan bog'liq. Aerob mashqlar natijasida qon – yurak tomirlar, nafas olish, funksional rezervlarining oshishi hisobiga to'qimalarni kislorod bilan ta'minlanishi yaxshilanadi.

Aeronizatsiyalashuv – sun'iy ionlangan havodan nafas olish ishchanlikni oshirish, tiklanish jarayonlarini tezlatishning unumdor vositasi. Aeronizatsiyalashuv vrach maslahatiga ko'ra aeronizatorlar yordamida maxsus shamollatilgan xonada individual tarzda o'tkaziladi, sportchi uskuna yonida yoki guruh bo'lib, aeronizatsiyalashuvga xonaning barcha havosi uchraganda havodan nafas oladi.

*** B ***

Badan va yuzga berilgan apperkot – zarba belning delta ko'rinishli va keng orqa mushaklarning qisqarishi yo'li bilan pastdan tepaga amalga oshiriladi. Mushtning ichki qismi o'z badanining tomon qaragan bo'ladi. Zarbdor nuqta – panjaning birinchi bo'g'imlari. Yelka yerga qaraganda perpendikulyar holatda o'tadi. Chap qo'ldagi apperkotda oyoqlar harakatining ikki varianti mavjud. Agar chap qo'ldagi apperkot qadam qo'yilgandan so'ng bajarilsa, badanning vazni chap oyoqning harakati bilan o'ng oyoqqa o'tadi, yelka aylanmasi chapdan o'ngga aylanadi, badan yoziladi. Chap oyoqning to'voni yerdan

uzilgan. Biroq chap qo'ldagi apperkot oldinga yoki yonga bir qadam bilan bajarilishi ham mumkin. Bunday holatlarda badan vazni chap oyoqqa o'tkaziladi, yelka aylanmasi o'ngga qayriladi, bel bilan chap oyoq yoziladi.

Badantarbiya – kikkboxschining organizmi funksiyalarini faollashtirish va ularni undan og'irroq jismoniy harakatlarga tayyorlash maqsadida qo'llaniladigan umumjismoniy va maxsus mashqlar kompleksining bevosita mashg'ulot yoki musobaqalar oldidan bajarilishi. Badantarbiyani ter paydo bo'lishigacha bajarish tavfsiya qilinadi. Badantarbiyaga albatta ringdagi harakatlarni eslatuvchi harakatlarni kiritish zarur. Kikkboxschida start oldi hayajoni kuchli bo'lsa, badantarbiyani tinchroq holatda bajarish tavfsiya qilinadi. Passiv startoldi holatida faollashtiruvchi va keskin harakatlarni bajarish tavfsiya qilinadi.

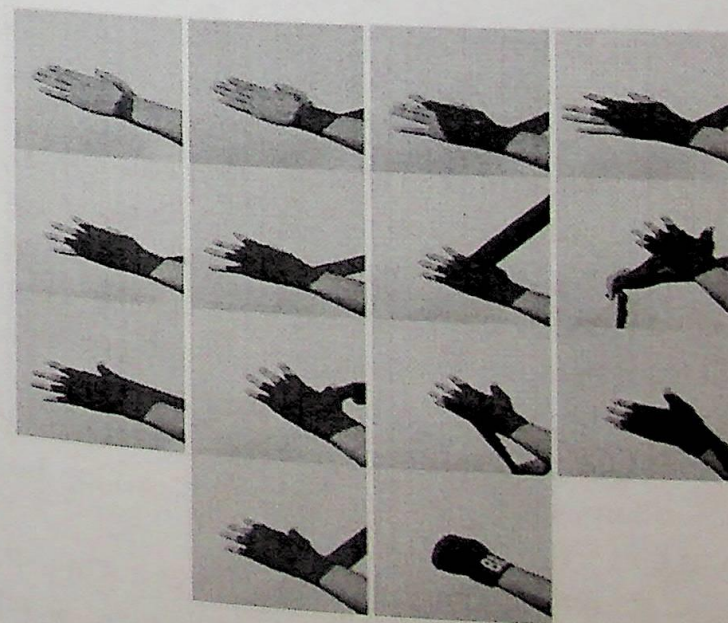
Bandaj – qoidalarda belgilangan kikkboxshi majburiy kiyim – boshining muhim qismi, kutilmagan jarohatlardan himoya qiluvchi vosita.

Beni Urkides – 1952-yilda, professional sportchilar oilasida uzoq kutilgan o'g'il – Beni tug'ildi. Otasi bokschi, onasi esa kurash bilan shug'ullangan. Shuning uchunmi, jangovar san'at bilan shug'ullanish bolaga yoshlikdan bitilgan edi. Jiddiy nazorat ostida kundan kunga u jangovar texnika sirlarini o'rganib bordi. Bir qancha vaqtdan keyin, Urkides professional ringda kikkboxsing bo'yicha ishtirok etishni boshlaganda unga – Djet, ya'ni "tezkor" deb laqab qo'yishdi. Urkidesning sevimli zarbasi – sakrab oyoqda aylanma zarba berish bo'lib qoldi. Sport ringini u mag'lubiyatsiz tark etdi. U 200 ta jang o'tkazib, birontasida ham yutqazmadi, xalqaro va jahon chempionatlarida esa barcha 63 jangda g'alaba qozondi, ulardan 57 tasini nokaut bilan yakunladi. Urkidesning bo'yi 168 sm va vazni 72 kg bo'lib, bir necha bor o'zidan baland va og'irroq raqiblar bilan jangda ham yaxshi natijaga erishgan. Bir necha bor u bokschilar ustidan ham g'alaba qozongan. 80-chi

yillar boshida u kikkboxsingning 4 ta yuqori unvoniga ega bo'lib turib mashhur bokschi Rey Leonardni jangga taklif qildi, ammo Rey bu taklifni qabul qilmadi. Bu Urkidesni ham, u targ'ib qilayotgan sport turini ham yanada tanitdi.

Benining yana bir rekordi – ajablanarli darajadagi uzoq sport faoliyati. U 24 yil davomida 5 ta vazn toifasida ishtirok etib, 6 ta jahon chempionatida g'alaba qozongan. So'nggi bor, sportni tark etishdan oldin u 1993-yilda 42 yoshida 25 yoshli yapon chempioni Esixizu Tagami ustidan g'alaba qozondi.

Bint – kikkboxchini qo'llariga qo'lqoplardan oldin o'raluvchi mato uning eni 5 sm, uzunligi asosan 1.5 metrdan 4 metrgacha har xil rangda bo'ladi.



88-rasm. Panjani bint bilan o'rash

Bintlar nazorati – qoidalarda belgilangan ishtirokchilar guvohligida hakam tomonidan ringga chiqishdan oldin

kikbokschi qo'lini mahkamlaydigan bintlarning uzunligini va enini nazorat qilish.

Bir maqsadga intilganlik – kikbokschi intilishi lozim bo'lgan maqsad ahamiyatini tushunib yetishi: komil mahoratga ega bo'lish; yuqori natijalarga erishish. Sportchi bu maqsadlar bir-biri bilan uzviy bog'liqligini tushunadi va shunda mo'ljalangan maqsad sari yetishga intilish va kuch paydo bo'ladi. Bunda natijalar uchun moddiy taqdirlanishlar (ayniqsa professional sportda), sug'urta tizimlari va boshqalar muhim ahamiyatga ega.

Birlashgan himoya – kikbokschining bir vaqtning o'zida raqib zarbalarini bartaraf qiluvchi turli hil himoyakor harakatlari. Bunday himoyakor harakatlarning kikbokschi tomonidan faol ko'rsatilishi sportchi mahoratining yuqori darajada ekanligini bildiradi.

Blok bilan himoyalaniish – bir xilda kikbokschilar blok deb qo'lni raqibning zarba bera olmasligi uchun qo'lga qo'yishni aytishadi.

Ammo, asosan, blok – karate (taekvon-do) dan olingan himoya ma'nosini bildiradi. Ushbu harakatning ma'nosi shundaki, raqib zarbdor harakatini o'zingizning tanangizni ojiz joyidan chetlatish, ammo undan uzoq emas, chunki ushbu aylanmadan chiqqandan so'ng zarba siz uchun havfli bo'lmaydi.

Blokning raqib qo'lining ostiga qo'lni qo'yishdan farqi blok zarba bilan to'liq to'qnashmaydi. Blok qilayotgan a'zo hujum qilayotgan bilan yarim yo'lda uchrashib, so'ng boshlang'ich yo'nalishini o'zgartirib harakat qiladi.

Bundan blokning maxsus vazifasi kelib chiqadi: zarbaga qarama-qarshi emas, balki zarba yo'nalishiga deyarli to'g'ri burchak ostida ko'ndalang harakat qiladi. Odatda, blok butun yo'nalishni chegaralaydi va qo'lni ustiga qo'yishdan farqli o'laroq alohida nuqtaga qo'yilmaydi. Masalan, yelka oldi bilan gorizontal blok butun o'rta bo'limni – beldan to dahangacha, vertikal esa –

butun boshni yopadi. yelka oldi bilan bloklarda oyoqda zarba berilganidek uchta fazani ajratsa bo'ladi:

1. Boshlang'ich holat;
2. Tayyorgarlik yoki qo'lni ko'tarish;
3. Blok qilish harakati.

Umuman aytganda, bunday ko'rinishdagi himoyalaniishlar «yelka oldi bilan himoyalaniishlar», deb ataladi, chunki himoyaviy harakatda nafaqat yelka oldi, balki korpus va ikkinchi blok qilayotgan qo'lni mustahkamlab turuvchi qo'l ham ishtirok etadi. yelka oldi bloklarni qo'llayotganda qo'l musht bo'lib turishi kerak, chunki yelka va yelka oldi mushaklarini blokning asosiy fazasida kuchayishini ta'minlaydi.

Gorizontal yelka oldi bilan sirtga blok bajarayotganda yelka oldingiz doim raqibning o'rta bo'limiga bo'lgan hujumlariga vertikal holatda bo'lib harakatlanadi. Korpus blokka yordam berib, blok yo'nalishi bo'yicha harakatlanadi. Bo'sh qo'l orqaga yangi zarba yoki blokni tayyorlab qaytadi.

Yelka oldi bilan gorizontal blokda yelka oldining ichki tomoni tirsakda yarim aylanma hosil qiladi. Tirsak bunda sirtga – raqib ko'rayotgan tanangiz qismiga qarab chiqadi. Korpus blok qilayotgan qo'lning yo'nalishiga qarama-qarshi harakatlanadi. Gorizontal bloklar o'z jangovar holatiga qarab «ichki» va «tashqi» deb nomlanadi: tashqariga bajarilgan blok joylashuvni ichkariga berkitadi. Ichkariga bajarilgan blok sirtga chiqaradi. Ammo raqib a'zolariga ushbu bloklar ham ichki, ham sirtki tomondan bajarilishi mumkin.

Vertikal blokda yelka oldi pastdan yuqoriga yuzingiz oldidan, egik yo'nalishni saqlab, gorizontga qarab o'sha burchakni saqlab harakatlanadi. Ushbu harakat boshingizga qaratilgan barcha zarbalarni go'yo «qoqib» tushiradi. Ushbu blok bajarilayotganida korpus deyarli ishtirok etmaydi, uning o'rniga yelka aylanmasi faol ishlaydi.

Yelka oldi bilan pastki blok qo'l korpusingiz va chovingiz oldidan tepadan pastga harakatlanadi – yelka darajasidan pastki songacha. Korpus blok qilayotgan qo'l yo'nalishi bo'ylab birmuncha qayriladi – blokka yordamlashishdan tashqari bu tanangizning ojiz maydonini qisqartiradi.

Ma'lumki, vertikal hamda pastki bloklar ikki gorizonttal blok kabi sirtki va ichki tomondan bajarilishi mumkin.

Ikki yelka oldi bilan «birlashgan» bloklar "bittalik" bloklardan mustahkamroq, ammo ularni bajarish uchun katta tajriba va ring sharoitlarida kamdan-kam yuzaga keladigan holat zarur. Boshqa yakkakurashlarda uchraydigan hoqsifat bloklar, kikkoksingda oyoq ochiq qolishi sababli qo'llanilmaydi.

Bloklarni mashq qilish maxsus anjomlarni talab qiladi.

Bosh bilan xavfli harakat qilish – raqibga qarshi boshda zarba berib, haqiqiy jarohat etkazishi mumkin bo'lgan vaziyat. Ringdagi hakam tomonidan jazolanadi.

Bosh murabbiy – mamlakat terma jamoasi bilan ishlaydigan murabbiylar guruhining boshqaruvchisi. Kikkoksing Federatsiyasi murabbiylar kengashi bilan hamkorlikda terma jamoani shakllantiradi, murabbiylar bilan ko'rsatma va terma jamoa bilan o'quv-uslubiyat yig'inlarini rejalashtiradi va o'tkazadi, terma jamoani tayyorlaydi va musobaqalarga olib boradi, hamda uning tayyorgarlik va ishtiroki sifatiga to'liq mas'uliyat unga yuklatiladi.

Bosh hakam o'rinbosari – musobaqalar to'g'ri o'tkazilishi uchun bosh hakam bilan birgalikda javobgar bo'ladi va u yo'qligida uning majburiyatlarini bajaradi. Bosh hakam buyrug'i bo'yicha referi va hakamlar ishini baholaydi hamda yordamchi – hakam personali ishini boshqaradi. Musobaqalarning bosh shifokori bosh hakamning tibbiy ta'minot bo'yicha o'rinbosari hisoblanadi. U tibbiy personal ishini boshqarib, musobaqalarning tibbiy ta'minotiga javobgar.

Bukilib himoyalanish – oldinga himoyakor qarshi harakat bilan birgalikda bajariladigan tananing chap yoki o'ng tomonga bukilishi. Eng foydali himoya, chunki zarba berish uchun qo'llarni bo'sh qo'yadi. Bukilish, qarshi zarbalar qarshi hujum bilan birlashadi.

Burchakdan chiqish – raqibga nisbatan qulayroq joy egallash uchun kikkoksining noqulay vaziyatdan chiqishga qaratilgan taktik uslubi. Burchakdan chiqish kikkoksining kutilmagan hujumi yoki chap va o'ngga qadamlar bilan chetlashish va o'sha vaqtning o'zida raqib muvozanatini yo'qotib, o'sha vaziyatda o'z hujumini rivojlantirish maqsadida qarshi zarbalarni berish.

Har bir kikkokschi uchun burchakda bo'lish noqulay va manyovrlar ishlatishni chegaralab qo'yadi.

Bo'shashish – kikkokschi mushak tizimining yoki alohida mushaklarining past kuchayish bilan namoyon bo'ladigan holati. Bir xilda tinch yoki harakat bajarayotganda bo'shashish deb bevosita yoki bilvosita mushak tarangligining pasayishiga aytiladi. Bo'shashishning 3 xili bor – ishchi, ish oldi (relaksatsiya) yoki umuman ruhiy-jismoniy bo'shashish.

Ishchi (dinamik) bo'shashish ringdagi va mashg'ulot paytidagi ish jarayonida namoyon bo'ladi. Dinamik bo'shashish raqibga darhol qarshilik qilish va harakatlarni to'g'ri bajarish bilan ruhiy taranglik holati uzviy bog'liq.

Ish oldi (tiklovchi) bo'shashish – jang oldidan yoki mashg'ulot paytida daqiqali tanaffuslarda – mashqlar o'rtasida kuzatiladi. Relaksatsiya jang oldidan, musobaqalar va mashg'ulot mashqlari so'ngida, jismoniy yuklamalardan bo'sh paytida namoyon bo'ladi.

Bo'shashishni mukammallashtirish uchun ikki guruh mashqlar qo'llaniladi: turli harakatlarni bajarish bilan dinamik va tana hamda a'zolarining chegaralangan harakati bilan statik

holda bo'ladi. Dinamik mashqlar yordamida ishchi bo'shashi hamda bo'shashish ko'nikmasi shakllanadi va mukam-malla-shadi, statik mashqlar yordamida esa – relaksatsiya holati jang oldidan va daqiqali tanaffuslarda kuzatiladi. Bo'shashish darajasi temperament, hissiy holat, ruhiy taranglik va toliqish darajasiga bog'liq.

*** V ***

Vavilon – Mesopotamiyaning qadimiy shahri, hozirgi Bag'dodning janubi-g'arbiy qismida joylashgan. Bu yerda qo'l jangi madaniyatining eng qadimiy yodgorligi – miloddan 2 ming yil avvalgi terrakot barelyefi topilgan. O'zbekiston kikkoksing Federatsiyasi shu timsolni federatsiya gerbi deb tanlagan.

Vazn tartibi – tana og'irligini zarur vazn chegarasida ushlab turish. Ko'p hollarda kikkokschi oldingi vazn toifasiga qaytish yoki yengilroq vaznga o'tish uchun og'irlikni kamaytirish usulini haddan tashqari ishlatib yuboradi. Bu ishchanlik buzilishiga, jangovar sifatlarining pasayishiga va sportchi sog'ligi zaiflashishiga olib keladi. Bo'yi va vazni o'sishi bo'yicha keyingi og'irroq vaznga o'tishga moyil bo'lgan yosh kikkokschi vaznini sun'iy yo'llar bilan saqlab turishi yoki tushirishi qat'iy man qilinadi. Har bir kikkokschi murabbiy va shifokor bilan maslahatlashib, jismoniy rivojlanishning va yoshning individual xususiyatlarini inobatga olib tayyorgarlikning turli pog'onalarida yuqori ishchanlikni, katta harakatchanlikni ko'rsata oladigan va o'zini yaxshi sezadigan vazn toifasini aniqlab olishi zarur. Jangovar vazn o'zgarib turishi mumkin va asosan to'g'ri ovqatlanish va ichish tartiblarini to'g'ri tanlash yo'li bilan bajariladi. Vazn sal ortib ketganida musobaqalardan oldin murabbiy va shifokor tomonidan o'rnatilgan chegaragacha tushirish mumkin.

Vazn toifasi – ishtirokchilarni bir xil sharoitda jang olib borishlari uchun ularni vaznga qarab guruhlariga, ya'ni – vazn

toifalariga bo'lishadi. Vazn toifalarining soni kikkoksing rivojining turli bosqichlarida har xil bo'lgan. Havaskor kikkoksingda katta fayterlar va yuniorlar 12 vazn toifasiga bo'linishadi. Professional kikkoksingda vazn toifalariga bo'lishning o'z tizimi bor. Kikkokschi ishtirok eta oladigan vazn toifasi murabbiy va shifokor tomonidan aniqlanadi va bu haqda tibbiy-nazorat haritasida, arizasida va pasportida belgilanadi.

Vaznni tushirish – majburiy vositalar yordamida vaznni sun'iy kamaytirish. Murabbiy va shifokorlar tomonidan qat'iy man qilinadi, chunki almashinish jarayonlariga salbiy ta'sir qilib, kikkokschi jangovar sifatlarini pasaytiradi va sog'lig'iga tuzatib bo'lmas ziyon keltiradi. Vaznni biroz tushirish musobaqalarga tayyorgarlik davrida shifokor va murabbiy nazorati ostida ruxsat etilgan. Bunday holatlarda maxsus kikkokschini yuqori harakat faoliyati davomida faol ter chiqishiga olib keluvchi kostyum tavsifiya qilinadi. Kostyum murabbiy tavsifiasiga ko'ra vaznni zarur qat'iy reglament bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik paytida hamda musobaqalar vaqtida foydalaniladi.

Vazn o'lchash – qoidalarda belgilangan rasmiy, saralash va nazorat musobaqalari oldidan tana og'irligini xolis o'lchash. Musobaqalar reglamentida belgilangan vaqtda o'tkaziladi. Chempionlik unvoni uchun professional musobaqalar qoidalariga ko'ra vazn o'lchash jangdan avval 12 soatdan vaqtli va 8 soatdan kech o'tkazilishi mumkin emas.

Vazn o'lchash protokoli – qur'a tashlashni o'tkazish va juftliklar jadvalini tuzishga asos bo'luvchi kikkoksing bo'yicha musobaqalarning rasmiy ish hujjati.

WAKO – Jahon kikkoksing tashkilotlarining assotsiatsiyasi – ko'zga ko'rinarli kikkoksing Federatsiyasi, shtab-kvartirasi Italiyada joylashgan. WAKO har yili kikkoksing bo'yicha Jahon chempionatini o'tkazib, unda o'nlab mamlakatlar ishtirok etadi.

WAKO bundan tashqari xalqaro turnirlar ham o'tkazib turadi. (Butunjahon) Assotsiatsiya prezidenti Borislav Pelevich.

Vaqt sezgisi – kikkokschi tomonidan ko'p yillik mashqlar asosida ishlab chiqilgan hujumkor va himoyaviy harakatlarni bajarayotganda vaqt mikro – intervallarini va raund tugashini sezish.

Vaqtdan oldin javob harakati – kikkokschi tomonidan raqibning (sherigining) oldindan ma'lum bo'lgan zarbasi yoki himoyasi ochilishiga va bunga javoban oddiy va murakkab reaksiya ko'rinishidagi harakatning (zarba yoki himoya) amalga oshirilishi. Ko'p holatlarda raqib harakatlanishidan oldin himoya yoki zarba ko'rinishida xatoga yo'l qo'yiladi. Vaqtdan oldin javob qaytarish hissiyotlarning junbush holati, hayajon, g'alabaga kuchli intilish va boshqalar bilan belgilanadi, shartli janglarda va panjalardagi mashqlarda maxsus aniq va o'z vaqtida javob berishga qaratilgan vazifalarni bajarish jarayonida yo'q qilinadi.

Vaqtning idrok etish – kikkokschi ongida jang davomiyligini va barcha epizodlarini hamda turli jangovar harakatlar va ketma – ketligining aks etishi. Vaqtning idrok etish (vaqt sezgisi) mashg'ulot va musobaqalar davomida rivojlanadi va ko'rish, eshitish hamda boshqa sezgilarning rivojlanishi darajasiga bog'liq bo'ladi.

"Vaqtincha chempion" – professional kikkoksingda o'rnatilgan unvon. Agar chempionlik unvoni bo'sh bo'lsa, professional tashkilotning rahbarlari qo'shni engilroq yoki bo'lmasa og'irroq vazndagi etakchi nomzodlar o'rtasida saralash musobaqalarini o'tkazishi mumkin. Boshqa holatda vaqtincha chempion deb chempionlikka birinchi nomzod e'lon qilinadi. Chempionlik unvoni turli sabablarga ko'ra bo'sh bo'lishi mumkin: chempion vaznining so'nggi nazorat vazn o'lchashda oshib ketganligi; chempionning musobaqalarda 6 oydan, ammo bir yildan ortiq bo'lmagan vaqt mobaynida ishtirok etish huquqidan mahrum etilganligi yo'qligi yoki uning uzoq kasal bo'lishi. Chempionlik

unvonini bo'sh deb e'lon qilishning boshqa sabablari ham bo'lishi mumkin.

Vaqtning hisoblaydigan hakam – bosh hakamga bo'ysunadi, jang paytida esa uning belgi va ko'rsatmalarini kuzatib, referiga ma'lum qiladi. Majburiyatlari: gong chalib raund boshi va yakuni haqida bildirishi lozim; raund tugashi vaqtini e'tibor bilan kuzatishi zarur; raund davomi va orasida tanaffuslarni e'tibor bilan kuzatishi lozim. Navbatdagi raund boshlanishidan 5 soniya oldin "Sekundantlar, ringdan tashqariga!" belgisini berib, raund raqamini aytishi kerak. 1 - raund boshlanishi haqidagi belgi referi ruxsati bilan beriladi; jangni majburiy to'xtatilishi vaqtini belgilab raund vaqtini kerakli soniyalarga uzaytirish. Agar referi kikkokschi hisob ochgan bo'lsa, raund vaqti esa tamom bo'lgan bo'lsa referining «Fayt!» bo'yru'g'iga raund tugaganligi haqidagi belgi berilmaydi. Bundan so'nggi raund istisno, unda referi hisobni yakunlagan va yakunlamaganiga qaramasdan jang tugaganligi haqida belgi beradi.

Vilson Don «Drakon» – 1954-yilda Florida shtatida tug'ilgan. Maktabda eng yaxshi o'quvchilar safidan joy olgan va injener bo'lishni orzu qilgan, chunki fazo bilan bog'liq bo'lgan hamma narsa bilan qiziqar edi. Sport bilan ko'p shug'ullangan hamda maktabda amerika futboli va basketbol bo'yicha maktab jamoasi-ning sardori va eng faol a'zosi bo'lgan. Ko'p vaqt mobaynida yakkakurashlarga hech qanday aloqasi bo'lmagan, lekin uning katta akasi ikki yil kung-fu bilan shug'ullangan va Donga boks qo'lqoplarini kiyib urishishni taklif qilgan. Don bu jinnilik deb hisoblaydi, chunki a'lo sport formasida bo'lib, akasidan 20 kg og'irroq edi. Bundan tashqari, u paytda hech qanaqa kung-fuga ishonmasdi. Lekin bir soniya o'tmasdanoq oyoqda berilgan zarbani o'tkazib yuborib, daraxtga borib urildi. O'rnidan turganidan so'ng esa zarbalarning shunday ketma-ketligiga tushib qoldiki, g'alaba haqida o'ylamadi ham. Bir yil davomida karate

bilan haftasiga 2 soatdan shug'ullangan, keyin esa akasi bilan mashq qila boshlagan. Uning uslubi Pay Lum, Ajdaho (Drakon) usuli bo'lgan, bundan uning laqabi kelib chiqish tarixi ma'lum bo'lib turibdi. Bundan tashqari Vilson kurash bilan jiddiy shug'ullana boshladi va ushbu munosabat bilan universitetda stipendiya oladi va hattoki butun Amerika talabalararo chempionatda 4 chi o'rinni egallagan. Tez orada u karate bo'yicha ham musobaqalarga qatnashib yurdi, shtatning "Kata" bo'yicha chempioni bo'lgan, ammo kontaktsiz janglarda uning unchalik omadi kelmadi. 1974-yilning sentabrida tarixiy voqea yuz berdi, full – kontakt karate bo'yicha jahon chempionati deb nomlanish kikkboxing bo'yicha birinchi turnir o'tkazildi. Dekabrda uning tasmasi butun mamlakat bo'ylab ko'rsatildi va kikkboxingning haqiqiy «portlashi» yuz berdi, bir yil davomida to'liq kontakt janglarini o'tkazuvchi 7 yirik tashkilot o'z faoliyatini boshladi. Donning akasi ham qiziqib qolib, o'sha yilning o'zida shunday turnir o'tkazadi. Beton polda, vazn toifalarisiz va qo'lqoplarsiz jang olib borishadi. Donning o'zi singan qo'l bilan qatnashib, yutqazib qo'yadi, ko'rinib turibdiki, boshlanishi omadli bo'lmagan. Lekin shunga qaramasdan, turnir natijalari bo'yicha unga qora kamar taqdim qilishadi. Don to'liq kontakli janglarda 2-3 oyda bir ishtirok etadigan bo'ldi va bu uchun haq olmasdi. Ammo – bu unga yoqardi, bundan tashqari u Bryus Li uslubida, ya'ni oyoqda ko'p zarbalar berganligi uchun shtatda tez mashhur bo'lib ketdi. Haqiqat esa shundaki, u boks tushishni bilmasdi va boshqa yo'l bilan g'alabaga erishishning iloji yo'q edi. Don professional darajasiga etishiga esa gazetadagi maqola sabab bo'ldi. Maqolada Don yaxshiligi, ammo faqat uning kuchi ko'p vaqtga etmasligi yozilgan va "Chaqnoq" deb hattoki laqab ham qo'yishgan edi. Donni jahli chiqdi va o'zining kimligini ko'rsatishga qaror qildi.

Va u tez orada chempion ham bo'ldi. 1978-yilning o'zida uning janglarini tashkillashtiruvchi va harajatlarini qoplovchi

homiylari paydo bo'ldi. Bundan tashqari, uni afsonaviy «Super-oyoq» laqabli Bill Uolles bilan tanishtirib qo'yishdi. Bill Donni ko'rishga rozi bo'ldi va uni haqiqiy jangchi sifatida tan oldi. Shundan so'ng u Vilson bilan ko'p shug'ullanadigan bo'ldi. U yana Donga qo'lda zarba berishni o'rgatadigan professional bokschilarni taklif qildi. Bir yil o'tgandan so'ng Vilson professional karate Assotsiatsiyasi chempionatining g'olibi bo'ldi, yana bir yildan so'ng Bill sportdan ketadi va u 6 yil davomida egalik qilib kelgan taxti bo'shaydi, bu taxtga birinchi nomzod bo'lib Don hisoblanadi. 11 yil davomida u ko'p unvon va sovrinlarga erishdi. Karatening butunjahon Assotsiatsiyasi versiyasiga ko'ra, u umumiy 10 marta 3 vazn toifasida chempion bo'lgan. Bundan tashqari 11 nafar jahon chempioni, 12 nafar birinchi raqamli nomzodlarni, 15 nafar milliy chempionni yutib, kikkboxingning turli xil 5 tashkilotining chempionlik taxtiga egalik qilgan. Barcha yakka-kurashlar vakillari bilan jang qilgan, xohlagan qoidalar va yerning xohlagan nuqtasida jang qilgan. 76 jang o'tkazib, ulardan 69 tasida (46 nokaut bilan) g'alaba, 2 durang va 5 mag'lubiyatga uchragan. Hattoki muay-tay sportchilari uning bu sport turidagi ustunligini tan olishardi, 1984-yili esa "STAR" mustaqil tashkiloti o'z reytingini ma'lum qilib Don o'z ko'rsatkichlari bilan jahonning eng buyuk kikkboxschilaridan – Beni Urkides, Bill Uolles va Djo Lyuislardan o'zib ketganligini e'lon qildi. Shu tariqa u buyuk degan nomga sazovor bo'ldi.

VKA (WKA) – Butunjahon Kikkboxing Assotsiatsiyasi – xalqaro kikkboxing federatsiyalarining eng qadimiysi. VKA ko'p mamlakatlar tashabbuskorlari mehnati bilan tashkil qilingan. 90-yillarga kelib, 80-yillarda asos solingan assotsiatsiya tarkibida 30 dan oshiq mamlakatlar a'zo bo'lishga ulgurgan, shtab-kvartirasi esa Buyuk Britaniyada joylashgan.

Ushbu tashkilot faoliyatidagi jiddiy muammolar 1991-yilda, ularning a'zolari nomi bitta bo'lgan, shtab-kvartirasi Norve-

giyada bo'lgan VKA yangi tashkilotga birlashgandan so'ng paydo bo'ldi. Bunga siyosiy kelishmovchiliklar sabab bo'ldi. Tarkibiga asosan Yevropa davlatlari kirgan yangi federatsiya faqat bir necha yilgina faoliyat yuritdi.

Hozirgi vaqtga kelib VKA ojiz tashkilot bo'lib, faqat Kanada va Angliyada jiddiy markazlari bor.

VPKA – (WPKA) – Professional kikkoksingning Xalqaro Assotsiatsiyasi – hozirgi vaqtda dunyoning deyarli barcha mamlakatlari a'zo bo'lib kirgan, eng hurmatga sazovor xalqaro tashkilotlardan, havaskor va professional kikkoksingni rivojlantiradi. Aniq belgilangan tashkiliy ishlar barcha a'zolarining teng huquqligiga muvofiq olib boriladi, har yili rahbariyat saylanadi. Har yili havaskorlar o'rtasida Jahon chempionati, Jahon Kubogi va boshqa ko'pgina xalqaro turnirlar va professional janglar o'tkazadi. Milliy qo'mitalar tomonidan doim barcha a'zo mamlakatlar uchun bir xil bo'lgan attestatsiyalar, hakamlar seminarlari va sportchilar uchun xalqaro seminarlar o'tkaziladi.

*** G ***

Gimnastik kikkoksing – qo'ldagi va oyoqdagi zarbalardan foydalaniladigan fransuz savatini o'rganish va amaliy o'zlashtirishga qaratilgan gimnastik mashqlarning birligi. Gimnastik kikkoksingni o'rgatish dasturiga faqatgina hujum qilish uslublari kiritilgan edi. Himoya usullari mashq qilinmagan. O'rgatish uslubi beto'xtov. Gimnastik kikkoksing bo'yicha musobaqalar o'tkazilmagan.

Dastur beshta bo'limga ega bo'lgan: 1. Jangovar joylashuvni o'rganish. Jangovar holatlar kikkoksingning hozirgi jangovar holatiga o'xshash, faqat baland va to'g'ri oyoqlarda. 2. Ikkitalik orqaga va oldinga qadamlar. 3. Oyoqdagi zarbalar (itarib, aylantirib, o'rta va uzoq masofadan, yelkadan aylantirib, orqaga raqibga qarab aylantirib). 4. Oyoqdagi zarbalar (o'ng oyoqda pastki chovga yoki tizzaga zarba berish, tanani burish bilan oldinga zarba

berish, raqibni mo'ljalga olish maqsadida orqaga zarba berish). 5. Uslublar kombinatsiyasini kompleks o'rganish. Dastur 45–60 soatga yoki 1.5 soatli mashg'ulotlarga mo'ljallangan.

Gidro muolajalar – foydali va eng qulay tiklanish vositalaridan. Jangchi tayyorgarligida dush va kontrast dush, iliq dush, tiklovchi suzishlardan foydalanish tavsfiya qilinadi.

Tiklanish maqsadlarida 33 – 37 * S darajali iliq (38 – 40* S), va qaynoq (40 – 43 * S) dush qabul qilinadi. Mashg'ulotlardan so'ng o'rta bosimdagi 10–15 daqiqa davomida iliq yomg'ir dushi tavsfiya qilinadi. Tadbir davomida gidromassaj ham tavsfiya qilinadi. Qisqa vaqtli qaynoq va sovuq dush asab va mushak tizimi tonusini oshiradi. Kontrast dush quyidagi usulda qabul qilinadi: 1 daqiqa qaynoq suv (40–42 *S), so'ng 5–10 soniya sovuq dush (12–15* S) va b. Tadbir davomiyligi 6–11 daq. Vannalar – 3 omil ta'sirida samarali tiklash vositasidir: mexanik, termik va kimyoviy. Vannalarni qabul qilish vaqti haroratga bog'liq: indifferent vannalar (35–37°C) – 15–20 daq.; iliq (38 – 40°C) – 10–15 daq.; qaynoq (40–45°C) – 5–7 daq. Iliq xvoy vannalari har 150 litr suvga (uy vannasi hajmi) xvoy – tuzli ekstraktining qorishmasi 50–60 gr, qabul qilish vaqti 10–15 daq. Evkalipt vannalari – tezlikka qaratilgan mashg'ulotlardan so'ng yaxshi tinchlantiruvchi va tiklovchi vosita. Indifferent va iliq haroratda qo'llaniladi. Har 150 l. suvga evkalipt damlamasining 50–100 ml. spirtli preparati. Musobaqalar o'tkazilayotgan paytda ushbu vannani uyqudan oldin tinchlantiruvchi vosita sifatida qo'llash tavsfiya qilinadi. Dengiz vannalari asosan aerob yo'nalishidagi yuqori va o'rta tezlikda mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Kislorod vannalarida suv kislorod bilan vanna orqali o'tadigan tizim orqali ta'minlanadi. Kislorod vannalari asab tizimini tinchlantiradi hamda qon va to'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Tiklovchi suzish – charchoqni oluvchi samarali gidro muolaja. Suzish vaqti – 10–15 daq.

Gong– metall diskdan va bolg'achadan tashkil topgan zarbdor, tovushli asbob. Kikboksingda raund boshi va oxirini bildirish uchun ishlatilgan. Maxsus qorishma yoki latundan likobcha yoki qo'ng'iroq ko'rinishida tayyorlanadi. Hozirgi vaqtda yirik musobaqalarda ko'p hollarda elektron tovush signali beriladi.

Gong zarbasi – xronometrchi hakam tomonidan beriladigan raund boshi va ohiri belgilari. Bundan tashqari, kikbokschi chaqirilgandan so'ng etib kelmagan holatda hisob ochilishini va tugashini bildiruvchi gong qo'ng'irog'i. Bu qarorni bosh hakam qabul qiladi.

*** G' ***

G'alabani yulib olish – tayyorgarlik darajasi teng bo'lgan raqib bilan bo'lgan jangning yakuniy qismida imkoniyatlarni o'irigacha ishga solib g'alabaga erishish.

G'olibni aniqlash – bir kikbokschiining ikkinchi kikbokschi ustidan g'alabasi quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha aniqlanadi:

- a) jangda ochkolar bo'yicha g'alaba qozonish;
- b) yaqqol ustunlik tufayli;
- v) raqib jangni davom ettira olmaganligi uchun;
- g) raqib qoidabuzarlik uchun chetlashtirilganda;
- d) raqib yoki sekundanti jangni davom ettirishdan bosh tortsa;
- e) nokaut;
- j) raqibning musobaqaga kelmasligi.

Ochkolar bo'yicha g'alaba ko'pchilik hakamlar tomonidan ringdan tashqarida aniqlanadi. Har bir raund uchun eng yaxshi kikbokschi 10 ochko beriladi, raqibiga esa kamroq ochko nasib etadi. Bu u qancha ochko yutqizganiga bog'liq.

Agar yon hakam referi tomonidan e'lon qilingan ogohlantirish bilan rozi bo'lsa, hakamlik qaydnomasiga «W» belgisini qo'yadi. Agar u referi qaroriga qo'shilmasa «X» belgisini qo'yadi.

Agar yon hakam fikriga ko'ra kikbokschi qo'pol tarzda qoidalarini buzgan bo'lsayu, referi buni payqamasa, hakamning o'zi kikbokschiga jarima ochkosi beradi va qaydnomada «V» deb belgi qo'yib qo'yadi. Har bir raund yakunida (gong chalinishi bilanoq) hakam ring tashqarisida raundda g'alaba qozongan kikbokschi hisobiga 10 ochko yozib qo'yadi, raqibiga esa raund davomida yutqizgan ochkolarni 10 dan ayirib natijasini yozib qo'yadi. Jang so'ngida har bir raundda qo'lga kiritilgan ochkolar hisoblanib, g'alaba eng ko'p ochko yig'gan kikbokschi nasib qiladi.

Yaqqol ustunlik tufayli g'alaba referi kikbokschiida g'alaba qozonishga imkoniyat qolmaganligiga amin bo'lganda; jang davomida kikbokschi 3 marotaba yoki raund davomida 2 marotaba nokdaunga uchragandan so'ng.

Jangni davom ettira olmaganligi uchun g'alaba referi tomonidan bir kikbokschi qarshilik ko'rsata olmasa va himoyalana olmasdan juda kuchli zarbalar o'tkazib yuborsa, raqib unga to'g'ri zarba berib yoki boshqa sababga ko'ra jarohatlaganda.

Kikbokschi chetlashtirilib, agar raqibga salbiy ta'sir qiluvchi qoidalarini buzsa yoki referi tomonidan berilgan 3 ogohlantirishdan so'ng, musobaqalarga texnik va jismoniy tarafdin tayyor bo'lmaganda. Bu vaziyatda g'alaba raqibga beriladi.

Chetlashtirilgan kikbokschi mukofot yoki sovrinli o'ringa ega bo'la olmaydi. Kikbokschi g'alabaga raqib yoki uning sekundanti jangdan bosh tortsa, yoki jang paytida sekundant ringga sochiq yoki gubkani tashlasa barvaqt erishadi. Kikbokschi o'zini yomon his qilsa, ringga chiqmasdan jangdan bosh tortishi mumkin.

Kikbokschi nokaut tufayli g'alabaga raqibi 10 soniya davomida o'tkazib yuborgan zarba natijasida jangni olib bora olmasa erishadi.

Kikbokschi ikki marotaba jangga taklif qilinganidan so'ng ring oldiga kela olmasa yoki ringga chiqib jang boshlanishiga 1

daqiq davomida tayyor bo'la olmasa, g'alaba raqibiga nasib qiladi.

Professional kikkoksing qoidalari bo'yicha g'olibni aniqlash deyarli havaskor kikkoksing qoidalari bo'yicha o'tkaziladi, ammo farqli tomonlari ham bor.

G'olibni ochkolar bo'yicha aniqlash. Kikkokschilarning bir raunddagi harakatlari hakamlar tomonidan maksimal 10 ochko bilan baholanishi mumkin. Ochkolarni 3 yon hakam ham, referi ham hisoblab boradi. Har bir raund hakamlar va referi taassuro-tiga qarab baholanadi. Har bir raundda qo'lga kiritilgan ochkolar hakamlar tomonidan alohida kartochkalarga yoziladi va jangni o'tkazayotgan professional tashkilot vakiliga uzatiladi. So'ng maxsus blankda qo'shib chiqiladi. Ushbu ochkolar yig'indisiga qarab g'olib aniqlanadi.

G'olibni kikkokschilardan biri jangni davom ettira olmagan holatda aniqlash (texnik nokaut). G'olibni aniqlash bo'yicha asosiy tamoyillar, nokdaun haqidagi qoidadan tashqari, havaskor kikkoksingdagidek. Professional qoidalarga ko'ra nokdaunlar soni chegaralanmagan. Agar bir raund davomida kikkokschi bir necha marotaba nokdaunga uchrasayu referi uning holatini xavfsiz deb bilsa, jang davom etadi. Lekin, referi jang davom ettirilsa kikkokschi sog'lig'iga salbiy ta'sir qilishini ko'rsa, jangni xohlagan raundda to'xtatishi mumkin, agar kikkokschi nokdaunda bo'l-masa ham. Va jang kikkokschiining sekundanti iltimosiga ko'ra ham to'xtatilishi mumkin.

*** D ***

Deavtomatizatsiya – kikkokschi harakat ko'nikmalari avtomatizatsiyasining o'jizlanishi yoki to'liq buzilishi (zarbalar seriyasida, zarbalar birligida, hujum va himoya harakatlari birligida himoyakor harakatlanishlar). Kikkokschi tayyorgarligida uzoq tanaffusdan so'ng, kuchli toliqish yoki haddan tashqari ko'p

mashq qilganlik natijasida, salbiy ruhiy holatning ta'siri – qo'rquv, xafaqonlik, hissiyotlarning junbush holatida yuzaga keladi. Harakatlarning deavtomatizatsiyasi ularning koordinatsiyasi va aniqligiga putur etkazadi, keskinlik va tezlikni pasayishiga olib keladi, sportchini jang paytida noxush holatga tushirib qo'yadi. Kikkokschi harakatlarining deavtomatizatsiya-siga qarshi quyidagi usullar qo'llaniladi: bo'shashgan (turli tezlikda) holatda bir butun deavtomatizatsiyalangan kombi-natsiyani bajarish, alohida ajratish va anjomlarda nosoz holatga kelib qolgan bo'g'imlarni mashq qilish, butun kombinatsiyani turli ketma- ketlikda bajarish.

Devor yostiqchasi – to'rtburchak yoki aylana shaklidagi teridan (dermatin) tayyorlangan porolon yoki boshqa zarbani yumshatuvchi material bilan to'ldirilgan yostiq, yog'och asosga (platformaga), u esa o'z navbatida devorga mahkam qotirilgan bo'ladi. Devor yostiqchasi zarbalar aniqligi va kuchini mashq qilish uchun mo'ljallangan.

Djumping kik – sakrab oyoqda zarba berish.

Djeb (ingliz tilidan kelib chiqqan) – qo'lda berilgan qisqa to'g'ri zarba.

Doping – junbushga keltiruvchi tibbiy vositalar. Ba'zi sportchilar tomonidan sport natijalarini oshirish maqsadida qo'llaniladi. Professional kikkoksing tashkilotlari tomonidan qat'iy man qilingan. Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tomonidan dopingga taalluqli 5 modda tasdiqlangan: ruhiy faollashtiruvchi vositalar (amfetamin, kokain va undan tayyorlanadigan modda-lar); simpatomimetrik aminlar (efedrin, koramin, adrenalin); markaziy asab tizimini turli xil rag'batlantiruvchi vositalar (leptazol, niketamid va b.); narkotik og'riqni qoldiruvchi vositalar (morfiy, kodein, geroi va b.); anabolik steroid preparatlar (reta-bolil, nerabol va sh.o.). Tibbiy komissiya vakili – shifokor tomo-nidan mahalliy anesteziya maqsadida ma'lum vositalardan foyda-

lanishga ruxsat beriladi. Doping qabul qilishda oshkor etilgan sportchi ma'lum vaqtga yoki umrbod sportdan chetlashtiriladi.

Dopingga qarshi nazorat – mashq va musobaqa vaqtida sportchi tomonidan doping (man qilingan dori vositalarini) qabul qilingan-qilinmaganligini aniqlashga mo'ljallangan maxsus tadbirlar tizimi. Doping nazoratini tegishli sport qo'mitalari va tashkilotlari nazorati ostida tayinlangan tibbiy xizmat amalga oshiradi.

Doping moddalarini tekshirish ishlari maxsus laboratoriyalarda o'tkaziladi. Agar natija ikkitadan kam bo'lmagan usulda olingan bo'lsa, ijobiy deb hisoblanadi. Doping nazoratini o'tkazish uchun nomzodlar qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Doping nazoratidan o'tishi kerak bo'lgan kikbokschi jangdan so'ng darhol uchrashuv vaqti va joyi ko'rsatilgan bildirishnoma oladi. Doping nazoratini asossiz o'tkazib yuborish sportchi doping vositalari qabul qilgan va ataylab nazoratdan qochayapti, deb hisoblanadi. Doping moddalarini qabul qilishda oshkor qilingan sportchi musobaqalardan va umuman dopingga qarshi nazorat bo'yicha xalqaro federatsiyalar tomonidan o'rnatilgan reglamentga ko'ra ma'lum bir vaqtga chetlashtiriladi.

*** Ye ***

Yengil-atletika – har bir sportning boshlang'ich qismida foydalaniladigan ommaviy sport turi.

Yelkalarda jang – azaldan xalqimiz orasida o'ynab kelingan ya'ni (xo'rozlar jangi) nomi bilan nomlangan xalq harakatli sport o'yinlaridan biri.

*** Yo ***

Yolg'on (fint) – kikbokschi tomonidan tana yoki qo'l harakati yordamida raqibning ojiz qolgan joyiga (bosh, tananing yuqori qismi) zarba (qarama - qarshi zarba) berish maqsadida oldindan kutilgan harakatlarga (hujum yoki himoyaga) chorlash.

Yolg'on harakat yoki harakatlar ham hujum, ham himoyada ishlatilishi mumkin.

Yonma, ichki va orqa oyoq chalishlar – yonma chalish raqib oyog'ini bir zumga chalkashib ketishiga olib keladi.

Buning uchun eng qulay holat emas.

Xuddi shunday tarzda ichki chalish ham bajariladi, faqat raqibning oyog'i ichkaridan (uning jangovar joylashuviga nisbatan) tashqariga chiqib keladi.

Orqa chalish raqib oyog'ini orqadan oldinga chiqarib tashlaydi va raqib uzunasiga shpagatga o'tirib qolishi ham hech gap emas.

Ko'rib chiqilgan chalishlar uchun oyoqning bir qismidan foydalaniladi – oyoq kafti. Inson tanasining ushbu qismi nozikroq bo'lib, chalishlarni bajarishdan oldin uni mustahkamlab olish zarur. Buning uchun kaft bilan turli qattiqliklarga urib turish lozim. Xususan, o'rindiqning oyoqlaridan foydalanish mumkin. Boshlanishiga ularni biron bir yumshoq mato bilan o'rab olish zarur (masalan eski ko'rpacha bilan). Va qadamma qadam qattiqlikni oshirib borib, quruq daraxtning o'zida mashq qilishin-giz mumkin. O'rindiq qulamasligi uchun ustiga biron bir og'irroq narsa qo'yish yoki devorga suyab qo'yish lozim. Chalish uchun sonni oldingi chiqarish shart emas. Lekin ko'p hollarda chalishlar bir necha bor oyoqdagi zarbalardan so'ng bajariladi, shuning uchun mashq qilayotganda sonni aylanma zarba (raund - kik) bajarayotgandek oldinga chiqarish lozim, ammo zarba bosh va badanga bo'lmaganligi sababli unchalik yuqoriga ko'tarilmaydi.

Yonma va ichki chalishlarda oyoq ko'tarilgan tizza bo'ylab yondan harakatlanadi. Son chalish uchun oyoqni shakllantirib, darhol pastga harakatni kuchaytirish uchun tushadi.

Agar oyoqni chalish jarayonida raqib oyog'i chalinmasa, boshlang'ich holatga qaytishga shoshish kerak emas. Oyog'ingizning "qaytarishi" ni ishlatib, o'sha holatdan yangi zarba

mumkin. Masalan, badanga aylanma zarba berish. Ammo yaxshisi, samarasiz chalishdan so'ng boshga aylanma zarba bergan ma'qul: chunki bu paytda raqibning e'tibori pastki qismga qaratilgan bo'ladi va darhol e'tibor yo'nalishini o'zgartirishi qiyin bo'ladi. Bundanda samaraliroq bo'lishi uchun chalish usulini aldamchi harakat sifatida ishlatib, asosiy zarbani raqibning yuqori qismiga qaratish lozim.

Ko'p hollarda raqibni chalishga emas, umuman boshqa usulga tayyorgarlik ko'rayotgandek bo'lib chalg'itsa bo'ladi – masalan, boshga aylanma zarba bilan. Buning uchun tizzani baland ko'tarishning va aylanish impulsini son darajasiga etkazishning o'zi kifoya.

*** J ***

Jamoa – Qoidalar va musobaqalar Nizomida belgilangan turli vazn toifalaridagi kikbokschi guruhi. Ba'zida Nizomda jamoaga bir vazn toifasidagi bir nechta sportchi kirishi mumkinligi belgilangan. Nizomda quyidagilar aniqlanadi: yosh chegaralari, jamoa tarkibiga kiruvchi kikbokschi sportchilarning kvalifikatsiyasi. Kikboksing bo'yicha musobaqalar individual fe'lga ega bo'lishiga qaramasdan, jamoaning barcha a'zolari g'alabaga intilish sari birlashgan bo'ladi. Jamoa a'zolari o'zaro sardorni saylashadi. Jamoani jamoa nomidan ishtirok etayotgan sport tashkilotining vakili boshqaradi.

Jamoaviy musobaqalar – ikki yoki bir nechta jamoa tomonidan o'tkazilayotgan musobaqalar. Ahamiyati bo'yicha hududiy – mamlakat, viloyat, shahar yoki ishxonalar, ishxona, klub yoki ishlab chiqarish guruhlari jamoalari o'rtasidagi musobaqalar bo'lishi mumkin. Jamoaviy musobaqalar aylanma tizim bo'yicha o'tkazilib, unda jamoalar qur'a natijalariga qarab bir-biri bilan uchrashadi. Olimpiya tizimi bo'yicha esa bir yoki ikki uchrashuvni yutqizgan jamoa musobaqalarni tark etadi. Ba'zi

musobaqalarda ham jamoaviy, ham shahsiy natijalar hisoblanadi. Jamoaviy musobaqalarda faqat jamoaviy natija aniqlanadi.

Jamoaviy natija – butun jamoa yutuqlarini aniqlovchi musobaqa-larning natijalari. G'alaba yoki mag'lubiyat uchun olingan ochkolarda ifodalanadi. Ochkolarni berish tartibi musobaqalar Nizomida belgilanadi. Kikboksingda, odatda, ikki ko'rsatkichdan iborat, masalan: 2/8:4. 2 ochko jamoaga g'alaba uchun berilgan, 8:4 – ushbu jamoaviy uchrashuvda g'alaba va mag'lubiyatlar soni. Kikboksingda durang bo'lmaydi. Agar g'alaba va mag'lubiyatlar soni bir xil bo'lsa, (6:6) g'alaba ushbu natijalarga erishish uchun kamroq vaqt ketkazgan jamoaga beriladi. Agar shunda ham natija bir xil bo'lsa, ustunlik og'ir vaznlarda ko'proq g'alaba qozongan jamoaga beriladi. Bir jamoaning ustunligini ko'rsatish uchun boshqa ko'rsatkichlar ham ko'p. Bularning hammasi musobaqalar Nizomida belgilangan bo'lishi zarur. Norasmiy jamoaviy natija ichki va xalqaro shaxsiy musobaqalarda hisoblanadi.

Jamoat tashkilotlari – havaskor kikboksingni rivojlantirishda ishning asosiy qismini jamoat tashkilotlari olib boradi. Asosiy tashkilot deb mamlakatning kikboksing Federatsiyasi va uning bo'linmalari hisoblanadi. Federatsiya murabbiylar kengashi, hakamlar kollegiyasi, tibbiy komissiya, targ'ibot va tashviqot komissiyasi kabi jamoat tashkilotlarini birlashtiradi. Jamoat tashkilotlarining barcha a'zolari hech qanday moddiy mukofotsiz, ko'ngilli ravishda ish olib boradi.

Jamoa vakili – uning rahbari hisoblanadi. U jamoa a'zolarining o'zini tutishiga to'liq mas'ul, ularning musobaqalarga kelishini ta'minlaydi, sportchilarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishi haqida qayg'uradi va yashash sharoitlarini yaxshilaydi. Jamoa vakili qur'a tashlashda, boshqa jamoa vakillari bilan majlislarda ishtirok etadi. Jamoa musobaqalari o'tkazilganida jamoa vakili vazn o'lchash boshlanishidan 5 daqiqa oldin hakamlar

kollegiyasiga jamoa ro'yxatini har bir vazn toifasiga bir kikkobskhidan qo'shib topshiradi. Jamoa vakili musobaqalarni o'tkazayotgan shaxslarning va hakamlarning ishiga aralasha olmaydi. Musobaqalar qoidalari yoki Nizomi buzilsa, jamoa vakili bosh hakamga qoidalarining buzilgan paragrafini ko'rsatib ariza topshirish huquqiga ega. Agar ariza asossiz deb topilsa, jamoa vakili o'z majburiyatlaridan ozod qilinishi mumkin. Musobaqalar paytida jamoa vakili maxsus belgilangan joyda bo'lishi shart. Alohida vaziyatlarda jamoa vakili vazifasini, agar bu musobaqalar Nizomida belgilangan bo'lsa, jamoa murabbiyi bajarishi mumkin. Jamoa vakili jamoani musobaqaga yuboruvchi sport jamoasining rahbariyatini tayinlaydi.

Jamoaviy uchrashuv - musobaqalarni o'tkazish Nizomi bilan belgilangan kuchli jamoani tanlash maqsadida ikki yoki bir nechta kikkobskchilar jamoalarining uchrashuvi.

Jang vaqti - musobaqa qoidalarida yoki musobaqa o'tkazilayotgan paytda shartli belgilangan kikkobskchilar faoliyatini belgilovchi vaqt o'lchovi.

Jang davomiyligi (mutaxassislar o'rtasida: jang formulasi atamasi ishlatiladi) - o'z ichiga referi tomonidan jangni kikkobskchilar ringdagi harakatlari natijasida (qoidabuzarliklar, nokdaun, nokaut va b.) to'xtatilgan vaqti ham kiruvchi kikkobskchilar jangi paytida kutilmagan nosozliklarga (kapani tushib ketishi, qo'lqoplarning yoki kikkobskchi kiyim-boshining boshqa elementlari nosozligi) sarflangan vaqt jangning umumiy vaqtdan ayrib tashlanadi. Bunday holatda referi "Stop!" buyrug'ini beradi va vaqtni o'lchovchi hakamga tegishli ko'rsatma beradi. Jang vaqti raundlar va ular orasidagi daqiqali tanaffuslarga bo'linadi. Birinchi jang raundlar soni musobaqalar qoidalarida belgilanadi va musobaqalar Nizomi bilan (professional kikkobskingda shartnoma bilan) to'ldirilishi mumkin.

Bir raundning davomiyligi musobaqalar qoidalari tomonidan belgilanadi va kikkobskchi kvalifikatsiyasi hamda musobaqalar shakliga bog'liq bo'ladi.

Ring uslubi va tatami uslublarini qo'shish kerak

Ishtirokchilar ko'p bo'lgan turnirlarda jang 2 daqiqadan 2 raund davom etishi mumkin. Raundlar orasida 1 daqiqali tanaffus tayinlanadi.

Jangda qaror qabul qilish - kikkobskchi tomonidan jangovar harakatlar usullari, maqsadi va to'g'ri ketma-ketligini aniqlashda namoyon bo'luvchi iroda harakati. Qaror qabul qilish jarayoni soniyaning ma'lum bir qismi mobaynida amalga oshirilib, bunda kikkobskchi bir zumda yuzaga kelgan jangovar vaziyatni tahlil qilib, o'z harakatlari dasturini aniqlaydi. Qaror qabul qilish jarayoni uzilmas bo'lib, jang davomida amalga oshirilib boriladi. Kikkobskchi qabul qilayotgan qarorlarning sifati va samaradorligi uning sport iqtidoriga, jangovar tajribasiga va mahoratiga, hamda uning tez fikrlash va temperamentiga, ruhiy taranglik darajasiga va toliqishiga, jang tezligiga, ringdagi holatga, raqibning texnik - taktik tayyorgarligiga bog'liq. Qaror qabul qilish jarayonini mukammallashtirish shartli va erkin janglarda amalga oshiriladi. Bunda kikkobskchilar oldindan tayyorlangan yoki kutilmagan holda yuzaga kelgan holatlarni tahlil qilib, qaror qabul qilish va ularni taktik vazifalarga muvofiq amalga oshirishi zarur.

Jangdagi ustunlik - bir kikkobskchining jismoniy tayyorgarligi ikkinchi kikkobskchining tayyorgarligiga qaraganda ustunligi, jangovar harakatlarning faolligida, ishchanligida va bevosita raqibni jismoniy ezish yo'li bilan yaqin va o'rta masofalarda ustunlikka erishishi. Yaqqol ustunlik hakamni kikkobskchi raqibiga qaraganda sport mahorati va berilgan zarbalarning aniqligi, kuchi va soni bo'yicha ustunligiga ishontiradi.

Jangni to'xtatish - jang vaqtdan oldin referi tomonidan xohlagan bosqichida quyidagi sabablarga ko'ra to'xtatilishi

mumkin: agar bir kikkokschi ikkinchi kikkokschi ustidan yaqqol ustunlikka erishayotganini ko'rayotgan bo'lsa va bir kikkokschi raqibidan kuch va mahorat bobida o'zligini ko'rsa yohud jangning davomi uning sog'lig'iga salbiy ta'sir qilishi ehtimoli bo'lsa; bir yoki ikkala kikkokschi chetlashtirilishi; bir kikkokschi-ning yoki sekundantining jangdan bosh tortishi; nokaut holatida; kikkokschi jangda olgan jarohati oqibatida jangni davom ettira olmasligi. So'nggi holatda referi shifokorga murojaat qilib, uning maslahatiga quloq solishi lozim. Professional kikkoksing qoidalariga ko'ra, referi jangni agar oldingi raundlarda nokdaun holatida bo'lgan kikkokschi, hozirgi vaqtda jangovar holatda bo'lishiga qaramasdan ahvoli yomonlashsa, to'xtatishi mumkin.

Jang zichligi - ma'lum bir vaqt birligida jangda kikkokschi-ning faol harakatlari soni.

Jang keskinligi - tashabbusni qo'lga kiritish maqsadida raqiblarning jangdagi faol harakatlarini avjiga chiqqan davri yoki jang taqdirini hal qiluvchi zarbani o'tkazib yubormaslik uchun hushyorlik holati.

Jang olib borish masofasi - uzoq masofa - sportchi oldinga bir qadam tashlab qo'l yoki oyoqda zarba berishi mumkin. O'rta masofa - sportchi qo'l va oyoqda to'g'ri zarbalarni joyidan jilmasdan berishi mumkin. Yaqin masofa - sportchi qadam tashlamasdan apperkot, xuk yoki qisqa to'g'ri zarbalar berishi mumkin.

Jang olib borish uslubi - kikkokschi-ning texnik-taktik mahoratning bir xil sifatleri bilan ajralib turuvchi jangi. Masalan, kikkokschi-ning taktik vazifasi jangni aldamchi va tayyorgarlik harakatlarining xilma-xilligi hamda hujum va himoya usullari hisobiga raqibni aldab ochkolar bo'yicha g'alaba qozonish uchun jangni o'yin uslubida olib borish hisoblanadi. Og'ir kurash, agresiv turlariga bo'linadi.

Jang rejasi - bo'lajak jangda raqibning kuchli va o'z tomolarini o'rganish asosida kikkokschi tomonidan amalga oshiriladigan harakatlar.

Jangdagi sherik (sparring - sherik) - murabbiy tomonidan musobaqa oldi maxsus, ma'lum texnik-taktik tayyorgarligi yoki o'quv-mashg'ulot jarayonida masalalarni hal qilish uchun tanlangan kikkokschi.

Jangni kuzatuv uslubi - jang rejasini tuzayotganda raqib haqidagi ma'lumotlarni olish vositasi. Jangning mustaqil shakli. Hujumkor va himoyakor harakatlarni tayyorlayotganda - yordamchi vosita sifatida xizmat qiladi.

Jangdan qochayotgan kikkokschi - raqibning ochiq ustunligini ko'rayotgan, jangovar masofadan ketish yordamida faol harakatlarni olib borishdan qochayotgan sportchi. Jang paytida kikkokschi bunday harakatlari referi tomonidan to'xtatiladi, kikkokschi hatto chetlashtirilishi ham mumkin.

Jangni boshqarish - jang davomida rejalashtirilgan harakatlardan foydalanish, zarur holatlarda jang vaziyatidan kelib chiqib uni o'zgartirish. Jangni boshqarish kikkokschi jangovar fikrlashining (operativ fikrlash, jangni taxminiy vaziyati) tezligi va o'zgaruvchanligiga hamda iroda sifatlariga bog'liq. Jang rejasini tuzish kikkokschi-ning chuqur fikrlashiga, uning raqib harakatlarini tahlil va sintez qilishiga hamda texnik - taktik vositalarni o'rganish darajasiga bog'liq. Ular qanchalik xilma - xil bo'lsa, shunchalik jangni rejalashtirish usullari keng bo'ladi, shunchalik g'alaba qozonish imkoniyati ko'payadi.

Jangning vaqtdan oldin tugashi - musobaqalar Qoidalariga bilan belgilangan vaqtdan oldin jangning tugashi. Buning sabablari: nokaut, bir kikkokschi-ning ikkinchi kikkokschi ustidan yaqqol ustunligi, jiddiy jarohat (shifokor qaroriga ko'ra), bir yoki ikki kikkokschi-ning chetlashtirilishi, kikkokschi yoki sekundantining jangdan bosh tortishi.

Jangning hujumkor uslubi – maqsadi tashabbusni qo‘lga kiritish bo‘lgan raqib bilan faol kurashish tarzi. U yaqin, o‘rta va uzoq masofalarda hujumkor, qarama qarshi va javob harakatlari yordamida amalga oshiriladi.

Jangning toza vaqti – ringda jangning hakam tomonidan to‘xtatilganidan tashqari kikkobschilarning bevosita jangovar harakatlari.

Jangovar vaziyatning tahlili – ringdagi qarama - qarshilik davomida qabul qilinadigan qarorning tashkiliy qismi bo‘lgan vaziyatni, raqibning holatini va niyatlarini bir zumda baholash jarayoni. Jangovar vaziyatni baholash mahoratli kikkobschilarga xos, bu iqtidor ularga ma‘qul hujumkor, himoyakor va qarshi hujum harakatlarni darhol tanlash imkoniyatini beradi.

Jangovar vazn – musobaqalarda ishtirok etish uchun belgilangan ma‘lum bir vazn toifasi og‘irligini boshqarish.

Jangovar durang – mashg‘ulotlar sharoitida kikkobschilarning mahorat darajasi, zarbalar aniqligi va samaradorligi bo‘yicha teng saralash jangi.

Jangovarlik – jangda kikkobschining irodaviy, agressiv va maxsus sifatlarini anglatuvchi umumiy tushuncha. Murabbiy va murabbiylar kengashi musobaqalarda qatnashadigan terma jamoaga tanlashda va kutilayotgan jang natijasini bilish hamda tayyorgarlik darajasini baholashda asosiy ko‘rsatkichlardan biri.

Jangovar uchrashuv – musobaqalarning rasmiy qoidalari bo‘yicha o‘tkaziladigan erkin jang, sparring yoki rasmiy uchrashuv.

Jangovar faollik – bir vaqt birligida kikkobschining hujumkor va himoyakor harakatlarining soni. Bu kikkobschining musobaqalarga tayyorgarligi darajasini aniqlashda yordam beruvchi muhim ko‘rsatkichlardan biri. Mashq va musobaqa janglarini suratga olish va so‘ng zarbdorlik zichligini va faytarning himoyaviy harakatlarini tahlil qilish yordamida aniqlanadi.

“Jangchi” – jangda iroda, matonat va g‘alabaga o‘chmas ishtiyoq bilan harakat qilayotgan kikkobschining hurmat yuzasidan nomi.

“Jangchi – umid” – mushtlarda o‘tkaziladigan jangda – «devorning» asosiy katta jismoniy kuch, chaqqonlik va jang ko‘nikmalariga ega bo‘lgan jangchilardan biri.

“Jangchi - shovvoz” – mushtlarda o‘tkaziladigan jangda «devorga devor» - devorning bosh zarbdor kuchini, avangardni tashkil qiluvchi jangchilaridan biri.

Jismoniy tayyorgarlik – jismoniy sifatlarning ma‘lum bir darajasidagi kikkobschilarning jismoniy tayyorgarligini, ringda jang olib borish uchun zarur bo‘lgan harakatlarni o‘rganish natijasi. Kikkobschining vazn toifasiga, sport tajribasiga, amplusiga (nokautchi, o‘yinchilik, tezkor) bog‘liq normativ ko‘rsatkichlar yordamida baholanadigan umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarliklar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik umumijismoniy mashqlar: turli masofaga yugurish, yugurib kelib va joyidan sakrash, shtanga ko‘tarish, turnikda tortilish, yotib erdan ko‘tarilish, panja kuchi sinashlarni bajarish darajasi yordamida aniqlanadi. Maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga: ma‘lum bir vaqtda bajariladigan zarbalar soni va kuchi ko‘rsatkichlari, signal maksimal darajada kuchni ishlatish, zarba kuchining impulsi, zarbalar seriyasi va boshqalar kiradi.

Jismoniy harakat sifatlari – kikkobschining jismoniy rivojlanishi va uning jangovar faoliyatga bo‘lgan layoqati: kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va muvozanat. Bu asosiy jismoniy sifatlardir. Bulardan tashqari, jismoniy sifatlarga 4 ta asosiy sifatlarning birligi bo‘lmish tezlik va kuch chidamliligi kiradi.

Kuch – kikkobschilar uchun harakat qilayotganda rivojlanadigan dinamik kuch xos: zarbalar, himoyalash va harakatlanish. Urinishlar bo‘yicha dinamik kuch: portlovchi kuchga, masalan, bir maqsadga yo‘naltirilgan zarbada; ringda harakatlan-

ganda kelib chiqadigan tezkor kuch; tezkor bo'lmagan harakatlarda - ushlab olishlarda namoyon bo'ladigan tez bo'lmagan kuch.

Tezkorlik-umumiy tezlik – turli harakatlarda tezlikni namoyon qilish. Maxsus tezlik–kikbokschi xos bir zarba vaqtini kamligida, reaksiyasida, ringda harakatlanishida namoyon bo'ladi.

Chidamlilik – jangovar faoliyat davomida toliqishga yo'l qo'ymaslik. Umumiy tayyorgarlik (krosslar, chang'ida uchish, suzish, sport o'yinlari) va maxsus mashqlar (sparringlar, soya bilan janglar, shartli va erkin janglar, sherik bilan mashqlar, kikboksing anjomlari) yordamida tarbiyalanadi.

Egiluvchanlik – kikbokschi usullari (egilishlar, sho'ng'ishlar va boshqalarni) kerakli amplitudada bajarish qobiliyati.

Chaqqonlik – jangning kutilmaganda o'zgaruvchi holatida o'ylangan usullarni o'z vaqtida va samarador qo'llash qobiliyati. Kikbokschi harakat reaksiyalarining tezligi va aniqligi bilan chambarchas bog'liq.

Muvozanat – jang payti hujum va himoya harakatlarini bajarayotganda tana muvozanatini saqlab qolish qobiliyati.

Joyni o'zgartirib himoyalanish – joy o'zgartirishlar bo'linadi: a) orqaga qadam va sakrash; b) oldinga qadam; v) o'tish va g) yonga qadam. Orqaga qadam va sakrash "Harakatlanishlar" bo'limida ko'rsatilganidek tez va oson bajariladi. Oldinga qadam svingga qarshi eng samarali vositalardan biri. Zarba berilayotgan paytda raqibning qo'li mo'ljalga yaqinlashib qolganida kikbokschi "Harakatlanishlar" bo'limida ko'rsatilganidek zarba yo'nalishi-ning ichiga kiradi va bunda raqib kutilmagan qarshi hujum uchun juda qulay vaziyat yaratadi. Oldinga qadam tashlayotganda boshni iloji boricha pastroq tushirish kerak, chunki raqib yelkasi va yelka oldi bilan zarba berayotgan bo'ladi. Shu bilan birgalikda raqib-ning ikkinchi qo'lini to'xtatish kerak. Masalan: raqib o'ng taraf-dan sving zarbasini bajarayapti. Kikbokschi oldinga qadam tashlaydi, boshini chap yelkasi bilan himoyalab, o'ng qo'li bilan

raqibning chap qo'lini to'xtatadi. O'tish – oyoq chalishmasligi qoidasi buzilishini tasvirlaydigan eng murakkab harakatlanishlardan biri. O'tish kikbokschi chap oyog'i bilan itarilib, uni o'ng oyoq orqasiga bir qadam nariga qo'yadi. Shundan so'ng oldingi holatiga qaytadi yoki orqaga o'ng oyog'i bilan qadam tashlaydi.

To'g'ri zarbalarda chap va o'ng harakatlanishlar juda samarali bo'ladi. Yonga qadam chap va o'ngga bajariladi. O'nga yon qadam qo'yidagicha bajariladi: o'ng oyoq yonga va chamasi 40 sm oldinga suriladi. O'ng oyoq ortidan chap oyoq ham harakatlanadi, korpus chapdan o'nga qayriladi. Yonga qadam kikbokschini raqib faoliyati aylanmasidan chiqarib tashlaydi.

Agar yonga qadamni qarshi to'g'ri zarba bilan yoki xuk bilan birgalikda bajarmoqchi bo'lsa, chap oyoq joyida qoladi. Chapga yon qadamda chap oyoq chapga 40 sm ga suriladi. Tovon sirtga qayrilib chiqadi, bel aylanmasi chapdan o'nga buriladi. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. O'ng oyoq joyida qoladi. Yonga chap qadam bilan birgalikda raqibning yuziga yoki korpusiga to'g'ri zarba yoki xuk bajariladi.

Chapga yon qadam o'ng qo'ldagi to'g'ri zarbadan himoyalani sh uchun qo'llaniladi. Qolgan vaziyatlarda u «qochayotgan» faytarni o'ng qo'ldagi zarbaga ochishi bilan xavfli.

Bizning kikbokschilarimiz yon qadamlarni ko'p ishlatishmaydi. Lekin ular juda foydali bo'lib, eng chiroyli texnik uslublar qatoriga kiradi. Orqaga qaytish zarbalardan himoyalani shning eng oson uslubi. Kamchiligi – qarama-qarshi zarbalarni berishga sharoit yaratmaydi va shuning uchun faol himoyalani sh deb hisoblanmaydi.

Juftliklar jadvali – musobaqalar davomida uchrashuvlarni o'tkazish rejasining sxematik namunali ko'rinishi. Vazn o'lchash va qur'a tashlash protokollar asosida har bir vazn toifasi uchun mustaqil ravishda tuziladi. Jadval tuzish tamoyillari: №1 kikbokschi №2, №3, №4 raqamli kikbokschi bilan uch...

(boshlang'ich) turning jadvali ikkinchi turdan boshlab kikkoks-chilar soni – 32, 16, 8, 4 ketma – ketligida bo'lishini hisobga olib tuziladi; birinchi turda bo'sh bo'lgan kikkoks-chilar ikkinchi turda birinchi bo'lib ishtirok etishadi. Jadval shakli musobaqalarni o'tkazish tizimiga bog'liq holda (musobaqalar haqidagi Nizom bilan belgilanadi) turli sxemalarga ega bo'lishi mumkin.

*** Z ***

Zarba beruvchi qo'l – zarbdor harakatni bajarayotgan qo'l.

Zarba kuchi – zarbdor og'irligi o'lchamiga, harakatlanish tezligiga va o'zaro harakat qilayotgan tanalar vaqti. Zarbdor og'irlik – qo'l panjasi + yelka oldi + yelka og'irligi – kikkokschi umumiy og'irligining 3.2% tashkil qiladi. Zarbdor vaznning o'rta tezligi kikkokschi klassifikatsiyasiga bog'liq. Sport ustalarining qo'l harakatlanishi tezligi 4-5 m/s teng. Birlashish paytida panja maksimal tezlikka ega bo'ladi. Sport ustalarida u – 10 m/s teng. Birlashayotgan tanalarning vaqti – 14-18 m/s teng. Ushbu vaqtni 30 m/s oshgunicha. Tajriba va tahlil yo'li bilan shu narsa aniqlanganki: endi boshlagan kikkokschi vaznining 1 kg ga zarbdor kuchning taxminan 2,25 kg to'g'ri keladi, sport ustalarida esa 4 kg ga teng, terma jamoa a'zolarida 8.2 kg gacha; ko'pgina kikkoks-chilarning o'ng va chap qo'ldagi zarba kuchi turlicha bo'lganligi sababli shu narsa aniqlanganki, masalan, o'naqay kikkoks-chining chap qo'ldagi zarbasi o'ng qo'ldagi zarbasiga qaraganda 40% kamroq va teskari.

Zarbadan o'zini o'nglab olish – kuchli yoki aniq zarba o'tkazib yuborgan kikkoks-chining jang paytida jangovarlikni tiklashga qaratilgan maxsus harakatlar yig'indisining shartli nomi. Masalan, yaqin masofaga o'tish, klinchga kirish, jangovar aylanmadan nari manyovr qilish.

Zarbalar tezligi – kikkoks-chining bittalik va seriyaviy zarbalarni maksimal tezlikda bajara olish xususiyati.

Zarbalar ni nomlanishi

FRONTKIK

SAYT KIK

RAUND KIK

XIL KIK

EKS KIK

DJAMPING KIK

FUT SPINGS

DJAMPING – SAYT KIK

APPERKOT

XUK

SVING

KROSS

DJEB

- OYOQDA BERILGAN TO'G'RI ZARBA
- OYOQ KAFTINING TASHQI TOMONI BILAN BERILGAN TO'G'RI ZARBA
- OYOQDA BERILGAN YONLAMA ZARBA
- OYOQ KAFTI BILAN BERILGAN YONLAMA ZARBA
- OYOQDA TEPADAN PASTGA BERILGAN VERTIKAL ZARBA.
- SAKRAB OYOQDA BERILGAN ZARBA
- CHALISH
- OYOQ KAFTINING TASHQI TOMONI BILAN SAKRAB ZARBA BERISH
- QO'LDA PASTDAN BERILGAN ZARBA
- QO'LDA QISQA YONDAN BERILGAN ZARBA
- QO'LDA BERILGAN YONLAMA UZUN ZARBA
- QO'LDA BERILGAN TO'G'RI UZUN ZARBA
- QO'LDA BERILGAN TO'G'RI QISQA ZARBA

*** I ***

Idoralararo musobaqalar – idora sport tashkilotlari homiyligi ostida ko'ngilli sport birlashma va klublari jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar.

Ikki tirsakli himoya – kikkoks-chining raqib zarbasini bartaraf qiluvchi bir qo'lning tirsagi jag'ni, ikkinchisi – tanani yoki ikki tirsak ham tanani berkitib turuvchi holati.

Ikki tomonlama to'qnashuv – qarama-qarshi hujumda ikki kikkoks-chining bir vaqtda to'qnashishi. Bu holatda referi jangni to'xtatib, to'qnashuv oqibatlarini (jarohatlarni) va to'qnashuv sababchisini aniqlashi lozim. Agar jarohatlar bo'lmasa va to'q-

nashuvda ikki kikkokschi ham aybdor bo'lsa, referi ularga tanbeh berib yoki ogohlantirib jangni davom ettiradi. Agar aybdor faqat bir kikkokschi bo'lsa, ma'suliyat unga yuklatiladi. Agar to'qnashuv natijasida ikki kikkokschi jiddiy jarohatlangan bo'lib, jangni davom ettira olmasa (aybdor yo'q holatlarda) uchrashuv to'xtatiladi. Agar to'qnashuv birinchi raundda yuz bersa, jang bo'lmagan hisobda bo'ladi. Agar 2 - yoki 3 - raundda bo'lgan bo'lsa, uchrashuv natijasi hakamlar qaydnomalari yordamida 1 - va 2 - raund yakuniy baholariga qarab belgilanadi. Agar to'qnashuv va jarohat aybdori aniqlangan bo'lsa, o'sha kikkokschi chetlashtiriladi, jarohat olgan kikkokschi esa g'alaba qozongan hisoblanadi. Agar jarohatlanishga o'zi sababchi bo'lgan bo'lsa, jangni davom ettira olmagani sababli mag'lubiyatga uchragan bo'ladi.

Ikki tomonlama chetlashtirilish – ikki ishtirokchiga ham musobaqa Qoidalarini buzganligi uchun mag'lubiyat e'lon qilinishi.

Ikki tomonlama hujumlar – ikki kikkokschida ham hujumlarning bir vaqtda tugashi. Agar bunday hujum ikki kikkokschi uchun ham omadli bo'lmasa, yon hakamlar unga durang bahosini qo'yadi. Agar hujum paytida biron bir kikkokschining ustunligi namoyon bo'lsa, hakamlar hujumda g'alaba qozongan kikkokschining bergan aniq va samarali zarbalariga qarab bir yoki bir nechta ochko berishi mumkin.

"Ikki qo'lli" kikkokschi – ikki qo'li bilan ham kuchli zarba bera oladigan va jangovar harakatlarni jadal birday, ham chap, ham o'ng qo'llari bilan olib boradigan sportchi. Tajribali kikkokschilarda, endi boshlayotganlarga qaraganda aniq bir maqsadga yo'naltirilgan xilma – xil mashq usullari ta'sirida, odatda chap va o'ng qo'llar o'rtasidagi assimetriyani "tekislab" ketadi.

Ilk jang – kikkokschining musobaqalarning yarim finali-gacha bo'lgan har bir rasmiy jangi.

Ilmiy – tekshirish ishi – kikkoksingda amaliy ko'rinishga ega va boshlayotgan kikkokschidan tortib to yuqori sport kvalifikatsiyasiga ega kikkokschi mashg'ulotlari, tarbiyasi, ta'limi masalalari bo'yicha ish tajribasi, xolis bilimlarni amaliy va nazariy tizimlashga qaratilgan. Bu ish har kuni va har erda sport tashkilotining bo'linmalaridan boshlab yuqori mamlakat va viloyat sport tashkilotlarigacha olib boriladi. Kikkoksing bo'yicha musobaqalarda xolis hakamlikni, kikkokschilarni tayyorlash va o'qitish samaradorligini oshiradigan maxsus anjom va apparaturalarni, kikkoksingda jarohatlanishni kamaytirishga xizmat qiladigan kikkokschi kiyim – boshini yaratish bo'yicha ilmiy va texnik ish doim olib boriladi.

Individual texnika – sportchining tana tuzilishi xususiyatlariga, fe'liga, tayyorgarligining usul va uslublariga bog'liq, kikkokschining musobaqalarda maxsus harakat va usullarni bajarishidagi o'ziga xoslik.

Interkontinental chempion – ba'zi bir xalqaro professional tashkilotlar reytingining ikkinchi o'ntaligiga kiradigan kikkokschilar o'rtasida o'ynaladigan unvon. Ushbu unvonni qo'lga kiritgan kikkokschiga interkontinental chempionlik kamari taqdim qilinadi va ular reytingning birinchi o'ntaligida yuqori pog'onalarni egallab turgan sportchilar qatorida jahon chempioni bilan uchrashish huquqiga ega bo'ladi.

Infayting – (ingliz tilidan kelib chiqqan) yaqin masofadagi jang deb nomlanadi.

Iroda sifatleri - musobaqa va mashg'ulotlar paytida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni engishga yordam beradigan va fe'li qirralari bo'lib qolgan sportchi irodasining namoyishi. Eng muhim irodaviy sifatlarga: bir maqsadga yo'naltirilganlik, matonat, tashabbuskorlik, o'zini boshqara olishlar kiradi.

Irodaviy tayyorgarlik – kikkokschining irodaviy xususiyatlarini va sifatlarini rivojlantirish va shakllantirishga qaratilgan

ruhiy – pedagogik ta'sir harakatlarini o'z ichiga oluvchi kikkboksning umumiy ruhiy tayyorgarligining bo'limi.

Irodani jamlash – sportchining barcha irodaviy kuchlanishlarini va e'tiborini jangda yoki mashg'ulotda qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish va g'alabaga erishish uchun barcha jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini faollashtirishga qaratish. Irodani jamlash asab tizimining sifatiga va quyidagi: har bir maqsadga yo'naltirilganlik, matonat va boshqa iroda xususiyatlariga bog'liq.

Ishtirokchilar yonidagi hakam – bosh hakam o'rinbosariga bo'ysunadi va quyidagi majburiyatlarga ega: kikkbokschi va murabbiylarning ringga chiqishi va burchaklarining rangi haqida ma'lumot berishi lozim. Kikkbokschi kelmasa, bosh hakam o'rinbosariga bildirishi kerak; kikkbokschi kiyim – boshini tekshirib, ringga kuzatib qo'yishi lozim.

Ishtirokchining vazn o'lchash kartochkasi – musobaqa ishtirokchisining shaxsiy hujjati. Ishtirokchining vazn o'lchash kartochkasida kikkboksning familiyasi, ismi, sport tashkilotining nomi, birinchi vazn o'lchashda belgilangan vazn toifasi, mandat komissiyasining kikkbokschi musobaqalarga qo'yilgani haqidagi belgilar tushiriladi.

*** Y ***

Yig'in – hududiy yoki tashkilot kuchli kikkbokschilarining bir joyda birgalikda mashg'ulot o'tkazish uchun yig'ilishi va musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishi: chempionatlar, birinchiliklar, Kubok o'yinlari, xalqaro uchrashuvlar, match va turnirlar.

Ko'rinishi va vazifasiga qarab: UJS – kikkboksning umumiy jismoniy sifatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik) oshirish; qo'llanma yig'in, kikkbokschi taktik-texnik mahoratini oshirishga qaratilgan vazifalar beriladi va ushbu masalalarni echishda amaliy tavsiyanomalar beriladi. Musobaqalardan oldin musobaqa oldi yig'ini o'tkaziladi. Ushbu yig'inning asosiy vazifasi kikkboks-

chilarning o'z kuchiga ishonchini mustahkamlash. Normal jismoniy holatni va jangovarlikni tiklash maqsadida tiklash va reaksiya yig'inlar o'tkaziladi.

Yig'inlar soni va ularning davomiyligi tegishli sport tashkilotining murabbiylar kengashi tomonidan belgilanadi va tadbir samaradorligiga, tayyorgarlik uchun vaqtga, moddiy va moliyaviy imkoniyatlarga, tegishli maxsus sport bazasi mavjudligiga bog'liq bo'ladi.

Yiqilib tushish – kikkbokschi muvozanatini raqibning qoidalarida ruxsat etilgan harakatlari ya'ni chalishlar podsechka natijasida muvozanatini yo'qotishiga aytiladi.

*** K ***

Kam harakatlanuvchi kikkbokschi – jang paytida ringda kam harakat qiladigan va chegaralangan mohirlik xususiyatlariga ega bo'lgan sportchi.

Kapa – yumshoq kauchukdan tayyorlangan va yuqori jag'tishlariga qo'yiladigan buyum. Zarbalar paytida tish va lablarni jarohatlanishdan saqlaydi. Kapa tish mutaxassislari tomonidan har bir kikkbokschi individual tarzda tayyorlanadi. Ho'l rezina gubkasi qo'yilgan toza alyumin yoki plastmass idishchada saqlanadi. Jang paytida kikkbokschi kapani o'z xohishicha qimirlatishi mumkin emas. Ushbu qoidani buzsa, u ogohlantirilishi yoki chetlashtirilishi mumkin. Agar jang paytida kapa urib tushirib yuborilsa, referi burchakka olib boradi va u erda sekundant kapani yuvib, joyiga qaytaradi. Ushbu jarayonda sekundant kikkbokschi bilan gaplashishi man qilingan.

Karatecha uslub – quyidagi: qo'l – qo'l – oyoq tartibida qo'l va oyoqlarni navbatma navbat ishlatib, to'g'ri zarbalar bilan hujum qilish. Yaqin masofada jang deyarli olib borilmaydi, qo'lda seriyaviy zarbalar ham yo'q.

Kelmaslik – bosh hakam belgilagan vaqtda kikkboxschining vazn o'lchashga kelmasligi yoki musobaqalar paytida ringga chiqmasligi. Ikki holatda ham kikkboxschi mag'lubiyatga uchragan hisoblanadi. Kikkboxschining kelmaganligi vazn o'lchashni o'tkazayotgan hakam tarafidan qayd qilinadi. Ringga chiqmaslik musobaqalarni olib borayotgan bosh hakam tomonidan qayd qilinadi va bu shunday bo'ladi: ishtirokchilardan biri ringga chiqqanidan so'ng ma'lumot beruvchi hakam bosh hakam ko'rsatmasi bilan kelmagan kikkboxschini qayta chaqiradi, xronometrchi - hakam esa gongni chalib, sekundomerni yoqadi. 3 daqiqadan (1 raund vaqti) so'ng xronometrchi - hakam gongni chalib, sekundomerni o'chiradi; agar ikkinchi kikkboxschi ushbu 3 daqiqa davomida ringga chiqmasa mag'lubiyatga uchragan bo'ladi; referi ringdagi kikkboxschining qo'lini ko'tarib, uni g'olib deb e'lon qiladi. Yon hakamlar hakamlik qaydnomalarida tegishli belgilar qo'yadilar.

Kesuvchi zarba – raqibning boshga bo'lgan chap qo'ldagi to'g'ri zarbasidan himoyalaniib, chapga egilib boshga o'ng qo'lda qarama-qarshi zarba. Bunda kikkboxschilarning qo'llari bir - birini kesib o'tayotgandek bo'ladi va nomi ham shundan kelib chiqqan – "kesuvchi". Kesuvchi zarbadan raqib chap qo'ldagi boshga bo'lgan zarbani tez-tez takrorlasa foydalaniladi. Kesuvchi zarba samaradorligi kikkboxschining raqibgacha bo'lgan masofani aniq belgilay olishiga bog'liq.

Ketish bilan himoyalaniish – raqib zarbalari aylanmasidan orqaga yoki yonga qadamlar bilan chiqish. Hujum yoki qarshi hujum qilish uchun qulay vaziyat tanlash maqsadida qo'llaniladi. Masofada ishlaydigan kikkboxschilarning asosiy himoya vositasi.

Kiyim – bosh – mashqdan oldin shaxsiy gigiena haqida o'ylab qo'yish kerak, teriga tarkibida moy bo'lgan loson yoki kremlarni ishlatish lozim emas. Bundan tashqari, tirnoqlar uzun bo'lishi mumkin emas. Agar sportchi jamoa safida ishtirok etmayotgan bo'lsa, kiyim – bosh rangini mustaqil tanlashi mum-

kin. Lekin nima bo'lganda ham yuvilgan, dazmol bosilgan, butun va ozoda bo'lishi shart. Tugmachalar, molniya, knopkalar bo'lishi man qilingan. Shu sababdan jangdan oldin ko'zoynaklarni, zirak, uzuklarni va zanjirlarni, kontakt linzalarini echib qo'yish lozim. To'liq kontakt bo'lmagan jangda (layt yoki semi - kontakt) kikkboxschi: kalta engli futbolka; uzun keng kikkboxschi ishtonlarini; yopishqoqlardagi bokschi qo'lqoplarida; futlar; tizzadan yumshoq iitkilarda; ayollarga – ko'krakka plastik shitkilar, erkaklarga mahkam materialdan tayyorlangan chovga; kapa va dubulg'a. To'liq kontaktli jang o'tkazilganda (full - kontakt) kiyim – bosh quyidagicha bo'lishi lozim: uzun keng sport ishtoni yoki (fristayl) uchun keng sport shortlari. Ayollar va erkaklar uchun: ko'krakka plastik iitkilar; chovga rakovina; kapa; qo'l panjalariga bint; dubulg'a; havaskorlar uchun – 8 unsiyadan engil bo'lmagan qo'lqoplar; oyoq tovonini va barmoqlarini berkituvchi futlar. Tors bo'sh qoladi.

Kikkboxsing anjomlari – himoya va zarba texnikasini mukammallashtirish hamda kikkboxschilarni tayyorlash va o'qitishga mo'ljallangan maxsus anjomlar. Tebranmas, tebranuvchi, aylanuvchi, maxsus axborot uskunalar bilan ta'minlangan harakatlarning murakkab komplekslariga bo'linadi.

Tebranmas anjomlar: devorga mahkamlangan yostiqcha, manekenlar, kurash qo'g'irchoqlari, devor siluetlari.

Tebranuvchi va aylanuvchi anjomlar: sochma, pnevmatik, osma, iplardagi, vertikal va gorizontal prujinalardagi qoplar; turli ko'rinishdagi va vazndagi qoplar.

Kikkboxsing anjomi – kikkboxschi mashg'ulotlari uchun maxsus mo'ljallangan zal yoki maydonchani maxsus jihozlanishi. Anjomning eng kerakli jihozlari: to'kma va kuch, zarba aniqligini, tezkorligini oshirish uchun pnevmatik qoplar. Zarba tezligini oshirish uchun doppelendbol, prujinadagi to'qma to'plar ishlatiladi. Maxsus chidamligni, texnika va zarbalarni to'g'ri be-

rishga qop va devordagi yostiqlar xizmat qiladi. Zarba berish texnikasini va ularni ishlatish taktikasini mukammallashtirish uchun murabbiy kikkoksing panjalaridan foydalanadi.

Kikkoksing bilan shug'ullanishga zid tibbiy ko'rsatkichlar – quyidagi asab tizimi nosozliklariga ega bo'lgan odamlarga kikkoksing bilan shug'ullanish man qilinadi: miya aterosklerozi, nevritlear, vegeto-nevrozlar, nevrasteniya, spondiloartroz, miya chayqalishlari, epilepsiya, ensefalopatiya, ruhiy kasalliklar; qon tizimi kasalliklari – arterio-skleroz, gipertonik kasalligi, miokardiodistrofiya, miokardit, surunkali perikardit, tug'ma yoki orttirilgan yurak kasalliklari, surunkali endokardit, tomirlar kasallanishi; nafas organlari – bronxial astma, nafas olish funksiyasi nosozliklari, bronxoektaziya, o'pka pnevmosklerozi, o'pka sili; ichak organlari – qorin axiliyasi, gatroptos, jigar va qorin yo'llarining kasallanishi, qorin – tosh kasalligi; jinsiy organlar – qo'zg'aluvchi buyrak, nefrozlar, nefrit, buyrak – tosh kasali; qon – anemiya va leykemiya, Vergolf kasalligi, limfogranulematoz, aritmiya, gemofiliya, gemorragik diatezlar (kapellyarotoksioz va b.); endokrin tizimi – Adison kasalligi, akromegaliya, giperterioz, miksedema, infantilizm, qand diabeti; ko'z kasalliklari mavjudligida – astigmatizma, 5 R (o'smirlarga 4,0 R) dan ortiq yaqindan ko'ruvchi, glaukoma, katarakta, ko'p burchakli ko'rish; quloq, tomoq, burun, burun – tomoq adenoidlari, kar-soqovlik, yiringli otitlar, Mener kompleksi belgilari, og'iz bo'shlig'ining o'tkir kasalliklari, olinadigan tish protezlari; teri kasalliklari – terining infeksiyali kasalliklari, qo'ziqorin kasalliklari; suyanish – harakat apparatining kasalliklari – o'zgartiruvchi artrit, neyrodistrofik artrit, osteoxondropatiyaning polmioziti, tug'ma chiqishlar, odatiy chiqishlar, qiyshiq oyoqlik, qiyshiq bo'yin, osteodistrofiya, surunkali osteomielit. Vaqtincha zid ko'rsatkichlar: teri yuqumli kasalliklari, o'tkir shamollash kasalliklari, boshdan kechirilgan kasallikdan so'ng rekonvalensset davri (musobaqalarga qo'yish

vaqti har bir ma'lum vaziyatda kasallik fe'li va davomiyligiga qarab aniqlanadi), revmokardit (ijobiy holatlarda klinik belgilarni yo'q qilgandan so'ng 6–12 oydan oldin emas), gelmintozlar (klinik namoyishi bilan va nosozliklar bilan), suyanch – harakat apparatining jarohatlari, yuz va boshning lat eyishi.

Kikkoksing bo'yicha murabbiy – kikkokschilarni tayyorlash uslublari va amaliyotini samarali egallagan hamda ushbu sport turi bo'yicha murabbiy – muallim litsenziyasiga ega bo'lgan mutaxassis.

Kikkoksing "panjasi" (*Lapa*)-yumshoq porolon bilan to'ldirilgan, markazida nishon chizilgan aylanma ko'rinishidagi anjom. Aniq va bir maqsadga yo'naltirilgan zarbalar texnikasi ustida ishlash, turli himoyaviy harakatlarni (egilishlar, bukilishlar, sho'ng'ishlar) takomillashtirish. Qo'lqop bilan nishon birlashganda tegish kuchini yaratish uchun murabbiy panja kiyilgan qo'lini kuchaytirishi lozim. Kikkokschilar himoyaviy harakatlar ustida ishlayotganda murabbiy panja bilan turli xil zarbalar beradi.

Kikkoksing seksiyasi – kikkokschilarni asta-sekinlik bilan o'qitish, tayyorgarlik ko'rish va mashg'ulotlar o'tkazishga mo'ljallangan tashkiliy - uslubiy bo'linmasi. Kikkoksing Federatsiyasida va sport klublarida tashkil qilinadi. Kikkoksing seksiyasi ishini murabbiy boshqaradi. Kikkoksing seksiyasi bir nechta kikkokschidan tashkil topgan o'zini o'zi boshqarish organiga ega bo'lishi mumkin. Ushbu organ faoliyatida kikkoksing seksiyasi ichki hayotining joriy masalalari o'z echimini topadi.

Kikkoksing taktikasi – kikkoksingning jang olib borish usuli turli bo'lgan raqiblar bilan ringda kurashish vositalari, uslublari va shakllarini o'rganuvchi amaliyot va nazariya bo'limi.

Kikkoksing tamoyillari – kikkoksingni sport turi sifatida belgilaydigan boshlang'ich nizom va qoidalari. Havaskor va professional kikkoksing tashkilotlari tomonidan e'lon qilingan kikkoksing

boksing tamoyillari: sodiqlik, odillik va to'g'rilikni bosh ma'naviy tamoyillar deb hisoblash va kikkoksing ehtiyojlarini boshqa inson yoki odamlar ehtiyojidan yuqori qo'yish; xohlagan yo'l bilan kikkokschi sog'lig'ini saqlash; qaerda bo'lmasin odob chegara-sidan chiqmaslik; poraxo'rlikni ommaviy tarzda oshkor etish, diniy, irqiy kamsitishlarga qarshi kurashish va belgilarini keskin yo'qotish hamda bunday ishlarni amalga oshiradigan insonlar bilan aloqada bo'lmaslik; ishi odil tarzda baholanishi kerak bo'lgan kikkokschi-lar hisobidan hech qachon moddiy foyda ko'zlamaslik. Kikkoksingdagi chempionlar jamiyatdagi o'z hara-katlari uchun to'liq mas'ul bo'lishi zarur, chunki ularning har biri sport zali yoki "ko'cha" tanlovi qarshisida turgan minglab yosh bolalarga mayoq bo'ladi. Kikkoksing bilan bog'liq bo'lgan barcha insonlar teng huquqligini ta'minlash, doim moddiy ahvolidan qat'iy nazar huquqini hurmat qilish; kikkokschi ringda va uning tashqarisida o'zini haqiqiy sportchilardек tutishi zarur hamda referi va hakamlar qarorlarini yakuniy deb hisoblashi kerak.

Kikkoksing texnikasi – jangni samarali olib borish uchun kikkokschi-ga zarur bo'lgan maxsus uslublar yig'indisi. Hujum va himoya texnikasiga bo'linadi. Hujum texnikasiga: joylashuv va harakatlanishlar, zarba va javob zarbalari; mudofa texnikasiga joylashuv va harakatlanishlar, zarbalardan himoyalani-sh kiradi.

Kikkoksing qopi – silindr yoki konus ko'rinishidagi vazni 10, 15, 20 kg va undan ortiq ("gigant" qop) bo'lgan anjom. Zarbar kuch va aniqligini hamda kikkokschi-larning maxsus chidamkorligini oshirishga mo'ljallangan. Ko'pgina hollarda soch, dengiz o'ti va texnik paxta bilan to'ldiriladi. So'nggi yillarda porolon qoplar ishlatilyapti (dumaloq porolon qoplar metall ustunga kiygiziladi). Qop namat bilan tikilib brezent, dermatin va teridan yasalgan chexol. Qopni shunday qotirish mumkinki, u yoki aylanma bo'ylab, yoki gorizontal bo'yicha turli joylardan zarbalarni mashq qilish uchun harakatlanishi mumkin. Qopning

o'lchamlari: uzunligi – 680 dan 720 mm gacha, yuqori qismining diametri – 160 dan 400 mm gacha, pastki qismi esa – 350 dan 400 mm gacha.

Kikkoksing qopi uchun platforma – devorda qotiriladigan aylanma shakldagi yog'och, markazida katta harakatlanish imkonini beradigan sharnir joylashgan bo'lib, unga pnevmatik qop qotiriladi. Platforma tuzilishi zarba berilayotganda qopni borib-kelishini ta'minlashi zarur.

Kikkoksing dubulg'asi (shlem) – kikkokschi-ni qoshlari-ni, quloqlarini va jag'larini himoya qilib turadi. Teridan tayyorla-nib, otning yungi bilan yoki shunga o'xshash modda bilan to'ldiriladi. Quloq va yuz tarafini himoya qilish uchun maxsus yosti-qchalar tikilgan. Orqa tomoni ip bilan birlashtiriladigan ikki yumshoq plastinaga ega. Bu boshga qarab uning hajmini o'zgartirish imkonini beradi. Musobaqalarda dubulg'alar tashki-lotchi tomonidan o'rnatilgan yagona namuna bo'yicha ishlatiladi. Havaskor kikkokschi-lar musobaqalarida foydalanish shart. Pro-fessional kikkokschi-lar dubulg'ani faqat mashqlarda ishlatishadi.

Kikkokschi bintlari – jang paytida jarohatning oldini olish maqsadida bilaklarni bintlash uchun ishlatiladi. Qoidalarda uzunligi 2.5 metrdan uzun bo'lmagan va eni 5 sm bo'lgan yumshoq xirurgik yoki har bir qo'lga 2.5 metrdan uzun bo'lmagan «Velpo» bintlarni ishlatish ruxsat etilgan. Bu maqsadda boshqa bintni ishlatish mumkin emas. Rezinadan qilingan bintlarni yoki plastirni, lentalarniing barcha turlarini ham ishlatish taqiqlan-gan, lekin bintlarni bilaklarning tepa qismida mahkamlash uchun uzunligi 7-8 sm va eni 2.5 sm bo'lgan plastirning bir kesimini ishlatish mumkin. Mintaqa va jahon chempionatlarida bintlar mezbon davlat tomonidan taqdim qilinadi. Har bir jangda ishtirokchilar qo'lqoplarni kiyishga tayyorgarlik oldidan bevosita ular guvohligida hakamlar tomonidan taqdim qilingan yangi bintlarni ishlatishadi.

Kikbokschi ovqatlanishi – ishchanlikni oshirish va tiklash jarayonini tezlashtirishning asosiy omili. Tartib kikbokschi quvvat sarflanishini qoplashi zarur bo'lib, tananing har bir kilosiga 62–75 KKAL mavjud bo'lishi kerak. Ovqatlanish tartibida vaznning 1 kg ga: oqsillar 2.4–2.8; yog'lar 1.8–2.2; uglevodlar – 9.0–11.0. tartibda 60% dan ortiq oqsillar bo'ladi. Oqsillar hayvonlardan ishlab chiqilgan go'shtda, baliqda, tuxumda, sutda, suzmada, pishloqda va b. bo'ladi. Iste'mol qilinayotgan yog'lar 80–85 % hayvonlardan, 15–20% o'simliklardan olingan bo'lishi kerak. Murakkab uglevodlar tartibda 65%, oddiy uglevodlar esa 35% bo'lishi lozim. Kunlik tartibda turli davrlarda vitaminlar etarli bo'lishi zarur.

Kikbokschi pasporti – sport tashkilotiga mansubligini, sport kvalifikatsiyasini, musobaqalarda ishtirok etgandagi natijalari va tibbiy ko'rik xulosalari haqida ma'lumotlar bo'ladigan asosiy hujjatdir. Kikbokschi pasporti quyidagi bo'linmalarga ega: pasport bergan sport tashkiloti nomi, muhr bilan tasdiqlangan rasm, familiyasi, ismi va otasining ismi, tug'ilgan sanasi, kikbok-sing bilan shug'ullanishni boshlagan sanasi, sport razryadlari berilishi haqida belgilar, kikbokschi pasportini berayotgan tashkilot rahbarining imzosi, murabbiy (lar), sportchi familiyasi, Federatsiya mas'ul kotibining muhri va qo'li; dispanserizatsiya, chuqur tibbiy ko'riklardan o'tganligi va shifokor musobaqada qatnashish huquqi berganligi haqida belgilar; musobaqalarda qatnashish sanasi, vazn toifasi va ko'rsatilgan natijalari belgilari; professionallar o'rtasidagi musobaqalar haqida ma'lumotlar, balog'at yoshiga etmagan sportchilar ota-onasining roziligi, sport unvonlari va sovrinlari haqida belgilar.

*** Q ***

Qadam bilan harakatlanish – kikbokschi bittalik o'rniga o'rin tushuvchi qadami. Raqibni hujumga chorlash yoki

hujumni tayyorlash uchun bittalik zarba hujum paytida aldamchi harakat sifatida ishlatiladi.

Qadamlar – kikbokschi ringda harakatlanish usuli. Oddiy va ustma-ust qadamlarga ajratiladi. Oddiy qadam bilan harakatlanish 10–15 foizga ustma-ust qadamdan tezroq. Oddiy qadam (chap yoki o'ng oyoq bilan) oldinga va orqaga bajariladi. Oddiy qadam raqibgacha 3 qadam bo'lganda ishlatiladi. Ustma-ust qadam–ringda harakatlanishning va manyovrning asosiy usuli. Orqaga va yon tomonlarga bajariladi. Ustma-ust qadam "sirpanish"ga o'xshaydi. Oldinga harakat qilganda chap oyoq bilan yuriladi va o'rniga o'ng oyoq qo'yiladi; orqaga harakatlanganda o'ng oyoq bilan yurilib, o'rniga chap oyoq qo'yiladi. Yonga harakat qilinganda birinchi qadam harakatlanish qaysi tomonga bo'lsa, o'sha tomondan qo'yiladi. Kikbokschi burilganda ham qadam tashlaydi. Burilish bir oyoqqa tiralib aylanma hosil qiladi. Oyoqlarning so'nggi holati jangovar joylashuvi bo'ladi.

Qayiqqa o'xshab harakatlanish ("qayiq") – qarama-qarshi (oldinga – orqaga) yo'nalishdagi kuchli navbatma-navbat qadamlardan tashkil topadi. Himoyaviy masofadan zarbdor va aksincha tez harakatlanishga imkoniyat beradi. Hujumga tayyorgarlik ko'rayotganda, raqibni hujumga chorlaganda ishlatiladi. Odatda, kam harakat kikbokschi bilan bo'lgan jangda foydalaniladi.

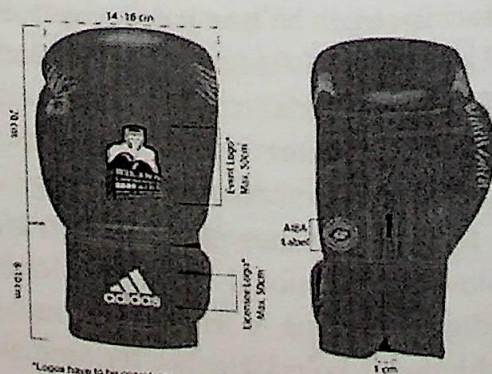
Qayta aloqa – kikbokschi uning harakatlarini va holatini xolis baholash va boshqarish maqsadida maxsus asboblardan foydalaniladi. Kikbokschi natijalar haqida tez ma'lumot berish. Kikbokschi tezligi, kuchi, zarbdor harakatlarining aniqligi, tezkorligi, reaksiyasi haqida tezkor ma'lumot olish uchun nafas olish va puls urishini belgilovchi, funksional holatini bildiruvchi datchiklar, vaqt belgilaydigan maxsus o'lchagichlar mahkamlangan qop ishlatiladi. Ruhiy holat ko'rsatkichlari terining elektr qarshiligini (TEQ) yoki ter – galvanik reaksiyalarini (TGR) o'lchovchi moslamalar yordamida aniqlanadi. Yuqori kvalifikatsiyali kikbokschi-

larni tayyorlash amaliyotida qayta aloqali qoplar zarbdor harakatlarni takomillashtirish trenajyorlari sifatida qo'llaniladi. Kikbokschi ruhiy – funksional holatini barqarorlashtirish va tiklash uchun TEQ va TGR aniqlovchi moslamalar ishlatiladi.

Qayta qur'a tashlash – musobaqalar davomida kikbokschi ikki marotaba janglardan ozod bo'lgan holatda amalga oshiriladi. Masalan, avvaliga u raqib kelmaganligi uchun bo'sh bo'ldi, ikkinchi bor raqib bemor bo'lib qolganda, keyingi juftlikdan unga raqib tanlanib qolgan kikbokschi'larga esa musobaqalar Qoidalarida belgilanganidek qayta qur'a tashlash o'tkaziladi.

Qo'lqoplarning tarkibi – qo'lqopning zarba kuchini kamaytirish maqsadida ichi to'ldiriladigan maxsus material. Qo'lqoplarni to'ldirish uchun eng yaxshi material deb qo'lqopning ichki va terili joyi o'rtasidagi bo'shliqqa semiz qatlamalar tarzida qo'yiladigan otning yungi hisoblanadi.

Qo'lqoplarning tuzilishi – Qo'lqoplar 10,12,14 unsiyalarda bo'ladi 12 unsiya (284 gramm) vaznga ega bo'lishi kerak, 5% ga ruxsat beriladi, bunda teri qismining vazni yarimidan ko'prog'ini tashkil qilmasligi, yumshoq zarba beradigan qismining vazni esa – ularning umumiy vazniga nisbatan kamida yarmini 5% ruxsat berilishi bilan tashkil etishi lozim.



89-rasm.

*** L ***

Layt – kontakt – jang uchun maydoncha – 6 ga 6 m bo'lgan boks ringi (8 ga 8 m bo'lgan dzyudo tatamisi ham ishlatilishi mumkin). Jang davomiyligi: raundlar orasida 1 daqiqalik tanaffus bilan 2 daqiqadan 3 raund. Zarbalar engil aloqada beriladi. Qattiq aloqada sportchiga ogohlantirish beriladi. Agar bu ta'sir qilmasa, sportchi chetlashtiriladi. Layt – kontakt semi – va full – kontakt o'rtasidagi o'tish uslubi sifatida o'ylab topilgan. Jang vaqtida ringda 1 hakam (referi) va 3 yon hakam xizmat qiladi. Sportchining kiyim – boshi semi – kontakt kiyim – boshiga to'g'ri keladi. Har bir kikbokschi unga raund oralarida yordam beruvchi sport kiyimidagi 1 sekundantga ega bo'lishi mumkin.

Ruxsat etilgan texnika semi – kontaktdagi texnikaga mos. Har bir sportchi bir raund davomida oyoqda 6 marotaba zarba berishi shart. Jangni baholash: yon hakamlar har yakunlangan raundni baholashadi. Yakunlangan raund davomida faolroq bo'lgan sportchi 10 ochko oladi. Faolsizroq bo'lgani – 9. Ringdagi referi qoidabuzarliklar uchun sportchiga minus ochko jazosini qo'llashi mumkin. Bu degani aybdor sportchining iyg'gan jami ochkolaridan bir ochko olib tashlanadi. Yosh va vazn toifalari semi – kontaktga muvofiq.

Litsenziya – lotin tilidan kelib chiqqan so'z. Harakat ko'rinishiga qarab turli ma'no va shakllarga ega bo'lishi mumkin: iqtisodiy faoliyat uchun erkinlik berish; texnik natijani ishlatish yoki ixtiro qilish uchun foydalanishga patent; u yoki bu kasbni egallash uchun huquq. Kikboksingda – kikbokschi'ga, hakamga, murabbiyga yoki sport funkcioneriga kikboksingning u yoki bu faoliyati bilan shug'ullanishga huquq beruvchi hujjat. Odatda, litsenziya olmoqchi bo'lgan shaxs tegishli tashkilotlarga kasbiy tayyorgarligini ko'rsatishi lozim.

Lou – kik – Ful – kontakt qoidalari bo'yicha o'tkaziladi. Bundan tashqari, raqibni oyoqlari bilan songa urish mumkin.

Faytarning kiyim – boshi: sportchi uzun kikkoksing shimlari o'rniga kalta shortlar kiygan. Oyoqni himoyalash majburiy.

*** M ***

Mandat komissiyasi – har bir musobaqa oldidan musobaqaga kikkokschi (jamoalarni) qo'yish haqidagi masalani hal qilish uchun tuziladi. Mandat komissiyasiga quyidagi hujjatlar topshirilishi kerak: musobaqalarda qatnashish haqida arizasi, ishtirokchilarning klassifikatsiyali chiptalari, hujjatlar (kikkokschi pasporti), shaxsini aniqlashtiruvchi va sug'urta polisi (respublika yoki undan yuqori miqyosdagi musobaqalarda). Mandat komissiyasi ishlari natijasi bo'yicha bosh hakam kikkokschini (jamoani) musobaqalarga qo'yish, qo'ymaslikni hal qiladi.

Manyovr harakatlari (manyovr) – ma'lum bir taktik vazifani bajarish uchun qulay vaziyat tanlash maqsadida kikkokschining harakat va himoyalari yordamida amalga oshiriladi.

Masofa manyovri – kikkokschining uzoq masofani saqlash niyatida himoyaviy va uzoq hujumkor masofada qaytish (orqaga, yonga), sayd – steplar (yonga qadamlar, orqaga, chapga, o'ngga burilish) bilan manyovr qilish.

Man qilingan harakatlar – kikkokschining musobaqalar Qoidalarida belgilangan, referi tomonidan jazolanadigan (tanbeh, ogohlantirish, chetlashtirish) harakatlari.

Kikkoksing bo'yicha musobaqalarda man qilingan harakatlari: raqibni itarish, oyog'ini bosish, arqonlarni ushlab turish yoki ulardan foydalanib zarba kuchini oshirish, qo'lqoplarni, boshni, qo'lni, raqib tanasini ushlab olish yoki yopishib olish, qo'lqop bilan raqib yuzini va boshini bosish, kurash tushish, raqibni ushlab turish va zarbalar berish, qo'lni qo'li ostiga tiqish, beli yoki orqasi bilan qayrilishi, cho'zilgan qo'l bilan raqibni masofada ushlab turish, passiv jang olib borish, badanni yog'li moddalar, krem, vazelin bilan artish qat'iy man qilinadi. Kikkokschi jang

paytida gaplashish huquqiga ega emas. Bundan istisno bo'lib u jangni to'xtatish iltimosi bilan murojaat qilganda hisoblanadi.

Bundan tashqari:

- ushlab olish va og'riq usullarini qo'llash (djiu- djitsu, aykidodagidek a'zolari qisish);
- baland uloqtirishlar (sondan yuqori);
- oyoq kafti yuqorisidan chalishlar;
- bo'yin orqasiga, beliga, a'zolariga, chovga zarbalar;
- ochiq qo'lqop bilan, ichki tomoni, tirsaklar, bosh, mushtning yon tomoni bilan (yarim kontakt janglarida ruxsat etilgan), mushtning pastki yoki yuqori (yarim kontakt janglarida), qo'lning ichki tomoni (yarim kontakt janglarida), bilak bilan zarbalar;
- yerga yoki ring arqonlariga suyanib taktik harakatlar;
- yiqilgan raqibni urish.

Havaskor kikkoksingda – Bekfist – qo'lni aylantirib bajarilgan zarbasi qat'iy man qilingan.

Bundan istisno: ko'rgazmali maxsus janglar hamda sport ringi tashqarisidagi yuz bergan haqiqiy janglar holati.

Maxsus kikkoksing zali – o'lchamlari: kichik sport razryadlariga ega va endi boshlovchilar 12-15 kishidan iborat kichik guruh uchun 24*12 m; yuqoriroq sport kvalifikatsiyasiga ega kikkokschi guruh uchun 30*18 m. Shift 6 metr dan past bo'lmasligi kerak, pol yog'ochli. Soatiga 3 marotaba almashadigan havo bilan ventilyatsiya bo'lishi lozim. Ringni yoritish yuqoridan 1000 luks/ kv.m.

Anjom va uskunalarining minimal soni: 5*5 m dan kam bo'lmagan ring, gong, butun bo'yiga devor oynalari, gimnastik zina, gimnastik o'rindiqlar, 3-4 ta gimnastik matlar, gilam yo'lak, osma arqon, gimnastik halqalar, 3 ta osma qop, devordagi qoplar (1-2), 1-2 pnevmatik qoplar, 1 osma qop, 1 iplardagi yoki prujinadagi qop, mashg'ulotlar uchun qo'lqoplar – bir kishiga 1 juft,

2–3 juft panjalar, “blinchik” anjomlarida ishlash uchun qo‘l-qoplar, shtanga, gantellar, girya 16–24 kg, 15–20 tennis to‘plari, sakragichlar. Agar imkoniyat bo‘lsa va zalning o‘lchamlari to‘g‘ri kelsa unda belgilovchi-datchiklar bilan ta‘minlangan anjomni turli amplitudada harakatlanishini ta‘minlaydigan uskunalar o‘rnatilgan anjomlar.

Yordamchi xonalar: alohida shkaflar bo‘lgan echinish xonasi, murabbiylar uchun xona. Massajxona, statsionar uskuna bilan ta‘minlangan shifokor kabineti, sport uskunasi saqlash uchun chordoq, yuvinish xonasi. Yuvinish xonasida “sirkulyar” uskunalar, Sharko dushi, suv osti massaji uchun mo‘ljallangan vanna bo‘lishi foydadan holi bo‘lmaydi.

*** N ***

Nazorat vazn o‘lchash – musobaqalar qoidalarida belgilangan rasmiy vazn o‘lchashdan oldin tana og‘irligini aniqlash uchun vaqt chegarasi. Nazorat vazn o‘lchash professional kikkokschilarning chempionlik unvoni uchun jangidan 2 soat oldin o‘tkaziladi. Agar chempionning vazn toifasidagi og‘irligi oshib ketgan bo‘lsa, tarozida unvonidan mahrum qilinadi. Agar nomzod vazni to‘g‘ri bo‘lsa, jang o‘tkaziladi va nomzod g‘alaba qozonsa, u chempion deb e‘lon qilinadi. Agarda jangni eks – chempion yutsa (og‘irligi oshib ketgan chempion) unda chempionlik unvoni bo‘sh, deb e‘lon qilinadi. Agar so‘nggi nazorat vazn o‘lchashda sportchi og‘irligi oshib ketgan bo‘lsa, chempionlik unvoni bo‘sh, deb e‘lon qilinadi, ammo jang chempionni e‘lon qilmasdan o‘tkazilishi mumkin. Nima bo‘lganda ham vazn toifasi chegarasidan chiqib ketgan kikkokschi nazorat vazn o‘lchashda yoki moddiy tarafdin, yoki ma‘muriy jihatdan jazolanishi mumkin.

Nafas olishni ruhiy boshqarish – ruhiy holatiga ta‘sir o‘tkazadigan, nafas olish mashqlarini qo‘llashga asoslangan

kikkokschining o‘zini boshqarish uslubiyatining xilma - xilligi: tez nafas olish, ma‘lum tovushlar birgalikda keskin nafas olishlar, qisqa giperventilyatsiya. Ushbu mashqlar bosh miya faoliyatini faollashtirishiga, hissiyotlarni va ruhiy holatning junbushga kelishi darajasini oshishi. Boshqa mashqlar: chuqur nafas olishlar nafasni ushlab turish bilan birgalikda; yuzaki nafas olishdan sekinlashtirilganga o‘tish; ma‘lum holatlarda barqaror nafas olish – ushbu jarayonlarning faolligi darajasini pasayishiga olib keladi. O‘zga davlat kikkokschilar amaliyotida barqaror nafas olish harakatlarini, nafas olish va chiqarishda nafas ushlab turishlar, sekinlashtirilgan nafas olish bilan birgalikda giperventilyatsiya, keskin nafas chiqarishlar bilan mashqlar va boshqalar qo‘llaniladi. Eng samarali deb kikkokschi hissiyotlari junbushga kelganligini va asab – ruhiy tarangligi darajasini pasayishiga olib keladigan mashqlar hisoblanadi. Ularni ko‘p hollarda sportchilar tayyorgarligida ishlatiladigan ruhiy holatni boshqarish sxemalariga kiritishadi. Nafas olishni ruhiy boshqarish uslublari mashg‘ulotlarda (ularning asosiy yoki yakunlovchi qismi so‘ngida), va qo‘yilgan vazifalarga qarab kunning turli vaqtlarida (kikkokschi holatini faollashtirish yoki tinchlantirish) qo‘llaniladi.

Nizom – biron bir tashkilot faoliyatini belgilovchi qoidalar yig‘indisi. Havaskor va professional kikkoksingning barcha tashkilotlari (federatsiyalar, assotsiatsiyalar va boshqalar) o‘z qoidalar tizimiga – nizomga ega.

Nokaut bilan yutish – kikkokschining kuchli zarbasi natijasida raqibi jang olib borish xususiyatini yo‘qotib va jangovarlikni “10” hisobi va referining “Aut!” buyrug‘igacha tiklay olmasligi hisobiga g‘alaba qozonishi.

*** O ***

Ogohlantirish – jangda musobaqalar Qoidalarini buzayotgan kikkokschiga qarshi qo‘llaniladigan tartibiy ta‘sir qilish

vositalaridan biri. Referi tomonidan Qoidalarni qo'pol, ammo chetlatishga arzimaydigan darajada qo'pol buzgan kikkokschi ogohlantiriladi. Ogohlantirish ikkinchi marta bir xil qoidabuzarlik uchun tanbeh olgan kikkokschi ga beriladi. Bir jangda uch marta ogohlantirilgan kikkokschi chetlashtiriladi. Kikkokschi ogohlantirilsa, raqibiga to'liq ochko beriladi (ya'ni 3 yordamchi ochko). Ogohlantirishdan oldin referi "Stop!" buyrug'ini beradi. Ogohlantirish aniq va kikkokschi ogohlantirishning maqsad va sababini tushunishi uchun oson shaklda beriladi. Referi har bir hakamga ogohlantirish berilgani haqida belgi beradi va aybdor kikkokschi ga aniq ko'rsatadi. Referi ogohlantirib bo'lganidan so'ng jangni davom ettirish uchun "Fayt!" buyrug'ini beradi.

Oyoq kafti do'ngi - kaftning yuqori qismida barmoq tizza pasti orasida joylashgan. Zarbdor yuza bo'lib oyoq uchidan to'piqqacha bo'lgan masofa xizmat qiladi.

Oyoq kafti yostiqchasi - bevosita barmoqlar tagida joylashgan do'nglik. Zarbdor yuza hisoblanadi.

Oyoqda yonlama zarba (sayd - kik) - zarbaning ushbu turi kikkoksingda faqat etakchi oyoqda himoya yoki qarshi hujum paytida ishlatiladi. Ko'p hollarda zarba badanga beriladi, lekin boshga ham berilishi mumkin. Zarbani bajarish: etakchi oyoqni tepaga ko'tarib, korpusni raqibga yon tomoni bilan burish kerak. Suyanuvchi oyoqning tovonini shunday burish kerakki, soni raqibga qaragan bo'lishi zarur va so'ng oyoq kafti bilan raqib badaniga zarba berish lozim. Zarba berayotgan paytda himoyani ham unutmaslik zarur.

Oyoqda zarba (sakrashda) - sakrab turib zarba berganda xavf juda katta bo'ladi, chunki raqib himoyalani qolishi mumkin. Umuman aytganda, sakrab turib xohlagan zarbani bajarish mumkin; bu usulda asosan oyoqda yonlama zarba bajariladi, oyoqda qaytish zarbasi va yondan aylantirib zarba berish.

Oyoqda zarba (eks - kik) - boshlang'ich ko'rinishida faqatgina raqib himoyasini buzish uchun ishlatish mumkin. U hayotiy muhim joylarga zarba berish uchun yaramaydi, chunki har doim man qilingan joyga tegadi, faqatgina ikki kikkokschi ham jangni to'g'ri olib bormayotgan bo'lsa. Zarba berayotgan oyoq vertikal bo'yicha harakatlanayotgani uchun raqibning boshiga yoki yelkalariga tegishi mumkin. Zarbani bajarish: etakchi oyoq tizzasini imkonicha boricha tepaga, ko'krakka ko'tarish. Oyoqni to'g'rilab, raqib himoyasi ustidan boltaga o'xshatib tushirish. Raqib himoyasiga tegib, uni pastga tushirib yuborish lozim. Bundan so'ng musht bilan yoki zarbalar seriyasini bajarish lozim. Boshga aldamchi chopuvchi zarba berish mumkin. Zarbaning ikkinchi bosqichida oyoq diagonal chiziq bo'yicha pastga tushadi.

*** P ***

Passiv jang - raqiblar tomonidan jangni jangovar harakatlarning past zichligi bilan, tashabbussiz o'tkazilishi.

Passiv himoya - raqib zarbalarini qarshi va javob zarbalarini bermasdan uzoq bartaraf qilish.

Pastdan berilgan zarba - portlovchi, nishonga aniq va zich etib borgan, pastdan tepaga qiyshiq chiziq bo'yicha harakatlangan qo'l zarbasi.

Promouter - professional kikkoksing vakili hamda u tomonidan ushbu matchni o'tkazish haqini sotib olgan tashkilot bilan barcha tashkiliy va moliyaviy masalalarni echishiga vakolat berilgan. Promouter kikkoksing janglari va tomoshalar tashkil qiladigan firma rahbari bo'lishi mumkin.

Professional kikkoksing - professional klubga tegishli, musobaqalarda professional kikkoksing qoidalari bo'yicha va pul mukofoti uchun qatnashayotgan kikkokschi.

Psixomotor mukammallashuv - taktik harakatlarni amalga oshirishda va ularni boshqarish jarayonida namoyon

bo'ladigan kikkboxschining maxsus ruhiy jarayonlarini mashg'ulotlar sharoitida yo'naltirilgan rivojlantirilishi. Bunday ruhiy jarayonlarga maxsus idrok, harakatlanish reaksiyalari, e'tibor, tezkor fikrlash kiradi. Psixomotor mukammallashuv texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish bo'yicha sherik bilan bajarilayotgan maxsus vazifalarni qo'yish, shartli janglarda, videotasmani ko'rishda jangovar harakatlarni tahlil qilish jarayoni va o'quv janglarini mustaqil tahlil qilish yordamida amalga oshiriladi.

*** R ***

Raund – kikkboxschilarning uchrashuvdagi jang vaqti. Har bir uchrashuv bir nechta raunddan tashkil topadi. O'smirlar uchun raund davomiyligi 1 dan 3 daqiqagacha yoshi va klassifikatsiyasiga qarab.

1 daqiqali raundlar kichik va o'rta yoshdagi bolalarga (12-15 yosh). Endi boshlaganlar va o'smirlar, 3 - razryadga ega bo'lganlar va katta guruh o'smirlariga (15-17 yosh) mo'ljallangan.

1,5 daqiqali raundlar 1- yoki 2-o'smirlar razryadiga ega bo'lgan kichik va o'rta o'smirlar, 3- va 2-o'smirlar razryadiga ega yuniorlar va katta endi boshlagan kikkboxschilar uchun ta'sis qilingan.

2 daqiqali raundlar 1-o'smirlar razryadiga ega katta yoshdagi o'smirlarga, 2, 3-razryadli yunior va kattalarga mo'ljallangan.

3 daqiqali raundlar 1-razryad va undan yuqori kvalifikatsiyaga ega yuniorlar va katta kikkboxschilarning barcha musobaqalarida o'rnatilgan.

Raqib harakatlarini chegaralash - himoyaviy harakat va usullar bilan raqib zarbalarini to'xtatish.

"Raqibga osilib turish" – juda charchagan va holsiz kikkboxschining raqibi yaqin masofada faol hujum qilayotganda passiv zarbalar bermasdan raqibga osilib olishi. Bunday harakat

musobaqalar qoidalariga ko'ra qoidabuzarlik bo'lib, referi tomonidan jazolanadi.

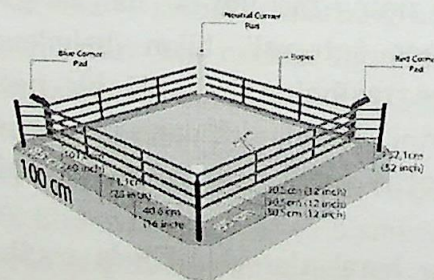
Reaksiya tezligi – raqibning kutilmagan harakatidan boshlab (masalan, zarbaning boshlang'ich vaqti, harakatlanish, zarba uchun qulay vaziyat paydo bo'lishi) o'zining ma'lum qarshi harakatigacha (himoyalani, zarba yoki zarbalar kombinatsiyasi, harakatlanishlar va boshqalar) bo'lgan vaqt intervali bilan aniqlanadigan tezkorlik ko'rsatkichi. Oddiy va murakkab reaksiya tezligi bo'yicha farqlanadi. Oddiy reaksiya tezligi raqibning oldindan o'ylangan harakatining boshlanishidan (zarba, tananing harakatlanishi, ochilishi) to o'zining ma'lum bir harakatigacha (himoya, zarba) bo'lgan vaqt intervali bilan belgilanadi. Murakkab reaksiya tezligi esa raqibning bir yoki bir nechta oldindan ma'lum harakatlarini boshlanishidan to o'zining muvofiq himoyaviy harakatigacha bo'lgan vaqt intervali bilan aniqlanadi.

Reaksiya turlari bo'yicha harakatlar sheriklikda usullarni mashq qilishda (qo'lqoplarda yoki ularsiz) va panjalardagi mashg'ulotlarda bajariladi, murakkab reaksiya turi bo'yicha esa – shartli janglarda va panjalardagi mashg'ulotlarda, hamda erkin va musobaqa janglarida raqibning yoki sherikning harakatlari oldindan ma'lum bo'lganda bajariladi. Kikkboxchi reaksiyasi tezligining o'lchovi uning asab tizimi xususiyatlari va afzalliklariga, temperamentiga, tayyorgarlik darajasiga, ruhiy holatiga bog'liq va charchaganda, stressogen omillar ta'sirida (qo'rquv, depressiya) yomonlashadi. Reaksiya tezligini oshirish uchun sport o'yinlari, panjalarda mashg'ulotlar va belgilarga bo'lgan maxsus mashqlar tizimi qo'llaniladi.

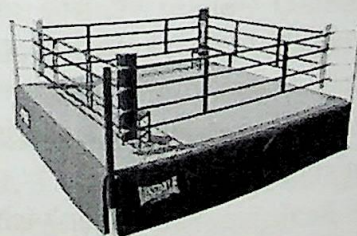
Rekratsion kikkboxsing – 30–45 yoshdan oshgan, faol sport faoliyati bilan shug'ullana olmaydigan kishilarning hayotiy tonusini saqlab qolish va oshirish uchun "yosh chegaralarisiz" kikkboxsing bo'yicha o'quv-mashg'ulot dasturi. Ushbu dasturning

asosini qoʻlqopsiz anjom va uskunalarda bajariladigan mashqlar tashkil qiladi. Murabbiylar qatʼiy nazorati ostida oʻtkaziladigan, sheriklarni puxtalik bilan tanlab, zarbalar hayotiy muhim joylarga yarim kuch bilan bajarilishidagi sparringlar kamdan kam oʻtkaziladi. Rekratsion kikboksing bilan nafaqat sobiq kikbokschi-lar, balki balogʻat yoshiga etgan kishilar ham shugʻullanishadi.

Ring – 3 yoki 4 arqonlar bilan chegaralangan, mashg‘ulotlar uchun 4.90 x 4.90 bo‘ladi, AIBA tasnifiga asosan ring o‘lchami 6.10 x 6.10 metrgacha bo‘lgan to‘rtburchak maydoncha. 90-91 rasmda AIBA tasnifidagi ringni ko‘rishimiz mumkin.



90-rasm.



91-rasm.

Professional kikkoksing qoidalariga ko'ra, ring tomonlari 7.10 x 7.10 metrgacha bo'lishi lozim. Agar ring 3 arqon bilan chegaralangan bo'lsa, ular burchak ustunlariga mahkamlanadi, poldan 40.80 va 130 sm balandlikda. Agar ring 4 arqon bilan chegaralangan bo'lsa, ular erdan 40.6, 71.1, 101.6 va 121 sm balandlikda mahkamlanadi.

Arqonlarning yo'g'onligi 3 sm dan 5 sm gacha bo'lishi lozim. Arqonlar yumshoq va silliq mato bilan o'ralib, eni 3-4 sm bo'lgan lentalar bilan birlashtiriladi. Lentalar arqonlarda sirpanishi kerak emas. Ring erdan 91-122 sm balandlikdagi supaga o'rnatiladi. Supa o'lchamlari ringdan 50 sm dan kam chiqmaydigan bo'lishi kerak. Supa poli namat, fetr, rezina yoki shunga o'xshash eni 1.3

dan to 4 sm gacha bo'lgan material bilan qoplanadi. Ustidan brezent yoyiladi.

Ring burchaklari bo'ylab (pastdagi arqondan yuqorisigacha) yo'g'onligi 5, eni 20 sm bo'lgan yumshoq valiklar qotiriladi. Hay'atga (bosh hakamga) yaqinroq burchak qizil chexol bilan o'raladi, qarama qarshi burchakka esa ko'k rangli chexol taqiladi. Arqonlarni ring ustunlari bilan bog'lovchi iplar yumshoq material bilan qoplanishi zarur. Supaning ishtirokchilar, hakamlar va sekundantlarga mo'ljallangan oq, qizil va ko'k burchaklarning tomonlariga zina qotiriladi. Ikki betaraf burchakda referi kibokschi qonini to'xtatgan paxta va tamponlarni tashlash uchun xaltalar mahkamlanadi.

Yopiq xonada musobaqalarni o'tkazganda, arqonlardan buyumlargacha va devorgacha 2 metr masofa bo'lishi zarur. Tomoshabinlar uchun joylar ringdan 3 metr uzoqlikda o'rnatiladi. Ringni yoritish darajasi 1000 luksdan kam bo'lishi kerak emas. Va faqat tepadan bo'lishi zarur. Yondan yoritish man qilingan. Ring jihozlariga: maydalangan kanifol uchun ikkita kichkina patnis yoki yashiklar, sekundantlar uchun ikki o'rindiq, kikbokschilar uchun ikkita aylanadigan o'rindiqlar, ikkita piyola va suv uchun ikkita idish, qipiq solingan ikkita tog'oracha va toza sovuq suv bilan ikkita chelak. Ring oldida hakam va hay'at uchun stol va o'rindiqlar qo'yiladi. Xronometrchi qo'li ostida 1-2 soniya o'lchovchi, gong yoki bolg'acha bilan qo'ng'iroq bo'lishi zarur. Bundan tashqari bo'lishi kerak bo'lgan ashyolar: hakam qaydnomalari komplekti, mikrofon, aptechka, (supa ostida) zambillar, kerakli miqdordagi telefon apparatlari va shulardan bittasi musobaqalarning bosh shifokori uchun.

*** S ***

Sakrog'ich – ipdan yoki rezinadan yasalgan, ikki tutqichi bor va uzunligi 250 sm dan 270 sm gacha bo'ladi. Ko'plab sport turlarida qo'llaniladi va shu qatorda kikkingsingda ham. Uning

yordamida oyoqlar mushaklari mustahkamlanadi, muvozanat rivojlanadi, harakatlarning tezligi va chaqqonligi oshadi. Nafas olishni ishlab chiqish va chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi. Sakrog'ich kikkokschi shaxsiy anjomi hisoblanadi.

Saralash jangi – norasmiy musobaqalardagi rasmiy yoki mashg'ulotlar davomida jamoa tuzish maqsadida eng kuchli kikkokschini tanlash uchun o'tkaziladigan jang.

Saralash musobaqalari – bosh vazifasi kikkokschi tayyorgarligi darajasini aniqlash va asosiy musobaqalarda qatnashish uchun terma jamoaga saralash o'tkaziladigan musobaqalar.

Sving– aylantirib berilgan yonlama zarba.

Sevimli zarba ("koronka") – kikkokschiarning yaxshi mashq qilingan va o'rgangan, samarali natijaga olib keluvchi, hujum va qarshi hujum harakatlarida ko'p ishlatiladigan zarbasi (zarbalar seriyasi). Sevimli zarba kikkokschi uchun qulay bo'lgan jangni olib borish individual tarziga bog'liq. Uning mahorat ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi.

Sekundant – kikkoksing mutaxassisi, kikkokschi jang oldidan va yakunlanganda, hamda raund oralarida yordam beradi. Jang oldidan supaga sekundant va uning yordamchisi chiqadi, ringga esa faqat sekundant chiqadi. Jang paytida na sekundant, na uning yordamchisi ringda qololmaydi. Raund boshlanishidan oldin ular supadan o'rindiqlar, sochiqlar, chelaklarni olib tashlashi zarur. Sekundantda kikkokschi uchun sochiq va gubkasi bo'lishi kerak. Jang paytida sekundant va uning yordamchisi kikkokschi hech qanday maslahatlar bera olmaydi. Agar ular ushbu qoidani buzishsa, ogohlantirilishi yoki chetlashtirilishi mumkin. Sekundanti va uning yordamchisi qoidani buzganligi uchun kikkokschi ham ogohlantirilishi yoki chetlashtirilishi mumkin. Jang paytida imo - ishora va so'zlar bilan tomoshabinlarga murojaat qilayotgan sekundant va uning yordamchisi sekundantlikdan tur oxirigacha chetlashtirilib, zalni tark etishi

lozim. Agar ushbu qoida yana bir bor buzilsa, sekundant va uning yordamchisi sekundantlikdan musobaqalar yakunlangunicha chetlashtirilishi mumkin. Agar sekundant jang davomi kikkokschi sog'lig'i uchun salbiy ta'sir qilishini ko'rsa, u (ringga gubka yoki sochiqni tashlab) jangdan bosh tortishi mumkin. Agar ushbu paytda referi jangni to'xtatib, hisobni ochgan bo'lsa, hisob yakunini kutib turib, so'ng qarorini bildirishi lozim.

Sekundantlik qilish – jang oldidan (referi ruxsati bilan), raund orasidagi tanaffuslarda va jang tugaganidan so'ng kikkokschi yordam ko'rsatish. Jang oldidan kikkokschi qo'lqoplarini kiyishiga, badantarbiya qilib olishiga, og'zini chayishiga va ringga chiqishiga yordamlashishi zarur. Raundlar orasidagi tanaffuslarda sekundant qisqa va lo'nda gaplar bilan kikkokschi jangni tahlil qilishga va navbatdagi raundda harakatlanish usullarini topishga yordam beradi. Yordamchi shu vaqtda kikkokschi og'zini chayishga, yuzini yuvib artishga, engil massaj qilib va o'pkalarni ventilyatsiya qilib ko'mak beradi. Referi buyrug'i bilan sekundant va yordamchi shifokor boshchiligidagi nokaut holatidagi yoki og'ir jarohat olgan kikkokschi yordam ko'rsatishadi. Jang yakunlangandan so'ng kikkokschini tinchlantirib, dubulg'asini, qo'lqop va bintlarini echib, echinadigan xonasini shamollatishi lozim.

*** T ***

Tayyorgarlik davri – bo'lajak musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun kikkokschi har tomonlama va samarali rejalashtirilgan tayyorgarligi. Ikki bosqichga ega: umumiy va maxsus tayyorgarlik. Umumiy tayyorgarlik bosqichida tayyorgarlik vaqtining ko'p qismini har tomonlama OFP (40-50%) egallaydi. Mashg'ulot vaqtining 35-40% jangovar usullarning mashq qilish hamda mukammallashtirishga bag'ishlanadi va 20-25% vaqt taktik tayyorgarlikni rejalashtirishga ajratiladi. Bosqich

davomiyligi guruhning umumiy jismoniy holatiga bog'liq bo'lib, 1-2 oyni egallashi mumkin. Maxsus – tayyorgarlik bosqichining vazifasi – tayyorgarlik darajasini oshirish, bevosita sport shayligini tiklash, maxsus sifat va ko'nikmalarni rivojlantirish, kikkoks-chilarda musobaqa ishini bajarishga tayyorgarlikni ishlab chiqarish. Mashg'ulot vaqtining tahminiy taqsimlanishi: jismoniy tayyorgarlik 25–30% gacha, murakkab vaziyatda texnik ko'nikmalarni mukammallashtirish 35–40%, jang sharoitida taktik ko'nikmalarni mukammallashtirish – 35–40%. Tayyorgarlik davrida ruhiy tayyorgarlik masalalariga, nazariy nizomlarga, taktika va mashg'ulotlarning umumiy masalalariga e'tibor beriladi.

Tayyorgarlik harakatlari – bevosita hujum boshlashdan yoki himoyaga o'tishdan oldin bajariladigan harakatlar. Bularga: kuzatuv, aldamchi va manyovr harakatlari kiradi.

Tayyorlangan hujum – kikkoksining jangning ma'lum bir epizodini xolis vaziyatining hisobi bilan tayyorlov yoki aldamchi harakatlarni bajargandan so'ng kutilmagan zarbalar berishi. Tayyorlangan hujumning eng muhim sharti barcha elementlarni birgalikda bajarish: tayyorgarlik, birinchi hujumkor zarba, hujumni rivojlantirish va jangdan chiqish. Tayyorlangan hujum g'alabaga erishishning asosiy hujumkor vositasi hisoblanadi.

Tayyorlanmagan hujum – tayyorlov va aldamchi harakatlarni qo'llamasdan turib, bir yoki bir vaqtning o'zida ikkala kikkokschi tomonidan zarba berilishi. Tayyorlanmagan hujum: aniq zarbani o'tkazib yuborish natijasida o'zini yo'qotib qo'ygan raqib ustidan ustunlikni rivojlantirish; raqiblar tashabbusni egallab olish uchun qarama-qarshi jangga kirishganida yoki kikkokschi jang ko'nikmalariga ega bo'lmaganida ishlatiladi.

Texnik mahorat – jangda kikkokschi tomonidan o'rganilgan va samarali qo'llanilayotgan maxsus harakatlanish ko'nikmalarining, hujumkor, himoyaviy harakat va uslublarning yig'indisi.

Taktik mahorat – kikkoksining jangovar holatning barcha ko'rinishlarida jangovar uslub va usullarni samarali qo'llash qobiliyati. Raqib tayyorgaligidagi kuchli tomonlarini to'xtatib, o'jiz tomonlaridan foydalanishda namoyon bo'ladi. Jang olib borish individual uslubini samarali qo'llay bilish.

*** U ***

Uzoq masofadagi jang – kikkoksichilarning faol harakatlarni faqat raqibga yaqinlashib bajara olish mumkin bo'lgan masofadagi jangi. Uzoq masofa raqibga oldinga bir qadam tashlab zarba berish mumkin bo'lgan masofa bilan aniqlanadi. Ushbu masofa jangda asosiy hisoblanadi. Kikkoksichilar mashqlarining boshida jangning uzoq masofasida qo'llaniladigan texnik vositalar o'rganiladi. Uzoq masofa har bir kikkokschi tomonidan qo'lining, bo'yining va qadami uzunligiga qarab shaxsiy tarzda aniqlanadi. Jangda kikkokschi uzoq masofadan himoyalanishni osonlashtirish, raqib zarbalaridan o'zini ehtiyot qilish va o'zining tezlikdagi ustunligidan foydalanadi. Uzoq masofada bo'la turib, kikkokschi hujum qilish uchun qulay vaziyatlar izlaydi. Hujumdan oldin raqib e'tiborini tayyorlangan va aldamchi harakatlar bilan chalg'itish samara beradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – har tomonlama jismoniy tarbiyaning asosiy qismi. Umumiy jismoniy rivojlanish va harakat ko'nikmalarining keng diapazonini egallashga qaratilgan. Bu o'z navbatida tanlangan sport turida samarali faoliyat yuritish imkoniyatini beradi. Barcha sport turlariga umumiy va asosiy bo'lgan umumjismoniy tayyorgarlikning elementlari: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va suzish ko'nikmalari. Umumjismoniy tayyorgarlik asosiy jismoniy sifatlarni yuqori darajada rivojlantirishga yordam beradi. Bular: chidamlilik, abjirlik, reaksiyaning tezkorligi. Umumjismoniy tayyorgarlik o'quv – mashg'ulot ishining ajralmas qismidir. Kik-

bokschining umumjismaniy tayyorgarligiga: suzish, uzoq masofaga yugurish, basketbol va futbol o'ynash, sakramachiq, meditsinboll, gantel, shtanga bilan mashg'ulotlar, gimnastik va akrobatik mashqlar hamda boshqalar kirishi shart.

Unsiya (lotin tilidan kelib chiqqan) – ingliz o'lchovi tizimidagi og'irlik birligi. 28,3 gr yoki 16 draxmga, yoki 437,35 granga teng. Havaskor va professional kikkoksing qoidalarida kikkokschi qo'lqoplarining o'lchov birligi sifatida qabul qilingan.

*** O' ***

O'ng tomonlama joylashuv – kikkoksining o'ng qo'li, yelkasi, soni va oyog'i tanasining chap tomonlama qismiga qaraganda oldinda bo'lishi bilan farq qiladigan kikkoksining jangovar joylashuvi.

O'zgacha zarba – kikkoksining zarbalar seriyasida boshqalardan kuchi, keskinligi va aniqligi bilan ajralib turadigan zarba

O'zini o'zi boshqarish – har kuni shaxsan o'z kayfiyatini nazorat qilish. O'zini o'zi boshqarish organizm xususiyatlariga qarab mashg'ulotlar jarayonini nazorat qilib borishga yordam beradi. O'zini o'zi boshqarish qoidalarini shifokor va murabbiy tushuntirib bera oladi. O'zini o'zi boshqarish ko'rsatkichlarini doimo kundalikka belgilab borish zarur.

*** F ***

Faol kikkokschi – jangovar harakatlarni jadallik va tashabbus bilan olib boradigan kikkokschi. Odatda, faol kikkokschi jang olib borishning hujumkor turini namoyish qiladi. Mustahkam himoyaga ega bo'lib, u raqibiga o'z tashabbusini targ'ib qilib tezroq g'alabaga erishishi mumkin.

Faollashtirish – jang paytida raqib ustidan ustunlikka erishish yoki jangovar vazifani samarali bajarish maqsadida kikkoksining ruhiy faoliyatini va holatini faollashtirish. Faollashtirish sportchiga funksional imkoniyatlarini va harakatlanish sifatlarining yuqori tezligini saqlab qolish, hal qiluvchi

zarbalarni berish, raqib harakatlarini yo'qqa chiqarish maqsadlarida maksimal namoyon qilish imkonini beradi.

Faol himoya – kikkoksining navbatma - navbat himoyakor harakatlaridan so'ng javob va qarshi zarbalarni berishi.

Farmakologik vositalar – organizm qarshiligini va barqarorligini oshirish uchun, toliqishni oldini olish, tiklanish jarayonlarini tezlatish va turli xil kasalliklarni davolash uchun ishlatiladi. Ularni mustaqil qabul qilish murabbiy va kikkokschiarga man qilinadi. Tayinlangan preparatlar doping bo'lishi mumkin emas. Agar davolanish uchun doping qabul qilish shart bo'lsa (masalan - efedrin), sportchi musobaqalarda ishtirok eta olmaydi. Farmakologik vositalarni individual tarzda shartli belgilari namoyon bo'lganda va ularning zararsizligiga amin bo'lib, kikkokschiarning tayyorgarligi bosqichlari va maqsad vazifalarini hisobga olib, so'ng ishlatish samaralidir.

Federatsiya – jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xalqaro (butunjahon, mintaqaviy) va milliy nodavlat tashkiloti.

Federatsiyaning hakamlar qo'mitasi – kikkoksing bo'yicha ko'ngilli tarzda tuziladigan turli toifali hakamlarning jamoat tashkiloti. Musobaqalarning hakamlar qo'mitasi ishini musobaqalar hakamlar qo'mitasining a'zolari tomonidan ochiq yoki yopiq saylov asosida tayinlanadigan rais boshchiligidagi Prezidium boshqaradi. Musobaqalarning hakamlar qo'mitasi tegishli kikkoksing federatsiyasi Prezidiumiga bo'ysunib, o'z ishida uning qaror va buyruqlari asosida ish ko'radi. Quyida turuvchi federatsiya hakamlar qo'mitasi tashkiliy masalalar bo'yicha yuqori turuvchi kikkoksing federatsiyasi Hakamlar qo'mitasining qarorlariga bo'ysunadi.

Federatsiya hakamlar qo'mitasining vazifasi: musobaqalar Qoidalari va musobaqalar haqida Nizom bilan qat'iy muvofiqlikda musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazish; musobaqalar Qoidalarini qo'llash amaliyotini o'rganish va hakamlar hamda

hakamlar qo'mitasi ish tajribasini almashinish; hakamlar kadrlari kvalifikatsiyasini oshirish. Hakamlar ishini nazorat qilish; o'tkazilgan musobaqalar natijalarini tarqatish va tahlil qilish; hakamlarga hakamlik toifasi berilishi haqida qaror chiqarish; ularni tushirish hamda o'zini noloyiq tutgan hakamlarni federatsiya hakamlari hakamlar qo'mitasidan chetlashtirish; quyida turuvchi kikkoksing federatsiyalari va seksiyalari hakamlar qo'mitalariga va guruhlariga amaliy yordam ko'rsatish; musobaqalar hakamlar qo'mitasining ishiga bo'lgan e'tiroz va apellyatsiyalarni ko'rib chiqish va ushbu asosda qaror qabul qilish.

*** X ***

Xalqaro tajriba – sportchi yoki mutaxassis tomonidan turli davlatlarda kikkokschi tayyorgarligining uslubi va tashkillashtirilishi, amaliyoti va nazariyasi sohasidagi amaliy ko'nikmalar haqidagi bilimi.

Xalqaro uchrashuv – jamoaviy, shaxsiy – jamoaviy, ikki yoki bir nechta mamlakat kikkokschilarining shaxsiy uchrashuvlari.

Xalqaro uchrashuvlar xalqaro qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. Uchrashuvning barcha shartlari musobaqa ishtirokchilariga oldindan yuboriladigan Nizomda belgilanadi. O'zaro kelishilgan holda qoidalarda o'zgarishlar ham yuz berishi mumkin, masalan, vazn toifasi chegaralarida, yon hakamlar sonida.

Xizmat ko'rsatgan murabbiy – umrbod saqlanib qoluvchi faxrli unvon. Ichki va xalqaro musobaqalarda ko'zga ko'rinarli natijalarga erishgan, yuqori kvalifikatsiyali sportchilarni ko'p yillar davomida tayyorlab kelgan murabbiyga beriladi.

Xizmat ko'rsatgan sport ustasi – faxrli, umrbod saqlanib qoluvchi sport unvon.

Xuk – yonlama zarba. Asosan yaqin va o'rta masofalarda ishlatiladi. Badanning tepa qismining tez burilishi bilan bir vaqtda musht keskin nishon sari yo'naltiriladi. Bunda tana og'ir-

ligi markazi yonga surilib, zarba berayotgan mushtning harakatlanishiga yordam beradi. Ikkinchi musht dahan yonida joylashgan, tirsagi esa badanga yopishib turgan bo'ladi. Zarba bajarilib bo'lgandan so'ng sportchi boshlang'ich jangovar holatga qaytadi.

*** H ***

Havaskor kikkoksing – professional bo'lmagan havaskor sportchilar shug'ullanadigan kikkoksing. Havaskor kikkoksingning vazifalari – sportchining jismonan va ruhan tarbiyalash. Professional kikkoksingning vazifasi – pul ishlash. Havaskor kikkoksingning qoidalari professional kikkoksing qoidalaridan ancha farq qiladi. Ular sportchi salomatligini maksimal darajada saqlab qolish uchun tuzilgan: qo'lqoplarning vazni zarba ta'sirini kamaytirish uchun 8 unsiyagacha (har biri 250 grammdan) oshirilgan; havaskor kikkokschi kiyim – boshining majburiy elementi himoya qiluvchi dubulg'a; jang formulasi (reglamenti) 3 daqiqadan 3 raund yoki 2 daqiqadan 5 raunddan ko'p bo'lishi manqilingan; bir jangdagi nokdaunlar soni chegaralangan; referining agar bir kikkokschi ikkinchi kikkokschi ustidan jismoniy kuch va mahorat bobida ustunlik qilayotganini ko'rsa, jangni xohlagan paytida to'xtatishi; nokautga tushib qolgan kikkokschi uchun sport tartibining qattiqqo'l qoidalari belgilangan; jang paytida kikkokschi tomonidan olingan jarohatning kelib chiqishiga qarab musobaqalar bosh shifokoriga jangni to'xtatishga alohida huquqlar berilgan.

Hujumkor zarba – kikkokschi musht qilingan qo'lining kutilmagan, tez va keskin harakat qilishi.

*** CH ***

Chap tomonlama joylashuv – o'naqay kikkokschi uchun xos bo'lgan jangovar joylashuv. Chapaqay kikkokschi qaraganda u raqibga chap oyog'i va chap qo'lini oldinga chiqarib, chap tomoni bilan qaragan bo'ladi. Bu o'naqay kikkokschi uchun hujumni chap qo'li bilan boshlash uchun, o'ng qo'li bilan esa

kuchliroq zarbalarni berish va dahanni himoyalashga imkoniyat beradi. Chapaqay kikkokschi bilan jangga tayyorgarlik ko'rayotib (o'naqay uchun odatiy bo'lmagan o'ng tomonlama joylashuvda) o'naqay kikkokschi texnik tayyorgarlikning maxsus qismini o'tashi kerak.

Chapaqaylik – chap qo'lning o'ng qo'l ustidan funksional ustunligi. Tug'ma chapaqaylik – bosh miyaning o'ng yarim shari ustunligi haqida dalolat beradi. Ko'p hollarda chap oyoq va chap ko'zga ta'sir qiladi. Chapaqay mashqlarining umumiy vazifasi uni qayta tarbiyalash emas, balki o'ng oyoq va o'ng qo'l funksiyalarini rivojlantirish. Kikkoksingda chap oyoq va qo'lning yaxshiroq rivojlanishi texnik va taktik usullarni qo'llash va o'rganishidagi xususiyatlariga bog'liq. Bu chapaqay kikkokschi o'naqay kikkokschi uchun noqulay vaziyat yaratib ustunlikka erishish imkoniyatini beradi.

Chap qo'lda egilib to'g'ri zarba berish – ko'proq yuzga to'g'ri zarbaga va svinga qarshi ishlatiladi.

Chekinish – kikkokschi jangda tashabbusni o'z qo'lga olgan raqibni toliqtirish maqsadida vaqtincha himoyaviy taktikaga o'tishi.

*** Sh ***

Shartli jang – kikkokschi o'quv – mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan texnik – taktik vositalari chegaralangan va bir maqsadga yo'naltirilgan jang. Shartli jang sheriklarning ikki tomonlama harakatlaridan iborat bo'ladi. Har bir kikkokschi hujum qilish, himoyalani, turli xil zarbalar va himoyani ishlatib qarshi hujum qilish, yaqin masofada jang olib borish mahoratini oshirish. Keng vazifali shartli jang odatda raundlar bo'yicha beriladi. Bunday janglarda kikkokschi nafaqat texnik mahorati oshib boradi, balki uning maxsus – chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, tezkor fikrlash, vaziyatni baholash kabi sifatleri rivojlanadi.

Shaxs aksentuatsiyasi – psixogen ta'sirlarning ayrim tur-lariga nisbatan o'zligida namoyish bo'luvchi shaxsi-ning ayrim qirralarining haddan tashqari kuchayishi. Masalan, musobaqaga tayyorgarlik va musobaqa davrida asab – psixologik yukini oshishida; jamoadagi ziddiyatli vaziyatlarda. Kikkoks-chilarni tayyorlash jarayonida murabbiylar kikkoks-chilar shaxsi-dagi aksentuatsiya qirralarini namoyishi ustidan qattiq nazorat olib borib, va kuzatuvlar asosida sportchi bilan muloqot qilish-ning va ruhiy holatiga ta'sir qilishning individual shaklini tanlaydi.

Shaxsiy – jamoaviy musobaqalar – har bir ishtirokchi va umuman jamoa chiqishi natijalari aniqlanadigan musobaqalar. Jamoaviy natijalarni aniqlash tartibi haqida musobaqalar Nizo-mida so'z boradi.

Shaxsiy musobaqalar – har bir ishtirokchi chiqishining natijalari aniqlanadigan musobaqalar. Kikkoksing bo'yicha shax-siy musobaqalarda 1 - o'rin o'z vazn toifasida barcha janglarni mag'lubiyatsiz yakunlagan, 2 - o'rin final uchrashuvida mag'lu-biyatga uchragan, 3 - o'rin ikki yarim finalda mag'lubiyatga uch-ragan ikkala kikkokschi beriladi. 1/4 final uchrashuvlarini yutqizgan kikkokschi ular 1/4 finalga chiqqunga qadar g'alabalar soniga 5 chidan to 8 chi o'ringacha beriladi. 4 - o'rin o'ynalmaydi. 1/8 finalda mag'lubiyatga uchragan kikkokschi 9 chidan to 16 chi o'rinlar beriladi. Federatsiya va tashkilotlarda olib borilayotgan sport – tarbiyalash ishlarining sifatini tekshirish maqsadida shaxsiy musobaqalar davomida jamoaviy natijalar ham hisoblanib boriladi. Hisob norasmiy holatda bajariladi.

*** E ***

Egilib himoyalani – kikkokschi raqib zarbasi yoki zarbalaridan orqaga va yonga qadam tashlamasdan boshni va tanani orqaga bukib himoyalani.

Eks – chempion – o'z unvonini yo'qotgan chempion. "Eks" lotin qo'shimchasi bo'lib, "sobiq" degan ma'noni bildiradi.

Elektroensefalografiya (EEG) – turli qismlarining elektrik faolligini tekshirish maqsadida bosh miya biotoklarini ro'yxatga olish uslubi. Bu kikkokschi jarohat olgandan so'ng uning markaziy asab tizimini va analizatorlarini chuqur o'rganish uchun zarur. EEG ko'rsatkichlari markaziy asab tizimining funksional holati, jarohatning fe'li va jiddiyligi haqida xolis ko'rsatmalar olishga imkoniyat beradi.

Energetik chiqimlar – organizm quvvatining sarf qilinishi, kimyoviy kuchning mexanik kuchga aylanishi. Issiqlik birliklari – katta kaloriyalarda (kkal) ifodalanadi. Energetik chiqimni aniqlash sportchining jismoniy yuki va ovqatlanish dasturini aniqlash va mashqlarni foydali rejalashtirish uchun zarur. Amaliy ishda organizmning 1 litr kislorod iste'mol qilishi taxminan 5 kkal quvvat sarf qilishiga tengligini hisobga olgan holda organizmning qancha kislorod iste'mol qilishini o'lchash yo'li bilan aniqlanadi. Ikkinchi usul tana og'irligi dinamikasini va iste'mol qilinadigan ovqatni solishtirmoq. Quvvatni sarflash sportchining tana og'irligi, harakat faoliyatining fe'li va davomiyligiga bog'liq. Masalan: kikkokschi sakrog'ichda mashq qilayotib bir soat davomida vaznining har bir kilosiga 7,2 kkal quvvat sarflaydi. Qop bilan ishlaganda 12,84 kkal, soya bilan jang o'tkazganda – 10,5 kkal. O'rta vaznda bo'lgan (71 kg gacha) kikkokschi bir soatlik mashq davomida o'rta holda 477 dan 924 kkal gacha sarf qiladi, ringda jang vaqtida esa 819 dan to 1122 kkal ishlatadi. Solishtirish uchun – futbolchi shu vaqt ichida 900 kkal gacha, xokkeychi 1100 kkal gacha, 15 km ga yuguruvchi 790 kkal quvvat sarflaydi.

*** Yu ***

Yuniorlar – havaskor kikkoksingda qabul qilingan yosh kategoriyasi. Qoidalarga binoan, yuniorlarning yoshi 15 dan 16 gacha. Professional kikkoksingda «yunior» atamasining yoshga

hech qanday aloqasi yo'q. Atama ikki bir-biriga yaqin bo'lgan kategoriyalardagi o'tish vaznini bildiradi. Masalan, ikkinchi engil vazndan oldin keluvchi birinchi engil vazn (58 kg) yengil vazn yuniori deb atalishi mumkin.

Yuqori tezlikda harakat qilayotgan raqibga qarshi jang – bunday kikkokschi doim hujum va qarshi hujum qiladi. U kuchli zarbaga ega emas, ammo juda harakatchan, chidamli va kuchli irodaga ega bo'ladi. Zarbalar ostida bo'lib, u raqib tashabbusini to'xtovsiz hujum bilan yo'q qilmoqchi bo'ladi.

Bunday raqibga qarshi yaxshi chidamlilik bo'lishi zarur; ammo uning uslubini qabul qilish mumkin emas. Asosiy maqsad – uning hujumini aniq, tez va kuchli zarba bilan to'xtatish, xato qilishga majbur qilish kerak va shu vaqtda keskin aniq zarbalar berish zarur.

Bunday raqibga qarshi jangda fikr bir joyga jamlangan bo'lishi kerak, egilish va sho'ng'ishlar bilan himoyalana olish va ochilgan joyga samarali zarba berish uchun payt poylash kerak.

*** Ya ***

Yakka kompozitsiyalar – musiqa navolari ostida bajariladigan, oldindan tayyorlangan usullar kompozitsiyalari. Yakka kompozitsiyalar musiqa ostida kikkoksing texnikasining ko'rgazmali elementlarini namoyish qilishdan iborat. Chiqish paytida tasavvurdagi raqib bilan bo'layotgan jang namoyish qilinadi. Bunday chiqish 1 daqiqadan ortiq bo'lmaydi. Yakka kompozitsiyalar bo'yicha musobaqalarning quyidagi turlari mavjud: qattiq uslub – karate va taekvon – do texnikasi elementlari namoyish qilinadi; yumshoq uslub – U-shu texnikasi elementlari namoyish qilinadi; qilich, pichoq, tayoq kabi buyumlar bilan ham ishtirok etiladi.

Erkin kompozitsiyalar ham mavjud. Yakka kompozitsiyalar bilan kikkoksingning bir yo'nalishi sifatida 6–7 yoshdan boshlab barcha xohlovchilar shug'ullanishi mumkin.

Yarim final jangi – natijasida final juftligining eng kuchli kikkobschilari aniqlanadigan jang. Yarim final janglarini yutqazgan kikkobschilar musobaqa sovrindorlari bo'lib qolishadi. Yarim final janglari g'oliblari musobaqa g'olibligiga (championlikka) da'vogar bo'lishadi.

Yarim finallar – musobaqalarning yakuniy bosqichidan bitta oldingi bosqichi. Bunda shaxsiy, shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda, agar ular aylanma tizimi bo'yicha emas, balki mag'lubiyatga uchragan kikkobschi 1 - o'ringa bo'lgan musobaqadan chiqib ketishi bilan (1 yoki 2 mag'lubiyatdan so'ng) g'olibni (championni) aniqlash amalga oshiriladi.

Yaqin masofa – kikkobs mashg'ulotida boshlang'ich bosqichida ham, frontal turishda ham, Jangovar turishlarda ham qo'llaniladigan xollat xissoblanadi. Asosan kikkobs janglarida raqib yonidan turib zarba urish bu yaqin masofa hisoblanadi. Umuman zarbdor sport turlarida uchta masofa bor. Bular yaqin masofa, o'rta masofa va uzoq masofalar mavjud.

Nazorat savollari:

1. Atama so'zining manosi.
2. Adaptatsiya deb nimaga aytiladi.
3. Aldamchi harakatlarning turlari.
4. Badantariyaning asosi.
5. Vavilon haqida so'zlab bering.
6. Vazn tartibiga tariff bering.
7. VAKOning tutgan o'rni.
8. Kikkobsing gimnastikasi.
9. Deavtomatizatsiya so'zi nimani anglatadi.
10. Zarba kuchini tariflang.
11. Kikkobsda zarbalarni nomlanishi.
12. Litsenziya so'zi qanday manoni anglatadi.
13. Mandat komissiya nimaga tuziladi.
14. Nafas olishni ruhiy boshqarish.
15. Reaksiya tezligi qanday ifodalanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2021-yil 5-noyabrdagi PF-5281-son O'zbekiston sportchilarini 2024-yil Parij shahrida (Frantsiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PQ-6099 sonli ya'ni "Kikkobs sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

3. O'zbekiston respublikasi prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ 414 - sonli ya'ni "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 18 febraldagi PQ-136-sonli ya'ni "Sportni rivojlantirish vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi qarori

5. Umarov Q.A. Kikkobsing atamalarining izohli lug'ati. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. – 2016. –146 b.

6. Qosimbekov Z.T. YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASH (boks, kikkobsing, muaytay). O'quv qo'llanma. Toshkent. – 2008. – 245 b.

7. Шитов В.К. КИКБОКСИНГ тренировки для начинающих 1 по 36. Учебное пособие. ФКиС, М. – 2004. – 244 с.

8. Ширяев А.Г, Филимонов В.И. Бокс и кикбокс.: Учебное пособие. Издательский центр. – М, 2007, – 128 с.

9. Van Chjxuey Кикбоксинг. Корея. Учебное пособие. 2006. – 339 с

10. Головкин Й.В. Программа по кикбоксингу (Семи-контакт, Лайт-кик, Фул-контакт, Лоу-кик, К-1, Учебное методичка. Ульяновск. 2009. 89 с.

11. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации. Дисс. ... канд. пед. наук.-Т, 2001.- 150 с.

12. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.

13. Тажибаев С.С. Ёш яккакурашчиларни интеграл тайёргарлигида ҳаракатли ўйинлар қўллаш методикаси Монография. Тошкен -2016 й. 180 бет.

14. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. Волгоград, 2003, - 111с.

O'QUV ADABIYOTINING NASHR GUVOHNOMASI

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti rektorining 20 23 -yil
"13" - oktabr dagi "394-I/CH" -sonli buyrug'iga asosan

Q.A.Umarov

(muallif(lar)ning familiyasi, ismi-sharifi)

_____ tomonidan

61010300 – Sport faoliyati (kikboks)

(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) nomi)

ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) talabalari uchun tavsiya
etilgan Sport pedagogik mahoratini oshirish (kikboks)

(o'quv adabiyotining nomi)

nomli o'quv qo'llanma ga

(o'quv adabiyotining turi: darslik, o'quv qo'llanma)

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan
litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat
berildi.

Rektor U. Da M. Boltabayev

(imzo)



Ro'yxatga olish raqami

O'Q-0000086



60
20

Co
PI

Te
M

y

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH**

(kikboks)

O'QUV QO'LLANMA

Muharrir

A. Xudoyberdiyev

Texnik muharrir

R. Temirov

Musahhih

M. Tashxanova

Kompyuterda teruvchi

Mubinabonu Abbosova

Bosishga 2024-yil 23-mayda ruxsat etildi.

Bichimi: 60x84 1/16. Bosma tabog'i: 12

Adadi: 100 nusxa. Buyurtma: 158

Nashriyot manzili:

«Renessans press» nashriyoti, Toshkent shahar,
Gavhar ko'chasi, 122a-uy. Tel.: (99) 910-34-53

«Renessans press» MCHJning matbaa
bo'limida chop etildi.



Umarov Qaxxorjon Abbosovich

1976-yil Farg'ona viloyati O'zbekiston tumani Yaypan shahrida ziyolilar oilasida tavallud topgan. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti Yakkakurash sport turlari fakulteti, "Boks, kikkoks, muaytay nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi dotsenti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Boks, kikkoks sport turlari bo'yicha sport ustasi. U faoliyati davomida 2 nafar Alisher Navoiy stipendianti, 20 dan ortiq sport ustasi, 5 nafar xalqaro toifadagi sport ustalarini tayyorlagan. Uning shogirdlari Tokio olimpiadasi ishtirokchisi.

ISBN 978-9910-9332-3-3



9 789910 933264