

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrda qabul qilingan **“Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun** (O‘RQ-394-son)
2. **В.К. Балсевич Спортивный вектор физического воспитания в российской школе.** Москва: *Теория и практика физической культуры и спорта*, 2006. — 111 с.
3. Балсевич В.К. Физическая культура: адаптивно-оздоровительный ресурс. – М.: Советский спорт, 2000
4. Муравов И.В. Теория и методика физической культуры и оздоровительной физической подготовки. – М.: Академия, 2007.
5. Рахимов Х.Р., Салимов Р.А. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2015.

10–14 YOSHLI SPORTCHILAR UCHUN KIKBOKSDA BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHINING XUSUSIYATLARI

Muzaffarova Farangiz Nuriddinovna

Kogon shahar sport maktabi Kikboksing murabbiyi

ANNOTATSIYA: *Mazkur maqolada 10–14 yoshdagi yosh kikbokschilar bilan ishlashda e‘tiborga olinishi zarur bo‘lgan pedagogik yondashuvlar, yosh fiziologiyasiga mos mashg‘ulot shakllari, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning o‘ziga xos jihatlari hamda boshlang‘ich bosqichda qo‘llaniladigan samarali metodik usullar atroflicha yoritiladi.*

KALIT SO‘ZLAR: *Kikboks, boshlang‘ich, tayyorgarlik bosqichi, yosh sportchilar, texnik harakatlar, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, shartli sparring, didaktik o‘yinlar, tezlik va chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, musobaqaga tayyorgarlik, individual yondashuv, mashg‘ulot metodikasi, motivatsiya, zarba texnikasi, sport pedagogikasi, o‘quv-sport mashg‘ulotlari, metodik tamoyillar.*

KIRISH

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda sportning turli tarmoqlari, xususan jangovar sport turlari orasida kikboks alohida e‘tiborga loyiq tarzda rivojlanmoqda. Respublikamizda bu sport turi bilan shug‘ullanuvchilar soni ortib bormoqda, yangi sport maktablari, seksiyalar ochilmoqda, mahalliy va xalqaro musobaqalarda yosh sportchilarimiz muvaffaqiyatli ishtirok etmoqda. Kikboks nafaqat sport musobaqalari uchun tayyorgarlik ko‘rish, balki yosh avlodni jismoniy va ma‘naviy sog‘lom shakllantirishning muhim vositalaridan biri sifatida qaralayapti. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar o‘rtasida ushbu sport turiga qiziqish ortib borayotgani bejiz emas. Chunki kikboks orqali bolalarda jismoniy rivojlanish bilan birga, qat‘iyatlilik, iroda kuchi, intizom, o‘zini himoya qilishga tayyorgarlik, mas‘uliyat hissi kabi fazilatlar shakllanadi. Shuningdek, bu sport turi orqali bolalarning psixo-emotsional holati barqarorlashadi, jamoa bilan ishlash va musobaqa madaniyati rivojlanadi. 10–14 yoshli sportchilar uchun kikboksda boshlang‘ich

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

tayyorgarlik bosqichi nihoyatda muhim poydevor sanaladi. Chunki aynan shu davrda bola organizmi intensiv rivojlanish bosqichida bo'ladi: suyak-mushak tizimi shakllanadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kuchayadi, koordinatsiya va harakat reaksiyasi rivojlanadi. Bu jarayonlarni hisobga olgan holda to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bolaning nafaqat sportdagi, balki umumiy hayotiy faoliyatidagi muvaffaqiyatlariga ham zamin yaratadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida faqatgina texnik va jismoniy mashqlarni o'rgatish bilan cheklanmaslik kerak. Bu bosqichda sportchilarni psixologik jihatdan sportga tayyorlash, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, raqibga nisbatan hurmat bilan qarash, qoida va intizomga rioya qilishga o'rgatish juda muhimdir. Ayniqsa, ushbu yoshdagi bolalarning e'tibor, xotira va harakat koordinatsiyasi hali to'liq shakllanmaganligi sababli, pedagogik jarayonlarda bosqichma-bosqichlik va ko'rgazmalilik asosiy metodik tamoyillar sifatida qo'llanishi kerak.

ASOSIY QISM

1. Yosh xususiyatlarini inobatga olish zarurati

10–14 yoshdagi bolalar va o'smirlar o'z jismoniy va psixologik rivojlanishining muhim bosqichidan o'tadilar. Bu davrda ularning organizmida bir qator o'zgarishlar — tez o'sish, mushak va skelet tizimining kuchayishi, yurak-qon tomir tizimining faoliyati ortishi, asab tizimining sezuvchanligi kabi holatlar kuzatiladi. Shu sababli, sport mashg'ulotlarini tashkil etishda bu yoshdagi sportchilarning fiziologik, emotsional va aqliy xususiyatlarini chuqur o'rganish zarur.

Mashg'ulotlarni samarali tashkil etishda quyidagi metodik tamoyillar muhim ahamiyat kasb etadi:

✓ Bosqichma-bosqichlik - rivojlanish darajasiga qarab mashqlar murakkabligi oshiriladi. Dastlabki bosqichda sodda va oson bajariladigan harakatlar, keyin esa murakkab texnik elementlar o'rgatiladi. Bu tamoyil yosh sportchilarning harakatlarni to'g'ri o'zlashtirishiga yordam beradi va travma xavfini kamaytiradi.

✓ Individual yondashuv- Har bir bola o'zining jismoniy salohiyati, sog'lig'i, harakat koordinatsiyasi darajasi va emotsional barqarorligiga ega. Trener bu omillarni hisobga olib, har bir sportchi uchun alohida yondashuvni qo'llashi lozim. Bu metod o'z navbatida mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

✓ Ko'rgazmali o'rgatish - 10–14 yoshdagi bolalar vizual ta'sir orqali bilimlarni tezroq o'zlashtiradilar. Harakatlarni amaliy namoyish qilish, video materiallar, skhemalar va grafikalar orqali tushuntirish texnikani samarali egallashga imkon beradi.

2. Texnik va jismoniy tayyorgarlik bosqichlari

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarning umumjismoniy va maxsus tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratiladi. Bu bosqichda qo'llaniladigan mashg'ulotlar sportchining tanasini har tomonlama rivojlantirish, chidamlilik va koordinatsiyani shakllantirish, texnik harakatlarga tayyorlashga xizmat qiladi.

Quyidagi yo'nalishlar asosida mashg'ulotlar tashkil etiladi:

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

✓ Umumrivojlantiruvchi mashqlar - yugurish, sakrash, cho‘zilish, burilish kabi mashqlar sportchining mushak tizimini mustahkamlaydi, yurak va nafas olish tizimining faoliyatini yaxshilaydi. Bu mashqlar bolalarning harakat hajmini kengaytiradi va ularni asosiy texnik mashg‘ulotlarga tayyorlaydi.

✓ Tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish - maxsus mashqlar — masofa bosib o‘tishda to‘satdan to‘xtash, yonlama harakatlar, “reaksiya” mashqlari orqali bolalarning reaksiya tezligi, holat o‘zgarishiga moslashuvi rivojlanadi. Bu jihatlar kikboksda jang vaqtida juda muhim ahamiyat kasb etadi.

✓ Oddiy texnik elementlar - Jangovar holatni to‘g‘ri egallash, to‘g‘ri, yon va orqa zarbalarni to‘g‘ri bajarish, qo‘l va oyoq bilan bloklash, o‘zini himoya qilish texnikalari o‘rgatiladi. Boshlang‘ich bosqichda murakkab kombinatsiyalar emas, balki asosiy harakatlar mukammal bajarilishi talab etiladi.

✓ Koordinatsiya mashqlari - Harakatlar muvofiqligini ta‘minlash uchun arqon sakrash, ritmik topshiriqlar, harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Bu mashqlar sportchining muvozanat, joylashuv va fazoviy orientatsiyasini rivojlantiradi.

3. Psixologik tayyorgarlik va motivatsiya

Yosh sportchilar bilan ishlashda ularning ruhiy holati, emotsional barqarorligi, ichki motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuv darajasi alohida o‘rin tutadi. 10–14 yoshda bolalar o‘zini tanlash, o‘ziga ishonchni shakllantirish, ijtimoiy mavqe topishga intilish davrini boshdan kechiradilar. Shu sababli sport mashg‘ulotlari faqat jismoniy emas, balki psixologik jihatdan ham ularga foydali bo‘lishi zarur.

Trenerlar quyidagi psixologik yondashuvlardan foydalanishlari kerak:

✓ Sportchining ichki motivatsiyasini shakllantirish - maqsad qo‘yish, yutuqlarga erishish istagini oshirish, natijalarini rag‘batlantirish orqali sportchining o‘z-o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan ishtiyoqini kuchaytirish.

✓ Do‘stona va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish - jamoada raqobat emas, hamkorlik tamoyillari ustuvor bo‘lishi kerak. Bu bolalarning o‘zaro hurmat va ishonch asosida ishlashini ta‘minlaydi.

✓ Trening va musobaqaga tayyorlanishda psixologik yordam - musobaqa oldidan stressni yengish, o‘zini boshqarish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish texnikalarini o‘rgatish orqali yosh sportchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish mumkin.

4. O‘yin va musobaqaviy faoliyatni birlashtirish

Bolalar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda zerikish holatlarini kamaytirish va qiziqishni doimiy ravishda yuqori darajada ushlab turish uchun o‘yin elementlari keng qo‘llanilishi kerak. Bu o‘yinlar nafaqat dam olish, balki psixomotor rivojlanish, reflektor javobni oshirish va raqibga moslashish qobiliyatini kuchaytiradi.

✓ Didaktik o‘yinlar - maqsadli harakatlar orqali texnikani o‘rganishga qaratilgan o‘yinlar (masalan, “qaysi zarba tezroq?” o‘yini).

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

✓ Mini-janglar (shartli sparring) - raqibga zarar yetkazmasdan turib, texnikani qo'llashni o'rgatuvchi qisqa janglar sportchiga musobaqa holatida o'zini tutishni, texnikani real vaziyatda qo'llashni o'rgatadi.

✓ Topshiriqli stansiyalar - har bir stansiyada har xil mashqlar bajariladi. Bu usul bolalarda raqobat, harakatda tezlik va aniqlikni rivojlantiradi.

Shu tarzda o'yin va musobaqaviy faoliyatni uyg'unlashtirish yosh sportchilarning sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi, texnik harakatlarni mustahkamlaydi va ularni katta sportga bosqichma-bosqich tayyorlaydi.

Quyida biz o'yin va musobaqa faoliyatni yana rivojlantirishga xizmat qiluvchi komponentlar hamda ularning xususiyatlari haqida ma'lumot beramiz.

Didaktik o'yinlar — bu o'yin ko'rinishidagi ta'limiy faoliyat bo'lib, u orqali sportchilar ma'lum bir maqsadga yo'naltirilgan topshiriqlarni bajarish orqali texnika va harakat ko'nikmalarini o'zlashtiradilar. Mazkur o'yinlar o'quvchilarning faolligini oshiradi, ularni mashg'ulot jarayoniga faol jalb qiladi, shu bilan birga harakatni anglab va ongli tarzda bajarish ko'nikmasini rivojlantiradi.

Didaktik o'yinlarning asosiy xususiyatlari:

✓ Maqsadga yo'naltirilganlik: Har bir o'yin ma'lum texnikani yoki harakatni o'rgatish uchun tuziladi.

✓ Raqobat elementi mavjudligi: Sportchilar bir-birlari bilan musobaqalashadi, bu esa ularning motivatsiyasini oshiradi.

✓ Ko'ngilochar shaklda o'rgatish: Zerikarli mashqlar o'rniga o'yin elementlari bolalarda qiziqish uyg'otadi.

✓ Reflektor va tezkor harakatlar: O'yin davomida sportchi qaror qabul qilish, tez reaksiya bildirish, zarba yoki himoya qilish texnikasini qo'llaydi.

Kikboks mashg'ulotlarida qo'llaniladigan didaktik o'yinlarga misollar

“Qaysi zarba tezroq?” o'yini

Maqsad: Zarba berish tezligini va texnik aniqligini rivojlantirish.

O'yin mazmuni: Ikki sportchi qarama-qarshi turadi. Trener signal (masalan, qo'lni ko'tarish yoki hushtak) berganda, kim tezroq zarba bera olishini sinaydi (masalan, to'g'ri zarba — “pyamoy udar”). Kimki birinchi va aniq bajarsa, ochko oladi.

Pedagogik samaradorlik: Sportchi zarbani signal asosida tez va aniq bajarishni, reaksiya tezligini va e'tibor jamlashni o'rganadi.

“Zarba - blok” o'yini

Maqsad: Hujum va himoya harakatlarini uyg'unlikda bajarish.

O'yin mazmuni: Bitta sportchi zarba beradi, ikkinchisi blok qiladi. Keyin rollar almashadi. Tezlik, to'g'rilik va blok samaradorligi baholanadi.

Pedagogik sanaradorlik: Sportchilar o'zaro harakatga moslashadi, texnik muvofiqlik rivojlanadi.

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

“Signalga ko‘ra harakat” o‘yini

Maqsad: Harakat reaksiyasi va konsentratsiyani rivojlantirish.

O‘yin mazmuni: Trener turli signallar beradi (masalan, “chap – o‘ng – blok”), sportchi shu ketma-ketlik bo‘yicha texnik harakatlarni bajaradi.

Pedagogik samaradorlik: Murakkab bo‘lsa ham, sportchi harakatlar ketma-ketligini eslab qolib bajarishga o‘rganadi.

Mini-janglar (shartli sparring) — musobaqaviy tayyorgarlikning bosqichli usuli

Mini-janglar yoki shartli sparring — bu sport mashg‘ulotlarida ikki sportchi o‘rtasida amalga oshiriladigan maxsus jangiy holatga o‘xshash, ammo og‘ir zarbasiz, nazorat ostida va pedagogik maqsadga yo‘naltirilgan jang shaklidir. U orqali sportchilar real jangga yaqin sharoitda texnik harakatlarni amalda qo‘llashni, vaziyatga moslashishni va o‘zini musobaqaday tuta olishni o‘rganadilar.

Shartli sparringning asosiy maqsadlari:

1. O‘rganilgan texnik harakatlarni real jang holatida mustahkamlash;
2. Raqibga nisbatan masofa, vaqt va zarba tezligini to‘g‘ri baholashni o‘rganish;
3. Sportchida jangovar fikrlash, taktika va qaror qabul qilish tezligini shakllantirish;
4. Psixologik jihatdan jangga tayyorgarlik ko‘rish va stressga chidamlilikni oshirish.

Mini-janglar qanday tashkil etiladi?

Shartli sparring mashg‘ulotlari quyidagi bosqichlarda olib boriladi:

1. Maqsadli shartli jang (bir tomonlama)

Mazmuni: Bitta sportchi hujum qiladi, ikkinchisi faqat himoyada harakat qiladi (masalan, bloklar yoki chekinish).

Samaradorlik: Texnikani mustahkamlash, vaziyatga mos himoya qilishni o‘rgatish.

2. Vazifali sparring (rolga asoslangan)

Mazmuni: Har ikki sportchiga oldindan topshiriq beriladi. Masalan: “A sportchi faqat oyoq zarbalaridan foydalansin, B sportchi qo‘l bloklarini ishlatsin”.

Samaradorlik: Muayyan texnikani chuqur o‘zlashtirish, taktik fikrlashni rivojlantirish.

3. Erkin mini-jang (chegaralangan kuch bilan)

Mazmuni: Sportchilar texnikani to‘liq erkinlikda, ammo kuchsiz va nazoratli shaklda qo‘llaydilar.

Samaradorlik: Musobaqaga yaqin sharoitda o‘zini tutishni, texnikani erkin qo‘llashni o‘rganish.

Shartli sparringning yosh sportchilar uchun afzalliklari:

1. Travmadan himoya: Zarba kuchining nazorat ostida bo‘lishi sababli sportchilar xavfsiz sharoitda o‘zlashtiradilar.
2. O‘yin orqali o‘rganish Mini-janglar o‘yin elementlari bilan uyg‘unlashib, bolalarda qiziqish uyg‘otadi.
3. Harakat muvofiqligi va reaksiya tezligi rivojlanadi.

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

4. Psixologik barqarorlik ortadi: Sportchi raqib qarshisida o‘zini yo‘qotmaydi, holatni baholay oladi.

5. Taktik yondashuv shakllanadi: Qanday holatda qanday texnikani qo‘llash, zarba va himoya ketma-ketligini anglaydi.

Mini-janglar (shartli sparring) — yosh kikbokschilarni real jangga tayyorlashning xavfsiz, samarali va pedagogik asoslangan shaklidir. Bu uslub texnika va taktika ko‘nikmalarini mustahkamlash, jangovar muhitga moslashish va musobaqaviy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, sportchilarning psixologik barqarorligi, ishonchi va jang madaniyatini shakllantirishda beqiyos o‘rin egallaydi.

Topshiriqli bekatlar usuli — bu sport mashg‘ulotini kichik bo‘limlarga (bekatlarga) ajratgan holda tashkil etish shaklidir. Har bir stansiyada sportchilar ma‘lum bir vazifani yoki texnik-harakat topshirig‘ini bajaradilar. Ushbu usul nafaqat mashg‘ulotni jonlantiradi, balki sportchilarni faol, intizomli va mas‘uliyatli bo‘lishga o‘rgatadi. Bu yondashuv 10–14 yoshdagi yosh kikbokschilar bilan ishlashda alohida dolzarbdir, chunki bu yosh davrida bolalar faol harakatni yoqtiradilar, diqqatning tez chalg‘ishi, zerikish va passivlik holatlari ko‘proq uchraydi. Topshiriqli bekatlar metodikasi ushbu muammolarni bartaraf etishga xizmat qiladi.

Topshiriqli bekatlar usulining asosiy xususiyatlari

✓ Bekatlar bo‘ylab aylanish: Guruh sportchilari navbat bilan barcha bekatlarda belgilangan topshiriqlarni bajarib chiqadilar.

✓ Har xil yo‘nalishdagi topshiriqlar: Har bir bekatda harakat turi yoki texnik ko‘nikma o‘zgaradi (masalan, zarba, muvozanat, chidamlilik).

✓ Cheklangan vaqt: Har bir stansiyada mashq bajarish uchun ma‘lum vaqt (masalan, 1 daqiqa) ajratiladi.

✓ Raqobat va baholash: Sportchilar o‘zaro musobaqalashadi, bu ularni yanada faol bo‘lishga undaydi.

Mashg‘ulot bekatlari

Bekat raqami	Topshiriq mazmuni
1-stansiya	Arqon bilan sakrash – 1 daqiqa davomida uzluksiz sakrash.
2-stansiya	To‘g‘ri zarbalarni ko‘rsatish (qo‘l bilan) – maxsus maneken yoki qopda.
3-stansiya	Yon zarbalarni oyoq bilan bajarish – 10 marta chap va 10 marta o‘ng oyoqda.
4-stansiya	Himoya harakatlari – blok va chekinish harakatlarini murabbiy bergan signallar asosida bajarish.
5-	Mini-jang holatida faqat oyoq zarbalarini bajarish (shartli sparring).

Pedagogik va tarbiyaviy samaradorligi

1. Harakat faolligi: Sportchilar doimiy harakatda bo‘lib, har bir topshiriqqa to‘liq e‘tibor bilan yondashadilar.

2. Raqobat muhiti: Raqobat ruhida mashq bajarish sportchida tezlik, aniqlik va bardoshlilikni oshiradi.

3. Intizom va mas‘uliyat: Har bir topshiriq vaqtga bog‘liq bo‘lgani uchun sportchi o‘z vaqtini to‘g‘ri taqsimlashga o‘rganadi.

4. Kompleks rivojlanish: Bir mashg‘ulot davomida sportchining bir nechta jismoniy sifatleri (tezlik, chaqqonlik, muvozanat, kuch) bir vaqtda rivojlanadi.

5. Sportga qiziqishning ortishi: Turli topshiriqlar mashg‘ulotni jonli va qiziqarli qiladi.

Topshiriqli bekatlar usuli yosh kikkokschi larni tayyorlashda mashg‘ulotlarni samarali, faol va maqsadli o‘tkazishga xizmat qiladi. Bu metod sportchilarning harakat tezligi, koordinatsiyasi, texnik saviyasi va jangga tayyorlik darajasini bosqichma-bosqich shakllantirishga yordam beradi. Ayniqsa boshlang‘ich bosqichda bu yondashuv murabbiy uchun ham qulay, bola uchun esa o‘rgatuvchan va qiziqarli shakl sanaladi.

XULOSA

10–14 yoshli sportchilar bilan kikkoks bo‘yicha boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, avvalo, ularning yosh fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda olib borilishi lozim. Bu bosqichda umumjismoniy tayyorgarlik, oddiy texnik elementlarni o‘zlashtirish, psixologik muvozanatni saqlash va motivatsiyani oshirish asosiy vazifalardan sanaladi. To‘g‘ri metodik yondashuv, trenerning didaktik mahorati va individual yondashuvi orqali yosh sportchilarni professional bosqichga tayyorlash mumkin bo‘ladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Matveyev L.P. "Теория и методика спортивной тренировки". — Москва: Физкультура и спорт, 1991.

2. Platonov V.N. "Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте". — Киев: Олимпийская литература, 2004.

3. Nurullayev A.R., Raximov X.R. "Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi". — Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2019.

4. Bompa T., Haff G.G. "Periodization: Theory and Methodology of Training". — Champaign: Human Kinetics, 2009.

5. G‘aniyev J.G‘. "Yosh sportchilar bilan mashg‘ulot olib borish metodikasi". — Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2018.