Kuchkarov Ulug‘bek Lochinbekovich
Namangan davlat texnika universiteti professori
E-mail: kuchkarovu@gmail.com

MUAY TAY TEXNIKASIGA O‘RGATISH TAMOYILLARI, USLUBLARI VA VOSITALARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15694501

Annotatsiya. Ushbu maqolada Muay tayda harakatlar texnikasiga o‘rgatish tamoyillari, uslublari va vositalarining mazmun, mohiyati hamda turli jihatlari haqida bayon etilgan. Shuningdek, murabbiy pedagogik jarayonni tashkil etishning asosiy qonuniyatlari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: muaytay, texnika, tamoyillar, usullar, vositalar, qonuniyatlar .

Muaytay sport turi insonning jismoniy va ruhiy holatini o‘zgartirishning juda kuchli vositasidir. To‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar salomatlikni mustahkamlaydi, jismoniy rivojlanishni yaxshilaydi, jismoniy tayyorgarlik va ish faoliyatini oshiradi, inson tanasining funktsional tizimlarini yaxshilaydi. Muntazam jismoniy mashqlar, sport bilan shug‘ullanish jarayonida, qoida tariqasida, yurak hajmining o‘sishi kuzatiladi va jismoniy faoliyatning turli shakllari yurak faoliyatini yaxshilash uchun turli xil imkoniyatlarga ega. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya vositalaridan nazoratsiz va tizimsiz foydalanish samarasiz bo‘lib, ayrim hollarda sog‘likka tuzatib bo‘lmaydigan zarar yetkazishi mumkinligini tushunish zarur.

Tamoyillar – muay taychini o‘rgatish, tarbiyalash va mashq qildirish qonuniyatlarini ifodalovchi umumiy nazariy qonuniyatlardir.

Muay taychini o‘rgatish va mashq qildirishda quyidagi tamoyillar guruhi amalga oshiriladi:

1. Pedagogik (didaktik) tamoyillar (onglilik va faollik tamoyili, ko‘rgazmalilik tamoyili, muntazamlik va ketma-ketlik tamoyili, tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili).

2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari (malakaning mustahkamligi va variantliligi tamoyili, muvofiqlik tamoyili, qoplash (kompensatsiya) tamoyili, yo‘naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili).

3. Sport mashg‘uloti tamoyillari (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili, mashg‘ulot jarayonining takroriyligi va uzluksizligi tamoyili, sikllilik tamoyili, mashg‘ulot yuklamalarini asta-sekin oshirish tamoyili).

Murabbiy pedagogik jarayonni tashkil etishning asosiy qonuniyatlarini ifodalovchi shu hamma tamoyillarni amalga oshira turib, muay taychiga maxsus bilimlar, ko‘nikma va malakalarni tez hamda samarali o‘zlashtirishga va bunda ancha kam kuch sarflashga yordam beradi.

Hamma tamoyillar o‘zaro bog‘liq va bir-birini to‘ldiradi. Agar bir tamoyil e’tiborga olinmasa, boshqalaridan hech qaysi biri to‘liq amalga oshirilishi mumkin emas. Ularni faqat birgalikda qo‘llagan holdagina muay taychi tayyorgarligida katta samaraga erishish mumkin. Biroq muay taychining sport tayyorgarligi shakllanishining turli bosqichlarida yuqorida keltirilgan tamoyillarning ahamiyati bir xil emas. Boshlang‘ich o‘qitish bosqichida pedagogik (didaktik) tamoyillar ko‘proq ahamiyat kasb etadi. Muay taychi malakasi ortib borgan sari sport mahorati va sport mashg‘uloti tamoyillarining ahamiyati ortadi.

Muay taychini o‘rgatish va mashq qildirishning pedagogik (didaktik) tamoyillari.

Onglilik va faollik tamoyillari

Muay tay uchun sport yakkakurashi sifatida vaqt o‘ta tanqis bo‘lgan sharoitlarda standartlashtirilgan vaziyatda raqiblar tomonidan harakatlar bajarish xosdir. Demak, faoliyatning o‘zining xususiyati usullarni bajarishga ijodiy yondashish, jangning taktik

variantlarini ongli ravishda tanlash va o‘zgartirish, ya’ni onglilik va faollik tamoyilini qo‘llash zaruratini keltirib chiqaradi. Ushbu tamoyil bajarilayotgan harakatlar va muay taychi ongi orasidagi uzviy bog‘liqlikka asoslangan.

Pedagogik jarayonda onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchta yo‘nalishda olib borilishi lozim:

1) mashg‘ulotning asosiy maqsadi va muayyan vazifalariga ongli munosabat hamda mustahkam qiziqishni shakllantirish;

2) o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida vazifalarni bajarishda ongli tahlil etish va nazorat qilishni rag‘batlantirish;

3) muay taychida 197 tashabbusni, mustaqillikni va mashg‘ulotlarga ijodiy yondashishni tarbiyalash.

Eng asosiy vazifa – yuksak sport natijalariga erishish vazifasi bilan bir qatorda, muay taychi tayyorgarlikning har bir davri va bosqichi vazifalarini aniq tasavvur qila olishi lozim. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga o‘rgatish jarayonida muay taychi, agar u mashqning muayyan vazifasini tasavvur qila olmasa, harakatni to‘g‘ri bajara olmaydi va oldinga qo‘yilgan maqsadga erisha olmaydi. Murabbiy yangi usulni o‘zlashtirish paytida muay taychidan uning xususiyatlarini, ushbu usul jangovar vositalarning umumiy tasnifida qanday o‘rin egallashini, shuningdek, uning boshqa vositalar bilan bog‘liqligini aniq bilishni talab qilishi lozim.

Malakalarni egallashda muvaffaqiyat sportchining o‘zlashtirilayotgan mashqning vaqt, kuch va fazoviy tavsiflarini ongli ravishda baholay olishiga bog‘liq. Tajribada isbotlanganki, tezlik mashqlarini egallashda o‘sish muay taychining zarba harakatlarida vaqtning mikrooraliqlarini mustaqil baholay olishiga bog‘liq.

Murabbiy mashg‘ulotlarning birinchi kunidanoq o‘z o‘quvchilarida faollikni tarbiyalab borishi lozim. G‘alaba, boshqa teng shartlar bilan bir qatorda, o‘z harakatlari rejasini raqibiga o‘tkaza olgan va ko‘proq tashabbus ko‘rsatgan muay taychiga beriladi. Muay taychilarda mashg‘ulotlarga qiziqish bo‘lgan taqdirdagina ularda faollikni tarbiyalash mumkin. Shug‘ullanuvchilarning faolligini oshirish uchun murabbiy mashg‘ulotlarni bir qoliplik va bir xillikdan xoli emotsional tarzda tashkil etishi lozim. Mashg‘ulot paytida sportchilarda tiklanish jarayonlari yomonlashadi.

Muay taychini boshlang‘ich o‘rgatish bosqichida murabbiyning asosiy vazifalaridan biri – unda mashg‘ulotlarda mustaqillikni tarbiyalashdir. Murabbiy o‘z o‘quvchisini u bajarayotgan 198 umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarning sifatini mustaqil tahlil qilishga, yuzaga kelgan xatolarni tanqidiy nuqtayi nazardan ko‘rib chiqishga o‘rgatishi zarur. Muay taychilarning sport tayyorgarligi o‘sishi bilan ularning mustaqilligiga talablar ayniqsa, ortadi. Yuqori malakali muay taychilar o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarida ko‘p hollarda o‘z murabbiylarisiz bo‘ladilar. Ushbu holda tayyorgarlik samaradorligi muay taychining o‘z murabbiyi tomonidan tuzilgan individual mashg‘ulot rejasini bajarishda qanchalik mustaqilligiga ko‘p jihatdan bog‘liq.

Ko‘rgazmalilik tamoyili

Ko‘rgazmalilik tamoyilining mohiyati muay tayda o‘rgatish va mashq qildirish vazifalarini hal etish uchun sportchi analizatorlaridan maksimal foydalanishdan iborat. Ko‘rgazmalilik tamoyili shunga asoslanadiki, harakat malakalarini egallash sezgilar orqali idrok etishga bog‘liq. U muay taychining o‘rganilayotgan harakat to‘g‘risidagi ko‘rish, harakat va boshqa tasavvurlarini ta’minlash zaruratini ifodalaydi. Retseptiv tiplari ajratiladi – ko‘rish, motor va akustik (xarre). Bu uchta tip har xil insonda birlashgan va har biri ustunroq bo‘lishi mumkin. Murabbiy u yoki bu o‘quvchisi qaysi qo‘zg‘atuvchilarni ko‘proq idrok qilayotganligini bilishi zarur. Bu unga ko‘rgazmalilik tamoyilini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Muay tay mashg‘ulotlarida mashqni namoyish qilish o‘rgatish va takomillashtirish asosi bo‘lib xizmat qiladi. Murabbiy usulni musobaqa olishuvi sharoitlarida u qanday bajarilsa, shu ko‘rinishda aniq namoyish qi-

lib berishi lozim. Muay taychilar harakat xususiyatlari, uning tarkibiga kiruvchi alohida elementlar, fazalar va qismlarining o‘zaro bog‘liqligi to‘g‘risida mumkin qadar to‘liq tasavvurga ega bo‘lishlari uchun tugallangan harakatni namoyish qilish yaxshiroq.

Shug‘ullanuvchilar butun harakat to‘g‘risida to‘g‘ri tasavvurga ega bo‘lganlaridan keyingina ularning e’tiborini muhim detallarga qaratish kerak, chunki usulni bajarish texnikasi shunga bog‘liq bo‘ladi. Faqat koordinatsiya jihatidan nisbatan qiyin bo‘lmagan harakatlarga, masalan, bittalik zarbalar, himoyalanishlarga o‘rgatishda mashqlarni qismlar, fazalar va elementlarga bo‘lish shart emas. Navbatma-navbat qo‘shilib keladigan murakkab koordinatsiyali harakatlarga (zarbalar seriyalari, javob zarbalari va boshq.) o‘rgatishda qismlarga bo‘lishni qo‘llash mumkin.

Murabbiy usulni bir necha bor namoyish qilib berishi lozim va shug‘ullanuvchilar uni turli tomonlardan ko‘ra olishlari juda muhim. Yangi malakalarga o‘rgatishda, ayniqsa, o‘smirlar bilan ishlashda mashqni namoyish qilishning yaxlit uslubidan foydalanish samaraliroq. Bunda asosiy vazifa yaqinlashtiruvchi va tayyorgarlik mashqlari tizimi bilan yengillashtiriladi.

O‘smirlar va o‘spirinlarni o‘rgatish jarayonida mashqni namoyish qilish uslubi asosiy hisoblanadi. To‘g‘ri, 12 yoshga kelib bevosita qo‘zg‘atuvchini so‘z bilan almashtirish ko‘p hollarda ijobiy natija beradi, biroq o‘smir uchun so‘z harakat predmeti to‘g‘risidagi aniq tasavvur bilan bog‘lanmagan bo‘lsa, u narsa kuzatilmaydi.

Mashg‘ulotlarda o‘rgatish samaradorligini oshirish maqsadida, murabbiy o‘rganilayotgan harakat yoki uning asosiy detallari to‘g‘risida umumiy tasavvurni hosil qilishga yordam beradigan ko‘rgazmali vositalardan iloji boricha ko‘proq kompleks holda foydalanishi zarur. Bu “saqlab qo‘yilgan” axborot vositalari – fotosuratlar, plakatlar, kinogrammalar, kinohalqalar bo‘lishi mumkin. Zamonaviy muay taychini o‘rgatish va mashq qildirish amaliyotida “tezkor” axborot vositalari alohida o‘rin egallaydi. Ular sportchini bajariladigan hara - 200 katlarning fazoviy, vaqt va kuch tavsiflarini ongli ravishda idrok etishga maqsadli yo‘naltirishga yordam beradi. Muay taychini harakat malakalariga o‘rgatishda videomagnitofonlar, maxsus zarbli dinamometrlar, xronoreflektometrik va boshqa moslamalar keng qo‘llaniladi. Ular bevosita mashg‘ulot sharoitlarida sportchidagi o‘zgarishlarni qayd qilib borishga imkon beradi.

Muntazamlik va ketma-ketlik tamoyili

Ushbu tamoyil sportchi va murabbiydan muay tay asoslarini o‘rganishda oqilonalik hamda ketma-ketlikka rioya qilishni taqozo etadi. O‘quv-mashg‘ulotlarda kerakli hajmda texniktaktik ko‘nikma va malakalarni muntazam hamda ketma-ket egallash asosida muay taychida har tomonlama rivojlanish va muay tay texnikasini egallashda universallashish uchun zarur shartsharoitlar yaratiladi. O‘rganishning ketma-ketligi muay taychini o‘rgatish va mashq qildirishning zarur sharti hisoblanadi. Bunda muay taychi yangi vazifalarni avval o‘zlashtirilgan materialga asoslangan holda egallaydi. Har bir yangi mavzu avvalgisi bilan uzviy bog‘liq bo‘lishi kerak.

Muay tay texnikasiga o‘rgatish oddiydan murakkabga tarzda olib borilishi lozim. Avval muay taychilar jangovar tik turish, siljib yurishlar, to‘g‘ridan zarbalar va ulardan himoyalanishning hamma turlarini o‘rganadilar. Keyin yondan zarbalar va ulardan himoyalanish hamda shundan so‘ng to‘g‘ridan va yondan zarbalar kombinatsiyalarini egallaydilar.

Afsuski, muay tay amaliyotida hali shunday hollar uchrab turadiki, yuksak kasb tayyorgarligi va bilimlarga ega bo‘lmagan murabbiy yuqori natijalar ortidan quvib jadallashtirilgan o‘rgatish va mashq qildirish uslublarini qo‘llaydi. Natijada muay taychi, odatda, muay tay maktabi asoslarini egallab olishga ulgurmaydi, texnik-taktik vositalarni qo‘llashda bir xillikdan zarar

ko‘radi. Undan kelajakda Osiyo va jahon miqyosidagi sport natijalarini ko‘rsata oladigan yuqori malakali usta chiqmasligini oldindan bashorat qilish mumkin.

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili o‘quvmashg‘ulot jarayonidagi optimal yuklamalarni tanlashda albatta muay taychilarning guruh, yoshga xos va individual farqliklarini hisobga olishdan iborat.

Agar murabbiy shug‘ullanuvchilarning mehnat faoliyati, o‘qishi, turmush sharoitlari xususiyatini, ularning shug‘ullanganlik darajasi va psixik xususiyatlarini yaxshi bilsa hamda hisobga olib borsa, u ularning har biri uchun mashg‘ulotlar olib borishda oqilona uslubiyatni tanlashi mumkin.

Muay tay mashg‘ulotlari turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo‘lgan insonlarni o‘ziga jalb qiladi, shuning uchun murabbiy tarkibi va tayyorgarligi bo‘yicha har xil bo‘lgan shug‘ullanuvchilar guruhlariga tabaqalashgan holda yondashishi, o‘quv materialini har xil tanlab olishi va mashg‘ulotlarda ruxsat etiladigan jismoniy yuklamalarni belgilashi zarur.

Yuqori malakali muay taychi uchun oson bo‘lgan narsa yangi boshlovchi sportchi uchun har doim ham bo‘lavermaydi. Yuksak shug‘ullanganlik holatida turli muay taychi katta yuklamani oson ko‘tarishi, lekin shu yuklama mashqlanmagan yoki yosh sportchi uchun og‘irlik qilishi mumkin. Agar murabbiy yuqori sport natijasi orqasidan quvib yosh muay taychilarga ataylab murakkab texnik va taktik vazifalarni, masalan, raqib hujumiga qarshi javoban ro‘paradan qarshi hujum harakatlarini o‘rganish vazifasini bersa, unda ikkala muay taychi ham albatta ko‘p 202 zarbalarni “o‘tkazib yuboradilar”, chunki ular himoyalanish vositalari kompleksini hali yetarli darajada egallab olmaganlar. Bunday vazifa yosh muay taychi uchun og‘irlik qiladi va o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchning yo‘qolishiga, qator hollarda esa jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashqlarni shunday tanlashi hamda me’yorlashi kerakki, bunda yuklama shug‘ullanuvchilarning imkoniyatlariga aniq mos kelishi zarur. O‘quv materiali, qachonki u sportchilarga tushunarli bo‘lsa, shundagina uni o‘zlashtirish mumkin bo‘ladi. Bu esa kuch yetadigan qiyinchiliklarni yengib o‘tishni nazarda tutadi. O‘quv-mashg‘ulotlardagi yuklamalarning yosh muay taychilar organizmiga ta’sir qilish xususiyatini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, agar darsdagi yuklama shug‘ullanuvchilar imkoniyatlariga mos kelmasa, qator hollarda ularning sog‘ligida nevrologik buzilishlar yuzaga keladi.

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili shuni taqozo etadiki, murabbiy guruhlarini jamlashda ularga bo‘y uzunligi, sportdagi staji va tayyorgarlik darajasi taxminan bir xil bo‘lgan o‘quvchilarni tanlab olishi lozim.

O‘quv-mashg‘ulot guruhlarini to‘g‘ri jamlashda nazorat mashqlari va testlari muhim ahamiyatga ega. Murabbiy o‘z o‘quvchilaridan me’yor talablarini qabul qilish natijasida olishi mumkin bo‘lgan ko‘rsatkichlarga tayanib, shuningdek, ularning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasiga asoslanib, o‘quv dasturi materialiga aniqliklar kiritadi, ushbu tayyorgarlik bosqichidagi yuklamalarning hajmi va mazmuni chegaralarini, shuningdek, istiqboldagi marralar hamda ularga erishish yo‘llarini belgilab beradi.

Murabbiy yoshga xos xususiyatlar, malaka va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda o‘rgatish hamda mashq qildirishning umumiy tamoyillariga rioya qilib, o‘quv jarayonini shunday tuzishi kerakki, bunda sportchilar tayyorgarligini 203 maksimal tarzda individuallashtirish zarur. Individuallashtirilgan tayyorgarlikning ahamiyati muay taychining oliy sport mahorati shakllanishi bosqichida ayniqsa, ortadi. Ma’lumki, muay taychilar bir-birlaridan o‘z harakat, funksional, psixik va boshqa imkoniyatlari bilan ajralib turadilar. Hatto yoshi, malakasi va dastlabki tayyorgarligi bir xil bo‘lgan guruhda mutlaqo bir xil ko‘rsatkichlarga ega bo‘lgan ikkita sportchi uchramaydi. Shuning uchun murabbiyning asosiy vazifalaridan biri har bir muay

taychini o‘rgatish va mashq qildirish jarayonini mumkin qadar ertaroq qat’iy individuallashtirishdan iborat.

Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari. Malakaning mustahkamligi va variantliligi tamoyili

Muay taychining puxta mustahkam harakat malakalarini egallash darajasi uning sport mahorati darajasining asosiy ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Musobaqa jangi sharoitlarida muay taychi malakalarining mustahkamligiga “adashtiruvchi omillar” kompleksi – raqib, muay taychining o‘zining astenik emotsiyalari, charchash, tomoshabinlarning reaksiyasi, notanish musobaqa vaziyati va boshq. salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Yuqori malakali muay taychining pastroq malakaga ega bo‘lgan muay taychidan asosiy farqi shundaki, musobaqa miqyosi, jang shiddati va raqibning individual xususiyatlaridan qat’i nazar, uning harakatlari pishiqligi, to‘g‘ri va aniq bajarilishi bilan ajralib turadi. Shuning uchun murabbiy o‘quv materialining shug‘ullanuvchilar tomonidan mustahkam o‘zlashtirilishini, ya’ni mustahkam malaka hosil bo‘lishini tekshirib borishi lozim. Malakaning mustahkamligi deganda musobaqa vaziyatida usulning samaradorligini pasaytirmagan holda uni ko‘p marta bajarish tushuniladi. O‘quv-mashg‘ulot vazifalarini muntazam va uzoq vaqt bajargan holdagina muay tayda usullarni mustahkam o‘zlashtirish mumkin bo‘ladi. Ushbu 204 vazifalarni bajarish davomida ko‘p martalab takrorlashlardan so‘ng harakat ko‘nikmalari mustahkam harakat malakalariga o‘tadi.

Harakat malakasi – harakatni boshqarishning avtomatlashtirilgan uslubi bo‘lib, bunda usul sportchi ongining ishtirokisiz bajarilishi mumkin.

Muay taychi tomonidan egallangan harakat malakalari kompleksi qancha ko‘p bo‘lsa, u shuncha ko‘proq o‘z harakatlarini nazorat qilmasligi, balki harakatlarini taktik jihatdan asoslashi mumkin. Shunday qilib, malaka hosil bo‘lishi bilan muay taychi diqqatining asosiy obyekti harakatning o‘zi emas, balki harakat natijasi, jang sharoitlari va vaziyatlari bo‘ladi.

Malakalarga o‘rgatish alohida usullarni bir qolipda olib yurish yo‘li bilan borishi kerak emas. Muay taychi harakatlarni maksimal har xil taktik vaziyatlarda ongli ravishda egallashi lozim.

Malakaning mustahkamligi (barqarorligi) uning variantliligi bilan chambarchas bog‘liq. Bu muay tayda ayniqsa, muhim, chunki bu yerda raqiblarning harakatlari nostandart vaziyatda, anatomik-morfologik belgilari va jang olib borish uslubiga ko‘ra individual bo‘lgan raqiblar bilan olishuvda kechadi. Shuning uchun, agar murabbiy, masalan, chapda yon tomondan boshga zarba berishni o‘rganish paytida ushbu zarba texnikasini egallashda faqat bitta standart holatni namoyish qilish bilan cheklansa, bu juda jiddiy xato hisoblanadi. Muay taychi malakani egallab borgan sari, murabbiy usulni takomillashtirish variantlarini maksimal tarzda har xil qilib o‘zgartirishi lozim. Buning uchun u usulni bajarishning turli-tuman taktik sharoitlarini yaratishi zarur.

O‘quv-mashg‘ulotlarda malakaning variantliligini takomillashtirishda murabbiy va muay taychi tomonidan texnikasi hamda 205 jang olib borish uslubi har xil bo‘lgan raqiblarni tanlash muhim ahamiyatga ega.

Muay taychi usulni turli sharoitlarda yoki asosiy dinamik stereotipga qo‘shimcha jang vaziyatining o‘zgarishi to‘g‘risida signal beruvchi yangi harakat reaksiyalari hosil qilinadigan vaziyatda malakaning variantliligiga erishishi mumkin. Muay taychining mashg‘ulot va musobaqa faoliyati tajribasi to‘planib borgan sari asosiy harakat stereotipi to‘satdan zarurat yuzaga kelganda ishga tushadigan “halokat” stereotiplari bilan qo‘shilib ketadi.

Malakaning mustahkamligi bilan bir qatorda harakat malakasini mumkin bo‘lgan chegaralarda almashlab turish qobiliyati muay taychining mahorat darajasini ifodalovchi belgilardan biri hisoblanadi. Malakaning asosiy fazasining yuqori barqarorligini saqlash bilan tayyorgarlik, qo‘shimcha va yakunlovchi fazalardagi

o‘zgarishlar hisobiga variantliligini oshirish mumkin.

Malaka rivojlanishining yuqori bosqichlarida muay taychida maxsus idrok: zarbani his qilish, vaqtni his qilish va h.k. yuzaga keladi.

Malakalarning mustahkam o‘zlashtirilganligi va ularning texnik bajarilish darajasi raqib bilan bevosita yakkama-yakka olishuv sharoitlarida aniqlanadi. Texnik va taktik malakalarni mustahkam egallashda shartli va erkin janglar, shuningdek, musobaqalar eng samarali vosita hisoblanadi.

O‘quv-mashg‘ulot ishlari amaliyotida yangi usullarga o‘rgatishda shunday hollar kuzatiladiki, muay taychi u yoki bu sabablarga ko‘ra noto‘g‘ri harakat malakasini o‘zlashtiradi. Noto‘g‘ri harakat malakalarini egallash jiddiy xavf tug‘diradi, chunki po‘stloq dinamik stereotipi sababli muay taychi malakani tuzatishga yoki o‘zgartirishga qiynaladi. Muay taychilarda shunday maqol yuradi: “Eski harakatni o‘zgartirguncha yangisini 206 egallash osonroq”. Malakani o‘zgartirish uchun hosil qilingan stereotipni buzib tashlash zarur. Eski malakalarni buzib tashlash uchun turlicha davom etadigan tanaffuslardan foydalaniladi, keyin esa yangi, to‘g‘ri malaka variantiga o‘tiladi. Buning uchun harakat malakasining yangi variantini takomillashtirish jarayonidagi harakatlarni takrorlash soni eski variantni takrorlash sonidan ko‘proq bo‘lishi lozim.

Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili

Muay taychining sport mahorati muvofiqlik tamoyiliga jiddiy amal qilinmagan holda tez o‘sishi mumkin emas. Muvofiqlik tamoyili keng qamrovli talablarni o‘z ichiga oladi. Ularning asosiy maqsadi – muay taychining mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini oqilona tuzish.

Raqiblar olishuvining samaradorligi, birinchi navbatda, ulardan qaysi biri jangda yuzaga kelgan vaziyatga muvofiq bo‘ladigan usullar hamda harakatlardan qay darajada foydalanishiga bog‘liq.

Murabbiy o‘quv-mashg‘ulot jarayonini shunday rejalashtirishi lozimki, qo‘llaniladigan vositalar, o‘rgatish uslublari, mashqlarning xususiyatlari va mazmuni, yuklama kattaligi hamda miqdori muay taychilarning imkoniyatlariga aniq muvofiq bo‘lishi kerak. Masalan, maxsus jismoniy sifatlarni mashq qildirishda sportchi ularni faqat takomillashtirishga emas, balki ularni muay tayning o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda qat’iy proporsional muvofiqlikda rivojlantirishga intilishi zarur. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda uning jismoniy sifatlari bir xil yuqori darajada bo‘lmasligi lozim. Ularni u mazkur sport turining xususiyatiga muvofiq ravishda oqilona uyg‘unlashtirishi zarur. Muay taychining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni va ular orasidagi o‘zaro bog‘liqlik masalasi juda muhim, chunki har qanday har tomonlama jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik bilan o‘zaro ijobiy ta’sirga ega bo‘lavermaydi va shug‘ullanganlik ning rivojlanishiga yordam beravermaydi. Shuning uchun murabbiy sportchi bilan ishlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orasidan biomexanikaviy va fiziologik belgilariga ko‘ra muay tay ixtisosligiga yaqinlashtirilgan mashqlarni: sport o‘yinlari, yadro (tosh) irg‘itish, og‘irliklar bilan dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish mashqlari, kurash, kross va h.k.larni maksimal tarzda qo‘llashga intilishi lozim.

Muvofiqlik tamoyili muay taychida u tomonidan muayyan o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa variantlarini bajarishda zarur ruhiy ko‘rsatmani shakllantirishni taqozo etadi.

Muay taychining sport mahoratini takomillashtirishda muvofiqlik tamoyiliga amal qilish oldinda turgan musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish davrida muhim ahamiyatga ega. Ushbu holda murabbiy muay taychi tayyorgarligida bir qator muhim tomonlarni hisobga olishi lozim. Ularsiz sportda yuqori natijaga erishib bo‘lmaydi. Ular qatoriga muay taychining mashg‘uloti, dam olishi va ovqatlanishini oldinda turgan musobaqalar vaqti hamda xususiyatlariga

muvofiq holda rejalashtirish masalalari kiradi. Muay taychi tayyorgarligini uning bo‘lajak asosiy raqiblarining individual xususiyatlari, musobaqadagi kurash shiddati, tomoshabinlarning reaksiyasi va boshqalarni hisobga olgan holda tashkil etish lozim.

Sport mahoratida qoplanish tamoyili

Muay taychi sport mahorati shakllanishining turli bosqichlarida u tomondan o‘zlashtirilgan texnik-taktik vositalar hajmi, jismoniy va psixik sifatlarning namoyon bo‘lish darajasi hamda funksional imkoniyatlari turlichadir. Muay taychining ayrim maxsus xususiyatlari va sifatlari yuqori namoyon bo‘lish darajasida 208 turadi, boshqalari – o‘rta cha, uchinchilari esa rivojlanishda ortda qolishi mumkin. Muay taychining maxsus xususiyatlari va sifatlarining namoyon bo‘lish darajasidagi farqlar ko‘pgina sabablarga bog‘liq. Ulardan eng muhimlari – sportchining individual xususiyatlari, harakat ko‘nikmalari va malakalarini o‘rgatishga sarflangan vaqt, o‘quv-mashg‘ulot jarayonida texnik, taktik, jismoniy, psixik tayyorgarlikning har bir tomonlarini takomillashtirish uchun muay taychi uchun qo‘llaniladigan vaqtning amaldagi nisbati va boshq.

Muay taychi sport mahoratini takomillashtirishda qoplanish tamoyilining amalga oshishi murabbiy, o‘z o‘quvchisining qobiliyatlari va imkoniyatlarini aniqlab olib, unda individual jang olib borish uslubini shakllantirishga o‘tgan paytdan boshlanadi. Bunda murabbiy, birinchi navbatda, o‘quvchisida ko‘proq rivojlangan sifatlar hamda qobiliyatlarga tayanadi.

R.Risqiyev, M.Abdullayev, R.Saidov kabi kuchli Olimpiya chempionlarining musobaqa faoliyati tahlili shuni ko‘rsatadiki, ularning sport mahorati ayrim maxsus sifatlar va xususiyatlarning yuqori darajada rivojlanishiga asoslangan. Bu boshqa yetarli darajada rivojlanmagan sifatlarning qoplanishiga imkon beradi. XXVII Olimpiya o‘yinlari chempioni va ko‘p karra Osiyo chempioni M.Abdullayev, o‘ng tomonlama turishda muay tayga tushib, ko‘pchilik olishuvlarini o‘zining reaksiya qilish vaqtidagi yuqori ko‘rsatkichlari va tezkor fikrlash tezligidan foydalanib o‘rta masofada o‘tkazar edi. Shu vaqtning o‘zida uzoq masofada u o‘zining asosiy raqiblaridan jiddiy farq qilmas edi.

Qoplash tamoyili bevosita musobaqa jangi paytida ayniqsa, kerak. Ko‘p hollarda muay taychi, o‘zicha, raqib bilan jang olib borishning to‘g‘ri taktik varianti, vositalari va uslublarini tanlab, olishuv davomida unga yutqazishni boshlaydi. Masalan, raqibni aldashga qaratilgan taktik ko‘rsatmani tanlab, muay taychi uning 209 uddasidan chiqolmaydi, chunki uning raqibi ancha mohir muay taychi. Agar muay taychining jismoniy tayyorgarligi yaxshi va maxsus chidamliligi yuqori bo‘lsa, u jang sur’atini oshirib va yetarli bo‘lmagan sifatlarni yuqori zichlikdagi faol harakatlar bilan qoplab, kurashishning yangi taktik variantiga o‘tadi.

Sport mahoratini shakllantirishda yo‘naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili

Muay taychi tomonidan muayyan harakat malakasini egallash yoki u yoki bu jismoniy sifatni tarbiyalash maqsadida bajariladigan har qanday mashq uning boshqa malakalari va sifatlarida ma’lum bir o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bunday o‘zaro bog‘liqlik sportchi organizmining harakat va funksional imkoniyatlarining namoyon bo‘lish birligi hamda xususiyati qonuniyatiga asoslangan.

Muay taychi tayyorgarligida yo‘naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyilini amalga oshirishning eng muhim shakllaridan biri – uning maxsus jismoniy sifatlari va maxsus harakat malakalarini bir vaqtning o‘zida rivojlantirishdir. Malakani shakllantirish maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan bir vaqtning o‘zida olib borilgan paytda malakaning namoyon bo‘lish mustahkamligi muhim darajada ortadi. Ushbu tamoyil yengil atletika, gimnastika va boshqa sport turlarida keng qo‘llaniladi.

Yo‘naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili muay tayni o‘rgatish uslubiyatida

ham keng aks ettirilgan, bu yerda og‘irliklar bilan mashqlar va sportchining maxsus harakat malakalarini takomillashtirishdan bir vaqtning o‘zida foydalaniladi.

Muay tay tezkor-kuch sport turi hisoblanadi. Shuning uchun murabbiy muay taychi bilan ishlashda malakalarni takomillashtirishda ataylab eng samarali tezkor-kuch sharoitlarini 210 yaratgandagina, musobaqa vaziyatlarida maxsus harakat malakalarining yuqori mustahkamligi mumkin bo‘ladi. Muay taychi zarba kuchining “portlovchan” samarasini takomillashtirish maqsadida, sportchining qo‘l tirsagi yoki boshqa tana a’zolariga mahkamlanadigan qo‘rg‘oshinli og‘irliklardan foydalaniladi. Ular zarba berish malakalarini bajarishni qiyinlashtiradi.

O‘quv-mashg‘ulot ishlari amaliyotida “soya bilan jang” kabi maxsus mashqlar yordamida zarbalarga ishlov berishda turli xil yengillashtirilgan gantellardan foydalaniladi. Har xil to‘ldirma to‘plarni, yadro, toshlarni irg‘itish singari maxsus tayyorgarlik mashqlari keng qo‘llaniladi, bu mashqlar muay taychi tomonidan jangovar tik turish holatida bajariladi.

Siljib yurish tezligi va malakalarini bir vaqtning o‘zida takomillashtirish maqsadida og‘irlashtirilgan oyoq kiyimi qo‘llaniladi.

Qiyinlashtirilgan sharoitlarda maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlarini mashhur professional muay taychilar faol qo‘llaganlar. Mutlaq jahon chempioni Roki Marchiano ko‘p vaqtini zarbalarga suvda ishlov berishga sarflagan. Kassius Kley (Muhammad Ali) siljib yurish tezligini takomillashtirish uchun yelkada qum to‘ldirilgan qoplardan foydalangan.

Har xil muay taychi uchun uning vazn toifasi va tayyorgarlik darajasiga qarab optimal og‘irlikni oqilona tanlash o‘quvmashg‘ulotlarda yo‘naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyilidan samarali foydalanishning zarur shartlaridan biri hisoblanadi. Agar og‘irlik muayyan muay taychi uchun “keskin”dan yuqori bo‘lsa, unda malakani bajarishda kuchlanishlarning dinamik tuzilishi buziladi. Muay taychi tomonidan usulning texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi og‘irliklar bilan mashqlardan muvaffaqiyatli foydalanish hamda takomillashtirishning zarur sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Tajibayev S.S. Abduhamidov R.N. Nadjimov F.F. Muay tay bo‘yicha ta’lim muassasalarida sport to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etish yuzasidan o‘quv dasturi va metodik tavsiyalar. Toshkent 2017 yil.

2. Xalmuxamedov R.D. Shin V.N. Tajibayev S.S. Turdiyev F.K. Rajabov G‘.Q. “Muay tay nazariyasi va uslubiyati”. Darslik, 2018 yil. 372 bet.

3. Xalmuxamedov R.D. Tajibayev S.S. Rajabov G‘.Q. “Yakkakurash sport turlari (MUAY TAY)”. Darslik, 2015 yil. 182 bet.

4. Бэкман Б. 100 лучших приемов таиландского бокса / Б. Бэкман — «Неоглори», 2008

5.Ковтик А. Н. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Н. Ковтик — «Питер», 2009

6. Коллектив авторо Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Коллектив авторов — «Спорт», 2006

7. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. Волгоград, 2003, - 111с.

8. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007, - 286 с.

9. Сагат Ной Коклам Основы таиландского бокса / Серия «Мастера боевых искусств». — Ростов н/Д:«Феникс», 2003. — 352 с.

10. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Ташкент. 2008. 308 бет.

11. Цинис А. В. Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу / А. В. Цинис — МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2014