Kuchkarov Ulug'bek Lochinbekovich
Namangan muhandislik-texnologiya instituti professori v.b.
E-mail: lochinbek@gmail.com

MUAYTAYCHINING ISH QOBILIYATINI OSHIRUVCHI YORDAMCHI GIGIYENIK TADBIRLAR

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.13170440

Annotatsiya. Ushbu maqolada muaytaychining ish qobiliyatini oshiruvchi yordamchi gigiyenik tadbirlar va muaytay mashg'ulotlari o'tkazadigan joylarga qo'yiladigan gigiyenik talablar masalalari haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: muaytay, gigiena, tibbiy nazorat, mashg'ulotlar, ish qobiliyati

Shaxsiy gigiyena qoidalarini bajarish muaytaychi salomatligini mustahkamlash va ish qobiliyatini oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

Terini parvarishlashning asosiy vositasi – tanani doimo yuvib yurishdir. Mashg'ulotlardan so'ng iliq dush qabul qilish zarur. U terini yaxshi tozalaydi va asab hamda yurak-qon tomir tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, modda almashinuvini oshiradi va tiklanish jarayonlarini yaxshilaydi. Dushdan keyin tanani yaxshilab ishqalab artish va asosiy mushak guruhlarini engil massaj qilish tavsiya etiladi.

Qo'llarni alohida e'tibor bilan parvarish qilish kerak: muaytaychi o'z qo'llarini asrashi lozim. Bintlarsiz va qo'lqoplarsiz muaytay snaryadlarida mashq bajarish mumkin emas. Qo'l lat yeganda yoki terisi shilinganda uni davolash zarur. Zarba berish yuklamasi katta bo'lganda mashg'ulotlarda gubka va boshqa sintetik materiallardan tayyorlangan yumshoq to'shamalardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Zararli odatlar (chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish), ortiqcha jinsiy munosabatlar sog'liq va ish qobiliyatiga xatarli ta'sir ko'rsatadi. Ular muaytaychilar uchun mashqlanganlikning buzg'unchilari hisoblanadi va shuning uchun sportchi kun tartibiga ziddir.

Muaytaychining shaxsiy gigiyenasida hammom muhim ahamiyatga ega. Hammomdan to'g'ri foydalanish tananing yaxshi parvarish qilinishini ta'daqlaydi, yurak-qon tizimi, haroratni boshqaruvchi jarayonlar, markaziy asab tizimi, harakat apparati funksional imkoniyatlarining oshishiga yordam beradi va mushak ishidan keyin tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Hammom, shuningdek, ma'lum darajada chiniqtiruvchi samara beradi.

Hozirgi paytda ikki xil turdagi hammomlar keng qo'llaniladi: bug'li (ruscha turi) va quruq havoli (fincha turi – sauna). Bu hammomlarda yuqori harorat yuqori yoki past namlik bilan birga bo'ladi. Bug'li hammomlarda havo harorati, odatda, 40-60° va nisbiy namlik 80-100% bo'ladi. Bu issiq uzatish jarayonlarini qiyinlashtiradi va organizm tez qizib ketadi. Quruq havoli hammomlarda havo harorati, odatda, 70-110° atrofida bo'ladi, lekin nisbiy namlik hammasi bo'lib 5-15% ni tashkil etadi, bu terning tez ajralishiga yordam beradi va qizib ketishni sekinlashtiradi. Shu sababli quruq havoli hammomdan foydalanish yaxshiroq.

Muaytaychilarning ish qobiliyatini oshirishga va tez tiklanishiga qaratilgan yordamchi gigiyenik tadbirlar – bu suv muolajalari, massajning har xil turlari, ultrabinafsha nurlanishlardir. Ularni qo'llash paytida muaytaychining individual xususiyatlarini, mashg'ulot yuklamalari xususiyatini, mashg'ulot o'tkazish sharoitlarini hisobga olish va doimo shifokor bilan maslahatlashish lozim. Ko'p sonli suv muolajalari orasida birinchi navbatda dushni, bug'li hammomni, kontrastli vannalarni aytish mumkin.

Dushning organizmga ta'siri mexanik ta'sir kuchiga va suv haroratining indifferent haroratdan ortishiga (34-36°) bog'liq. Bu omillarning birga har xil qo'llanishi turli xil samara beradi. Qaynoq va uzoq vaqtli dushlar sezgi va harakat asablari

qo‘zg‘aluvchanligini pasaytiradi, almashinuv jarayonlari shiddatini oshiradi. Iliq dushlar organizmga tinchlantiruvchi ta’sir qiladi. Qisqa vaqt qabul qilinadigan sovuq va qaynoq dushlar mushaklar va yurak-qon tomir tizimi tonusini oshiradi.

Ish qobiliyatini oshirish va tez tiklanish uchun quruq havoli hammomdan (saunadan) foydalanish tavsiya qilinadi. Saunada bo‘lish sportchining sog‘liq holati, yoshi va individual xususiyatlariga qarab qat’iy me’yorlangan bo‘lishi lozim. Yuqori haroratdagi hammomda ko‘p turish maqsadga muvofiq emas, chunki sportchining ish qobiliyati pasayishi mumkin.

Hammomdan so‘ng dam olish zarur, uning davomiyligi unda bo‘lgan vaqt davomiyligiga bog‘liq. Saunada maksimal vaqt oralig‘ida bo‘lgan hollarda 45-60 daqiqa dam olish kerak.

Kontrastli vannalar ikkita vannalarda (suv havzalarida) qabul qilinadi: qaynoq vannada (suv harorati 38-40°) va sovuq vannada (18-24°). Avval muaytaychi 2-3 daqiqa qaynoq vannada, keyin esa 1-1,5 daqiqa sovuq vannada bo‘ladi, 7 martagacha shunday takrorlanadi. Muolaja sovuq vannada tugaydi, keyin sportchi quruq sochiq bilan tez ishqalanib artinadi. Kontrastli vannalar har kuni yoki kun ora qabul qilinadi.

O‘z-o‘zini massaj qilish va massajning har xil turlari toliqishga qarshi hamda ish qobiliyatini oshirish uchun samarali vositadir.

Sport massajini, odatda, mutaxassis bajarishi lozim, lekin o‘z-o‘zini massaj qilishning ayrim usullarini sportchining o‘zi qo‘llashi mumkin. Buning uchun uning bu usullarni massajchi rahbarligida egallab olishi talab qilinadi.

Maxsus jihozlangan xonalarda – fotariyalarda simob-kvarsli lampalar yordamida ultrabinafsha nurlar bilan nurlantirish sportchilarning ish qobiliyatini oshiradi va chiniqtiruvchi samara beradi.

Ultrabinafsha nurlar bilan nurlantirishni kuzda va qishda o‘tkazish tavsiya qilinadi.

Muaytay bilan shug‘ullanishga mo‘ljallangan xona ustki kiyim uchun yechinish joyi bor dahlizdan, yechinish xonasi va sport zalidan iborat bo‘lishi lozim. Devorlar va eshiklar silliq, ochiq rangga bo‘yalgan va ho‘llab tozalashga moslashgan bo‘lishi kerak.

Muaytay zalida havo harorati +16°, havoning nisbiy namligi 35-60%, havoning harakat tezligi 0,5 m/sek. Havoni bir me’yorda almashtirib turish bitta sportchi uchun soatiga 80 m³ va bitta tomoshabin uchun 20m³ havo uzatishni hisobga olgan holda oqib keluvchi – tortib oluvchi ventilyasiya orqali ta’daqlanadi. Juda bo‘lma-ganda mahalliy sun’iy ventilyasiya-dan foydalanish, shuningdek, zalni deraza oynachalari orqali tez-tez shamollatib turish lozim.

Muaytay zali to‘g‘ridan-to‘g‘ri tabiiy yoritilishi kerak. Yorug‘lik tushadigan maydonning pol maydoniga nisbati – 1:6. Derazalar poldan 2 m. balandlikda joylashadi. Sun’iy yoritish uchun yoyiluvchi yoki qaytaruvchi nurli yoritkichlar, yaxshisi lyudaqessentli lampalar qo‘llani-ladi. Zalda 800 dan ziyod tomoshabinlar ishtirokidagi musobaqalar paytida ring ustidagi yoritkich kamida 1000 lyuks bo‘lishi kerak.

Ring o‘lchamlari va qurilishi umumiy qabul qilingan andozalarga (standartlarga) va musobaqa qoidalariga mos bo‘lishi lozim.

Ring va muaytay jihozlari tez-tez ifloslanib turishi sababli ularni doimiy ravishda tozalab turish va dezinfeksiyalash zarur. Shu maqsadda bakteritsidli lampalar o‘rnatilgan maxsus qurilmalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Shuningdek, jarohat olingan paytda birinchi yordam ko‘rsatish uchun doridarmon solingan aptechkalar bo‘lishi kerak. Hamma dorilar nomi yozilgan etiketkalar bilan ta’daqlanishi lozim.

Kun tartibi muaytaychi uchun katta ahamiyatga ega. Kun tartibiga to‘g‘ri va qat’iy amal qilinganda ma’lum bir kunlik yurish turish tarzi (stereotip) hosil qilinadi. Bu yuqori darajadagi ish qobiliyatini ta’daqlaydi va uning tiklanishi uchun yaxshi sharoitlar yaratadi. Oqilona kun tartibi nafaqat yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishga, balki o‘z vaqtini yaxshiroq rejalashtirishga va sermahsul mehnat qilishga yordam beradi. Kun tartibiga qat’iy amal qilish muay-

taychilarda uyushqoqlikni va irodani tarbiyalaydi, shuningdek, ularni ongli intizomga o‘rgatadi.

Kun tartibiga qo‘yiladigan asosiy talab – ish va dam olishning oqilona almashlab turilishidir. Bu organizmga yanada samarali va bir maromda ishlashga yordam beradi. Kun tartibida mashg‘ulotlarni optimal muddatlarda o‘tkazishni, har xil turdagi faol va passiv dam olishdan foydalanishni; uzoq va to‘laqonli uyquni, chiniqtiruvchi muolajalarni bajarishni, doimiy ovqatlanishni nazarda tutish lozim.

Kun tartibini rejalashtirishda organizm funksional holatining kunlik o‘zgarishlari to‘g‘risidagi ma’lumotlarni hisobga olish zarur. Kun davomida insonning ish qobiliyati o‘zgarib turadi. Asta-sekin oshib borib, u soat 10.00-13.00 larda yuqori darajaga yetadi, soat 14.00 ga kelib odatda pasayadi. Shundan so‘ng ish qobiliyati oshishining ikkinchi to‘lqini boshlanadi, u soat 20.00 dan so‘ng asta-sekin pasayadi. Harakat tezligi, aniqligi va yuqori koordinatsiyasi bilan bog‘liq muaytaychilar uchun muhim bo‘lgan psixofiziologik funksiyalarning eng yuqori darajasi soat 10.00 dan 13.00 gacha, shuningdek, soat 16.00 dan 20.00 gacha kuzatiladi.

Kasbiy faoliyat, turmush tarzi va mashg‘ulotning turli sharoitlari hamma muaytaychilar uchun yagona kun tartibini taklif qilishga imkon bermaydi, biroq uning asosiy holatlariga har qanday vaziyatda ham amal qilinishi zarur.

Bir xil vaqtda, soat ertalabki 7.00 dan kechikmay turish lozim. Darhol ertalabki badan tarbiya bajariladi. Uni ochiq havoda 15 -20 daqiqa davomida o‘tkazish yaxshiroq. Badan tarbiyaga turli xil umumrivojlantiruvchi, shuningdek, ba’zi maxsus mashqlar kiritiladi. Arqon, koptoklar, yengil gantellar, espander bilan bajariladigan mashqlarni qo‘llash maqsadga muvofiq. Statik mashqlarni, shuningdek, katta og‘irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish tavsiya etilmaydi. Badan tarbiyadan so‘ng albatta chiniqtiruvchi muolajalar bajariladi.

Asosiy mashg‘ulotlarni eng yuqori ish qobiliyati davrlarida (soat 10.00-13.00 va 16.00-20.00) o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Kun tartibida, shuningdek, optimal muddatlarni hamda faol va passiv dam olish davomiyligini nazarda tutish zarur. Har xil turdagi dam olishlar ma’lum bir vaqtda qo‘llanilishi kerak, bu ish qobiliyatining tez tiklanishiga yordam beradi. Kuniga ikki marta mashg‘ulotlar o‘tkazilganda ular orasidagi tanaffuslar imkoni boricha ko‘proq bo‘lishi kerak. Bu paytda turli xil tiklanish vositalaridan (suv muolajalari, massaj va h.k.) foydalanish maqsadga muvofiq. Kechqurungi mashg‘ulotlar uyqudan 2-3 soat oldin tugashi zarur.

Eng mas’uliyatli musobaqalarga tayyorlanish paytida kun tartibini musobaqalar muddatlarini (hafta kuni, musobaqada chiqish soati, vaqtdagi farq) hisobga olgan holda rejalashtirish zarur. Bunda mashg‘ulot jarayoni va kun tartibini shunday tuzib chiqish muhimki, ish qobiliyatining eng yuqori cho‘qqisi muaytaychilarning chiqishlari bo‘lib o‘tadigan xuddi o‘sha kunga va soatlarga to‘g‘ri kelishi lozim, ya’ni musobaqalarning umumiy boshlanishi vaqtini emas, balki muaytaychi ringga chiqadigan paytni hisobga olish darkor. Amaliyotning ko‘rsatishicha, agar musobaqalar soat 18.00 da boshlansa, og‘ir vazn toifasidagi muaytaychilarning janglari odatda soat 21.00-22.00 da o‘tkaziladi. Tabiiyki, musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishda butun kun tartibi qayta tuziladi, ya’ni o‘rindan turish va uyquga ketish vaqti, mashg‘ulotlar vaqti, ovqatlanish vaqti o‘zgaradi. Odatdagi uyg‘onish va uyquga ketish vaqti sharoitlarida kun davomidagi kun tartibini qayta tuzish 2 haftani tashkil qiladi, butun kun tartibini o‘zgartirish esa 3 haftani taqozo etadi. Vaqt daqtaqalari keskin o‘zgargan hollarda (transmeridional uchib o‘tishlar) muaytaychilar kun tartibi va mashg‘ulotini rejalashtirishda quyidagi xususiyatlarni hisobga olish zarur. Birinchi ikki kun ichida ish qobiliyati saqlanadi yoki birmuncha pasayadi. 3-5-kunlarda ish qobiliyati ancha pasayadi va kayfiyat yomonlashadi, biroq keyinchalik organizmning funksional holati

asta-sekin yaxshilanadi. Shuning uchun yangi joyga ko‘chganda darhol mahaliy kun tartibiga o‘tish hamda faol harakat kun tartibini saqlab qolish zarur.

Kun tartibida uyqu muhim ahamiyatga ega. Bu asosiy va hech narsa bilan o‘rnini bosib bo‘lmaydigan dam olish turidir. Muntazam ravishda uyquga to‘ymaslik va uyqusizlik asab tizidaqing holdan toyishini, ish qobiliyatining pasayishini, organizm himoya kuchlarining kuchsizlanishini keltirib chiqaradi. Har bir muaytaychi o‘zi uchun uyquning optimal davomiyligini aniqlab olishi va unga qat’iy amal qilishi lozim. Shiddatli mashg‘ulotlar va musobaqalar davrida uyquga ajratiladigan vaqtni ko‘paytirish zarur.

Uyqu uzluksiz bo‘lishi va ma’lum bir soatlarda kechishi kerak. Barvaqt yotish va erta turish maqsadga muvofiqdir: kechqurun soat 10.00-11.00 da yotish va ertalab soat 6.00-7.00 da turish. Tinchlik va osoyishtalik sog‘lom uyquning zarur shartidir. Uyqu oldidan asab tizidaqing o‘ta qo‘zg‘aluvchanligini keltirib chiqaruvchi hamma narsadan xalos bo‘lish lozim.

Shiddatli mashg‘ulotlar va musobaqalar davrida kunduzi uxlash tavsiya qilinadi. Agar shunday uyqudan keyin so‘lg‘inlik paydo bo‘lsa, kayfiyat yomonlashsa, u holda undan voz kechish kerak. Mashg‘ulotlarni kunduzgi uyqudan 1-1,5 soat keyin boshlash zarur.

Uyqu – organizm holatining ko‘rsatkichidir. Salomatlik holatida hattoki ozgina kamchilik bo‘lsa ham bu uning buzilishiga olib keladi. Ko‘pincha markaziy asab tizidaqing haddan ziyod toliqishi oqibatida yuzaga keladigan uyqusizlik paydo bo‘ladi. Noto‘g‘ri mashg‘ulotda, shuningdek, bir me’yordagi tartibdan chetga chiqilganda muaytaychilar yoki uzoq vaqt uxlay olmaydilar yoki tez uxlab qoladilar, so‘ng esa uyg‘ona-dilar va bir necha vaqt uyqusiz yuradilar. Shiddatli mashg‘ulotlar davrida – bu haddan ortiq mashqlanganlik signallaridir. Ular paydo bo‘lganda kun tartibini qaytadan ko‘rib chiqish, jismoniy yuklamani kamaytirish va faol dam olishga o‘tish zarur. Musobaqalar oldidan sportchining ortiqcha hayajonlanishi ko‘pincha uyqusizlikni keltirib chiqaradi, biroq oqilona kun tartibi va hamma gigienik tavsiyalarga qat’iy amal qilish undan xalos bo‘lishga yordam beradi. Uyqu muntazam va uzoq vaqt buzilib turganda shifokorga murojaat qilish kerak. Uning maslahatlarisiz turli xil uyqu dori-darmonlaridan foydalanish mumkin emas.

Musobaqalar oldidan dam olayotib, boshqa turdagi faoliyatga o‘tish lozim: qiziqarli va sevimli ish bilan mashg‘ul bo‘lish, konsert, teatr, kinoga borish, imkoni boricha ko‘proq ochiq havoda bo‘lish, oldinda turgan musobaqalar to‘g‘risida kam o‘ylash va gapirish, sport kurashi uchun asab tizidaqi asrash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С. 43-46.

2. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.

3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.

4. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятель-ности в боксе / С.С. Наумов, В.А. Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: ФОН, 2000. - С. 61-65.