

UDK: 796.8:015.132

MUAY TAY BILAN SHUG'ULLANUVCHI YOSH SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH

Kuchkarov Ulug'bek Lochinbekovich

Namangan davlat texnika universiteti professori

E-mail: kuchkarovu@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada muay tay bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini - kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va muvozanatni rivojlantirish metodikasi yoritilgan. Tadqiqotda yosh sportchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos mashg'ulot vositalari tanlanib, ularning texnik-taktik tayyorgarligiga ta'siri tahlil qilindi. Natijalar jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish mashg'ulot samaradorligini oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: muay tay, yosh sportchilar, jismoniy sifatlar, maxsus tayyorgarlik, chidamlilik, chaqqonlik.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МУАЙ-ТАЙ

Аннотация: В статье рассмотрены методические основы развития физических качеств у юных спортсменов, занимающихся муай-тай. Исследование направлено на совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и равновесия. Показано, что комплексное развитие этих качеств способствует повышению эффективности тренировочного процесса и технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: муай-тай, юные спортсмены, физические качества, специальная подготовка, выносливость, ловкость.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG ATHLETES PRACTICING MUAY THAI

Abstract: This article analyses the methodological approaches to developing physical qualities in young athletes practicing Muay Thai. The study focuses on improving strength, speed, endurance, agility, flexibility, and balance. Findings indicate that the comprehensive development of these physical qualities enhances training efficiency and technical-tactical performance.

Keywords: Muay Thai, young athletes, physical qualities, special preparation, endurance, agility.

KIRISH

So'nggi yillarda sportning jangovar yo'nalishlari, xususan, Muay Tay (tailand boksi) turlari jahon miqyosida keng rivojlanib, yoshlar orasida yuqori ommalashuv

darajasiga ega bo'ldi. Ushbu sport turi sportchidan nafaqat yuqori darajadagi texnik va taktik mahoratni, balki jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanganligini ham talab etadi. Ayniqsa, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va muvozanat kabi sifatlarni muay tay janglarining samaradorligini belgilovchi asosiy omillar sirasiga kiradi.

Yosh davrida bu sifatlarni maqsadli rivojlantirish sportchining keyingi bosqichlardagi sport mahoratini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Shu boisdan, muay tay bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni o'quv-mashg'ulot jarayonining markaziy bo'g'ini hisoblanadi. Mazkur jarayonni to'g'ri tashkil etish, yuklamaning hajmi va intensivligini yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasi, fiziologik imkoniyatlari hamda texnik-taktik tayyorgarlik bosqichlariga mos tarzda rejalashtirish yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur shart-sharoit yaratadi.

Muay tay amaliyotida maxsus jismoniy tayyorgarlik harakat amplitudasi, tezlik, kuch va noodatiy holatlarda bajariluvchi texnik-taktik usullarning xilma-xilligi bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababli, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari yosh sportchilarda raqib qarshiligini yengish, tezkor qaror qabul qilish, harakatlarni uyg'un va barqaror bajarish, jang davomida muvozanatni saqlash kabi murakkab harakat ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilishi lozim.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi kunda ko'plab sport maktablari va klublarda muay tay bilan shug'ullanayotgan yosh sportchilar tayyorgarligining jismoniy komponentlariga yetarli e'tibor berilmasligi, mashg'ulotlarda yuklamalarning yosh xususiyatlariga to'liq moslashtirilmaganligi kuzatilmoqda. Shu munosabat bilan, yosh muay taychilar uchun jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot tizimini ishlab chiqish zarurati paydo bo'lmoqda.

Tadqiqotning asosiy maqsadi – muay tay bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va muvozanat) rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslarini aniqlash va mashg'ulot jarayonida ularni kompleks tarzda shakllantirishga yo'naltirilgan samarali vositalarni ishlab chiqishdan iboratdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Muay tay sport turining nazariy va amaliy jihatlari bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu sport turi murakkab koordinatsion harakatlarni, yuqori darajadagi chaqqonlikni, tezkor qaror qabul qilishni va mushaklararo uyg'un faoliyatni talab etadi. Chet el olimlari — Anderson (2017), Gomes & Silva (2019), Chen (2021) hamda Thompson (2022) ishlarida jangovar sport turlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni muskul faoliyati, energiya tizimlari va markaziy asab tizimi o'zaro aloqadorligida o'rganish muhimligi ta'kidlangan.

Mahalliy tadqiqotchilar — R. Abdurahmonov (2020), D. Mamajonov (2021), N. Yo'ldoshev (2022) kabi olimlar o'z ishlarida yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni shakllantirishda yosh fiziologiyasiga mos yuklama, bosqichma-bosqich mashg'ulot tizimi va murakkab harakatlarni o'rgatish jarayonida psixomotor moslashuv ahamiyatini qayd etganlar.

Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, muay tayda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga doir mavjud metodikalar asosan katta yoshli sportchilar uchun ishlab chiqilgan bo'lib, o'smir yoshdagi (13–17 yosh) sportchilar uchun differensial yondashuvga asoslangan kompleks metodik tizimlar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Ayniqsa, 14–16 yoshli sportchilarning individual fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos mashqlar majmuasini shakllantirish bo'yicha ilmiy tavsiyalar son jihatdan kam.

Shuningdek, tahlillar natijasida aniqlanishicha, muay tay amaliyotida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimida quyidagi kamchiliklar uchramoqda:

yuklama intensivligining yosh sportchilar imkoniyatlariga mos ravishda diferensiallashtirilmaganligi;

kuch, tezlik va chidamlilik mashqlari o'rtasidagi nisbatning noto'g'ri rejalashtirilishi;

texnik va jismoniy tayyorgarlik vositalarining uzviy integratsiyasiga yetarli e'tibor berilmasligi;

individual yondashuvning psixologik komponentlar bilan uyg'unlashtirilmaganligi.

Shu bois, ushbu tadqiqotning dolzarbligi yosh muay taychilar uchun jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan, ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimini ishlab chiqish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlar qo'llanildi:

Muay tay sport turi bo'yicha ilgari chop etilgan ilmiy adabiyotlar, o'quv dasturlari, murabbiylik qo'llanmalar, xalqaro tajribalar tahlil qilindi. Bu orqali yosh sportchilar tayyorgarligini shakllantirishda samarali usullar aniqlashtirildi.

Tajriba mashg'ulotlari davomida sportchilarning texnik-taktik harakatlari, mashq bajarish texnikasi, tezkorlik va muvozanatni saqlash darajalari amaliy kuzatish asosida baholandi.

Maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi asosida tajriba (eksperimental) va nazorat guruhlari tashkil etildi. Dastur davomida kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi qo'llanildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Muay tay amaliyotida maxsus jismoniy tayyorgarlikning yo'naltirilishi turli xil amplitudada, har xil tezlikda va kuchda, noodatiy holatlarda bajariluvchi jangovar usullarning texniktaktik jihatidan turli xilligi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, maxsus jismoniy tayyorgarlik musobaqa janglarini muvaffaqiyatli amalga oshirish imkonini beruvchi keng diapazondagi jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi vazifasini hal qilishga yo'naltiriladi. Quyida keltirilgan materiallar butun o'quv yili davomida, barcha darajadagi mashq qiluvchi guruhlar mashg'ulotlari tarkibiga kiritilishi talab qilinib, biroq, bunda belgilangan mashqlarning hajmi va intensivligi mashq qiluvchilarning mashq qilganlik darajasi holati va mashq qiluvchilarning texniktaktik jihatdan tayyorgarligi darajasiga bog'liq tanlanadi.

I. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar

Muay taychilarda maxsus kuchni rivojlantirish uchun qo'llaniluvchi mashqlar uning umumiy rivojlantirilishi tamoyillariga amal qilishi talab qilinib, bunda uncha katta bo'lmagan yuklama bilan uzoq vaqt davomiyligida ishlash, o'rta cha qiymatdagi yuklama bilan charchagunga qadar ishlash va submaksimalhamda maksimal

qiymatdagi yuklamalar bilan qisqa vaqt davomiyligida ishlash kabilar qarab chiqiladi.

Raqibning qarshiligini yengib o'tish bo'yicha mashqlar (turish holatida kurash, «push-push», «xo'rozlar jangi» va boshqalar); muay tay zarbalarini imitatsiyalovchi holatda yadro, tosh, meditsinbol uloqtirish va itqitish; qo'lda gantel ushlab turgan holatda muay tay zarbalarini berish; «soya» bilan olishuv jangini amalga oshirish; espander, amortizator, tennis bloklari bilan zarbani imitatsiyalovchi mashqlarni bajarish; katta bolg'a (bosqon) bilan sandonga (avtomobil shinasi) turli xil balandlik bo'yicha zarba berish; qo'lda yengil shtanga tutib turgan holatda ko'krak sohasidan oldinga va orqaga qo'llarni harakatlantirish; shtanganing oxirgi qismidan (mustahkamlanish ikkinchi uchi) tutib turish orqali to'g'ridan zarba berish; og'ir qo'lqopda zarba berish; og'irlashtirilgan oyoq kiyimi yoki yelka, belda yuk bog'langan holatda arg'imchoqda sakrash, «soya» bilan jangni amalga oshirishda joyini o'zgartirish harakatlari; oyoq kaftida o'tirish, joyini o'zgartirish harakatlari, yelkada hamkor o'tirgan holatda o'tirish mashqi; qo'lda qadoq tosh (16–24 kg) ko'tarilgan holatda harakatlanish.

II. Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Bu amalga oshiriluvchi mashqlar nafaqat zarba berish va joyini o'zgartirish harakatlarida maxsus tezlikni rivojlantirish imkonini beradi, balki mashq qiluvchilarda tezlikka oid to'siqlarning vujudga kelishi imkoniyatlari asosidagi kurash vazifalarini ham hal qilishga qaratiladi.

Qo'lda gantel ushlab turgan holatda va ushbu ko'rinishda yugurish davomida zarbalarni bajarish; meditsinbolda tashlanishlar seriyasi va zarbalar berilishini amalga oshirish; og'irlashtirilgan oyoq kiyimi bilan «soya» bilan olishuv jangini amalga oshirish va oyoq kiyimini yechib tashlagandan keyin ushbu mashqlarni takrorlash; oyoqlar bilan «quvlashmachoq» (qo'llar hamkorning yelkasiga qo'yilgan holatda); hamkorlardan biri bilan belgilangan masofada bog'lanish sharoitida juft holatda harakatlanish; murabbiy signali (hushtak, qarsak va hokazo) bo'yicha himoyaga o'tish yoki zarba berish harakatlarini tezda bajarish; qo'lqopda va qo'lqopsiz holatda uzoq masofada (jangovar emas) hamkor bilan jang olib borish; maksimal tempda 15 soniya davomida zarbalar seriyasini amalga oshirish,

navbatdagi 30 soniyadan keyin xotirjam tempda ushbu mashqlarni bajarish; maksimal tempda bajariluvchi, beriluvchi yakka zarbalardan yondan harakatlar va egilishlar bo'ylab himoyalaniish; ushbu mashqlarni juft holatdagi zarbalar uchun bajarish; himoya harakatlaridan tezda hujum harakatlariga o'tish yoki aksincha yo'nalishdagi harakatlar asosida texnik-taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish; tezkorliklari va yengil holatdagi qarshi hujum harakatlarini bajarish; yaqin masofada maksimal tempda zarbalar seriyasini bajarish; tezkorlik bo'yicha belgilangan holatda hamkor bilan shartli jang olib borish (raqibni yengish); ushbu mashqlarni og'irlashtirilgan qo'lqopda bajarish; «nishon paydo bo'lgan» lahzada «lapa»ga tezkor zarbalar berish; dam solingan (pnevmatik) noksimon moslamaga (grusha) maksimal tempda zarbalar berish; punktblolga zarbalar berish (yakka va seriyali ko'rinishda).

III. Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar Muay taychilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga asoslaniladi. Bunda strukturasiga ko'ra muay tayga ko'proq o'xshash bo'lgan sport turlari harakatlaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Yengil atletika sport turlari: uloqtirish, itqitish, yugurishning turli xil turlari; og'ir atletika, chang'i sporti, suzish, eshkak eshish, velosport. Sport janglari orasida ko'proq qo'l to'pi (gandbol), basketbol, regbi qo'llanilib, bunda chidamlilikni rivojlantirish uchun o'yinlar vaqti 1,5 soat va undan ko'p qilib belgilanadi.

Muay tayda maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha mashqlar mashq qiluvchilarda aerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish vazifasini hal qiladi.

Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun asosan quyidagi mashqlardan foydalaniladi: pnevmatik grushada ko'p raundli ko'rinishda ish olib borish; uning vertikal holatda pasayishiga yo'l qo'ymaslik asosida, grushaga yengil zarbalarni uzluksiz tarzda berish; muay tay qopda ko'p raundli mashqlarni bajarish; uzaytirilgan raundlar sharoitida mashg'ulotlar janglarini amalga oshirish; suvda (yelka bo'g'imigacha balandlikda) turgan holatda uzluksiz zarbalar seriyalarini berish; arg'imchoq bilan sakrashni ko'p raundli ko'rinishda bajarish.

Muay taychilarning maxsus chidamliligi asosida yotuvchi aerob qobiliyatlarni rivojlantirish kislorod tanqisligi sharoitida va katta hajmda kislorod yetishmasligi

sharoitlarini yuzaga keltirish asosida, albatta, uning butunlay to'xtatilishi (mashg'ulotlar davomida) mustasno tariqasida amalga oshiriladi.

Ushbu maqsadlarda quyidagi mashqlardan foydalaniladi: uzluksiz ko'rinishdagi ishlashda va qisqa dam olish oraliqlariga ega bo'lgan sharoitda hamkor bilan ko'p raundli ish olib borish; sprinterlik intilishlari va «soya» bilan olishuv jangini tezlatish usullarining ketma-ketlikda amalga oshirilishi; nafas olish to'xtatilishi davomida zarbalar berish; charchash fonida (krossdan keyin) suv ostida zarbalar seriyasini amalga oshirish; yuqori tempda shartli jang olib borish, ring bo'ylab tezkor tarzda harakatlanish va raqibni burchakka siqib qo'yishga harakat qilish yoki uni arqonga siqib qo'yishga intilish; hamkorlarni tez-tez almashtirish orqali, dam olish oralig'i qisqartirilgan holatda va dam olishlarsiz, ko'p raundli (10 raundgacha) erkin jang olib borish.

IV. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Muay taychilarda epchillikni rivojlantirish maxsus snaryadlarda ishlash davomida, shuningdek, juft holatda, hamkor bilan ishlash davomida amalga oshirilishi mumkin.

Snaryadlarda bajariluvchi mashqlar: Punktbolga zarbalar seriyasini berishni amalga oshirish; turli xil yo'nalishdarda pnevmatik grushaga zarbalar seriyasining berilishi; tortilgan (gorizontal holatda) grushaga zarbalar berish; harakatlanuvchi muay tay qopiga zarbalar berish; bir vaqtning o'zida 2–3 ta dam solingan yoki qum to'ldirilgan grushalar bilan ish olib borish; tortilgan (vertikal) holatdagi grushaga unga nisbatan 90o burchak ostida joylashgan ikkita hamkorning navbat bilan zarbalar berishi; chuqur shtirga (prujinali asosda) o'rnatilgan pnevmatik grushaga zarbalar berish.

Hamkor bilan mashqlar: Seydsteplarni bajarish, sakrash tarzida zarba berish; turli xil oyoqlarda qadam tashlash va bir xil oyoqlarda qadam tashlash davomida zarbalarni bajarish; hamkor zarbalar seriyasini berishi davomida himoya harakatlarini amalga oshirish; «teskari» turish holatida shartli jang olib borish; zarbalar soni cheklangan holatda ishlash; «bog'lanish» usulining takomillashtirilishi; 1,5×1,5 m o'lchamdagi ringda sparring o'tkazish; «devordan devorga» shartli jangini amalga oshirish; juft holatda, hamkorning va ishlash tempining tez-tez

almashtirilishi bilan jang olib borish; «yengilayotgan» raqibga zarbalar seriyasini berish; hamkorning hujumga o'tishida burchaklardan «chiqib ketish» va arqonga siqib qo'yishlardan «qochish» usullarini takomillashtirish; «erkin jang» davomida barcha texnik – taktik usullar majmuasidan foydalanish.

V. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Muay taychilarda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish umumiy va maxsus tayyorgarlik asosida amalga oshiriladi. Ulardan foydalanish umurtqa pog'onasi, bo'g'imlarining harakatchanligini ta'minlashi, muskul-pay bog'lamlari apparati mustahkamlanishini ta'minlashi qayd qilinadi. Bu holatga erishish uchun katta amplituda qiymatidagi va qo'shimcha yuklamalar bilan birgalikdagi, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarida qarshiliklar usullari asosidagi mashqlardan foydalanish yordamida mashqlar bajariladi. Maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish uchun foydalaniluvchi asosiy vositalar yakka holatdagi, shuningdek, zarbalar seriyasi bajarilishi davomida egilish, chap berishlar, qayrilishlar, «kalla tashlash» mashqlaridan tashkil topadi.

VI. Muvozanatni rivojlantirish uchun mashqlar

Texnik-taktik usullarni bajarish samaradorligi sezilarli darajada muay taychilarda vestibular apparatning rivojlanish darajasiga, harakatchanlikda va jangni olib borish davomida muvozanatning saqlanishi xususiyatiga bog'liq hisoblanadi. Dinamik muvozanat muay tay amaliyotida asosiy rol o'ynaydi, ya'ni texnik harakatlarning bajarilishi doimiy ravishdagi joyni o'zgartirishlar asosida amalga oshiriladi.

Dinamik muvozanatni takomillashtirish quyidagi ikkita yo'nalishda amalga oshirilishi talab qilinadi:

1. Muvozanatni saqlash imkonini beruvchi mashg'ulotlar tizimi (ko'rish orqali mo'ljal olish, oyoq kafti terisi va bo'g'implarda pay bog'lamlari retsepsiyasi bilan bog'liq holatdagi muskullar zo'riqishlari koordinatsiyasi). Ushbu maqsadlarda kichik o'lchamdagi tayanch maydoniga ega bo'lgan predmetlar (brevno, brus, «past-balandlik», arqon va hokazo) bo'ylab tezkorlikda o'tish ko'rinishidagi mashqlarni 79 bajarishda bajarilish vaqtini hisobga olgan holatdagi, ko'z bilan ko'rish orqali mo'ljal

olishni mustasno qilgan tarzda mashqlarni bajarish; muvozanatlashtirish (tebratkichlarda, «bochka» va hakoazolarda) mashqlaridan foydalaniladi.

2. Muay taychining maxsus harakatlarga moslashishi yo'li bilan muvozanatning saqlanishi jarayoniga vestibular tizim tomonidan ko'rsatiluvchi salbiy ta'sirlarni kamaytirish.

Chigil yozdi va mashg'ulotlar mashqlari jarayonida asosan vestibulyar tizimning turli xil bo'limlariga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Mashg'ulotlar uchun belgilangan mashqlar: keskin holatdagi to'xtashlar bilan birgalikda, harakatlanish yo'nalishlari o'zgartirilishi bilan amalga oshiriluvchi yugurish mashqlari; keskin tarzda yon tomonga o'girilishlarga ega oldinga harakatlanish mashqlari (chang'ichilar yurishi mashqi); tezda o'tirish va yuqoriga sakrash; bitta oyoqda sakrash, bunda bosh yelkaga osiltiriladi; «kozyol»da ketma-ketlikda sakrash.

XULOSA

Muay tay bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish sport tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va muvozanatni kompleks rivojlantirish orqali sportchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligi sezilarli darajada oshadi.

Mashg'ulot jarayoniga yosh sportchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos mashqlarni kiritish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va har bir jismoniy sifatni maqsadli rivojlantirish musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Anderson, P. Principles of Physical Preparation in Combat Sports. – London: Routledge, 2017. – 210 p.
2. Gomes, R., & Silva, A. Specific physical conditioning for Muay Thai athletes. Journal of Strength and Conditioning Research, 2019, №33(5), pp. 1321–1329.
3. Chen, Y. Training load optimization in martial arts: physiological perspectives. Sports Science Review, 2021, Vol. 30(4), pp. 85–97.
4. Thompson, M. Applied combat sports physiology. – New York: Springer, 2022. – 228 p.



5. Bompa, T., & Haff, G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 424 p.
6. Issurin, V. Principles of Sports Training Periodization. – New York: Ultimate Athlete Concepts, 2020. – 304 p.