Musobaqa oldi davrida kikbokschilarning psixologik-motivatsion tayyorgarligini texnik-taktik mashg‘ulotlar bilan integratsiyalash

Mamaraximov Azim Karakulovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya

va sport universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Tezisda musobaqa oldi davrida kikbokschilarning psixologik-motivatsion tayyorgarligini texnik-taktik mashg‘ulotlarga integratsiya qilish yo‘llari va musobaqa faoliyati samaradorligini baholash ko‘rsatkichlari taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: kikboksing, musobaqa oldi tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, vizualizatsiya, samaradorlik koeffitsiyenti.

Kirish. Elita darajasidagi kikboksing jangida yuqori intensivlikdagi harakatlar o‘rtacha 2,2 soniya davom etadi, jang va jangsiz vaqt nisbati 1:1 ni tashkil qiladi, raundlar davomida esa faollik chastotasi kamayib, to‘xtashlar uzayadi [2]. Bu sportchidan charchoq fonida ham qaror qabul qilish tezligi va faollikni saqlashni talab qiladi. Yakkakurash bo‘yicha tizimli sharhlarda mental mashg‘ulotlar xavotirlik, o‘ziga ishonch va emotsional muvozanatni yaxshilashi qayd etilgan bo‘lsa-da, yuqori sifatli tadqiqotlar soni kamligi ta’kidlangan [3]. Mahalliy tadqiqotlarda musobaqa oldi davri asosan jismoniy tayyorgarlik nuqtai nazaridan rejalashtiriladi [5], psixologik mezonlar esa amaliyotda kam qo‘llaniladi [6].

Maqsad: musobaqa oldi davrida psixologik-motivatsion tayyorgarlikni texnik-taktik mashg‘ulotlar bilan integratsiyalash usullarini asoslash.

Metodlar. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, musobaqa faoliyati tuzilmasini tahlil qilish va pedagogik modellashtirish.

Natijalar. Musobaqa oldi mezosikli uchun integratsiyalashgan mashg‘ulot usullari taklif etildi:

- **Vizualizatsiya bilan birlashtirilgan “soyaviy jang”:** sportchi raqib uslubini tasavvur qilib, kombinatsiyalarni bajaradi; har bir seriyadan oldin 30–60 soniyalik aqliy takrorlash o‘tkaziladi.
- **“So‘nggi raund” sparringi:** asosiy yuklamadan keyin, charchoq fonida qisqa raund o‘tkaziladi; maqsad faollik va texnik aniqlikni saqlash. Bu usul raundlar davomida faollik pasayishi qonuniyatiga qarshi yo‘naltirilgan [2].
- **O‘z-o‘ziga yo‘naltirilgan nutq:** kalit so‘zlar (“oldinga”, “himoya”, “seriya”) sparring davomida ishlatilib, diqqatni boshqarishga yordam beradi.
- **Vazifaga yo‘naltirilgan maqsadlar:** har bir mashg‘ulot uchun natijaga emas, balki bajarishga oid aniq maqsad qo‘yiladi (masalan, “raund davomida kamida 3 ta oyoq-qo‘l kombinatsiyasi”), bu mag‘lubiyatdan keyin ham motivatsiyani saqlaydi [1; 4].

Samaradorlikni baholash uchun quyidagi ko‘rsatkichlar tavsiya etiladi: hujum faolligi (raunddagi zarbalar soni), hujum samaradorligi koeffitsiyenti (nishonga tekkan zarbalar / jami zarbalar), himoya samaradorligi va 1- hamda 3-raund faolligi nisbati. Psixologik holat CSAI-2 so‘rovnomasi orqali musobaqadan 1 soat oldin baholanadi [7].

Xulosa. Psixologik-motivatsion tayyorgarlikni alohida mashg‘ulot sifatida emas, balki texnik-taktik ish bilan integratsiyalashgan holda o‘tkazish musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan tayyorgarlikni ta’minlaydi va jangning so‘nggi raundlarida faollikni saqlashga yo‘naltiriladi. Taklif etilgan usullarning samaradorligi pedagogik eksperiment orqali tekshirilishi lozim.

Adabiyotlar

1. Nicholls J. G. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance // Psychological Review. – 1984. – Vol. 91, No. 3. – P. 328–346.
2. Ouergui I., Hssin N., Haddad M., Franchini E., Behm D. G., Wong D. P., Gmada N., Bouhlel E. Time-motion analysis of elite male kickboxing competition // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2014. – Vol. 28, No. 12. – P. 3537–3543.
3. Andrade A., Batalha Silva R., Dominski F. H. Application of sport psychology in mixed martial arts: A systematic review // Kinesiology. – 2020. – Vol. 52, No. 1. – P. 94–102.
4. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 68–78.
5. Umarov Q. Planning general and special physical training of kickboxers in the pre-competition period // Modern Science and Research. – 2025. – Vol. 4, No. 5. – B. 1344–1350.
6. Malikzoda A. Correct selection in boxing as a successful factor of psychological preparation // Jamiyat va innovatsiyalar – Society and Innovations. – 2023. – Maxsus son 08. – B. 242–246.
7. Martens R., Vealey R. S., Burton D. Competitive Anxiety in Sport. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.