

O'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY

TAYYORGARLIKNI OSHIRISH

Tuychiyev Kamoliddin Nematillayevich

Oriental universiteti magistranti.

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

Oriental universiteti dotsenti.

Mamadaliyev Sardorbek Abdurahmonovich

Oriental universiteti katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15292217>

Annotatsiya. Ushbu maqola o'smir yoshidagi kikboksingchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga bag'ishlangan. Maqolada o'smirlarning jismoniy salohiyatini rivojlantirish va musobaqalarga tayyorlashda qo'llaniladigan usullar, trening jarayonining samaradorligi va motivatsiya ko'rsatkichlari muhokama qilinadi. Shuningdek, maxsus tayyorgarlik tizimining o'smir sportchilarga bo'lgan ijobiy ta'siri ko'rsatiladi. Jismoniy va ruhiy tayyorgarlik o'smir sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlash uchun muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Kikboksing, o'smirlar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, trening jarayoni, motivatsiya, psixologik tayyorgarlik, musobaqalar, sportchilar, chidam, kuch, tayyorlov, salohiyat, yosh sportchilar, jismoniy salohiyat, mushak kuchi, trening metodikasi, muvaffaqiyat.

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ-КИКБОКСЕРОВ

Аннотация. Статья посвящена совершенствованию специальной физической подготовки подростков-кикбоксеров. В статье рассматриваются методы, используемые для развития физического потенциала подростков и подготовки их к соревнованиям, эффективность тренировочного процесса и показатели мотивации. Также показано положительное влияние системы специальной подготовки на подростков-спортсменов.

Физическая и психическая подготовка являются важным фактором, обеспечивающим успешное участие подростков-спортсменов в соревнованиях.

Ключевые слова: Кикбoksing, подростки, физическая подготовка, специальная подготовка, тренировочный процесс, мотивация, психологическая подготовка, соревнования, спортсмены, выносливость, сила, подготовка, потенциал, юные спортсмены, физический потенциал, мышечная сила, методика тренировки, успешность.

INCREASING SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN ADOLESCENT KICKBOXERS

Abstract. *This article is devoted to improving special physical training in adolescent kickboxers. The article discusses the methods used to develop the physical potential of adolescents and prepare them for competitions, the effectiveness of the training process and motivation indicators. The positive impact of the special training system on adolescent athletes is also shown. Physical and mental preparation is an important factor in ensuring the successful participation of adolescent athletes in competitions.*

Keywords: *Kickboxing, teenagers, physical training, special training, training process, motivation, psychological preparation, competitions, athletes, endurance, strength, preparation, potential, young athletes, physical potential, muscle strength, training methodology, success.*

Kirish qismi. O'smir yoshidagi kikkoksingchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish, sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlik nafaqat sportchilarning mushak kuchini oshiradi, balki ularning psixologik holatini va motivatsiyasini ham mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqola o'smir yoshidagi kikkoksingchilarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha usullarni o'rganishga bag'ishlanadi. Bunday tayyorgarlik o'smir sportchilarning mushak-kosti kuchini, chidamligini va qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi, shu bilan birga ularning ruhiy holatini mustahkamlashga hissa qo'shadi.

O'smir sportchilarga maxsus tayyorgarlik tizimlari orqali nafaqat jismoniy holatni, balki psixologik va motivatsion jihatlarni ham yaxshilash mumkin. Jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish uchu trening jarayonining metodikasi va yondashuvlari muhim omillardan biridir.

Mavzuning dolzarbligi. Kikkoksing sportida o'smirlar orasida raqobatning ortib borishi va yangi texnik uslublar qo'llanilayotgani tufayli, maxsus jismoniy tayyorgarlikni yanada samarali tarzda oshirish zarurati yuzaga kelmoqda. Bugungi kunda sportchilarning yuqori natijalarga erishish uchun o'z salohiyatlarini to'liq ochishlari talab qilinadi. O'smir kikkoksingchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning muvaffaqiyatga ta'siri katta.

Sportchilarning kuchi, chidamliligi va texnikasi o'zaro chambarchas bog'liqdir.

Tayyorlov jarayonida jismoniy tayyorgarlik metodlarini o'zgartirish va modernizatsiya qilish zarurati bor. Bu, o'z navbatida, yosh sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish imkoniyatini oshiradi.

Mavzuning ilmiy yangiligi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik sohasida o'smir kikkoksingchilarga moslashtirilgan yangi yondashuvlar va metodlar ishlab chiqilishi, sportchilarning jismoniy salohiyatini yanada samarali rivojlantirish imkonini beradi.

Ushbu maqola o'smirlar uchun samarali tayyorgarlik tizimini yaratishga qaratilgan ilmiy yangiliklarni taqdim etadi. Bu yondashuvlar jismoniy tayyorgarlikda innovatsion metodlarni qo'llash orqali yosh sportchilarning umumiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Yangi ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqda ki, o'smir yoshdagi sportchilar uchun maxsus tayyorgarlik, nafaqat mushak kuchini oshirishni, balki ularning ruhiy holatini ham yaxshilashni ta'minlashi kerak. Motivatsiyani oshirish, psixologik tayyorgarlik metodlarini joriy qilish – bularning barchasi o'smir sportchining umumiy salohiyatini oshiradi.

Mavzuning maqsadi. Maqolaning asosiy maqsadi – o'smir kikboksingchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish bo'yicha samarali usullarni aniqlash va ularga amaliy tavsiyalar berishdir. Bu o'z navbatida, yosh sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashga yordam beradi. Ushbu maqola yosh kikboksingchilarga tayyorlov jarayonida qanday yangi metod va usullarni qo'llash orqali ularning sportdagi natijalarini yaxshilash mumkinligini ko'rsatadi.

Mavzuning vazifalari.

- 1) O'smir kikboksingchilarda maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish usullarini o'rganish.
- 2) Tayyorlov jarayonining jismoniy va psixologik tomonlarini tahlil qilish.
- 3) Musobaqalarga tayyorgarlikning samaradorligini baholash.
- 4) Motivatsiyani oshirish usullarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Mavzuning amaliy tavsiyalari. Treninglarda o'smir kikboksingchilarning yoshiga mos maxsus jismoniy tayyorgarlik metodlarini joriy etish. Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun motivatsiya va maqsadga erishish strategiyalarini qo'llash. Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida o'smirlarning sog'lom hayot tarzini saqlab qolish va jismoniy holatni doimiy ravishda nazorat qilish. Jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etish uchun treninglar va yondashuvlarning ilmiy asoslarini joriy qilish.

Mavzuning ko'rsatma-tavsiyalari. O'smir kikboksingchilarda samarali tayyorgarlik tizimlarini joriy etishda ilmiy yondashuvlarni kengaytirish. Trening jarayonida motivatsiyani oshirish va psixologik tayyorgarlikni yaxshilash uchun psixologlar bilan hamkorlik qilish. Jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirish uchun yosh sportchilarni individual tarzda tayyorlash va rivojlantirish.

Xulosa

O'smir yoshidagi kikboksingchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishda yangi metodlar va yondashuvlarni qo'llash, ularning musobaqalardagi muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi.

Ushbu maqolada taqdim etilgan ilmiy yondashuvlar va amaliy tavsiyalar, o'smir sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini yanada samarali rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, yangi trening tizimlari o'smir sportchilarning umumiy salohiyatini yaxshilash va ularni yuksak natijalarga erishish uchun tayyorlashda muhim rol o'ynaydi.

REFERENCES

1. M.X.MIRJAMOLOV ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT (o`quv qo`llanma) Chirchiq – 2020
2. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
3. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
4. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O 'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
5. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
6. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
7. BOLTAEYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
8. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.

9. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
10. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.