

KIBOKSCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Nosirov Musaxon Nodirbek o'g'li

Magistr.

Email: nosirovmusajon@gmail.com

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Ilmiy raxbar: v.b. professor.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15271869>

Annotatsiya. Mazkur maqolada kikkoksing sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish yo'llari ko'rib chiqilgan. Sportchining yuksak sport natijalariga erishishida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati, ayniqsa, maxsus jismoniy mashqlar kompleksini to'g'ri tanlash va qo'llashning o'rni tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Kikkoksing, jismoniy tayyorgarlik, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, sportchi, reja.

УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИБОКСЕРОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются пути совершенствования общей и специальной физической подготовки спортсменов, занимающихся кикбоксингом.

Анализируется значение физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов, особенно роль правильного подбора и применения комплекса специальных физических упражнений.

Ключевые слова: Кикбоксинг, физическая подготовка, общая подготовка, специальная подготовка, спортсмен, план.

IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF KIBOXERS

Abstract. This article examines the ways to improve the general and specific physical training of athletes engaged in kickboxing. The importance of physical preparation in achieving high athletic performance is analyzed, with particular emphasis on the correct selection and application of a complex of specific physical exercises.

Keywords: Kickboxing, physical training, general training, special training, athlete, plan.

Kirish

Hozirgi kunda sport sohasi jadal rivojlanib, dunyo miqyosida turli yo'nalishlardagi musobaqalar, turnirlar va chempionatlar orqali sportchilar o'z mahoratlarini namoyon etishmoqda.

Xususan, jangovar san'atlar — boks, karate, taekvondo, MMA va kikkboxing sport turlari keng ommalashmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida kikkboxing sport turiga bo'lgan qiziqish ortib borayotganini kuzatish mumkin. Bu esa ushbu sport turi bo'yicha samarali mashg'ulot tizimini ishlab chiqish, sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqishni taqozo etadi.

Kikkboxing — bu yuqori intensivlikdagi, qisqa vaqt ichida ko'p energiya sarflanadigan, sportchidan katta kuch, chaqqonlik, chidamlilik, koordinatsiya va ruhiy barqarorlikni talab qiladigan murakkab sport turi hisoblanadi. Unda sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi uning texnik mahoratini, taktik yondashuvini va musobaqadagi natijalarini bevosita belgilab beradi. Shu sababli, kikkboxingchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirish ularning sport karerasida muhim bosqich sanaladi.

Kikkboxingda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) sportchining sog'lomlashtiruvchi va funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qilsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) esa to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorlanishda texnik va kuch kuchaytirilgan elementlarni takomillashtirishga qaratilgan. Bu ikki yo'nalish o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, biri ikkinchisini to'ldiradi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, ko'plab yosh sportchilarda kuchli texnika bo'lishiga qaramasdan, etarli darajadagi jismoniy tayyorgarlik bo'lmagani sababli, jang davomida kuchni to'g'ri taqsimlay olmaslik, sustlik va chidamsizlik kabi holatlar yuzaga keladi.

Bugungi kunda ko'plab trenerlar tomonidan tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga yetarli e'tibor berilmayotgani kuzatilmoqda. Bu esa sportchilarning musobaqalarda yaxshi natijalarga erishmasligiga olib kelmoqda. Chunki faqatgina umumiy tayyorgarlikka asoslangan mashg'ulotlar sportchining texnika va taktikasiga mos kelmaydi. Shu nuqtai nazardan, kikkboxingchilarni har tomonlama tayyorlashda umumiy va maxsus tayyorgarlikni kompleks tarzda olib borish juda muhim.

Ilmiy adabiyotlar va metodik qo'llanmalar tahliliga ko'ra, kuch, tezlik, chaqqonlik, reaksiya tezligi va chidamlilikni o'z ichiga olgan mashg'ulotlar tizimi sportchining funksional tayyorgarligini oshiradi. Shu bilan birga, kuch bilan bir vaqtda to'g'ri texnik harakatlarni bajara olish qobiliyati, sportchining nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarligini ham mustahkamlaydi. Bu holat musobaqa jarayonida sportchining bosim ostida o'z harakatlarini nazorat qila olishiga imkon yaratadi.

Yuqoridagi omillarni inobatga olgan holda, kikkboxingchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish, mashg'ulotlar tizimini zamonaviy yondashuvlar asosida qayta ko'rib chiqish, sportchilarga individual yondashuv asosida mashg'ulotlar rejalarini tuzish, sportda yuqori natijalarga erishish uchun muhim omil sanaladi.

Ushbu ilmiy maqola kikboksingchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning asosiy tamoyillarini aniqlash, samarali mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish yo'llarini yoritishga qaratilgan.

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – bu sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydigan mashqlar tizimidir. U quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlovchi mashqlar (yugurish, suzish, velosiped);
- Kuch va chidamlilikni oshiruvchi mashqlar (og'irlik bilan mashqlar, plyometrik mashqlar);
- Harakatchanlik va muvozanatni rivojlantirish mashqlari (stretching, koordinatsion to'siqlar bilan ishlash).

UJT kikboksingchilar uchun asos bo'lib xizmat qiladi, chunki umumiy tayyorgarlik yuqori darajada bo'lmagan sportchi texnik jihatdan kuchli bo'lsa ham, uzoq jangda kuchini to'g'ri taqsimlay olmaydi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) esa kikboksingga xos bo'lgan harakatlarni mukammallashtirishga qaratilgan. U quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Zarba kuchi va tezligini oshirish mashqlari (qop bilan ishlash, soyada jang, partnyor bilan sparring);
- Reaksiya tezligini oshirish mashqlari (ko'zni va mushaklarni muvofiqlashtirish);
- Nafas olish tizimini mashq qilish (intervallar asosida yuqori intensivlikdagi mashqlar).

MJT sportchining texnik harakatlarni tez, kuchli va samarali bajarishiga yordam beradi.

3. Mashg'ulotlar tizimi

Kikboksingchilar uchun mashg'ulotlar rejalashtirilganda quyidagi tamoyillar inobatga olinadi:

- Bosqichma-bosqichlik: jismoniy yuklamalar asta-sekin oshiriladi.
- Individuallik: har bir sportchining yoshi, jismoniy holati va sport darajasi

Kikboksingchilar uchun haftalik mashg'ulotlar rejasi

Kun	Mashg'ulot turi	Asosiy yo'nalish	Davomiyligi
Dushanba	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Yugurish (5–8 km), kuchli mashqlar	90 daqiqa
Seshanba	Texnika va maxsus tayyorgarlik	Zarba texnikasi, qop bilan mashqlar	90 daqiqa
Chorshanba	Koordinatsiya va chidamlilik	Plyometrika, reaksiya tezligi	60–75 daqiqa

Kun	Mashg'ulot turi	Asosiy yo'nalish	Davomiyligi
Payshanba	Sparring va taktika ishlari	Juftlikda ishlash, jang simulyatsiyasi	90–100 daqiqa
Juma	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Qop bilan intensiv ishlash, HIIT	75–90 daqiqa
Shanba	Ko'p qirrali mashg'ulotlar	Kombinatsiyalangan yuklamalar	60–75 daqiqa
Yakshanba	Tiklanish va passiv faoliyat	Yengil yugurish, yoga, massaj	30–45 daqiqa

Izoh: Har bir mashg'ulot oldidan 10–15 daqiqa isinish va mashg'ulotdan so'ng 5–10 daqiqa sovuqlash mashqlari bajarilishi tavsiya etiladi.

Xulosa

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni to'g'ri yo'lga qo'yish – bu kikkoksing sportchilarining musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishida asosiy omillardan biridir. Har ikki tayyorgarlik turi bir-birini to'ldiradi va sportchining texnik, taktika hamda psixologik tayyorgarligini kuchaytiradi. Shu sababli, mashg'ulotlar rejasi puxta o'ylangan bo'lishi, muntazam nazorat qilinib, individual yondashuv asosida olib borilishi lozim. Yuqorida keltirilgan fikrlar asosida xulosa qilish mumkinki, kikkoksing sport turida sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi.

Har ikki tayyorgarlik turi sportchining texnik, taktik, ruhiy va funksional imkoniyatlarini kompleks shakllantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarining individual yondashuv asosida tuzilishi sportchining musobaqalarda yuqori natija ko'rsatishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari orqali sportchilarda chidamlilik, kuch, tezlik va moslashuvchanlik rivojlanadi, bu esa ularning umumiy sport bazasini shakllantiradi.

Maxsus tayyorgarlik esa bevosita kikkoksingga xos bo'lgan harakatlarni takomillashtirish, zarba kuchi, reaksiya tezligi va jangovar texnikalarni mukammal bajarishga yo'naltiriladi. Ushbu ikki yo'nalish o'zaro uyg'unlikda olib borilgandagina maksimal natijaga erishish mumkin.

Shu sababli mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda bosqichma-bosqichlik, uzluksizlik va individual yondashuv tamoyillariga rioya qilish muhimdir. Sportchilarning yoshi, jismoniy holati, tajribasi va sport darajasi hisobga olingan holda mashqlar kompleksini tanlash zarur. Trenerlar tomonidan muntazam nazorat, test sinovlari va monitoring asosida mashg'ulotlarga tuzatishlar kiritib borilishi maqsadga muvofiqdir.

Amaliy tavsiyalar sifatida, kikkoksingchilarning tayyorgarligida quyidagilarni yo'lga qo'yish muhim:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun haftalik yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish;

- maxsus mashqlarni musobaqa oldi tayyorgarligiga muvofiqlashtirish;
- individual reabilitatsiya va tiklanish dasturlarini yo'lga qo'yish;
- sportchilarning psixologik tayyorgarligini jismoniy tayyorgarlik bilan birgalikda olib borish.

Xulosa qilib aytganda, kikkboksingchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ustida doimiy, ilmiy asoslangan va tizimli ish olib borilsa, ularning sportdagi muvaffaqiyat darajasi sezilarli darajada oshadi. Bu esa nafaqat individual sportchilar, balki jamoaviy natijalar va mamlakat sport salohiyatining yuksalishiga xizmat qiladi.

REFERENCES

1. Axmedov M.A. *Sportchilar jismoniy tayyorgarligi asoslari*. – Toshkent: O'zDJTI, 2020.
2. Rasulov B.K. *Jangovar sport turlari bo'yicha tayyorgarlik tizimi*. – Samarqand: NMIU, 2021.
3. Bompa T., Carrera M. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – Human Kinetics, 2015.
4. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. *Science and Practice of Strength Training*. – Human Kinetics, 2006.
5. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi me'yoriy hujjatlari, 2022-yil.
6. www.worldkickboxing.org – Jahon kikkboksing federatsiyasining rasmiy veb-sayti.
7. Verkhoshansky Y. *Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches*. – Ultimate Athlete Concepts, 2011.
8. Қ.А. Умаров. Кикбоксинг атамаларининг изоҳли луғати. Услубий қўлланма. Тошкент.- 2016. -146 б.
9. Q.A.Umarov. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (kikkoks). O'quv qo'llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.
10. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
11. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.

12. 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.