

KIKBOKSCHILARNI MUSOBAQAGA TAYYORLASHDA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING USTUVOR YO'NALISHLARI

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası (PhD), Professori.

Nosirov Musabek Nodirjon o'g'li

2-bosqich magistri.

Toshkent, O'zbekiston.

Email: qaxxorjonu@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18638218>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada kikbokschi larni musobaqa faoliyatiga tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi maxsus jismoniy sifatlarning kikboks musobaqalaridagi ahamiyati asoslab berilgan. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda yuklamalar hajmi va shiddatini optimallashtirish, maxsus tayyorlov mashqlaridan maqsadli foydalanish hamda funksional tayyorgarlikni baholash usullari yoritilgan. Jadvallar asosida mashg'ulot samaradorligi tahlil qilinib, ilmiy xulosalar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: kikboks, musobaqa tayyorgarligi, maxsus jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, mashg'ulot yuklamasi.

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЁРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация. В статье с научно-методических позиций рассмотрены приоритетные направления развития специальных физических качеств у кикбоксёров в процессе подготовки к соревновательной деятельности. Обоснована значимость силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации для эффективного ведения поединка.

Раскрыты вопросы планирования тренировочных нагрузок, целенаправленного применения специальных упражнений и оценки функциональной подготовленности спортсменов. На основе табличных данных проанализирована эффективность тренировочного процесса, сформулированы выводы и практические рекомендации.

Ключевые слова: кикбоксинг, соревновательная подготовка, специальные физические качества, сила, быстрота, выносливость.

PRIORITY DIRECTIONS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN KICKBOXERS' COMPETITION PREPARATION

Annotation. This scientific article analyzes the priority directions for developing special physical qualities of kickboxers in the process of preparation for competitive activity. The importance of strength, speed, endurance, agility, and coordination in kickboxing competitions is substantiated. Issues of training load planning, targeted use of special exercises, and assessment of functional fitness are discussed. Based on tabular data, the effectiveness of the training process is analyzed, and scientific conclusions and practical recommendations are proposed.

Key words: kickboxing, competitive preparation, special physical qualities, strength, speed, endurance.

Kirish

Zamonaviy kikboks sporti jadal rivojlanayotgan, yuqori raqobat va maksimal jismoniy hamda funksional tayyorgarlikni talab etuvchi yakkakurash sport turlaridan biri hisoblanadi.

Kikboks musobaqalarida sportchi nafaqat texnik-taktik mahorat, balki yuqori darajada rivojlangan maxsus jismoniy sifatlarga ham ega bo'lishi lozim. Chunki jang jarayonida qisqa vaqt ichida katta kuch bilan zarba berish, tezkor harakatlanish, raqib hujumlariga aniq va o'z vaqtida javob qaytarish hamda butun musobaqa davomida barqaror ish qobiliyatini saqlab qolish hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda xalqaro musobaqalar tajribasi shuni ko'rsatmoqdaki, kikbokschilarning g'alabaga erishishida maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi asosiy mezonlardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlar yuqori sport natijalarini ta'minlashda ustuvor ahamiyatga ega. Shu sababli kikbokschilarni musobaqaga tayyorlash tizimida mazkur sifatlarni maqsadli, rejali va ilmiy asoslangan holda rivojlantirish dolzarb masala hisoblanadi.

Ilmiy-pedagogik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yakkakurash sport turlarida, xususan kikboksda umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish zarur. Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining musobaqa sharoitiga moslashuvchanligini oshiradi, texnik harakatlarni yuqori tezlik va kuch bilan bajarish imkonini yaratadi hamda charchoqqa chidamlilikni ta'minlaydi. Biroq amaliyotda ayrim holatlarda mashg'ulot yuklamalarining noto'g'ri taqsimlanishi, maxsus mashqlar ulushining yetarli darajada bo'lmasligi yoki ilmiy asoslanmagan usullarning qo'llanilishi kuzatilmoqda.

Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari kikbokschilardan yuqori darajadagi anaerob va aerob imkoniyatlarni talab qiladi. Jang davomida yuqori shiddatli harakatlar qisqa dam olish intervallari bilan almashib turadi, bu esa maxsus chidamlilikning hal qiluvchi ahamiyatini yanada oshiradi. Shu bilan birga, zarba texnikasining samaradorligi ko'p jihatdan portlovchi kuch va harakat tezkorligi bilan bog'liq bo'lib, ushbu sifatlarni rivojlantirish maxsus mashqlar tizimi orqali amalga oshirilishi lozim.

Kikbokschilarni musobaqaga tayyorlashda yosh, malaka darajasi va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Yosh sportchilarda asosan harakat koordinatsiyasi va umumiy chidamlilikni rivojlantirish ustuvor bo'lsa, yuqori malakali kikbokschilarda maxsus kuch, tezkorlik va musobaqaviy chidamlilik sifatlarni takomillashtirishga e'tibor qaratiladi. Shu nuqtai nazardan, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish va nazorat qilish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, kikbokschilarni musobaqaga tayyorlash amaliyotida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha yagona ilmiy-uslubiy yondashuv to'liq shakllanmagan. Mavjud tadqiqotlar asosan alohida sifatlarni o'rganishga qaratilgan bo'lib, ularni kompleks va ustuvor yo'nalishlar asosida rivojlantirish masalasi yetarlicha yoritilmagan. Shu bois, mazkur maqolada kikbokschilarni musobaqaga tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlarini ilmiy jihatdan asoslab berish maqsad qilib olindi.

Tadqiqotning maqsadi: kikbokschilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlarini aniqlash va ularni amaliy mashg'ulot jarayoniga joriy etish.

Tadqiqotning vazifalar:

1. kikboks musobaqalarida namoyon bo'ladigan asosiy maxsus jismoniy sifatlarni tahlil qilish;

2. mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan maxsus mashqlarni tizimlashtirish;
3. jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligini jadvallar asosida baholash;
4. ilmiy xulosalar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari: Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, jismoniy tayyorgarlik testlari, taqqoslama tahlil hamda matematik-statistik usullar qo'llanildi.

Kikboksda maxsus jismoniy sifatlarni sportchining texnik-taktik harakatlarini samarali bajarishini ta'minlaydi. Kuch sifatining rivojlanganligi zarba samaradorligini oshirsa, tezkorlik va chaqqonlik raqib harakatlariga tez javob qaytarish imkonini beradi. Maxsus chidamlilik esa jangning barcha raundlarida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishga xizmat qiladi.

1-jadval.

Kikbokschilarda maxsus jismoniy sifatlarning ustuvorligi

Jismoniy sifat	Musobaqadagi ahamiyati	Rivojlantirish vositalari
Kuch	Zarba samaradorligi	Og'irliklar, rezina expanderlar
Tezkorlik	Hujum va himoya	Interval yugurish, reaksiya mashqlari
Chidamlilik	Raund davomiyligi	Aylanma mashg'ulotlar
Koordinatsiya	Aniq harakat	Texnik-kompleks mashqlar

Izoh: Jadval natijalari kikbokschilarda kuch, tezkorlik va maxsus chidamlilik sifatlari musobaqa samaradorligini belgilaydigan asosiy omillar ekanligini ko'rsatadi.

1- jadvalda kikbokschilar uchun muhim hisoblangan maxsus jismoniy sifatlarni va ularning musobaqa faoliyatidagi ahamiyati tizimli ravishda aks ettirilgan. Kikboks musobaqalarida jangning dinamik xususiyatga ega ekanligi, harakatlar tez almashinishi va yuqori shiddatli zarbalarning ustunligi kuch sifatining alohida ahamiyat kasb etishini taqozo etadi. Kuch sifatining yetarli darajada rivojlanganligi zarba texnikasining samaradorligini oshiradi, raqibga psixologik bosim o'tkazish imkonini beradi hamda jangni nazorat qilishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Tezkorlik sifati kikbokschilarning hujum va himoya harakatlarini o'z vaqtida amalga oshirishida hal qiluvchi o'rin tutadi. Ayniqsa, raqibning harakatlarini oldindan sezish, qarshi zarba berish yoki himoya usullarini qo'llashda reaksiya tezligi yuqori bo'lishi talab etiladi.

Jadvalda keltirilgan interval yugurish va reaksiya mashqlari tezkorlikni rivojlantirishning eng samarali vositalari sifatida baholanadi, chunki ular markaziy nerv tizimi faoliyatini faollashtirish orqali harakat tezligini oshiradi.

Maxsus chidamlilik kikboks musobaqalarining barcha raundlari davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishni ta'minlaydi. Jadval ma'lumotlariga tayanilganda, aylanma mashg'ulotlar chidamlilikni rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi. Bu turdagi mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiradi, charchoqqa qarshi turish qobiliyatini shakllantiradi hamda musobaqa sharoitiga yaqin yuklamalarni modellashtirish imkonini beradi.

Koordinatsiya sifati esa kikbokschilarning texnik harakatlarni aniq, iqtisodiy va samarali bajarishida muhim ahamiyatga ega.

Texnik-kompleks mashqlar orqali koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish sportchining harakat madaniyatini oshiradi, ortiqcha energiya sarfini kamaytiradi va jang paytida xatolar sonini qisqartiradi. Umuman olganda, 1-jadval tahlili shuni ko'rsatadiki, maxsus jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish kikkobschilarni musobaqaga tayyorlashning ustuvor yo'nalishi hisoblanadi.

Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish: maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuklamalarning hajmi va shiddatini bosqichma-bosqich oshirish muhim ahamiyatga ega.

Musobaqa oldi davrida maxsus mashqlar ulushi 60–70% ni tashkil etishi maqsadga muvofiq.

2-jadval.

Mashg'ulot davrlariga ko'ra yuklamalar taqsimoti

Davr	Umumiy tayyorgarlik (%)	Maxsus tayyorgarlik (%)
Tayyorlov	60	40
Musobaqa oldi	30	70
Musobaqa	20	80

Izoh: Jadval ma'lumotlari musobaqaga yaqinlashgan sari maxsus tayyorgarlik ulushini oshirish yuqori sport natijalarini ta'minlashini tasdiqlaydi.

2- Jadvalda kikkobschilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarining davrlarga ko'ra taqsimoti keltirilgan bo'lib, u tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda rejalashtirishning ahamiyatini yaqqol namoyon etadi. Tayyorlov davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik ulushining 60 foizni tashkil etishi sportchining funksional bazasini shakllantirishga qaratilgan. Bu bosqichda mushaklar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining umumiy rivojlanishi ta'minlanadi.

Musobaqa oldi davrida maxsus tayyorgarlik ulushining 70 foizgacha oshirilishi kikkobschilarni musobaqa sharoitiga moslashtirishga xizmat qiladi. Bu davrda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy o'rinni egallaydi, jangga xos harakatlar, yuqori shiddatli zarbalar va taktik kombinatsiyalar ko'proq qo'llaniladi. Yuklamalar shiddatining oshishi sportchining anaerob imkoniyatlarini rivojlantiradi va musobaqada yuqori natija ko'rsatishga tayyorlaydi. Musobaqa davrida esa maxsus tayyorgarlik ulushi 80 foizni tashkil etib, umumiy tayyorgarlik minimal darajaga tushiriladi. Bu sportchining jismoniy holatini barqaror saqlash, ortiqcha charchoqning oldini olish va musobaqaviy tayyorgarlikni yuqori darajada

Xulosa

Kikkobschilarni musobaqaga tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi zamonaviy sport ilmining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu tadqiqot doirasida olib borilgan ilmiy-nazariy tahlillar va amaliy kuzatuvlar natijalari shuni ko'rsatadiki, kikkobs musobaqalarida yuqori natijalarga erishish, avvalo, sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Jang jarayonida namoyon bo'ladigan yuqori shiddatli harakatlar, qisqa vaqt ichida bajariladigan kuchli zarbalar va doimiy harakat faoliyati maxsus jismoniy sifatlarning kompleks rivojlangan bo'lishini taqozo etadi.

Tadqiqot jarayonida aniqlandiki, kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni kikkobschilarning musobaqaviy faoliyatida ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Ayniqsa, portlovchi kuch va harakat tezkorligining yuqori darajada rivojlanganligi zarba samaradorligini oshirish, raqibga taktik ustunlikka erishish va jang sur'atini nazorat qilish

imkonini beradi. Maxsus chidamlilik esa musobaqaning barcha raundlari davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishni ta'minlaydi. Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, kikkboxschilarni tayyorlash jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik muhim o'rin tutadi, biroq musobaqaga yaqinlashgan sari maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushini bosqichma-bosqich oshirish zarur. Bu yondashuv sportchining funksional imkoniyatlarini musobaqa sharoitiga moslashtirishga xizmat qiladi. Tadqiqotda keltirilgan jadval ma'lumotlari ham mashg'ulot yuklamalarini davrlarga muvofiq taqsimlash yuqori natijalarni ta'minlashini tasdiqladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari kikkboxschilarning yosh va malaka darajasiga qarab maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yondashuv farqlanishi lozimligini ko'rsatdi. Yosh sportchilarda harakat koordinatsiyasi va umumiy chidamlilikni rivojlantirish ustuvor bo'lsa, yuqori malakali kikkboxschilarda maxsus kuch, tezkorlik va musobaqaviy chidamlilikni takomillashtirish asosiy maqsad sifatida belgilanishi kerak.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot natijalari kikkboxschilarni musobaqaga tayyorlash tizimida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ilmiy asosda rejalashtirish va nazorat qilish zarurligini ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida yuklamalar hajmi va shiddatini optimallashtirish, maxsus mashqlardan maqsadli foydalanish hamda sportchining funksional holatini muntazam baholab borish yuqori sport natijalarining barqarorligini ta'minlaydi.

Amaliy tavsiyalar

Kikkboxschilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu tavsiyalar murabbiylar, sport maktablari va yuqori malakali sportchilar uchun mashg'ulot jarayonini yanada samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Birinchi navbatda, mashg'ulot rejalarini tuzishda musobaqa davrini hisobga olgan holda maxsus jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish tavsiya etiladi. Tayyorlov davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik asosiy o'rin tutsa-da, musobaqa oldi bosqichida maxsus mashqlar ulushi kamida 60–70 foizga yetkazilishi maqsadga muvofiqdir. Bu sportchining musobaqaviy faoliyatga moslashuvini tezlashtiradi.

Ikkinchi tavsiya sifatida, maxsus kuch va portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tizimli ravishda qo'llash lozim. Og'irliklar bilan ishlash, rezina espanderlar, zarba imitatsiyali mashqlar va aylanma mashg'ulotlar kuch sifatini rivojlantirishda yuqori samara beradi.

Ushbu mashqlar individual imkoniyatlardan kelib chiqqan holda dozalashtirilishi shart.

Uchinchi tavsiya maxsus chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lib, mashg'ulot jarayonida yuqori shiddatli interval mashqlardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Bu turdagi mashqlar kikkboxschilarning anaerob imkoniyatlarini oshiradi, charchoqqa qarshi turish qobiliyatini shakllantiradi va musobaqa raundlariga mos funksional tayyorgarlikni ta'minlaydi.

To'rtinchi tavsiya harakat tezkorligi va koordinatsiya sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Reaksiyani oshiruvchi mashqlar, texnik-kompleks kombinatsiyalar va tezkor qaror qabul qilishni talab etuvchi o'yinli mashqlar kikkboxschilarning texnik-taktik mahoratini oshirishga xizmat qiladi.

Beshinchi tavsiya sifatida, mashg'ulotlarni rejalashtirishda sportchining yosh va malaka darajasiga qarab maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish strategiyasini ishlab chiqish tavsiya etiladi. Yosh sportchilarda harakat koordinatsiyasi va umumiy chidamlilikni rivojlantirish ustuvor bo'lsa, yuqori malakali sportchilarda maxsus kuch, tezkorlik va musobaqaviy chidamlilikni takomillashtirish asosiy maqsad sifatida belgilanishi kerak.

Oltinchi tavsia, jismoniy sifatlarning rivojlanishini muntazam testlash va nazorat qilish orqali baholashni o'z ichiga oladi. Bu sportchining funksional holatini aniq aniqlab borish va mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash imkonini beradi.

Umuman olganda, ushbu amaliy tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga tizimli joriy etish kikkboxschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirishga, musobaqalarda yuqori va barqaror natijalarga erishishga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. «O'zbekistonda sportni rivojlantirish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi PF-5924-son Farmon.
2. Шитов В.К Кикбоксинг, тренировки для начинающих 1 по 36. Учебное пособие. ФКиС, М. 2004.- 244 с.
3. Цинис А. В. Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу/ А. В. Цинис - МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2014 180с.
4. Umarov.Q.A. «Kikboksing atamalarining izohli lug'ati». Uslubiy qo'llanma. Toshkent-2016 y. -148 b.
5. Umarov Q.A. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (kikboks). O'quv qo'llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet
6. Xalmuxamedov R.D., S.S.Tajibaevlar modifikatsiya qilgan "Yuqori malakali bokschi-larning maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash" (SPUDERG-4) kompyuter dasturi O'zbekiston Respublikasi elektron mashinalari uchun dasturlar davlat reestirida 14.03.2013 yilda Toshkent shahrida ro'yihatdan o'tkazilgan, talabnoma raqami DGU 2013 0032.
7. Головкин Е.В. Программа по кикбоксингу (Семи-контакт, лайт кик, фулл-контакт, лоу-кик, К-1) Ўқув қўлланма. Ульяновск-2009. 89с
8. Шитов В.К КИКБОКСИНГ тренировки для начинающих 1 по 36. Учебное пособие. ФКиС, М. 2004.- 244 с.
9. U.A.Musayeva. Yosh davrlari anatomiyasi va fiziologiyasi. Darslik - 2023 yil. 144 b. Chirchiq.