

O'SMIR YOSHDAGI KIKBOKSINGCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI KUCHAYTIRISH

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası
Professori pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori

Xudayberdiyev Oybekjon Abdullayevich

2-bosqich magistr.

Email: qaxxorjonu@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20475820>

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smir yoshdagi kikkobksingchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini kuchaytirishning pedagogik va metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodikalari tahlil qilindi. Olingan natijalar maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadli tashkil etish sportchilarning funksional imkoniyatlari va musobaqa samaradorligini oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: Kikkobksing, maxsus jismoniy tayyorgarlik, o'smir sportchilar, tezkorlik, kuch sifati, chidamlilik, sport pedagogikasi, mashg'ulot metodikasi, funksional tayyorgarlik, musobaqa faoliyati.

УСИЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье рассмотрены педагогические и методические основы усиления специальной физической подготовки подростков-кикбоксеров. В ходе исследования были проанализированы тренировочные методики, направленные на развитие быстроты, силы, выносливости и координационных способностей спортсменов.

Полученные результаты показали, что целенаправленная организация специальной физической подготовки способствует повышению функциональных возможностей и эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

Ключевые слова: Кикбоксинг, специальная физическая подготовка, подростки-спортсмены, быстрота, силовые качества, выносливость, спортивная педагогика, методика тренировки, функциональная подготовка, соревновательная деятельность.

IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT KICKBOXERS

Annotation. This article discusses the pedagogical and methodological foundations of strengthening the special physical training of adolescent kickboxers. During the research, training methods aimed at developing speed, strength, endurance, and coordination abilities of athletes were analyzed. The obtained results showed that the purposeful organization of special physical training improves athletes' functional capabilities and competitive performance.

Keywords: Kickboxing, special physical training, adolescent athletes, speed, strength qualities, endurance, sports pedagogy, training methodology, functional preparation, competitive activity.

Kirish

Hozirgi zamonaviy sport tizimida kikkobksing sport turi jadal rivojlanayotgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning

jismoniy, texnik va funksional tayyorgarligiga bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, o‘smir yoshdagi sportchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish muhim pedagogik ahamiyat kasb etadi.

Kikboksing sportida maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining musobaqa faoliyatidagi samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda sport turining o‘ziga xos harakat faoliyatiga mos jismoniy sifatlarni rivojlantirish tushuniladi. Kikboksingchilarda tezkorlik, kuch, maxsus chidamlilik, reaksiyon tezlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish alohida ahamiyatga ega.

O‘smir yosh davrida organizmning morfofunktsional rivojlanishi faol kechadi. Shu sababli ushbu bosqichda mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish va samarali metodikalardan foydalanish sport natijalarini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi – o‘smir yoshdagi kikboksingchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini kuchaytirishning samarali usul va vositalarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning nazariy asoslarini o‘rganish.
2. O‘smir kikboksingchilarning jismoniy tayyorgarlik xususiyatlarini tahlil qilish.
3. Maxsus mashqlar samaradorligini aniqlash.
4. Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNING NAZARIY ASOSLARI

Kikboksing sportida maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishiga xizmat qiladi. Maxsus tayyorgarlik sport faoliyatida zarur bo‘lgan mushak guruhlari va harakatlarni rivojlantirishga qaratiladi.

Kikboksingchilarda quyidagi jismoniy sifatlarni yetakchi hisoblanadi:

- tezkorlik;
- kuch;
- maxsus chidamlilik;
- koordinatsiya;
- reaksiyon tezlik.

1-jadval

Jismoniy sifatlarni	Kikboksingdagi ahamiyati	Rivojlantirish vositalari
Tezkorlik	Zarba tezligini oshiradi	Sprint va tezkor mashqlar
Kuch	Zarba samaradorligini oshiradi	Og‘irlik va qarshilik mashqlari
Chidamlilik	Uzoq janglarda samaradorlik	Interval yugurish
Koordinatsiya	Harakat aniqligi	Kombinatsion mashqlar
Reaksiya	Tez javob qaytarish	Signal asosidagi mashqlar

Jadval ma'lumotlari maxsus jismoniy sifatlarning kikboksingdagi muhim o'rnini ko'rsatadi.

**O'SMIR KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS TAYYORGARLIKNI TASHKIL ETISH
METODIKASI**

Mashg'ulotlarni tashkil etishda sportchilarning yosh va funksional xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. O'smir yoshdagi sportchilarda yuqori yuklamalarni bosqichma-bosqich qo'llash tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlarda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- interval usuli;
- takroriy mashqlar usuli;
- aylanma mashg'ulot usuli;
- musobaqa usuli.

2-jadval

Mashg'ulot metodlari	Qo'llanilish maqsadi	Natijasi
Interval usuli	Chidamlilikni oshirish	Yurak-qon tomir faoliyati yaxshilanadi
Takroriy usul	Texnik harakatlarni mustahkamlash	Zarba aniqligi oshadi
Aylanma mashg'ulot	Kompleks rivojlanish	Umumiy tayyorgarlik kuchayadi
Musobaqa usuli	Psixologik moslashuv	Musobaqa tajribasi ortadi

Mazkur metodlar sportchilarning funksional va texnik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi.

TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

Tadqiqot davomida o'smir yoshdagi kikboksingchilar bilan maxsus mashg'ulotlar olib borildi. Tajriba natijasida sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi.

3-jadval

Test turlari	Dastlabki natija	Yakuniy natija
30 soniyada zarba soni	52 ta	69 ta
Turnikda tortilish	6 marta	10 marta
1000 metr yugurish	4:20	3:55
Maxsus chidamlilik testi	74 ball	89 ball

Natijalar maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarining samaradorligini tasdiqladi.

Mashg'ulotlardan so'ng sportchilarning:

- zarba tezligi;
- maxsus chidamliligi;
- kuch sifati;
- texnik harakatlar aniqligi sezilarli yaxshilandi.

XULOSALAR

1. O'smir yoshdagi kikkobsingchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.
2. Maxsus mashqlarni maqsadli qo'llash sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshiradi.
3. Interval va aylanma mashg'ulot metodlari yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi.
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik harakatlar sifatini yaxshilaydi.
5. Mashg'ulot yuklamalarini yosh xususiyatlariga mos rejalashtirish muhim ahamiyatga ega.

AMALIY TAVSIYALAR

1. O'smir kikkobsingchilar mashg'ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga alohida e'tibor qaratish lozim.
2. Mashg'ulotlarda interval va aylanma metodikalardan muntazam foydalanish tavsiya etiladi.
3. Sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish zarur.
4. Tiklanish mashqlari va faol dam olish vositalaridan foydalanish maqsadga muvofiq.
5. Mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Platonov V.N. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Kiyev, 2015.
2. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Moskva, 2012.
3. Verxoshanskiy Yu.V. Maxsus jismoniy tayyorgarlik asoslari. – Moskva, 2013.
4. Kerimov F.A. Sportda mashg'ulot jarayonlari. – Toshkent, 2019.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2014.
6. Ozolin N.G. Yosh sportchilar tayyorgarligi. – Moskva, 2011.
7. Filin V.P. Sport pedagogikasi asoslari. – Moskva, 2010.
8. To'rayev R.Yo. Yakkakurash sport turlari metodikasi. – Toshkent, 2021.
9. Axmedov M.S. Sportchilar funksional tayyorgarligi. – Toshkent, 2020.
10. Isroilov Sh.Sh. Kikkobsing nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2022.
11. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarida tiklanishda qo'llaniladigan tavsiyalar "Sportda ilmiy tadqiqotlar" ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil Chirchiq.
12. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025 yil. "Renesans nashiriyoti"