



MMA SPORTINING JISMONIY TAYYORGARLIK TALABLARI

To'xtayev Juma Jo'rayevich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM dotsenti

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada MMA (Mixed Martial Arts) sportining jismoniy tayyorgarlik talablari ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilingan. MMA sporti zamonaviy jang san'atlari ichida eng murakkab va universal sport turlaridan biri bo'lib, sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Tadqiqotda MMA sportchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, shuningdek kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari yoritilgan. Maqolada sportchilar uchun mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish, jismoniy yuklamalarni rejalashtirish, tiklanish jarayonlari hamda sportchilar ovqatlanishining ahamiyati haqida ham ilmiy fikrlar bayon etilgan.*

***Kalit so'zlar:** MMA, aralash jang san'ati, jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya, sport mashg'ulotlari, sportchi tayyorgarligi.*

Аннотация. В данной статье рассматриваются требования к физической подготовке спортсменов в MMA (Mixed Martial Arts). MMA является одним из самых сложных и универсальных видов современного единоборства, требующим высокого уровня физической подготовки спортсменов. В исследовании анализируются основные компоненты общей и специальной физической подготовки спортсменов MMA, а также развитие таких физических качеств, как сила, скорость, выносливость, гибкость и координация. В статье также рассматриваются вопросы правильной организации тренировочного процесса, планирования физических нагрузок, восстановления организма спортсменов и значения рационального питания.



Ключевые слова: ММА, смешанные единоборства, физическая подготовка, сила, скорость, выносливость, гибкость, координация, тренировка спортсменов, спортивная подготовка.

Annotation. This article analyzes the physical training requirements of MMA (Mixed Martial Arts) athletes from a scientific and pedagogical perspective. MMA is considered one of the most complex and universal modern combat sports that requires a high level of physical fitness from athletes. The study highlights the main components of general and special physical training of MMA fighters, including the development of strength, speed, endurance, flexibility, and coordination. The article also discusses the importance of proper organization of the training process, planning physical loads, recovery methods, and balanced nutrition for athletes.

Keywords: MMA, mixed martial arts, physical training, strength, speed, endurance, flexibility, coordination, sports training, athlete preparation.

Kirish.

MMA (Mixed Martial Arts) sporti zamonaviy jang san'atlari ichida eng murakkab va universal sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida sportchilar turli jang san'atlari elementlarini birlashtirgan holda bellashadilar. MMA janglari davomida sportchilar zarba berish texnikalari, kurash usullari, bo'g'ish va og'riq beruvchi usullarni qo'llashlari mumkin. Shu sababli MMA sportida yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi. MMA sportchisi nafaqat kuchli, balki tezkor, chidamli, chaqqon va muvozanatni yaxshi saqlay oladigan bo'lishi zarur. Mazkur sport turi sportchidan ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi, chunki jang jarayonida turli xil harakatlar tez-tez almashinadi.

MMA sportining jismoniy tayyorgarligi bir necha muhim komponentlardan iborat bo'lib, ular umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikdan tashkil topadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining umumiy sog'lomligini, mushaklarining kuchini, chidamliligini va harakat apparatining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Maxsus jismoniy tayyorgarlik



esa to'g'ridan-to'g'ri jang faoliyati bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni mukammallashtirishga xizmat qiladi. MMA sportchisi uchun muhim bo'lgan asosiy jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyadan iboratdir.

Kuch MMA sportining eng muhim jismoniy sifatlaridan biri hisoblanadi. Sportchi kuchli bo'lmasa, u samarali zarba bera olmaydi va raqibini nazorat qilishda qiyinchilikka duch keladi. Kurash jarayonida raqibni yerga yiqitish, ushlab turish yoki bo'g'ish usullarini qo'llash uchun yuqori darajadagi mushak kuchi zarur bo'ladi. Shu sababli MMA sportchilari kuchni rivojlantirish uchun turli xil mashqlarni bajaradilar. Bular og'ir atletika mashqlari, shtanga bilan mashg'ulotlar, turnikda tortilish, brusda mashqlar, gantel bilan ishlash kabi mashqlarni o'z ichiga oladi. Shuningdek, funksional kuchni rivojlantirish uchun o'z tana vaznida bajariladigan mashqlar ham keng qo'llaniladi.

Tezkorlik ham MMA sportida juda muhim ahamiyatga ega. Jang davomida sportchi raqibining harakatlarini tezda baholashi va tezkor javob qaytarishi kerak. Zarba berish, himoyalani, harakatlanish va qarshi hujum qilish jarayonlarida tezkorlik hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun sportchilar qisqa masofaga yugurish, tezkor zarba mashqlari, reaksiya mashqlari va koordinatsion mashqlarni bajaradilar. Masalan, tezkor zarba berish uchun maxsus boks qoplari, лапа mashqlari va sparring mashg'ulotlari keng qo'llaniladi.

Chidamlilik MMA sportchisi uchun eng zarur jismoniy sifatlardan biridir. Jang odatda bir necha raunddan iborat bo'ladi va har bir raund davomida sportchi yuqori intensivlikda harakat qiladi. Agar sportchi chidamli bo'lmasa, u tez charchab qoladi va jangni samarali davom ettira olmaydi. Shu sababli MMA sportchilari aerob va anaerob chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratadilar. Chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq masofaga yugurish, interval yugurish, suzish, velosiped haydash, arqon sakrash kabi mashqlar bajariladi. Shuningdek, maxsus sparring mashg'ulotlari ham chidamlilikni oshirishga yordam beradi.



Egiluvchanlik ham MMA sporti uchun muhim jismoniy sifat hisoblanadi. Egiluvchanlik sportchining harakat amplitudasini oshiradi va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Ayniqsa oyoq zarbalari, kurash elementlari va himoya harakatlarini bajarishda egiluvchanlik muhim rol o'ynaydi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli cho'zilish mashqlari, yoga elementlari va gimnastik mashqlar bajariladi. Mashg'ulotdan oldin va keyin cho'zilish mashqlarini bajarish mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Koordinatsiya va muvozanat ham MMA sportida juda muhim hisoblanadi. Jang davomida sportchi turli pozitsiyalarda harakat qiladi va ba'zan yerda kurashishga to'g'ri keladi. Shu sababli sportchi har qanday holatda ham muvozanatini saqlay olishi kerak. Koordinatsiyani rivojlantirish uchun maxsus mashqlar, muvozanat platformalarida mashqlar, gimnastik harakatlar va kombinatsion zarba mashqlari qo'llaniladi.

MMA sportchilari uchun jismoniy tayyorgarlik jarayoni tizimli va rejalashtirilgan bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar odatda tayyorgarlik davri, musobaqa davri va tiklanish davridan iborat bo'ladi. Tayyorgarlik davrida sportchilar umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratadilar. Musobaqa davrida esa maxsus tayyorgarlik va sparring mashg'ulotlari ko'paytiriladi. Tiklanish davrida esa sportchilar mushaklarning tiklanishi va organizmning dam olishi uchun yengil mashg'ulotlar bajaradilar.

MMA sportida jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda to'g'ri ovqatlanish ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilar organizmning energiya ehtiyojini qondirish uchun muvozanatli ovqatlanishlari kerak. Ratsionda oqsil, uglevod va yog'lar yetarli miqdorda bo'lishi zarur. Oqsil mushaklarning tiklanishi va rivojlanishi uchun muhim bo'lsa, uglevodlar organizmga energiya beradi. Shuningdek, vitamin va minerallar ham sportchining sog'ligi va ish qobiliyatini saqlashda muhim rol o'ynaydi.

MMA sportchilari uchun tiklanish jarayoni ham juda muhim hisoblanadi. Kuchli va intensiv mashg'ulotlardan so'ng organizm dam olishi va tiklanishi kerak. Tiklanish jarayoniga uyqu, massaj, sauna, suzish va yengil mashqlar yordam beradi.



Agar sportchi yetarli darajada dam olmasa, ortiqcha charchoq paydo bo'lishi va jarohatlar xavfi ortishi mumkin.

Zamonaviy MMA sportida ilmiy yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Murabbiylar sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini tahlil qilib, mashg'ulot dasturlarini individual tarzda tuzadilar. Bunda sportchining yoshi, vazn toifasi, jismoniy imkoniyatlari va texnik darajasi hisobga olinadi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchilarning yurak urish tezligi, chidamlilik darajasi va boshqa ko'rsatkichlari nazorat qilinadi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, MMA sporti yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab sport turi hisoblanadi. MMA sportchisi kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni kompleks tarzda rivojlantirishi zarur. Tizimli mashg'ulotlar, to'g'ri ovqatlanish va tiklanish jarayoniga e'tibor qaratish sportchining yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi. Zamonaviy ilmiy yondashuvlar va samarali mashg'ulot metodlari MMA sportchilarining jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI. ZAMIN ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(5), 112-115.
2. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). KO'P YILLIK SPORT TAJRIBASIGA EGA MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 107-111.
3. Jo'rayevich, J. T. (2025). JISMONIY MADANIYAT YO'NALISH TALABALARIGA FANLARNI O'QITISHDA SUN'IY INTELLEKTNING O'RNI. *YANGI O'ZBEKISTON, YANGI TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(9), 393-396.



4. Jo‘Rayevich, T. X. J. (2024). YOSH BOLALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O‘RGATISHNING ASOSIY USULLARI. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 103-106.
5. Jo‘rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI ROLI: XALQARO VA O‘ZBEKISTON TAJRIBASI ASOSIDA TAHLIL. IZLANUVCHI, 1(6), 278-282.
6. Boymurotovna, X. N. (2025). RUS TILINI O‘RGANISHDA SUN‘IY INTELLEKT VA NEYRON TARMOQLARNING ROLI. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 55-62).
7. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassislarini tayyorlashda xorijiy tajribalardan foydalanish. In International Educators Conference (pp. 358-365).
8. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassisi bo‘lishda boshlang‘ich Ingliz tili darslarining ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 350-357).
9. Axmedovna, B. S. (2025). O‘zbekistonda xorijiy tillarning ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 326-333).
10. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O‘ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO‘NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS, 1(1).