

KIKBOKS SPORT TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Zaydullaeva Jibek Altayevna
Alfraganus universiteti Sport faoliyati
Kafedrasi stajyor o‘qituvchisi
Uzbekistan, Toshkent
zibekzajdullaeva35@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada kikkoks sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yanada rivojlantirish usullari bir haftalik mikrosiklda 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.

Annotation

This article examines methods for further developing the general and special physical fitness of kickboxers in a one-week microcycle. The importance of physical fitness in achieving high sports results for an athlete, especially the role of the correct selection and use of a complex of special physical exercises, is analyzed.

Kalit so‘zlar: Kikkoksing, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sportchilar, namunaviy reja.

Key words: Kickboxing, general physical training, special physical training, athletes, sample plan.

Dolzarbliigi: Hozirgi kunda sport sohasi jadal rivojlanib, dunyo miqyosida turli yo‘nalishlardagi musobaqalar, turnirlar va chempionatlar orqali sportchilar o‘z mahoratlarini namoyon etishmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida kikkoks 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.

Kikkoksing sport turida 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. 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.

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 kikkoksingchilar 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.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) esa kikkoksingga 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.

Kikkoksingchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish sxematik tuzilishi.

1-jadval

KUCH	TEZLIK	CHIDAMLILIK
↓	↓	↓
- Zarba kuchi	- Reaksiya tezligi	- Umumiy chidamlilik
- Mushak kuchi	- Harakat tezligi	- Maxsus chidamlilik
- Portlovchi kuch	- Zarba tezligi	- Raund davomiyligi
KOORDINATSIYA	MOSLASHUVCHANLIK	MUVOZANAT
↓	↓	↓
- Harakat aniqligi	- Bo‘g‘im elastikligi	- Tana nazorati
- Kombinatsiyalar	- Zarba amplitudasi	- Barqarorlik
REAKSIYA VA TAKTIKA		
↓		
- Raqib harakatini sezish		

- Tez qaror qabul qilish

- Himoya va hujum uyg'unligi

Izoh: ushbu tuzilmaga asosan sportchilarni MJT bo'yicha tayyorlash moduli.

Kikboksingchilarning tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda quyidagi metodlarni qo'llash samarali hisoblanadi.

1. Bosqichma-bosqichlik yondashuv jismoniy yuklamalar asta-sekin oshiriladi.
2. Individual yondashuv har bir sportchining yoshi, jismoniy holati va sport darajasiga qarab yondashish.
3. Mashg'ulotlar jarayoniga uzluksizlik usullari orqali yondashish.

Kikboksing bilan shug'ullanuvchilarning haftalik mashg'ulotlari uchun mikrosikl namunaviy rejasi

2-jadval

Mashg'ulot kunlari	Mashg'ulot turi	Me'yor	Vaqt
Dushanba	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Yugurish (5–8 km),	90 daqiqa
Seshanba	Texnika va maxsus tayyorgarlik	Zarba texnikasi, qop bilan mashqlar	90 daqiqa
Chorshanba	Koordinatsiya va chidamlilik	Plyometrika, reaksiya tezligi	60–75 daqiqa
Payshanba	Sparring va taktik harakatlar	Juftlikda ishlash, jang simulyatsiyasi	90–100 daqiqa
Juma	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Qop bilan intensiv ishlash,	75–90 daqiqa
Shanba	Ko'p qirrali mashg'ulotlar	Kombinatsiyalangan yuklamalar	60–75 daqiqa
Yakshanba	-	-	-

Izoh: Har bir mashg'ulot oldidan 10–15 daqiqa badan qizdirish va mashg'ulotdan so'ng 5–10 daqiqa qayta tiklanish mashqlari bajarilishi tavsiya etiladi.

Yuqorida keltirilgan jadvalga asosan yosh kikboksingchilarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni to'g'ri yo'lga qo'yish, 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.

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.

Xulosa qilib aytganda, kikkobsingchilarning tayyorgarlik darajasini doimiy ravishda rivojlantirib boorish uchun avvalo umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ustida ishlash orqali bazaviy tayyorgarlikni mustahkamlab olish orqali keying etap tayyorgarliklarini samarasiga erishish, ularning sportdagi muvaffaqiyat darajasi sezilarli darajada oshadi. Shu sababli sportchilarning tayyorgarlik dasturini tez-tez o‘zgartirib, doimiy rivojlantiruvchi mashg‘ulotlarga yondashish talab etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Verkhoshansky Y. Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches. – Ultimate Athlete Concepts, 2011.
2. Bompa T., Carrera M. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2015.
3. Buse G.J. Kickboxing. In: Combat Sports Medicine. Springer London, 2008;331–350.
4. Лукьяненко В.П., Петрякова В.Г., Денисенко В.С. Особенности физической подготовки юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом в системе дополнительного образования. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020.
5. A.Kuziyev “Kikkobs sportini rivojlantirish orqali sport biznesining samaradorligini oshirish”. 02.11.2026. <https://doi.org/10.54613/ku.v17i.1434> .