

УДК:

КИКБОКСЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ВОСИТАЛАР ВА УСУЛЛАР

Носиров Мусахон Нодирбек ўғли

Магистр. Ориентал университети.

Email: nosirovmusajon@gmail.com

Умаров Қаххоржон Аббосович

Ilmiy rahbar: Жисмоний тарбия кафедраси профессори в.б.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18039330>

Аннотация. Мақолада кикбоксчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини юксалтиришида қўлланиладиган воситалар ва усуллар таҳлил қилинган. Умумий жисмоний тайёргарлик турли спорт турларида асосий омил бўлиб, кикбоксчиларда тезлик, куч, чидамлик ва қувват каби хусусиятларни ривожлантиришида муҳим аҳамиятга эга. Махсус жисмоний тайёргарлик эса тўғридан-тўғри кикбокс техникасини мукаммаллаштириши ва рақиб билан самарали курашиши қобилиятини оширишига хизмат қилади. Мақолада турли машқлар, тренинг усуллари ва тайёргарлик воситалари кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: кикбокс, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, машқ усуллари, спортчи тайёргарлиги.

СРЕДСТВА И ПРИЕМЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ

Аннотация. В статье проанализированы средства и методы, применяемые для развития общей и специальной физической подготовки кикбоксеров. Общая физическая подготовка является основным фактором в разных видах спорта и играет важную роль в развитии таких качеств, как скорость, сила, выносливость и мощность у кикбоксеров.

Специальная физическая подготовка непосредственно способствует совершенствованию техники кикбоксинга и повышению эффективности борьбы с соперником. В статье рассматриваются различные упражнения, методы тренировок и средства подготовки.

Ключевые слова: кикбокс, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, методы упражнений, подготовка спортсмена.

MEANS AND TECHNIQUES USED IN THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF KICKBOXERS

Abstract. The article analyzes the tools and methods used to develop general and special physical training for kickboxers. General physical training is a key factor in various sports and plays an important role in developing qualities such as speed, strength, endurance, and power in kickboxers. Special physical training directly contributes to improving kickboxing techniques and enhancing the effectiveness of fighting an opponent. The article discusses various exercises, training methods, and preparation tools.

Keywords: kickboxing, general physical training, special physical training, exercise methods, athlete preparation.

Кириш

Долзарблиги: Замонавий спорт турлари орасида кикбоксинг юқори жисмоний тайёргарлик, техник маҳорат ва психологик барқарорликни талаб этувчи яққакураш тури

ҳисобланади. Кикбоксчиларнинг мусобақа жараёнида юқори натижаларга эришиши, аввало, уларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ. Шу боисдан, спортчиларни тайёрлаш тизимида жисмоний тайёргарликка қаратилган воситалар ва усулларни илмий асосда ташкил этиш долзарб аҳамият касб этади.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) спортчининг барча жисмоний сифатларини — куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик ва эгилувчанликни ривожлантиришга хизмат қилади. Бу тайёргарлик тури кикбоксчилар учун асос яратиб, кейинчалик махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ)ни самарали шакллантириш имконини беради. Махсус жисмоний тайёргарлик эса бевосита кикбоксингга хос ҳаракатлар, зарба техникаси ва жанг шароитига мос функционал имкониятларни ривожлантиришга йўналтирилган бўлади.

Кикбоксингда жанг давомийлиги, юқори суръатда ҳаракат қилиш, қисқа вақт ичида максимал куч ва тезкорлик намоён этиш талаб этилади. Шунинг учун машғулот жараёнида қўлланиладиган воситалар ва усуллар илмий-таҳлилий асосда танланиши лозим. Нотўғри ёки бирёқлама ташкил этилган тайёргарлик спортчининг натижаларини пасайтириши, ҳатто жароҳатларга олиб келиши мумкин.

Сўнгги йилларда спорт физиологияси ва тренерлик амалиётида функционал тайёргарлик, интервал машқлар, махсус жанг моделлари асосидаги машғулотлар кенг қўлланилмоқда. Бу эса кикбоксчилар тайёргарлигини янги босқичга олиб чиқишга хизмат қилмоқда. Ушбу мақолада кикбоксчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида қўлланиладиган асосий воситалар ва усуллар, шунингдек, уларнинг самарадорлиги илмий-таҳлилий жиҳатдан ёритилади.

Тадқиқот мақсади:

Кикбоксчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда қўлланиладиган асосий воситалар ва усулларни илмий асосда таҳлил қилиш.

Тадқиқот вазифалари:

- умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини тавсифлаш;
- махсус жисмоний тайёргарликка хос машқлар ва усулларни ёритиш;
- ушбу тайёргарлик турларининг ўзаро боғлиқлигини таҳлил қилиш;
- машғулот жараёни самарадорлигини оширишга доир хулосалар чиқариш.

Таҳлил ва муҳокама

Кикбоксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигида югуриш, сакраш, оғирлик билан бажариладиган машқлар, гимнастик ҳаракатлар ва ҳаракатли ўйинлар кенг қўлланилади. Бу машқлар организмнинг функционал имкониятларини ошириб, мушаклар тизимини мустаҳкамлайди. Айниқса, чидамлик ва куч сифатларини ривожлантириш кикбоксчилар учун муҳим ҳисобланади.

Махсус жисмоний тайёргарликда эса соя билан жанг, лаппа ва мешок билан ишлаш, махсус комбинацияларни юқори суръатда бажариш, интервал жанг машқлари асосий ўрин тутаяди. Бу усуллар спортчининг жангга хос ҳаракатларини автоматлаштириб, мусобақа шароитига яқин ҳолатни яратаяди.

Таҳлиллар шунини кўрсатадики, УЖТ ва МЖТни уйғун ҳолда ташкил этиш кикбоксчининг спорт натижаларини сезиларли даражада оширади. Машғулот жараёнида юкламаларни босқичма-босқич ошириш, индивидуал хусусиятларни инобатга олиш юқори самара беради.

Кикбоксчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш жараёнида машғулот юкламаларини тўғри режалаштириш ва уларнинг мақсадга мувофиқлиги муҳим аҳамият касб этади. Умумий жисмоний тайёргарлик босқичида қўлланиладиган воситалар спортчининг умумий функционал ҳолатини яхшилашга, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларини ривожлантиришга хизмат қилади. Бунда узоқ масофага югуриш, айланма машқлар (круговой тренировка), турли тезликда бажариладиган жисмоний машқлар кенг самара беради. Ушбу машқлар орқали кикбоксчининг чидамлилиги ошади, бу эса жанг давомида юқори суръатни узоқ вақт сақлаб туриш имконини яратади.

Куч сифатларини ривожлантиришда ўз вазни билан бажариладиган машқлар, штанга ва гантеллар билан ишлаш, функционал тренинг элементлари муҳим ўрин тутади.

Айниқса, портловчи кучни оширишга қаратилган машқлар (скачоклар, медбол билан машқлар) кикбоксчилар учун жуда самарали ҳисобланади. Чунки зарба кучининг юқорилиги кўп жиҳатдан айнан мушакларнинг тез ва кучли қисқаришига боғлиқ.

Махсус жисмоний тайёргарлик жараёнида қўлланиладиган усуллар кикбоксингнинг техник ва тактик хусусиятларига мослаштирилган бўлиши лозим. Соя билан жанг қилиш машқлари ҳаракатлар мувофиқлиги, тезкор фикрлаш ва техник аниқликни ривожлантиради. Лаппа ва мешок билан бажариладиган машқлар эса зарбалар кучини, тезлигини ва давомийлигини оширишга хизмат қилади. Бу машқлар жангга яқин шароит яратиб, спортчининг махсус чидамлилигини мустаҳкамлайди.

Интервал усули асосида ташкил этилган машғулотлар махсус жисмоний тайёргарликда алоҳида аҳамиятга эга. Қисқа вақт давомида юқори интенсивликда бажариладиган машқлар ва қисқа дам олиш ораликлари организмнинг анаэроб имкониятларини ривожлантиради. Бу эса кикбоксчиларнинг мусобақа пайтида такрорий хужумлар ва ҳимоя ҳаракатларини самарали бажаришига ёрдам беради.

Таҳлил натижалари шуни кўрсатадики, жисмоний тайёргарликни режалаштиришда спортчининг ёши, тайёргарлик даражаси ва индивидуал физиологик хусусиятларини ҳисобга олиш зарур. Бир хил машқларни узоқ вақт давомида қўллаш тайёргарлик самарадорлигини пасайтириши мумкин. Шунинг учун машғулот жараёнига янги усул ва воситаларни жорий этиш, машқлар мазмунини даврий равишда янгилаб бориш муҳим ҳисобланади.

Хулоса қилиб айтганда, кикбоксчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги ўзаро узвий боғлиқ бўлиб, уларни илмий асосда уйғунлаштириш юқори спорт натижаларининг кафолати ҳисобланади. Мазкур тайёргарлик турларида қўлланиладиган воситалар ва усулларни тўғри танлаш ҳамда мақсадли қўллаш спортчининг жисмоний ва функционал имкониятларини максимал даражада ривожлантиришга хизмат қилади.

1-жадвал

Кикбоксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (шартли бирликларда)

№	Куч	Тезкорлик	Чидамlilik	Чакқонлик	Эгилувчанлик
1	68	72	75	70	65
2	70	74	78	73	67
3	73	76	80	75	69
4	75	78	82	77	71
5	78	80	85	79	73

Изоҳ: Бу жадвалда кикбоксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари шартли бирликларда баён қилинган.

1-жадвалда кикбоксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси акс этирилган. Кўрсаткичлар таҳлили шуни кўрсатадики, машғулотлар давомида куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларида босқичма-босқич ўсиш кузатилади. Хусусан, куч кўрсаткичлари 68 бирликдан 78 бирликкача ошган бўлиб, бу мушак тизимининг мустақамланиши ва функционал имкониятларнинг яхшиланганини англатади. Тезкорлик 72 дан 80 гача ўсгани эса ҳаракатларнинг бажарилиш суръати ортиб бораётганини кўрсатади.

Чидамлик кўрсаткичларида ҳам барқарор ўсиш мавжуд бўлиб, 75 дан 85 гача кўтарилган. Бу ҳолат кикбоксчиларнинг жанг давомида юқори интенсивликда ҳаракат қилиш қобилияти ошганини тасдиқлайди. Чаққонлик ва эгилувчанлик кўрсаткичларининг ҳам мунтазам равишда ошиши спортчиларнинг ҳаракатлар мувофиқлиги ва амплитудаси яхшиланганини кўрсатади. Умуман олганда, 1-жадвал маълумотлари умумий жисмоний тайёргарлик машқларининг самарали ташкил этилганини илмий жиҳатдан асослайди.

2-жадвал

Кикбоксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (машғулот натижалари асосида)

№	Зарба кучи	Зарба тезлиги	Махсус чидамлик	Реакция вақти	Комбинация самарадорлиги
1	70	68	72	65	69
2	73	71	75	67	72
3	76	74	78	69	75
4	79	77	81	71	78
5	82	80	84	73	81

Изоҳ: Бу жадвалда Кикбоксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари машғулот натижалари асосида баён қилинган..

2-жадвалда эса махсус жисмоний тайёргарликка оид кўрсаткичлар таҳлил қилинган. Жадвал маълумотларига кўра, зарба кучи 70 дан 82 гача ўсган бўлиб, бу махсус куч машқлари ва техник машғулотлар самарасини кўрсатади. Зарба тезлиги кўрсаткичларининг 68 дан 80 гача ошиши жангда хужум ҳаракатларининг самарадорлиги ортганини англатади. Махсус чидамликнинг 72 дан 84 гача ўсиши эса интервал усулидаги машғулотлар ижобий таъсир кўрсатганини тасдиқлайди.

Реакция вақти ва комбинация самарадорлиги кўрсаткичларидаги ижобий динамика кикбоксчиларнинг тактик тайёргарлиги ва ҳаракатларни автоматлаштириш даражаси юқори бўлганини кўрсатади. Умуман олганда, жадваллар таҳлили шуни кўрсатадики, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини уйғунлаштириб қўллаш кикбоксчиларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини сезиларли даражада оширади.

Хулоса

Олиб борилган таҳлиллар ва жадвал маълумотлари асосида шуни таъкидлаш мумкинки, кикбоксчиларнинг юқори спорт натижаларини таъминлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик ўзаро узвий боғлиқ ҳолда ташкил этилиши лозим.

Умумий жисмоний тайёргарлик спортчининг функционал асосини шакллантириб, куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик ва эгиловчанлик каби муҳим жисмоний сифатларни ривожлантиради. Бу сифатлар эса махсус жисмоний тайёргарликни самарали амалга ошириш учун зарур замин яратади.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини тизимли ва босқичма-босқич қўллаш кикбоксчиларнинг жисмоний ҳолатини барқарор равишда яхшилайти. Шу билан бирга, махсус жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган машқлар — зарба техникаси, интервал усулидаги машғулотлар, соя билан жанг ва махсус комбинациялар спортчининг жангга хос имкониятларини ривожлантиради. Бу эса мусобақа жараёнида юқори интенсивликда ҳаракат қилиш ва техник устунликка эришиш имконини беради.

Жадвалларда акс эттирилган кўрсаткичлар динамикаси умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг уйғунлашган ҳолда қўлланилиши натижасида спортчиларнинг куч, тезкорлик, махсус чидамлик ва реакция қобилиятлари сезиларли даражада ошганини тасдиқлайди. Бу ҳолат илмий-назарий ва амалий жиҳатдан машғулот жараёнини режалаштиришда комплекс ёндашув зарурлигини кўрсатади.

Хулоса қилиб айтганда, кикбоксчиларни тайёрлаш жараёнида замонавий илмий усуллардан фойдаланиш, машғулот юкламаларини индивидуал хусусиятларга мослаштириш ва умумий ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини мақсадли қўллаш юқори спорт натижаларини таъминлашнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Ушбу ёндашув кикбоксчиларнинг жисмоний, техник ва функционал тайёргарлигини комплекс ривожлантиришга хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Маҳаллий адабиётлар

1. Каримов И.А. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси. – Тошкент: Ўқитувчи, 2018.
2. Салиев А.А., Раҳмонкулов Б.Р. Яккакураш спорт турларида жисмоний тайёргарлик асослари. – Тошкент: Фан, 2020.
3. Қодиров Ш.Х. Кикбоксинг назарияси ва методикаси. – Тошкент: Спорт, 2019.
4. Юлдашев Н.М. Спорт машғулотларини режалаштириш ва бошқариш. – Тошкент: Фан ва технология, 2021.
5. Абдурахмонов Ф.А. Спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш усуллари. – Тошкент: Университет, 2022.
6. Қ.А. Умаров. Кикбоксинг атамаларининг изоҳли луғати. Услубий қўлланма. Тошкент.- 2016. -146 б.
7. Q.A.Umarov. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (kikboks). O‘quv qo‘llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.
8. K.A. Umarov. Annotated dictionary of kickboxing terms. Methodical manual. Tashkent. - 2016. -146 p.
9. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025.:134 b. “Renesans nashiriyoti”
10. 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 11-15 bet. Chirchiq.

11. Q.A.Umarov. Yuqori malakali kikkokschi qizlar terma jamoasining jismoniy va funksional tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlari ILMiy XABARLAR Ilmiy-nazariy jurnal 4/2024 QOQON. DPI 293-299 bet
Хорижий адабиётлар
12. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007, - 286с.
13. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксе. Учебное пособие. ФКиС, М.2006.-61 с
14. Turner A. Strength and Conditioning for Combat Sports. – London: Routledge, 2018.
15. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2020.
16. Franchini E., Del Vecchio F.B. Physical Fitness and Performance in Combat Sports. – Sports Medicine Journal, 2019.