

Q.A. Umarov

# KIKBOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA  
VA SPORT UNIVERSITETI**

**Umarov Qaxxorjon Abbosovich**

**KIKBOKS NAZARIYASI  
VA USLUBIYATI**

**DARSLIK**

**TOSHKENT**

**«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ - 2025**

**Muallif:**

O'zDTSU "Tangovar yakkakurashi sport turlari" nazariyasi va uslubiyatini kafedrasini dotsent. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) **Q.A. Umarov**

**Taqrizchilar:**

O'zDTSU "Og'ir atletika, ot sporti nazariyasi va uslubiyati kafedrasini professori, "Pedagogika fanlari doktori, (DSc), professor. **R.M. Matkarimov**  
 Isoniy tartibda va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Sport boshqaruvi" kafedrasini mudiri p.f.n. dotsent. **F.T. Abdullayev**

**Q.A. Umarov: "Kikboks nazariyasi va uslubiyati" [Darslik] / - T.: «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAА UYI», MCHJ, 2025 - 272 b.**

Mazkur darslikda oliy jismoniy tartibda muassasalarida ushbu 61010300 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalish bo'yicha mutaxassislar tayyorlash kursining mazmunini tashkil etuvchi sport kikboks nazariyasi va metodologiyasining asosiy bo'limlari ko'rsatilgan.

Darslik muallif tomonidan xorijda kikboks amaliyotida mavjud bo'lgan barcha progressiv ilg'or tajribalarni umumlashtirish asosida ishlab chiqilgan. Darslikni tayyorlashda kikboks va boks nazariyasi va metodologiyasi sohasidagi yetakchi mutaxassislarining adabiyot ma'lumotlaridan foydalanilgan, masalan: Ye.V. Golovkin, A.G. Shiryaev, V.I. Filimonov, Q.A. Umarov, V.N. Shin va boshqalar.

ISBN 978-9910-8297-7-2

© Q.A. Umarov, 2025  
 © «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAА UYI», 2025

\*\*\*

В настоящем учебнике изложены основные разделы теории и методики спортивного кикбоксинга, составляющие содержание курса обучения специалистов 61010300 - Спортивная деятельность (по виду деятельности) данного профиля в вузах физической культуры.

Учебник разработан автором на основе обобщения передового опыта всего прогрессивного, имеющегося в практике кикбоксинга за рубежом. При подготовке учебника использовались литературные данные ведущих специалистов в области теории и методики кикбоксинга и бокса таких как: Е.В.Головкин, А.Г.Ширяев, В.И.Филимонов, К.А.Умаров, В.Н.Шин и др.

\*\*\*

This training manual outlines the main sections of the theory and methodology of sports kickboxing, which make up the content of the training course for specialists 61010300 - Sports activities (by type of activity) of this profile in universities of physical culture

This education was developed by the author on the basis of a generalization of the advanced experience of everything progressive that is available in the practice of kickboxing abroad. In preparing the manual, the literature data of leading experts in the field of theory and methodology of kickboxing is boxing were used, such as: E.V. Golovkin, A.G. Shiryaev, V.I. Filimonov, K.A. Umarov, V.N. Shin etc.

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

# KIKBOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

DARSLIK

*Muharrir: Erhanova N.A*

*Musaxxix: Ro'ziyeva Z*

*Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov*

*Kompyuterda matn teruvchi: M. Abbosova*

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372

Bosishga ruxsat etildi: 03.12.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'oz.

"Palatino Linotype" garnituras.

Shartli b/t 16,0. Nashr hisob t 16,5

Adadi 30 dona. 47-buyurtma

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ.

nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy,

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46



### **Umarov Qaxxorjon Abbosovich**

1976-yil Farg'ona viloyati O'zbekiston tumani Yaypan shahrida ziyolilar oilasida tavallud topgan. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti "Jangovor yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida professor, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Osiyo va jaxon chempionatlari g'olibi Boks, kikkoks sport turlari bo'yicha sport ustasi. U faoliyati davomida 2 ta professor, 4 ta dotsent va 2 nafar Alisher Navoiy stipendianti, 20 dan ortiq sport ustasi, 5 nafar xalqaro toifadagi sport ustalarini tayyorlagan. Uning shogirdlari Rio De Janero va Tokio olimpiadasi g'oliblari

ISBN 978-9910-8297-7-2

