

UO‘K:

**KIKBOKSCHI QIZLARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

P.f.b.f.d (PhD), Professor v.b.

Oriental universitet. Toshkent sh.

E-mail: uzkoha@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17491814>

Annotatsiya. Maqolada yosh kikbokschi larni umumiy va maxsus jismoniy jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish bo'yicha xar-xil mashg'ulot yuklamalarini, vosita va uslublarini ishlab chiqishga yonaltirilgan tadqiqot yoritilgan.

Kalit so'zlar: Kikbokschi lar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, chaqonlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК КИКБОКСЕРОВ.**

Аннотация. В статье освещается исследование, направленное на разработку различных тренировочных нагрузок, средств и стилей для улучшения общей и специальной физической подготовки молодых девушек кикбоксеров.

Ключевые слова: девушки кикбоксеры, общая и специальная физическая подготовка, ловкость, выносливость, сила, гибкость.

**IMPROVING THE OVERALL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GIRLS
KICKBOXERS**

Annotation. The article covers a study aimed at developing various training loads, tools and techniques to improve the overall and special physical fitness of young kickboxers players.

Key words: girls kickboxers, general and special physical preparation, agility, endurance, strength, flexibility.

Dolzarbliigi: Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport soxasiga e'tibor qaratilayotganligi yosh umidli sportchilar tayyorlash masalalarini xal etishda dasturi amal bo'lib xizmat qilmoqda.

Jumladan «O'zbekistonda sportni rivojlantirish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi prezidentining 24.01.2020 yildagi PF-5924-son Farmoni, va qarorlari bolalarga bo'lgan e'tiborning nihoyatda muhimligini ko'rsatadi.

Ushbu farmon va qarorlarning bosqichma-bosqich amalga oshirish bo'yicha hukumat tomonidan berilayotgan e'tibor barcha murabbiylar va mutaxasislar zimmasiga masuliyatli vazifalar yuklaydi va mutaxasislarni yosh sportchilarni malakasini oshirishga mo'ljallangan yangi tabaqalashtirilgan tizimni izlab topishga undaydi.

Kikbokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini tadqiq qilish yuzasidan mamlakatimiz va chet el olimlari tomonidan ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan (Shitov V.K 2004; Shirayev A.G., Filimonov V.I 2007; N.Yusupov 2021; V.Klichko; Q.A.Umarov 2022; va boshqalar). O'tkazilgan ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga ko'ra kikbokschi larning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tadqiq qilish yuzasidan yetarli daradaja ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmaganligi aniqlandi. Mazkur xolat tadqiqot ishimizning dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqot maqsadi: Kikbokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasini aniqlash.

Tadqiqot vazifasi: Kikbokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rejalashtirish.

Tadqiqot usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, kikbokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini kompyuter dasturi bo'yicha (SPURDERG-4) apparatida aniqlash, ESPANDER-5 trenajoridan foydalanish va matematik-statistik usullar.

Tadqiqotni tashkil qilish:

Tadqiqot Toshkent shahar Olmozor tumani yakkakurash sport turiga ixtisoslashtirilgan 1-BO'SM shug'ullanuvchilari va O'zbekiston kikboks assotsiatsiyasi terma jamoa zalida shug'ullanuvchi kikbokschi qizlarni har xil turdagi mashg'ulotlarida tadqiqot tashkil etildi, tadqiqotda o'quv mashg'ulot guruxi III-yil tarbiyalanuvchi kikbokschilaridan 50 nafari jalb etildi.

Ulardan 35 nafari I-razryadli va 10 nafari SUN-lar, 5 nafari SU bo'lgan kikbokschi qizlar tayyorgarlik mashg'ulotlarida ishtrok etishdilar.

Bugungi kunda osiyo va jaxon arenalarida yangi-yangi nomdagi iqtidorli kikbokschilar yetishib chiqmoqda. Albata bunday natijalarga tinimsiz mexnat orqali erishishi xech kimga sir emas.

Kikbokschi qizlarni tayyorlash jarayonlari murabbiylardan yuksak darajada iqtidorni talab etadi. Chunki mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish va rejalashtirish xamda yuklamalarni taqsimlashda murabbiyning o'ta izlanuvchanligi va talabchanligini ham ko'rsatadi.

Shu sababli biz terma jamoa sportchilari bilan shug'ullanuvchi malakali O'zbekstonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar va professor-o'qituvchilar xamkorligida tadqiqotlarimizni olib bordik. O'zbekstonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar A.Qilichev. Oliy toifadagi murabbiylarimiz O.Narmetov, I.Nasriddinov, Yo.Umarov, Sh.Temirovlar va mutaxasis o'qituvchilar dotsent: N.Xudayberdiyev, dotsent: G'.Rajabovlar xamkorligida o'tkazildi.

Biz tadqiqotga jalb etgan 50 nafar kbokschi qizlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini quyidagi pedagogik testlar orqali aniqlashga e'tibor qaratdik. Tadqiqot davomida olingan natijalar quyidagicha: kikbokschi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalariga asosan quyidagi fikrlarni ko'rsatib o'tish lozim.

- 1 daqiqa davomida arqonda sakrash bo'yicha o'tkazilgan testda kikbokschilarning kordinatsion qobiliyati va chaqonligi bo'yicha o'rtacha 120 ± 0.5 natijani qayd etganligini kuzatildi

- 4 x10 m moksimon yugurishda tezkor kuch chidamliligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha 10 ± 22 soniya natijani qayd etishdi;

- Tezkorlikni aniqlash 100 m masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha ko'rsatkich 13 ± 45 soniyani qayt etkanliklarini kuzatdik;

- Kikbokschilarni umumiy chidamliligini 3000m, m, masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha sport natijasi $12:56 \pm 45$ daq.soniyani tashkil etdi;

- Navbatdagi joyida turib uzunlikka sakrash bo'yicha olingan testda sinaluvchi Kikboksčilarimiz 174 ± 0.8 sm natijani qayd etishdi.

- Kikboksčilarimizni navbatdagi, 1 daqiqa davomida qo'llarni bukib yozish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda sportčilarimiz 35 ± 0.8 ta natijani qayd etishdilar.

1-jadval

Kikbokschi qizlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi

№	Test turlari	Olingan natija	Sportčilar soni
1.	1 daqiqa davomida arqonda sakrash	120 ± 0.5	50 nafar
2.	4x10m moksimon yugurish	10 ± 22	50 nafar
3.	100 m masofaga yugurish	13 ± 45	50 nafar
4.	3000 m masofaga yugurish	$12:56 \pm 45$	50 nafar
5.	joyida turib uzunlikka sakrash	174 ± 0.8	50 nafar
6.	1 daqiqa davomida qo'llarni bukib yozish	35 ± 0.8	50 nafar

Izox: Kikbokschi qizlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi ko'rsatkichlari qayd etilgan.

Navbatdagi vazifalardan biri maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kikboksčilarni tayyorgarligini aniqlashga e'tibor qaratdik. Biz ushbu testni olish uchun SPURDER-4 kompyuter dasturidan foydalandik. (3 raund 2 daqiqali 1 daqiqa dam olish) testi qo'llanildi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki 15-16 yoshli kikboksčilarni birinchi raunda Lou kik, Xil kik, Sayt kik zarbalar soni o'rtacha ko'rsatkichi 2 daqiqada 101,26 marta zarbalar takrorlangan bo'lsa, zarbalarni umumiy og'irligi 4954,48kg ni tashkil etdi, shundan xar bir zarbaning o'rtacha og'irligi 49,81kg tashkil qildi.

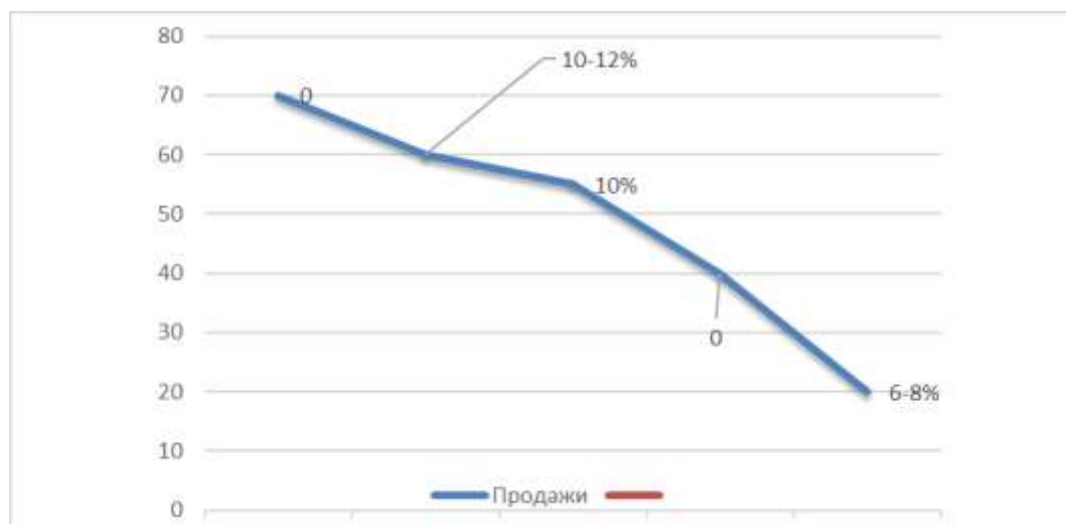
Yuqori urilgan zarbaning og'irligi esa 96,89kg og'irlik bilan ifodalandi. Ikkinchi raundida natijalar quyidagicha ifodalandi.

Umumiy Lou kik, Xil kik zarbalar soni 2 daqiqada 91,37 martaga yetgan bo'lsa, zarbalarining umumiy og'irligi 4348,00kg tashkil qildi, o'rtacha zarbalarining og'irligi 47,87kg ko'rsatdi, shu zarbalardan eng yuqori zarba 96,93kg teng bo'ldi.

Uchinchi raunda esa lou kik, xil kik Sayt kik zarbalarining umumiy soni o'rtacha 89.79 marta bilan ifodalandi, zarbalarni og'irligi 4181.37kg teng bo'lgan bo'lsa, o'rtacha zarbalarining og'irligi 47.53kg bilan ifodalandi, eng yuqori zarbaning og'irligi 95.81kg tashkil etdi.

O'quv mashg'ulot guruxi III-yil tarbiyalanuvchi kikboksčilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajribaning I-raundida ko'rsatilgan natijalar bilan II-III-raund o'rtasida sezilarli farq bilan natijalar ifodalanganligini ko'rishimiz mumkin.

O'MGning III-yil tarbiyalanuvchi kikboksčilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish bo'yicha ko'rsatkich % da



Olingan natijalarning pedagogik taxlili shuni ko'rsatadiki maxsus tayyorgarligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan 3 raundlik pedagogik tadqiqotda 2 daqiqa davomida urilgan zarbalar soni va og'irligi bo'yicha o'ziga xos natijalarga erishildi. Ammo ushbu natijalarni taxlilini boshqa tadqiqot natijalari bilan taqqoslaganimizda 16 - 17 yoshli kikkboxschilarning maxsus chidamliligi, tezkor kuch, va tezkor kuch chidamliligi jismoniy sifatlarini rivojlanishida yetarlicha kamchiliklar borligi aniqlandi.

Xulosa. Biz tomonimizdan olib borilgan pedagogik tadqiqotda O'MGning III-yil tarbiyalanuvchi kikkboxschilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'ziga xos kamchiliklar borligi aniqlandi unga ko'ra momtom chirigi zarbalarini berishda maxsus jismoniy tayyorgarligida tezkor kuchni 10% ga oshirish, sonkit chirigi zarbasida portlovchan zarbani 6-8% ga, tubon chirigi zarbasini qo'llash uchun chidamlilik sifatlarini tayyorgarlik jarayonlarida 10-12%ga rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim.

Agar ushbu tayyorgarlik jarayonlarida birinchidan kikkboxschilar yuqorida keltirilgan jismoniy sifatlarini o'zlarida o'zlashtira olsalar musobaqa jarayonlarida yaxshi natijalarga erishishlariga imkon yaratishadilar. Ikkinchidan tayyorgarlik mashg'ulotlarida "Espander-5" trenajyor moslamasida har xil vositalar orqali bajarishda foydalanishsalar o'zlarini individual xususiyatidan va jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqib mashg'ulotlarda qo'llab borilsa kelajakda yuqori malakali sportchi bo'lib yetishishiga zamin yaratadi hamda erishilgan yutuqlarni o'zlarida ushlab turish imkoniyati kengayadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yixati

1. «O'zbekistonda sportni rivojlantirish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi PF-5924-son Farmon.
2. Шитов В.К КИКБОКСИНГ тренировки для начинающих 1 по 36. Учебное пособие. ФКиС, М. 2004.- 244 с.
3. Цинис А. В. Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу/ А. В. Цинис - МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2014 180с.

4. Қосимбеков З.Т. ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ (бокс, кикбоксинг, муайтай). Ўқув қўлланма. Тошкент.-2008. – 245 б.
5. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбокс.: Учебное пособие. Издательский центр. -М, 2007, - 128с.
6. Головкин Е.В. Программа по кикибоксингу (Семи-контакт, лайт кик, фулл-контакт, лоу-кик, К-1) Ўқув қўлланма. Ульяновск-2009. 89с
7. Umarov.Q.A. «Kikboksing atamalarining izohli lug‘ati». Uslubiy qo‘llanma. Toshkent-2016 y. -148 b.
8. Xalmuxamedov R.D., S.S.Tajibaevlar modifikatsiya qilgan “Yuqori malakali bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash” (SPUDERG-4) kompyuter dasturi O‘zbekiston Respublikasi elektron mashinalari uchun dasturlar davlat reestirida 14.03.2013 yilda Toshkent shahrida ro‘yihatdan o‘tkazilgan, talabnoma raqami DGU 2013 0032.
9. Q.A.Umarov. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (kikboks). O‘quv qo‘llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.
10. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025.:134 b. “Renesans nashiriyoti”
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 11-15 bet. Chirchiq.
12. Q.A.Umarov. Yuqori malakali kikbokschi qizlar terma jamoasining jismoniy va funksional tayyorgarlik dinamikasi ko‘rsatkichlari ILMIY XABARLAR Ilmiy-nazariy jurnal 4/2024 QOQON. DPI 293-299 bet