

**YOSH KIKBOKSCHILARNI KOMBINATSION USULLARGA
O'RGATISH VA TAKOMILLASHTIRISH
ТРЕНИРОВКА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ
КОМБИНИРОВАННЫМ ТЕХНИКАМ
TRAINING AND IMPROVING YOUNG KICKBOXERS IN
COMBINATION TECHNIQUES**



ALFRAGANUS UNIVERSITY

Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi

Egamberdiyev Muhammad Nizomiddin o'g'li

e-mail: @egamberdiyev963103@gmail.com

ORCID: 0009-0000-5534-5143

Annatatsiya.

Yosh kikkboxschilarni kombinatsion usullarga o'rgatish, uni takomillashtirish metodikasini va uning samaradorligini tajribada asoslash bo'yicha xulosalar keltirilgan bo'lib, tadqiqot natijalari keltirilgan hamda tegishli amaliy tavsiyalar yoritilgan.

Kalit so'zlar: ko'rsatkich, texnik-taktik, kikkboks, tezkorlik, zarba

Аннотация.

Представлены выводы по обучению юных кикбоксеров комбинаторным методам и обоснование методики ее совершенствования и ее эффективности на опыте, результаты исследований и выделены соответствующие практические рекомендации.

Ключевые слова: показатель, технико-тактический, кикбоксинг, быстрота, удар.

Annotation.

In this thesis, conclusions are presented on the methodology of training young kickboxers in combination methods and its improvement, as well as experimental justification of its effectiveness, research results are presented, and relevant practical recommendations are highlighted.

Keywords: indicator, technical-tactical, kickboxing, quickness, strike

Tadqiqotning dolzarbligi

Hozirgi kunda O'zbekistonda ommaviy sport turlarining rivojlanishi davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Jismoniy tarbiya va sportni moliyalashtirishning murakkab sharoitlariga qaramasdan aholini sog'lomlashtirish, yoshlarni barkamol ruhda tarbiyalash, iqtidorli yosh sportchilarni saralash va ularni turli musobaqalarga tizimli tayyorlash kabi vazifalar ustuvor hisoblanadi [1].

Tadqiqot maqsadi: mashg'ulot janglari va rasmiy musobaqalarda harakat turlarining qo'llanilish va kombinatsiya ko'rsatkichlarini hisobga olish asosida ishlab chiqilgan 14-15 yoshdagi kikkboxschilarning texnik-taktik tayyorgarligini optimallashtirish metodikasini nazariy jihatdan hamda tajribada asoslab berishdan iborat.

Ilmiy yangiligi:

- kikkboks jangini olib borish taktik manevrini hisobga olingan holda turli xil malakaga ega bo'lgan yosh kikkboxschilarning texnik va jismoniy tayyorgarligi metodikasi ishlab chiqilgan va ilmiy asoslangan;

- yosh kikkboxschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi strukturasi tarkibining omillarga bog'liq o'ziga xos jihatlari aniqlik kiritilgan, shuningdek maxsus jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlari ixtisoslashtirilishi amalga oshirilgan;

- harakatlarni amalga oshirish imkoniyatlari tipologiyasi asosida yosh kikkboxschilarning sport iste'dodiga samarali tashxis qo'yish imkoniyatlari ochib berilgan, yosh kikkboxschilarni jang olib borish taktik maneralari bo'yicha o'zaro farqlanuvchi sportchilarida

maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlariga aniqlik kiritilgan, ushbu sportchilar kontingenti uchun samarali hisoblangan mashg'ulotlar vositalari ishlab chiqilgan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik kikkoksda yuqori natijalarga erishish asosi hisoblanadi. U kikkoksning jismoniy sifatlari, shuningdek, organizm shakllari va funksiyalarining ma'lum darajada rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Organizm qancha mustahkam va ishga qobiliyatli bo'lsa, u mashg'ulot yuklamalarini shuncha yaxshiroq, qabul qiladi, unga tezroq, moslashadi hamda uzoq, vaqt davomida mashqlanganlik holatida turadi.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifati hal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Tezkorlik sportchining umumiy va maxsus tezkorligi ajratiladi.

Tezkorlik sifatini tarbiyalashda asosiy vosita sifatida sakrash va sakrovchanlik mashqlari hamda umumrivojlantiruvchi mashqlardan keng foydalaniladi.

Sportchining sport mahorati va malakasi o'sib borgan sari umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan maxsus mashqlarga mashqlanganlikning "ko'chishi" kamayadi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida umumiy tezkorlikni tarbiyalovchi vositalardan kikkoksning maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida foydalanish sportchining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'zini oqlaydi. Sportchining sportdagi natijalari va mashqlanganligi ortib borgan sari tezkorlikni yanada takomillashtirish shunday yo'ldan borishi kerakki, koordinasiya jihatdan asosiy maxsus mashqlarga maksimal darajada yaqinlashtirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlarni oqilona va qunt bilan tanlab olish lozim.

Yosh kikkokschi larni tayyorlashda ularga tezkor – kuch sifatini paydo bo'lishi va maxsus jismoniy tayyorgarlikni ahamiyati katta. Hozirgi vaqtda ko'pgina ilmiy ishlarda har xil testlar orqali kikkokschi larning umumiy va maxsus jismoniy sifatlari ularning musobaqa vaqtidagi organizmidagi holati haqida ma'lumotlar beriladi (4,13,16). Kikkoksda olib boriluvchi janglarda ushbu tezkorlik shakllarining kompleks holda namoyon bo'lishiga duch kelinadi (bittalik va seriyali zarbalar, siljishlar tezkorligi, himoyaga o'tish tezkorligi). Kikkoksning aytib o'tilgan tezlik shakllari orasida mashqlanganlikning ko'chishi mavjud emas. Bitta shakl harakatlarida tezlik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot boshqa shakllarga taalluqli bo'lgan harakatlarning bajarilish tezligiga ham ta'sir qiladi. Masalan, bittalik zarbaning tezligini oshirish maksimal ravishda tez-tez bajariladigan seriyali zarbalarning tezkorligida, reaksiya vaqtida va kikkoksning siljib yurish tezligida deyarli aks etmaydi. Musobaqa jangining sharoitlari esa raqiblardan hamma aytib o'tilgan shakllarning tezlik sifatlarini bir vaqtning o'zida maksimal tarzda namoyon qilishni taqozo etadi. Kikkokschi tezkorligini analitik uslub yordamida tarbiyalash asosida tezkorlikning alohida shakllarini: bittalik zarbalar, seriyali zarbalar tezkorligi, siljib yurish tezligi, himoyalash reaksiyasi vaqti va h.k. - tanlab hamda maqsadli takomillashtirish yotadi. Yaxlit uslub kikkoksning raqib bilan h.k to'qnashish sharoitlarida murakkab texnik harakatlarni bajarishda shu tezkorlik sifatlarini kompleks yaxshilashga qaratilgan.

Kikkokschi tezkorligini analitik uslub yordamida tarbiyalash asosida tezkorlikning alohida shakllarini: bittalik zarbalar, seriyali zarbalar tezkorligi, siljib yurish tezligi, himoyalash reaksiyasi vaqti va h.k. - tanlab hamda maqsadli takomillashtirish yotadi. Yaxlit

uslub kikkboxschining raqib bilan bevosita to‘qnashish sharoitlarida murakkab texnik harakatlarni bajarishda shu tezkorlik sifatlarini kompleks yaxshilashga qaratilgan.

1 jadval

Yosh kikkboxschilar tomonidan jang olib borishning turli manyaralarida texnik-taktik vositalarning qo‘llanilishining solishtirma tavsifi (%)

№	Ko‘rsatkichlar	Jangning taktik manyeralari		
		Nokautchilar	Tempchlar	O‘yinchilar
G‘alabaga erishish vositalari				
1	Jangovar faoliyat zichligining yuqoriligi	2,6	75,6	12,4
2	Nokaut qiluvchi zarba; -hujum	52,5	10,3	4,6
	-qarshi hujumda kutib olish	38,9	3,9	5,2
	-javob qarshi hujumi	6,0	4,8	4,4
3	Texnik-taktik xushyorlik	-	5,4	73,4
Kikkboxchilar qo‘llaydigan asosiy jangovar vositalar				
4	Bittalik zarbalar	37,6	14,8	28,8
5	Chalg‘ituvchi harakatlar	12,2	18,6	16,6
6	Harakatlanish	18,3	13,3	21,5
7	Himoya harakatlari	19,1	10,6	14,7
8	Zarbalar seriyasi	7,6	35,3	13,0
9	Sparring elementlari	5,2	7,4	6,0

Yengil vazn toifasidagi kikkboxschilarda esa seriyali zarbalarning kuchi, kuch chidamliligi, qiyin sharoitlarda yakka zarbalarning kuchi, yakka zarbalarning kuch xarakteristikasi ko‘rsatkichlarini maqsadga yo‘naltirilgan holda ajratib ko‘rsatish kerak bo‘ladi.

O‘rta vazn toifasidagi shug‘ullanuvchilar uchun seriyali zarbalarning portlash kuchi, yakka zarbaning kuchi, tezkor-kuch ishida motor ish qobiliyati xosdir.

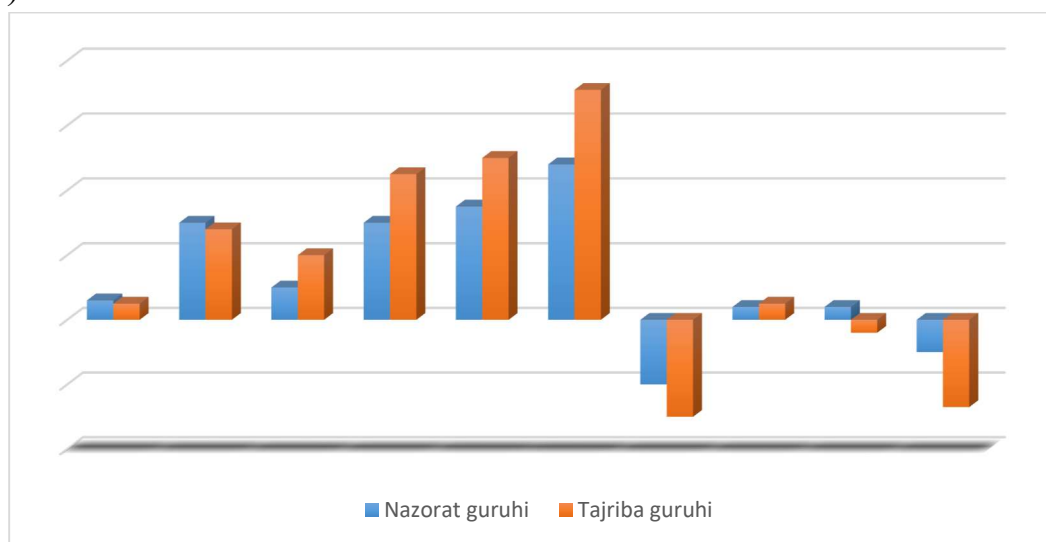
Boshlang‘ich tadqiqotlar davomida nazorat va tajriba guruhi sportchilarida morfofunktsional rivojlanish ko‘rsatkichlarini tekshirish sezilarli farqlanish mavjud emasligini ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida har ikkala sinovdan o‘tkaziluvchilar guruhlarida bo‘y uzunligi qiymatining ishonarli bo‘lmagan tavsifda o‘sishi aniqlandi (nazorat guruhida – 0,5%, tajriba guruhida – 0,4%).

Nazorat va tajriba guruhida mashq qiluvchilarda bo‘y uzunligi o‘sish jadalligi (tempi) bir xilda saqlanib qolishi qayd qilindi. O‘z navbatida, turli xildagi o‘quv–mashg‘ulotlar dasturlarining kikkboxschilarda bo‘y uzunligi ko‘rsatkichlari o‘zgarishiga ta’siri qayd qilinmadi. Shuningdek, variatsiya koeffitsiyent qiymatlari ham har ikkala guruhlarda sezilarli darajada emasligi aniqlandi.

Nazorat va tajriba guruhlarida tana vaznining ishonarli bo'lmagan tavsifda ortishi aniqlandi. Faqat nazorat guruhida ushbu ko'rsatkichlarning «tabaqalanishi» kuzatildi, ya'ni variatsiya koeffitsiyent qiymati ortib borishi qayd qilindi.

Amalga oshirilgan tadqiqotlar davomida KA ko'rsatkichi har ikkala sportchilar guruhlarida ishonarli bo'lmagan tavsifda o'zgarishi aniqlandi, shu sababli yakuniy tekshirishlarda ushbu tavsif bo'yicha guruhlararo sezilarli darajadagi farqlanishlar qayd qilinmadi. Faqat tajriba guruhi kikkobschilarida kaftning kuchi ko'rsatkich ishonarli darajada o'zgarishi aniqlandi (4,6%, $r < 0,05$). Shuningdek, har ikkala guruhda mashq qiluvchilarda kuchning rivojlanish darajasida yetarli yuqori qiymatdagi farqlanish qayd qilindi (1–rasm).

Tadqiqot davomida faqat tajriba guruhi sportchilarida O'TS (o'pkaning tiriklik sig'imi) ko'rsatkichning ahamiyati qiymati besh foizlik darajada ortishi (7,4%) aniqlandi. Nazorat guruhida bu ko'rsatkich nisbatan kamroq darajada o'zgarishi qayd qilindi (3,6%, $r > 0,05$), bu holat guruhlar o'rtasidagi ushbu ko'rsatkich bo'yicha o'zaro farqlanish ishonchliligini ifodalaydi ($r < 0,05$).



1–rasm. Tadqiqot davri davomida yosh kikkobschilar morfofunktsional ko'rsatkichlarining o'sib borish dinamikasi.

Biz ishlab chiqqan uslub bo'yicha amalga oshirilgan mashg'ulotlar mashqlari vegetativ tizim funksional darajasining nisbatan takomillashtirilishiga imkonini beradi. Yurakning qisqarish chastotasi (YUQCh) qiymati tinch holatda faqat tajriba guruhi sinaluvchilarida ishonarli darajada o'zgarishi aniqlandi (3,2%, $r < 0,05$). Ushbu ko'rsatkich bo'yicha yakuniy tekshirish davomida guruhlararo o'zaro farqlanish ishonchlilik darajasi besh foizlik qiymatda bo'lishi aniqlandi. Tadqiqot davomida SAB va DAB ko'rsatkichlari har ikkala guruhlarda ishonchsiz darajada o'zgarishi aniqlandi.

Tadqiqot tekshirishlari amalga oshirilishi davomida nazorat guruhi sportchilarida salomatlik ko'rsatkichi koeffitsiyent qiymati sezilarli darajada o'zgarmasligi, tajriba guruhida esa – ushbu ko'rsatkich, ishonchli darajada yaxshilanishi aniqlandi (2,8%, $r < 0,05$).

Boshlang'ich tekshirishlar davomida nazorat va tajriba guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ham sezilarli darajada o'zaro farqlanmasligi qayd qilindi. Ushbu

ko'rsatkichning variatsiya koeffitsiyent qiymati har ikkala guruhda ham deyarli bir xilda bo'lishi aniqlandi.

Xulosa

Mashg'ulot janglarida qo'llaniladigan harakatlarning hajmlari va natijaliligi ko'rsatkichlariga tuzatishlar kirituvchi mashqlar kompleksi va taktik ko'rsatmalar tayyorlandi hamda yosh kikkboxschilarning mashg'ulot jarayoniga joriy qilindi. Yosh kikkboxschilar bilan amalga oshirilgan suhbat jarayoni davomida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi tiplariga bog'liq holatda, ularning u yoki bu masalaga nisbatan umumiy baholash nuqtai nazaridan fikr-mulohazalariga aniqlik kiritildi shuningdek, foydalaniluvchi o'quv-mashg'ulotlar uslublarining samaradorligi masalasiga aniqlik kiritildi, ularning mashq qiluvchilar organizmiga ta'sir darajasi o'rganildi. Tadqiqot materiallarini kikkbox sport maktablarining mashg'ulot jarayonida, shuningdek, kikkbox mutaxassislarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish bo'yicha ta'lim faoliyati jarayonida keng qo'llash mumkin. Tadqiqot natijalaridan amaliyotda foydalanish joriy etish dalolatnomalari bilan tasdiqlanadi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Адылбеков Т., Тучибайев М., Назарова В. Метаболические изменения в организме кикбоксера в различные периоды тренировочного процесса // Тез. докл. X Resp. nauchn-prakt. konf. «Puti optimizatsii fizicheskogo vospitaniya i sportivnoy trenirovki v respublike». - T., 1988 – S.6-7.
2. Akopyan A.O. Organizatsiya nauchno-prakticheskix issledovaniy na baze syentra yedinoborstva VNIIFKa // Teor. i prakt. fiz. kult. 2003. № 10-S.48-49.
3. Aminov R.X. Kvalifikatsionnyy podxod na etape nachalnoy podgotovki yunых kikkboxserov 14-15 let: Avtoref. diss... kand. ped. nauk – Tyumen. 2001. – 24-s.
4. Axmedshin R.G. Sootnosheniye sredstv OFP i SFP na predsorenovatelnykh etapax podgotovki molodykh karatistov / V sb. «Materialy Mejdunarodnoy nauchno-prakt. konferentsii «Problemy, teorii i praktiki fizicheskoy kultury i sporta» - T.- 2001. - S.24
5. Axmedshin R.G., Mirzakulov Sh. Faktornaya struktura fizicheskoy podgotovlenosti karatistov //V sb. «Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli», Buxara, 2002. S.142.
6. Balsevich V.K. Kontury novoy strategii podgotovki sportsmenov olimpiyskogo klassa // Teoriya i praktika fiz. kwult., 2001g. №4-s.10-11.
7. Basik T.V., Kalashnikov Yu.B., Shiyan V.V. Sposob osenki spetsialnoy vyinoslivosti taekvondistov // Teoriya i praktika fiz. kult., 2001. - №1-S.28
8. Volkov L.P. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiyev, Olimpiyskaya literatura, 2012. – s 294.

9. Garipov A.T., Kleshev Yu.Yu., Fomin Ye.V. Skorostno-silovaya podgotovka yunых volleybolistov. «Metodicheskiye rekomendatsii. VFV, M.: 2009. – s 45.

10. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. M.: Terra-Sport, 2006. – s 272.