

O‘SMIR YOSHDAGI KIKBOKSINGCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Tuychiyev Kamoliddin Nematillayevich

Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va
faoliyat turlarining 2 bosqich magistranti

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

Annotatsiya: Biz ushbu maqolada o‘smir yoshdagi kikboksingchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish usullarini ko‘rib chiqamiz. Ilmiy tadqiqotlar asosida periodizatsiya, kuch va chidamlilik mashqlari, shuningdek, biofeedback kabi zamonaviy yondashuvlarning ta’siri tahlil qilamiz. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, 5-8 haftalik muntazam trening kuchni 10-15% ga, chidamlilikni 13% ga oshirishi mumkin, ammo o‘smirlar uchun yuklamalarni individual taqsimlash va jarohatlarni oldini olish muhim. Maqola davomida murabbiylar va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalar berib o‘tiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smir kikboksingchilar, jismoniy tayyorgarlik, periodizatsiya, kuch mashqlari, chidamlilik, biofeedback, jarohatlar oldini olish, agility

Annotation: This article reviews methods for enhancing the special physical preparation of teenage kickboxers. Based on scientific studies, it analyzes the impact of periodization, strength and endurance exercises, as well as modern approaches like biofeedback. Results show that 5-8 weeks of regular training can increase strength by 10-15% and endurance by 13%, but individualized load distribution and injury prevention are crucial for adolescents. The article provides practical recommendations for coaches and parents.

Key words: teenage kickboxers, physical preparation, periodization, strength exercises, endurance, biofeedback, injury prevention, agility

Аннотация: Эта статья рассматривает методы повышения специальной физической подготовки подростков-кикбоксеров. На основе научных исследований анализируется влияние периодизации, упражнений на силу и выносливость, а также современных подходов, таких как биологическая обратная связь. Результаты показывают, что 5-8 недель регулярных тренировок могут увеличить силу на 10-15% и выносливость на 13%, но индивидуальное распределение нагрузок и профилактика травм важны для подростков. Статья дает практические рекомендации для тренеров и родителей.

Ключевые слова: подростки-кикбоксеры, физическая подготовка, периодизация, упражнения на силу, выносливость, биологическая обратная связь, профилактика травм, ловкость

Kirish. O‘smirlik davri – bu bolalar hayotida juda muhim bosqich, chunki bu vaqtda ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishi tez sur’atlar bilan kechadi. Kikboksing kabi jangovar sport turlari o‘smirlarga nafaqat o‘zini himoya qilishni o‘rgatadi, balki kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlikni ham oshiradi. Ammo o‘smirlarning suyak va mushak tizimi hali to‘liq shakllanmaganligi sababli, treninglarni noto‘g‘ri tashkil qilish jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishda ilmiy yondashuv va tajribali murabbiylar rahbarligi zarur. Ushbu maqola real ilmiy tadqiqotlardan foydalanib yozilgan. Masalan, kikboksing treninglarining 5 haftalik kursi yoshlarning aerobik va anaerobik quvvatini oshirishi haqida ma’lumotlar bor. Maqsad – o‘smir kikboksingchilar uchun samarali usullarni sodda til bilan tushuntirish va amaliy maslahatlar berish. Maqola murabbiylar, ota-onalar va yosh sportchilar uchun foydali bo‘ladi. O‘smirlar uchun kikboksingning ko‘plab afzalliklari va xavflari mavjud. Quyida shularni ko‘rib chiqamiz. Kikboksing o‘smirlarga katta foyda keltiradi. Bu sport turi

kuchli yurak-qon tomir tizimini shakllantiradi, mushaklarni mustahkamlaydi va ruhiy chidamlilikni oshiradi. Masalan, bir tadqiqotda 5 haftalik kikkoksing treningi natijasida yoshlarning VO₂ max (maksimal kislorod sarfi) 13% ga oshgan. Bu chidamlilikni yaxshilaydi va uzoq muddatli mashqlarda charchoqni kamaytiradi. Ammo o'smirlar uchun xavflar ham bor. Ularning suyaklari hali yumshoq, shuning uchun ortiqcha yuklama jarohatlarga (masalan, burilish yoki sinish) olib kelishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pandemiya vaqtida treninglar kamayganda, elit kikkoksingchilarning jismoniy holati pasaygan: VO₂ max pasaygan, tana vazni oshgan. O'smirlar uchun bunday vaziyatda uy sharoitida mashq qilish tavsiya etiladi – masalan, shadowboxing (havoda zarba berish) yoki oddiy yugurish. O'smirlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda individual yondashuv muhim. Har bir bola yoshiga, tajribasiga va jinsiga qarab dastur tuzilishi kerak. Qizlar uchun mushak kuchini oshirish mashqlari ko'proq moslashuvchanlikka urg'u berishi mumkin, chunki ularning anatomiyasi farq qiladi. Periodizatsiya bu treningni bosqichlarga bo'lishni angatadi. Periodizatsiya – bu yillik treningni bosqichlarga bo'lish usuli. O'smir kikkoksingchilar uchun bu jarohatlarni oldini olish va cho'qqi holatiga chiqish uchun juda muhim. Odatda, yillik sikl 4 bosqichga bo'linadi:

Tayyorgarlik bosqichi (4-6 oy): Umumiy kuch va chidamlilikni oshirish. Mashqlar: yugurish, squat (cho'kish), push-up (yotib turish). Ilmiy ishda shuni ko'rsatilgan-ki, bu bosqichda biofeedback (yurak ritmi monitoringi) yordamida stressni kamaytirish mumkin – natijada, o'smirlarning e'tibori 31% ga oshadi.

Musobaqa oldi bosqichi: Intensivlik oshadi, hajm kamayadi. Mashqlar: HIIT (yuqori intensiv interval trening) – 30 soniya zarba + 30 soniya dam olish. Tadqiqotda 5 haftalik HIIT natijasida tezlik va agility 6% ga yaxshilangan.

Musobaqa bosqichi: Sparring va texnika ustida ish. Yuklama minimal, lekin sifatli.

Tiklanish bosqichi (2-4 hafta): Engil mashqlar yoki dam olish. Bu bosqichsiz charchoq yig'iladi va natija pasayadi.

O'smirlar uchun periodizatsiyani nonlinear qilish tavsiya etiladi – ya'ni, haftalik o'zgarishlar kiritish. Masalan, bir hafta kuchga, keyingisi chidamlilikka urg'u berish. Bu mushaklarni haddan tashqari yuklamaydi va rivojlanishni ta'minlaydi. O'smir kikboksingchilarning zarba kuchi va quvvatini oshirish uchun maxsus mashqlar kerak. Tadqiqotlarda shuni ko'rsatilgan-ki, 5 haftalik treningda yuqori tanadagi mushak quvvati 13% ga oshgan. Amaliy maslahatlar:

Plyometriya: Sakrash mashqlari – masalan, box jump (qutiga sakrash). Bu quvvatni oshiradi va zarba tezligini yaxshilaydi.

Og'irlik bilan mashqlar: Squat, deadlift va bench press. O'smirlar uchun og'irlikni kamdan boshlash – tana vaznining 50% dan oshmasligi kerak. Ilmiy natija: 8 haftalik dasturda quvvat 10-15% ga oshadi.

Maxsus kikboksing mashqlari: Sumkada zarba berish, roundhouse kick (dumaloq zarba). Bu mushaklarni sportga moslashtiradi.

O'smirlar uchun mashqlarni o'yin shaklida o'tkazish yaxshi – masalan, musobaqa yoki jamoaviy o'yinlar. Bu motivatsiyani oshiradi va mashqlarni zerikarli qilmaydi. Chidamlilik – kikboksingda eng muhim omil, chunki jang 3-5 raund davom etadi. O'smirlar uchun aerobik mashqlar: yugurish, velosiped va skipping (arqon sakrash). Tadqiqotda 5 haftalik kikboksing natijasida VO2 max 13% ga oshgan, anaerobik quvvat esa 38% ga. Pandemiya kabi vaziyatlarda uyda shadowboxing qilish tavsiya etiladi. Natijada chidamlilik pasaymaydi, hatto oshishi mumkin. Agility – bu tez harakat va yo'nalish o'zgartirish qobiliyati. O'smirlar uchun shuttle run (10x5 m yugurish) kabi testlar yordamida baholash mumkin. Tadqiqotda kikboksing natijasida agility 6% ga yaxshilangan.

Mashqlar: Ladder drills (zinapoya mashqlari), cone drills (konus atrofida yugurish). Bu tezlikni oshiradi.

Moslashuvchanlik: Stretching (cho'zish mashqlari). Har mashqdan keyin 10-15 daqiqa. Natijada moslashuvchanlik 14% ga oshadi, jarohat xavfi kamayadi.

O'smirlarning suyak va bo'g'imlari zaif, shuning uchun jarohatlar oldini olish muhim. Tadqiqotlarda pandemiya vaqtida trening kamayganda, jarohatlar oshgan, chunki fitness pasaygan.

Xulosa

O'smir yoshdagi kikkoksingchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish – bu murakkab jarayon, lekin ilmiy usullar bilan samarali bo'ladi. Periodizatsiya yordamida yuklamalarni bosqichma-bosqich taqsimlash, kuch va chidamlilik mashqlari bilan birga biofeedback kabi zamonaviy texnologiyalarni qo'llash natijani sezilarli darajada yaxshilaydi. Masalan, 5-8 haftalik dastur kuchni 10-15% ga, chidamlilikni 13% ga oshirishi mumkin. Ammo eng muhimi – individual yondashuv va jarohatlar oldini olish, chunki o'smirlikda bu sport nafaqat jismoniy, balki ruhiy rivojlanishga ham yordam beradi. Murabbiylar va ota-onalar doimiy nazorat qilishi kerak, shunda kikkoksing o'smirlarga foyda keltiradi, xavf emas.

Adabiyotlar:

Ouergui I. et al. (2014). The effects of five weeks of kickboxing training on physical fitness. Archives of Budo.

Rydzik Ł. et al. (2021). The Impact of Reduced Training Activity of Elite Kickboxers on Physical Fitness, Body Build, and Performance during Competitions. International Journal of Environmental Research and Public Health.

Vencúrik T. et al. (2017). Effects of periodization in long-term training on the dynamics of changes in punch endurance of a boxer – case study. Journal of Physical Education and Sport.

Bridge C.A. et al. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. Sports Medicine (yaqin sport turi uchun).

Issurin V.B. (2008). Block periodization versus traditional training theory: a review. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.

Bompa T.O. & Haff G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.