

15-16 YOSHLI O'SMIR KIKBOKSCHILARNI UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH DINAMIKASI

Xudayberganova Sevila Abduvoxitovna

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
QB-51-21 guruh talabasi*

Annotatsiya: *Maqolada o'smir kikbokschiarning umumiy jismoniy tayyorgarligining mashg'ulot hamda test yuklamalari ta'sirida o'zgarishi dinamikasi tahlil qilingan. Aniqlandiki, mashg'ulotlardan avval olingan ko'rsatkichlar qo'llangan yuklamalar ta'sirida tushib ketgan. Bunday holat tadqiqotda ishtirok etgan kikbokschiarning jismoniy tayyorgarligi shakllanmaganligidan darak beradi.*

Аннотация: *В статье проанализирована динамика изменения общей физической подготовленности подростков-кикбоксеров под влиянием тренировочных и тестовых нагрузок. Выявлено, что показатели, полученные до тренировки, падали под влиянием применяемых нагрузок. Такая ситуация свидетельствует о том, что физическая подготовленность кикбоксеров, участвующих в исследовании, не сформирована.*

Annotation : *The article analyzes the dynamics of changes in the general physical fitness of teenage kickboxers under the influence of training and test loads. It was found out that the indicators obtained before training fell under the influence of applied loads. Such a situation indicates that the physical fitness of the kickboxers participating in the study has not been formed.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat, test mashqlari, o'yin usuli, yuklama, mashg'ulot, turnik tortilish, arg'imchoq sakrash.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, физическое качество, тестовые упражнения, игровой метод, нагрузка, тренировка, подтягивание штанги, прыжки с шестом.*

Key words: *physical fitness, physical quality, test exercises, game method, loading, training, barbell pull-up, pole vault.*

Dolzarbli. Barcha sport turlarida, shu jumladan, kikboksing ham texnikotaktik mahorat darajasini uzoq muddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari ta'sirida saqlab qolish jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liqdir. Lekin ayrim manbalardan ma'limki hatto yuqori malakali sportchilarda ham jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalari ta'sirida keskin tushib ketadi.

Shuni ham ta'kidlash joizki, ayrim holatlarda jismoniy tayyorgarlikning bazi test yuklamalaridan so'ng ham pasayish kuzatilgan. Bunday holat mashg'ulot va musobaqalar oraliqlarida hamda ularning yakunida ish ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan jismoniy mashqlarni qo'llashga jiddiy e'tibor berilmasligi tufayli yuz beradi.

Tadqiqotning maqsadi: O'smir kikkobschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

Maqsadni amalga oshirishda quyidagi vazifalar belgilanib olindi

1. O'smir kikkobschilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashdagi mashg'ulot jarayonini o'rganish.

2. O'smir kikkobschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan samarali vositalarni tanlash.

3. O'smir kikkobschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan vositalar samaradorligini tadqiqotlar yordamida isbotlab berish.

Oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi uslublardan foydalaniladi:

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni urganish va taxlil qilish:

- Kikkobschilarni o'quv – mashg'ulot faoliyati jarayonida pedagogik kuzatishlarni olib borish:

- Testlar o'tkazish:

- Pedagogik tadqiqot:

- Matematik statistik uslublar:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish:

Sportchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish dinamikasi yurtimiz olimlaridan Q.A.Umarov Z.T.Qosimbekov hamda horijiy olimlaridan Ширяев А.Г., Филомонов В.И. ilmiy ishlari va adabiyotlarida ko'rsatilgan.

Ushbu uslub tadqiqotimning hamma vazifalarini hal etish uchun foydalaniladi va vazifalarini oldinga qo'yish hamda olingan natijalarni muhokama etishda asosiy uslub bo'lib xizmat qildadi.

Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida mashg'ulotni tashkil etishning umumiy va maxsus qonuniyatlari, xususiyatlari, mashg'ulot tuzilmalaridagi boshlang'ich guruh kikkobschilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi qay darajada qo'llanishi, me'yorlash va taqsimlash uslublari o'rganildi. Bu uslub

Pedagogik kuzatuvlar va uni tashkil etish

Pedagog kuzatish ishlari asosan boshlang'ich guruh kikkobschilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayoninig tashkil qilish. O'quv-mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini baxolash.

Mazkur holda oylik va yillik tayyorgarlik kikkobschilarda umumiy jismoniy tayyorgarligini taqsimlash xususiyatlari aniqlandi.

Boshlang'ich guruh shug'ullanuvchi kikkobschilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini baxolash, umumiy qabul qilingan testlar orqali amalga oshirildi.

Kikkobschilarni umumiy jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun quyidagi testlardan foydalanildi :

- 100 m yugurish (sek) .

- Arg'imchoqda sakrash (1 min marta).

- Turnikda tortilish (marta).

- Yugurib kelib uzunlikga sakrash (sm).

Tadqiqotni tashkil qilish.

Tadqiqotlar Toshkent shahar Yunusobod tumanida joylashgan Megasport kikkoks klubida shug'illanayotgan kikkokschilar jalb qilingan edilar. Hammasi bo'lib tadqiqotda 26 ta kikkokschilar ishtirok etdilar, ular I va II darajali, kikkokschilardan iborat edi.

Asosiy tadqiqot Megasport kikkoks klubida 2021-2022 yillarda turli tayyorgarlik bosqichida o'tkazildi.

Kikkokschilarni umumiy jismoniy va mahsus ish qobiliyati darajasi bo'yicha testlar topshirish, qabul qilish tayyorgarlik davri davomida tayyorlash bosqichlarini boshlanishida va tugashida amalga oshirildi.

Tadqiqotlarda asosan 13-14 yoshli kikkokschilarni umum va mahsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan mashg'ulot yuklamalarini hajmi va mohiyatiga qarab kikkokschilarni mahsus ish qobiliyati va umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun o'tkazildi .

O'quv mashg'ulotlarda o'smir kikkokschilarning umumiy jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini o'rganishga qaratilgan testlarni aniqlab oldik va 26 nafar sportchilarni 2 guruhga bo'lib oldik nazorat va tadqiqot guruhlari, aniqlab olingan testlarda tadqiqotdan oldin

1. 100 m yugurish (sek.)
2. Arg'imchoqda sakrash (1 min. Marta)
3. Turnikda tortilish (marta),
4. Yugurib kelib uzunlikka sakrash (m) testlarida ushbu natijalar qayd etildi.

Tadqiqot guruhi kikkokschilarida 100 m yugurish testlarini tekshirganimizda o'rtacha ko'rsatkich $15,1 \pm 0,4$ tashkil etdi, arg'imchoqda sakraganida 1 minutda o'rtacha 89 ± 3 ta tashkil etdi, turnikda tortilish testida esa o'rtacha ko'rsatkich 6 ± 2 ta tashkil etdi, yugurib kelib uzunlikga sakrash testida kikkokschilarimiz o'rtacha ko'rsatkich $3,50 \pm 5$ m tashkil etdi bu ko'rsatkichlar 1- jadvalda ko'rsatilgan

1- jadval

Tadqiqot guruhi kikkokschilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=13)

T/R	Test mashqlari	O'rtacha ko'rsatkichlari $X \pm \sigma$
1.	100 m yugurish (sek.)	$15,1 \pm 0,4$
2.	Arg'imchoqda sakrash(1 min, marta)	89 ± 3
3.	Turnikda tortilish (marta)	6 ± 2
4.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (metr)	$3,50 \pm 5$

O'quv–mashg'ulotlarda o'smir kikkobschilarning umumiy jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini o'rganishga qaratilgan testlarni nazorat guruhida tekshirganimizda ushbu natijalar qayd etildi.

Nazorat guruhi kikkobschilarida 100 m yugurish testlarini olganimizda o'rtacha ko'rsatkich $15,1 \pm 0,3$ tashkil etdi, arg'imchoqda sakraganida 1 minutda o'rtacha 89 ± 3 ta tashkil etdi, turnikda tortilish testida esa o'rtacha ko'rsatkich 6 ± 1 ta tashkil etdi, yugurib kelib uzunlikga sakrash testida kikkobschilarimiz o'rtacha ko'rsatkich $3,50 \pm 5$ m tashkil etdi bu ko'rsatkichlar 2- jadvalda ko'rsatilgan

2- jadval.

Nazorat guruhi kikkobschilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=13)

T/R	Test mashqlari	O'rtacha ko'rsatkichlari $X \pm \sigma$
1.	100 m yugurish (sek.)	$15,1 \pm 0,4$
2.	Arg'imchoqda sakrash (1 min, marta)	89 ± 3
3.	Turnikda tortilish (marta)	6 ± 1
4.	Yugirib kelib uzunlikka sakrash (metr)	$3,50 \pm 5$

Yuqorida keltirilgan natijalar tadqiqot guruhiga jalb etilgan kikkobschilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi o'zlari bilan tengdosh kikkobschilar tayyorgarligidan sezilarli darajada past rivojlanganini ko'rsatdi. 2-jadval o'smir kikkobschilarning umumiy jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini o'rganishga qaratilgan testlar natijalari keltirilgan.

Nazorat guruhi kikkobschilari barcha testlar bo'yicha olingan ko'rsatkichlaridan farq qilmaydi. Demak, tadqiqotga jalb qilingan kikkobschilarni ko'rsatkichlari ikkita tadqiqot va nazorat guruhlarida ham jismoniy va texnik - taktik tayyorgarlikka ega kikkobschilarga ajratilganidan dalolat beradi.

O'smir kikkobschilar bilan olib boriladigan o'quv-mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun an'anaviy usullari qo'llanildi:

- Guruhli usuli;
- Aylanma usuli;
- O'yin usuli;

Sport amaliyotida bizga ma'lumki sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda eng samarali usul bu o'yin usuli hisoblanadi.

Tadqiqot guruhi kikkobschilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida barcha umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan harakatli o'yinlar qo'llanildi. Ularni bajarish davomida kikkobschilar murabbiy kuzatuv ostida usullarni bajarishdagi o'yindagi shaxsiy xatolarini tuzatib borildi.

Ayni paytda nazorat guruh kikkobschilarida mashg'ulotlar guruhli usulda o'tkazildi, lekin kikkobschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan o'yin usullari berilmadi. Ikkinchi guruh kikkobschilari asosan guruhli metod yordamida bir va

ikki qator saflanib texnik xatolarni tuzatish bo'yicha mashqlar bajardilar. Ba'zi kikkobschilar umumiy jismoniy tayyorgarligi kam bo'lganligi uchun texnik usullarni bajarishda xatoliklarga yo'l qo'ydilar.

O'tkazilgan tadqiqotlar yakunida kikkobschilar tamonida umumiy jismoniy tayyorgarligi rivojlangani o'rganish uchun qayta testlar o'tkazildi. Uning natijasida shu narsa aniqlandiki, tadqiqot guruh kikkobschilarida nazorat guruhida qayt qilingan umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari ancha pas, tadqiqot guruhidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik samaradorligi nazorat guruhidagi ko'rsatkichlardan ancha yuqori. (3-jadval).

3-jadval.

Tadqiqot guruhi kikkobschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'zgarishi (n=13)

T/r	Test mashqlari	O'rtacha ko'rsatkichlar $X \pm \sigma$
1.	100 m yugurish (sek).	$15,1 \pm 0,4$ $14,0 \pm 0,2$
2.	Arg'imchoqda sakrash(1 min, marta).	89 ± 3 114 ± 4
3.	Turnikda tortilish (marta).	6 ± 2 11 ± 2
4.	Yugurib uzunlikga sakrash.	$3,50 \pm 5$ $4,10 \pm 3$

3-jadvalda ko'rinib turibdiki, tadqiqot guruhi umumiy jismoniy tayyorgarligi tadqiqot yakunida anchagina samarali o'zgarishlarga ega bo'lgan. Qayt etilgan natijalarga nazar soladigan bo'lsak barcha o'tkazilgan nazorat testlari bo'yicha ijobiy ko'rsatkichlar tadqiqot guruhida qayt etilgan.

4-jadval

Nazorat guruhi kikkobschilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'zgarishi (n=23)

T/r	Test mashqlari	O'rtacha ko'rsatkichlar $X \pm \sigma$
1.	100 m yugurish (sek).	$15,1 \pm 0,4$ $15,0 \pm 0,4$
2.	Arg'imchoqda sakrash(1 min, marta).	89 ± 3 102 ± 4
3.	Turnikda tortilish (marta).	6 ± 1 8 ± 1
4.	Yugurib uzunlikga sakrash.	$3,50 \pm 5$ $3,80 \pm 6$

4-jadvalda qayd etilgan ko'rsatkichlarga ko'ra shuni ta'kidlash e'tiborliki, tadqiqot guruhi kikbokschilarida turnikda tortilish mushaklar kuchi sezilarli darajada kam 5 taga oshgan. Aynan shu nazorat guruhi kikbokschilarda bu ko'rsatkichlar 2 taga oshgan xalos. 100 m, ga yugurishda tadqiqot guruhi kikbokschilarida guruhning o'rtacha ko'rsatkichi 1 soniyaga yaxshilangan. Shu ko'rsatkichlar nazorat guruhi kikbokschilarda esa atiga 0,1 soniyaga yaxshilangan xolos, yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha tadqiqot guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 60 sm ga oshgan, bu ko'rsatkichlar nazorat guruhida 30 sm oshganini ko'ramiz. 1 daqiqa ichida argamchida sakrash natijalarga tadqiqot guruhiga nazar soladigan bo'lsak 25 taga oshgan, bu ko'rsatkichlar nazorat guruhida esa atiga 13 taga o'rtacha ko'rsatkichga oshgan xolos.

Yuqorida keltirilgan test natijalar tadqiqot guruhiga jalb etilgan kikbokschilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi nazorat guruhi kikbokschilari tayyorgarligidan ancha yaxshi rivojlanganini ko'rsatdi.

XULOSALAR

O'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, o'smir kikbokschilarning dastlabki tayyorgarligida texnik harakatlarni rivojlantirishga ko'proq urg'u bermasdan balki jismoniy sifatlarni tarbiyalash muhimligi yana bir bora o'z isbotini topdi.

O'smir guruhlarida shug'ullanuvchi kikbokschilarning mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashga, rivojlantirishga yillik reja bo'yicha tayyorgarlik davrida katta e'tibor berilishi aniqlandi.

Kikboks klubi mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarligi faoliyatini rivojlantirishga ajratilgan yillik umumiy soatlari o'rganildi. Tekshirishlarda shu narsa aniqlandiki Megasport kikboks klubi mashg'ulotlari uchun ajratilgan 100% umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ajratilgan soatlarning 80-85% amalda qo'llab kelayotganlari aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Z.T.Qosimbekov . Yosh sportchilarni tayyorlash (Boks, kikboks, muaytay) Toshkent. 2008. - 238 bet
2. Q.A.Umarov "Kikboksing atamalarining izohli lug'ati"//Uslubiy qo'llanma Toshkent. 2016-145 bet
3. Ширяев А.Г., Филомонов В.И. Бокс и кикбоксинг: Издательский центр Академия. 2007.- 240 с.