

Egamberdiyev Muhammad Nizomiddin o'g'li*Alfraganus university**"Sport faoliyati" kafedrası**p.f.b.f.d(PhD), katta o'qituvchi***ORCID: 0009-0000-5534-5143****E-mail: muhammad963103@gmail.com**

BOSHLANG'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDAGI KIKBOKSCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi kikbokschiarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda kikboksing bilan endigina shug'ullanishni boshlagan sportchilarda asosiy texnik harakatlarni shakllantirish, zarba berish va himoyalaniş usullarini o'rgatish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish hamda texnik mahoratni bosqichma-bosqich takomillashtirish masalalari tahlil qilindi. Ilmiy izlanish jarayonida pedagogik kuzatish, ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, pedagogik tajriba, nazorat sinovlari va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari boshlang'ich tayyorlov bosqichida texnik tayyorgarlikni tizimli va ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etish sportchilarning zarba texnikasi, himoya harakatlari, koordinatsion qobiliyatlari, harakat aniqligi hamda umumiy sport mahoratini samarali rivojlantirishga xizmat qilishini ko'rsatdi. Shuningdek, mashg'ulotlarda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda maxsus texnik mashqlarni qo'llash sportchilarning keyingi bosqichlardagi sport tayyorgarligi uchun mustahkam poydevor yaratishi ilmiy jihatdan asoslandi. Ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar sport maktablari va kikboksing to'garaklarida boshlang'ich tayyorlov mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: boshlang'ich tayyorlov bosqichi, kikboksing, yosh kikbokschi, texnik tayyorgarlik, texnik mahorat, zarba texnikasi, himoya usullari, koordinatsion qobiliyat, harakat aniqligi, maxsus mashqlar, sport tayyorgarligi.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В данной статье освещены теоретические и методические основы совершенствования технической подготовки кикбоксёров на этапе начальной подготовки. В исследовании проанализированы вопросы формирования основных технических действий, обучения приемам удара и защиты, развития координации движений и поэтапного совершенствования технического мастерства у спортсменов, только начинающих заниматься

кикбоксингом. В процессе научного исследования использовались методы педагогического наблюдения, анализа научно-методической литературы, педагогического эксперимента, контрольных испытаний и математико-статистического анализа. Результаты исследования показали, что организация технической подготовки на начальном этапе подготовки на основе системной и научно обоснованной методики способствует эффективному развитию у спортсменов ударной техники, защитных действий, координационных способностей, точности движений и общего спортивного мастерства. Также научно обосновано, что применение специальных технических упражнений на тренировках с учетом возрастных и индивидуальных особенностей создает прочный фундамент для спортивной подготовки спортсменов на последующих этапах. Разработанные методические рекомендации имеют практическое значение для эффективной организации занятий начальной подготовки в спортивных школах и кикбоксинговых кружках.

Ключевые слова: начальный этап подготовки, кикбоксинг, юные кикбоксеры, техническая подготовка, техническое мастерство, техника удара, методы защиты, координационные способности, точность движений, специальные упражнения, спортивная подготовка.

TECHNICAL TRAINING OF KICKBOXERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Abstract. This article covers the theoretical and methodological foundations for improving the technical training of kickboxers at the initial preparatory stage. The study analyzed the issues of forming basic technical movements, teaching striking and defensive techniques, developing movement coordination, and the gradual improvement of technical skills in athletes who have just begun practicing kickboxing. In the process of scientific research, methods of pedagogical observation, analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, control tests, and mathematical-statistical analysis were used. The results of the study showed that organizing technical training at the initial training stage based on a systematic and scientifically grounded methodology serves the effective development of striking technique, defensive movements, coordination abilities, movement precision, and general athletic mastery in athletes. It is also scientifically substantiated that the application of special technical exercises in training, taking into account age and individual characteristics, creates a solid foundation for the athlete's athletic training at subsequent stages. The developed methodological recommendations are of practical importance for the effective organization of initial training sessions in sports schools and kickboxing clubs.

Key words: initial preparatory stage, kickboxing, young kickboxers, technical training, technical mastery, striking technique, defense methods, coordination ability, movement accuracy, special exercises, sports training.

Kirish. Pedagogika nazriyasi va amaliyotida harakatlarga o'rgatish uslubi tushunchasi qonuniyatlarni aks ettiradigan vositalar, usullar va uslubiy priyomlar to'plamini qamrab oladi. Ushbu qonuniyatlarni bo'yicha maqsadga yo'naltirilgan holda jismoniy sifatlarni, harakatlanish malaka va ko'nikmalarini muvaffaqiyatli shakllantirish hamda ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni chuqur o'zlashtirish jarayoni amalga oshmoqda.

Harakatli o'yinlarni o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining turli qismlariga kiritilishi yosh kikkboxschilarning jismoniy va shaxsiy sifatlarini, intellektini rivojlantirishga hamda texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga zamin yaratadi.

So'ngi yillarda kikkboxda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining oshishi ko'p jihatdan turli uslubda jang olib boruvchi kikkboxschilarning tayyorgarlik jarayoniga bog'liq bo'lib qoldi. Kikkboxschilarni musobaqa faoliyatida turli murakkab texnik-taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarliklarini takomillashtirish bo'yicha ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlar olib borilgan. Ammo, biz tomondan o'tkazilgan kuzatuvlar tahlili shuni ko'rsatadiki yosh sportchilarning texnik tayyorgarligini individuallashtirishga kam e'tibor qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi. Kikkboxda dastlabki o'quv guruhlariga jalb qilishda

bolalar yoshining pasayishi mutaxassislar uchun o'quv jarayonining yo'nalishi, sportchilarning yosh xususiyatlariga mos keladigan vositalar ishlab chiqishdir.

Ko'pincha sport maktablarida yoshlikdan kikkboxschilarning jismoniy tayyorgarligi chidamlilikni rivojlantirish uchun bir xil qaytariladigan mashqlarni qo'llash kuzatiladi, kikkbox texnikasi bo'yicha koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va maqsadli tayyorgarlik esa murabbiyning e'tiboridan chetda qoladi.

Kikkbox texnikasi shartli ravishda: sportchini o'rgatish, zarba berish texnikasi va ximoyalalanish texnikasiga bo'linadi. Shu bilan birga, zarba berish texnikasini o'zlashtirish talab etilgan vaqt davomida o'zlashtirib boriladi. Lekin kikkboxda manyovr harakatlari va ximoyalalanish texnikasini o'rgatish uchun deyarli uslubiy yordam mavjud emas. Odatda, mashg'ulotning tayyorlov qismida shug'ullanuvchilarning diqqat-e'tiborini va tezkorlik reaksiyasini oshirishga xizmat qiladigan o'yinlarni kiritilishi mutlaqo va hartomonlama asoslangan hisoblanadi, chunki o'quv-trenirovka mashg'ulotining asosiy qismini o'tkazish jarayonida sportchining jismoniy, irodaviy va aqliy ish qobiliyatlarini amalga oshirishi uchun yuqori darajadagi diqqat e'tiborning jamlanishi (konsentratsiyalashi) talab

qilinadi, reaksiya tezkorligi esa mashg'ulotning maqsadlar, vazifalar va masalalarini yuqori sifatli bajarilishi uchun juda ham muhim.

O'yinlarni mashg'ulotning kirish qismiga kiritilishi o'rganuvchilarning (ta'lim-tarbiya oluvchilarning) eng optimal jismoniy tayyorgarlik darajasiga, ta'lim jarayonining asosiy vazifalarini va masalalarini to'liq hal qilinishiga olib kelishi, ya'ni mashg'ulotning asosiy qismida ish bajarilishini amalga oshirilishiga zamin yaratadigan organizmning mushak guruhlariga va funksiyalariga samarali ta'sir ko'rsatishi kerak.

Texnik tayyorgarlikning samaradorligi birinchi navbatda o'quv jarayonini metodik ta'minlashning rivojlanish darajasiga bog'liq. Shu bilan birga, O'zbekistonning barcha yoshdagi sportchilar bilan shug'ullangan yetakchi kimboks bo'yicha 21 nafar murabbiylar tomonidan o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, kimboks texnikasini o'rgatishda deyarli 84,6 foizi faqat shaxsiy tajribasi bilan cheklanadi. Barcha kimbokschilarning dastlabki bosqichda texnik tayyorgarligi to'g'risida ilmiy va uslubiy adabiyotlarda yetarli ma'lumot yo'qligi, uslubiy ta'minotning katta qismi esa eskirganligini va zamonaviy kimboksning rivojlanish darajasiga mos kelmasligini ta'kidladilar.

Tadqiqodni tashkil qilish uslublari. Ilmiy adabiyotlarda mavzuning dolzarbligi, uning rivojlanish darajasi g'oyasi o'rtasida qarama-

qarshiliklar mavjudligini ko'rsatadi: raqobatbardosh va o'quv mashg'ulotlarida sport va texnik tayyorgarlikka yuqori talablar va dastlabki bosqichda kimbokschilarni texnik tayyorlash metodologiyasining nazariy asoslarini yetarli darajada asoslash; kimboks texnikasini muvofiqlashtirish qobiliyatini yuqori darajada rivojlantirishning ahamiyati va yosh kimbokschilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida ularning rivojlanishining sezgir davri va ushbu bosqichda yosh kimbokschilarning maxsus muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun uslubiy ta'minotning yetarli darajada rivojlanmaganligi muamoni dolzarbligi yana bir bora kursatadi.

Kimboksda texnik tayyorgarlikning nazariy va uslubiy asoslari materiallari shuni ko'rsatadiki, kimboksda harakatlanish texnikasini o'zlashtirishning asosi muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishdir va ko'plab tadqiqotchilarning mualliflik fikriga ko'ra (R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev), kimboksda texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirishga, musobaqalarda xavfsiz va muvafaqiyatli ishtirok etishga yordam beradigan omillardan biri yosh kimbokschilarning sport va texnik tayyorgarligiga kimboksda zarur bo'lgan muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish bo'lishi mumkin.

Amaliyotda texnik tayyorgarlik muamosining holatini tahlil qilish shuni

ko'rsatadiki, pedagogik kuzatuvlar, mutaxassislar va sportchilar bilan suhbatlar quyidagilarni ko'rsati: kikkboxschilarning birinchi o'quv yilidagi texnik tayyorgarligi muamosining kamchiliklari, motivatsiya berilmasligi va turli jarohatlanishlar kikkbox texnikasining past darajasi hisoblanadi.

Tadqiqod natijalari va muhokamasi.

Turli yoshdagi kikkboxschilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash va raqobatbardosh faoliyatni tahlil qilish kikkbox texnikasining odatdagi xatolarini aniqlashga imkon berdi: noto'g'ri sport mashg'uloti, oyoq harakatlari yani siljib yurishlar noaniqligi bevosita harakat

muvozanatni yo'qotish va burilish traektoriyasini noto'g'ri tanlash bilan bog'liq xarakatlanish, zarba berayotganda oyoqlarning noto'g'ri joylashishi, qarama-qarshilikning noto'g'ri texnikasi, o'ylangan harakat texnikasining buzulishiga olib keladi. Kikkboxda jarohatlar bilan mavjud bo'lgan noqulay vaziyatni yengib o'tish usulining asosi, ya'ni: sport zalida mashq qilishning dastlabki bosqichida kikkboxschilarni muvofiqlashtirish qobiliyatini birgalikda rivojlantirish va kikkbox texnologiyasi darajasini oshirish uchun o'qitish va o'rgatish usulini yaratish 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Boshlang'ich tayyorlov bosqichdagi kikkboxschilarni texnik tayyorlash metodikasi

Maqsad	Individual imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish bosqichida sport va texnik mahorat bilan har tomonlama tayyorlash					
Vazifalar	Texnologiya haqida tasavvurni shakllantirish	Texnologiya -yada o'qitish uchun motivatsiya yani shakllantirish	Kikboks texnikasi asoslarini o'rganish			Umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlar ni rivojlantirish
			Joylashuv	Zarba berish	Ximoyal anish	
Uskunalar	Himoya, tushuntirish obrazli tasavvurlar	Video lavha	O'yinlar, URM MRM	Tog' sharoiti da mashg'u-lot	Jismoniy muvofiqlashtirish bo'yicha trening	
Usullar	Og'zaki		Vizual		Amaliy	
Natijada	Kikboksda xarakatlanish texnologiyasi darajasini yaxshilash, zarbalar aniqligini oshirish					

Kikbokschi larni texnik tayyorlash uslubi yati ga jismoniy muvofiqlashtirish mashg'ulotlari, kuchlanish harakatlarini o'rgatish faoliyatining indikativ asoslari, texnik tayyorgarlik samaradorligini baholash va mashg'ulot mazmunini tuzatish uchun mashg'ulotning birinchi yili sportchilari uchun kikboks texnikasini bilish darajasini baholash testi, shuningdek uslubiy mashg'ulotlar kiradi. Muvofiqlashtirish qobiliyatlari turlarini farqlash va kikboksda zarur bo'lgan eng muhim turlarni aniqlash, shu jumladan sport zalidagi kikbokschi larda bajariladigan vazifalar, turli xil o'zgarishlar, kikboks qoplarida bajariladigan mashqlar kiradi.

Mashg'ulot vositalari, amaliyot uchun zarur bo'lgan, ixtisoslashganga va ixtisoslashmaganga bo'linadi. Birinchi guruh mashqlari maxsus tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi. Bularni qo'llash sport-texnik ko'rsatkichlarni tez o'sishiga bevosita ta'sir qiladi. Ikkinchi guruh mashqlari asosan umumiy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi. Xaftada bir marta hujumchi, qarshi hujumchi va kombinatsion uslubda jang olib boruvchi kikbokschi larga nazariy tayyorgarlik ham tadqiqot guruhidagi kikbokschi lari o'quv-mashg'ulotlaridan joy oldi.

Shu qatorda psixologik jarayonlarga ham aloxida etibor qaratish lozim. Psixologik tayyorgarlik jarayonlariga misol qilib maxsus psixologik tayyorgarlik shaklini keltirish mumkin. Maxsus psixologik tayyorgarlik asosan sportchida

muayyan musobaqada qatnashishga psixologik tayyorgarlikni shakllantirishga qaratiladi. Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik sportchini o'z kuchiga ishonchida, belgilangan maqsadlarga erishish yo'lida oxirigacha kurashishga intilishda, hissiy qo'zg'alishning optimal darajasida, har xil noqulay tashqi va ichki ta'surotlarga nisbatan yuksak darajadagi barqarorlikda, sport kurashining o'zgaruvchan sharoitlarida shuningdek, xatti-harakatlari, ehtirolari, hулq-atvorini ixtiyoriy holda boshqara olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari: texnika va taktikani egallashga yordam beradigan psixik sifatlar hamda jarayonlarni o'z ichiga oladi. Texnikani egallash va harakat faoliyatlarini boshqarishga ko'maklashuvchi jarayon va sifatlar qatoriga, xususan, harakatlarning turli o'lchamlarini nazorat qilib turishga imkon yaratuvchi nozik rivojlangan mushak sezgilari, vaqt, ma'sofa hissi, makonda mo'ljal olish qobiliyati, diqqatning yuksak rivojlangan sifatleri, mukammal ideomotorika, tezkor xotira, oddiy va murakkab reaksiyalar kiradi. Psixologik tayyorgarlik pedagogik jarayon bo'lib, sportchini ahloqiy, irodaviy sifatini etuk sportchi shaxsi sifatida tarbiyalashga yo'naltirilgan jismoniy sifatini rivojlanishi va irodaviy hususiyati harakterini tarbiyalashda namoyon bo'ladi.

Kikbokschi larni tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirish uchun turli vositalar tavsiya etiladi:

xarakatli vazifalarni bajarish bilan individual harakatlanish; xarakatli vazifalarni bajarish bilan yassi qo'lpoda parallel mashqlar; raqibni aylanib o'tish; turli usulda ishlaydigan juftliklarda mashqlar; uch, to'rtida zarbali harakatlar; juftlikda ishlash, signal reaksiyasi; haraktli o'yinlari.

Xulosa. Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, tadqiqotga jalb qilingan turli uslubda jang olib boruvchi kikbokschiarning diyarli barchasida texnik harakatlar samaradorligi nazorat guruhi ko'rsatkichlarga qaraganda tadqiqot guruhida ancha yaxshilangani ko'rinib turibdi. O'quv-mashg'ulotlarda turli usullarda jang olib boruvchi kikbokschiarni musobaqa faoliyati jarayonida yo'l qo'yilgan kamchiliklarni bartarf qilishda qo'llanilgan samarali usul va vositalar o'z samarasini berdi.

Kikboks texnikasini samarali o'rgatish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish kerak: har bir mashg'ulotdan oldin psixologik suhbat olib borilishi lozim; mashg'ulotda bajariladigan texnikaning asosiy elementlari haqida tushuntirish;

jismoniy muvofiqlashtirish mashg'ulotlaridan foydalangan holda har bir mashg'ulot jarayonini tashkil etish; mashqlar yaxshilanadi, harakat tezligini oshirishin uchun vositalardan foydalanish mumkin; mashqlarni o'zlashtirish; har bir mashg'ulotdan so'ng ular natijalarni umumlashtirishi, mashg'ulotning ijobiy tomonlarini ta'kidlashi va sportchilarni eng yaxshi mashqlarni bajarishi bilan rag'batlantirish kerak.

Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Кладов Е.В Развитие специальной выносливости у кикбоксеров юношей в подготовительном периоде с учетом стиля введения боя. / Авт. Дисс. Канд. наук. Омск, 2011-24 с.
2. Кладов Е.В Шупьгина В.П Методика развития специальной выносливости у кикбоксеров 14-45 лет. / Омский научный вестник №6 (102), 2011, с 187-191.
3. Egamberdiyev, M. (2023). DETERMINING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG KICKBOXERS IN THE HARMONY OF MODERN EDUCATION AND

ORIENTAL EDUCATION. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, (7 (19)), 386-390.

4. Muhammad, E. (2024). TRAINING AND IMPROVING YOUNG KICKBOXERS IN COMBINATION TECHNIQUES. *Alfraganus*, (5 (10)), 48-54.

5. Egamberdiyev, M. (2025). Kikboksing janglarida zarbalar berish aniqligi va uni ta'minlashda muvozanat saqlash turg 'unligining o 'rni. *Общество и инновации*, 6(8/S), 12-17.

6. Egamberdiyev, M. (2024). YOSH KIKBOKSCHILARNI KOMBINATSION USULLARGA O 'RGATISH VA TAKOMILLASHTIRISH. " *Alfraganus*" xalqaro Ilmiy Jurnal, 2(2).

7. Qahramonovich, A. S., & Ilxom o'g, S. D. S. (2025). YOSH DZYUDUCHILARNI REJALASHTIRILGAN TA'LIM USLUBIDA O'QITISH SAMARADORLIGI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 2(5), 75-79.

8. Gapir o'g'li, M. M. (2025). FUTBOL O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISH TIZIMI HAQIDAGI ZAMONAVIY TASAVVURLAR. INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025, 125.

9. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.

10. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136.

11. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63.

12. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. *Alfraganus*, (5 (10)), 22-26.

13. Дадабаев, О. Ж., & Эгамбердиев, М. Н. (2022). НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО КИКБОКСИНГУ ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ. In *Система непрерывного физкультурного образования: развитие и совершенствование* (pp. 63-67).