



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



KIKBOKSINGCHILARDA MUSOBAQA JARAYONIGA YUKLAMALARNI REJALASHTIRISH

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası professori

Annotatsiya. Biz ushbu tezida kikkboksingchilarda musobaqa jarayonida yuklamalarni rejalashtirish mavzusini tahlil qilib chiqamiz. Bilamizki, kikkboksing sport turida musobaqa jarayoniga beriladigan yuklamalarni rejalashtirish mavzusi zamonaviy sport ilmi va amaliyotida muhim o'rin egallaydi. Kikkboksing – yuqori intensivlikdagi jang san'ati bo'lib, unda sportchining muvaffaqiyati jismoniy tayyorgarlik, texnika va taktikaga bog'liq. Ushbu tezida musobaqaga tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni samarali rejalashtirish, periodizatsiya modellari, anaerob va aerob quvvatni rivojlantirish masalalari ko'rib chiqilgan. Hamda tadqiqot O'zbekiston va xalqaro ilmiy manbalarga asoslanadi: professional kikkboksingchilarning VO₂max ko'rsatkichi o'rtacha 54–69 ml/kg/min, anaerob quvvati yuqori darajada bo'ladi. Yuklamalarni individual va bosqichma-bosqich tuzish sport natijalarini oshiradi hamda jarohatlarni kamaytiradi. Bundan tashqari, tezis yosh sportchilar uchun yuklamalarni me'yorlash va monitoring usullarini ham qamrab oladi.

Kalit so'zlar: Kikkboksing, yuklamalar rejalashtirish, periodizatsiya, musobaqa tayyorgarligi, anaerob quvvat, aerob quvvat, VO₂max, interval mashqlar, taper bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar, jarohatlardan saqlash, ko'p yillik tayyorgarlik.

Kirish. Bugungi kunda kikkboksing O'zbekistonda va dunyoda tez rivojlanayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Musobaqalarda g'alaba qozonish uchun faqat texnikaning o'zigina yetarlik bo'lmay, balki to'g'ri rejalashtirilgan yuklamalar ham juda muhimdir. Chunki noto'g'ri yuklama charchoqqa, jarohatlarga yoki natijalarning pasayishiga olib kelishi mumkin. Tezis davomida jarayon haqida murabbiylar va sportchilarga foydali tavsiyalar berib o'tiladi. Kikkboksingda yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish – bu nafaqat natijalarni yaxshilash, balki sportchining sog'lig'ini saqlashning asosiy kaliti hamdir. Periodizatsiya yordamida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib, musobaqa oldidan taper qilish sportchiga eng yuqori nuqtaga chiqish imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday yondashuv aerob va anaerob quvvatni sezilarli darajada oshiradi, jarohat xavfini kamaytiradi va charchoqni boshqarishga yordam beradi.

O'zbekistonda kikkboksing ommalashayotgan bir paytda, murabbiylar individual yondashuvdan foydalanishi, yurak urishi monitoringi va RPE kabi oddiy vositalarni joriy etishi zarur. Yosh avlod uchun yuklamalarni o'yin va umumiy mashqlar orqali boshlash, va ortidan asta-sekin maxsus yuklamalarga o'tish muhim sanaladi. Bu nafaqat yuqori natijalarga, balki uzoq muddatli sport faoliyatiga asos bo'ladi.





TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Umuman olganda, yuklamalarni samarali rejalashtirish – bu murabbiy va sportchi o'rtasidagi yaqin hamkorlik natijasidir. To'g'ri tuzilgan dastur bilan kikkoksingchilar nafaqat musobaqalarda yutish imkoniyatiga ega balki sog'lom va mustahkam bo'lishga ham o'zining katta hissasini qo'shadi. Tadqiqotni tahlil qilish natijalariha asoslangan holda ayta olamizki, kelajakda O'zbekiston federatsiyalarida yuklamalarni monitoring tizimini kengaytirish va ilmiy tadqiqotlarni ko'paytirish orqali bu sport turini yanada yuqori darajaga olib chiqish mumkin.

Asosiy qism. Kikkoksingda harakatlar qisqa va kuchli zarba seriyalari hamda uzoq muddatli chidamlilikni talab etadi. Energiyaning 50% dan ortig'i aerob tizimdan, qolgan qismi anaerob (glikoliz va fosfagen) tizimdan olinadi. Ilmiy tadqiqotlarda professional kikkoksingchilarning VO₂max darajasi 54–69 ml/kg/min oralig'ida, anaerob quvvati esa oyoq va qo'llarda yuqori ko'rsatkichlarga ega ekanligi aniqlangan. Bu ko'rsatkichlarni oshirish uchun mashqlar anaerob va aerob tizimlarni birgalikda rivojlantirishi kerak.

Yuklamalarni rejalashtirishda eng samarali usul – periodizatsiyadir. Klassik modelda quyidagi bosqichlar mavjud:

Tayyorgarlik bosqichi 4–8 hafta davom etadi. Bu umumiy jismoniy tayyorgarlik, kuch va chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Bunga misol sifatida, aerob mashqlar, og'irliklar bilan ishlash kabilarni olishimiz mumkin.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi texnika va taktikani rivojlantirish, interval mashqlardan iborat. Yuqori intensivlikdagi zarba seriyalari bunga misol bo'la oladi.

Musobaqa bosqichi yuklamalarni saqlash va peak holatga chiqishdan iboratdi.

Taper bosqichi musobaqadan 1–2 hafta oldin. Yuklamalarni keskin kamaytirish, tiklanishni ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Xalqaro tajribada esa haftalik mikrosikllarda yuqori, o'rta va past intensivlikdagi kunlar almashinadi. O'zbekiston sport amaliyotida esa ko'p yillik tayyorgarlik tizimi qo'llaniladi, bu boks va kurash kabi turlarda sinovdan o'tib kelgan.

6 haftalik oddiy reja misoli:

- 1–2-hafta: kirish bosqichi – past va o'rta intensivlik (aerob yugurish, texnika mashqlari).

- 3–4-hafta: oshirish – interval mashqlar, plyometrika, sparring.

- 5-hafta: peaking – yuqori intensivlik.

- 6-hafta: taper – yuklamalarni 40–60% ga tushirish, tiklanish.

Monitoring uchun yurak urishi, RPE (perceived exertion) va Player Load kabi vositalar qo'llaniladi. Tadqiqotlarda shuni ko'rsatadiki, yurak urishi orqali yuklamalarni real vaqtda kuzatish charchoqni oldini oladi. Yosh kikkoksingchilar uchun yuklamalar sekin va o'yin shaklida beriladi. O'zbekiston tadqiqotlarida yoshlar sportida biologik yosh va rivojlanish darajasini hisobga olish tavsiya etiladi. Xalqaro ma'lumotlarda 5 haftalik mashqlar aerob quvvatni 10–15% ga oshirishi mumkin, lekin jarohatlardan saqlash uchun intensivlikni 70–80% dan boshlash ma'qul hisoblanadi.

Xulosa. Xulosa sifatida ayta olamizki, kikkoksingda musobaqa jarayoniga



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G‘OYALAR



yuklamalarni rejalashtirish – bu sportchining yuqori natijaga erishishi va sog‘lig‘ini saqlab qolishining asosiy kalitlaridan biri. To‘g‘ri tuzilgan periodizatsiya yordamida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib, musobaqa oldidan taper (kamaytirish) bosqichini o‘tkazish orqali sportchi o‘zining eng yaxshi (“peak”) holatida ringga chiqishi mumkin. Bunday yondashuv charchoqni samarali boshqaradi, jarohat xavfini kamaytiradi va jismoniy quvvatni – xususan, anaerob va aerob tizimlarni – sezilarli darajada rivojlantiradi.

Ustoz va murabbiylar uchun amaliy maslahatlar:

1. Har bir sportchiga individual yondashuvdan foydalaning: yosh, tajriba darajasi, jins va hozirgi tayyorgarlik holatini hisobga oling. Bir xil dasturni hammaga qo‘llash mumkin emas – bu charchoq yoki jarohatga olib kelishi mumkin.

2. Periodizatsiyani oddiy va tushunarli qiling: tayyorgarlik bosqichida umumiy kuch va chidamlilikni oshiring, maxsus bosqichda texnika va interval mashqlarga e‘tibor bering, musobaqa oldidan yuklamalarni 40–60% ga tushirib, tiklanishga imkon bering.

3. Haftalik mikrosikllarda intensivlikni o‘zgartiring: yuqori, o‘rta va past kunlarni almashlab, sportchining tanasi haddan tashqari yuklanmasligini ta‘minlang. Masalan, yuqori intensiv kunlardan keyin tiklanish yoki yengil mashq kunini qo‘ying.

4. Monitoring vositalarini joriy eting: yurak urishi monitori, RPE (subyektiv yuklama bahosi) yoki oddiy kundalik jurnal orqali sportchining holatini kuzatib boring. Agar charchoq belgilari (uyqusizlik, doimiy og‘riq, natijalarning pasayishi) paydo bo‘lsa, darhol yuklamani kamaytiring.

5. Yosh sportchilar bilan ishlaganda ehtiyot bo‘ling: yuklamalarni o‘yin shaklida boshlang, intensivlikni asta-sekin oshiring va biologik yoshni hisobga oling. Jarohatlardan saqlash birinchi o‘rinda turishi kerak – ularning kelajakdagi faoliyatiga putur yetkazmang.

Shug‘ullanuvchilar (sportchilar) uchun maslahatlar:

1. O‘z tanangizni tinglang: har bir mashg‘ulotdan keyin qanday his qilayotganingizni yozib boring. Agar doimiy charchoq yoki og‘riq bo‘lsa, murabbiyga darhol xabar bering – o‘zingizni “majburlash” jarohatga olib keladi.

2. Mashg‘ulotdan keyin tiklanishga alohida e‘tibor bering: yetarlicha uxlang (kamida 7–9 soat), to‘g‘ri ovqatlaning (protein, uglevod va vitaminlar bilan boy ovqatlar) va suv ichishni unutmang.

3. Musobaqa oldidan “taper” bosqichini qattiq bajaring: bu vaqtda yuklamani kamaytiring, lekin texnikani saqlab qoling – bu sizga ringda yangi kuch bilan chiqish imkonini beradi.

4. Maqsadlaringizni real qo‘ying: katta musobaqalarga tayyorgarlikni 8–12 hafta oldin boshlang va har bosqichda kichik yutuqlarni nishonlang – bu motivatsiyani saqlaydi.

5. Murabbiy bilan ochiq muloqot o‘rnatish muhim hisoblanadi: o‘z his-tuyg‘ularingizni, qiyinchiliklaringizni yashirmang.

Umuman olganda, yuklamalarni samarali rejalashtirish murabbiy va sportchi o‘rtasidagi mustahkam hamkorlikka asoslanadi. To‘g‘ri tuzilgan dastur nafaqat musobaqalarda yutuqlarga, balki uzoq muddatli sog‘lom sport faoliyatiga ham olib keladi.



O'zbekistonda kikkboxing rivojlanayotgan bir paytda, har bir murabbiy va sportchi bu jarayonga o'z hissasini qo'shib, mamlakatimizni xalqaro maydonda yanada yorqinroq namoyon qilishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Ouergui, I., Hssin, N., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhlel, E. (2014). Technical and tactical analysis of high level kickboxing matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 515–530.
2. Ouergui, I., et al. (2019). Physiological responses and bout analysis in elite kickboxers during K1 rules matches. *Frontiers in Physiology*, 12, 691028. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.691028>
3. Slimani, M., Chaabène, H., Miarka, B., Franchini, E., Bragazzi, N. L., & Negra, Y. (2017). Kickboxing review: Anthropometric, psychophysiological and activity profile and injury epidemiology. *Biology of Sport*, 34(2), 185–196. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5424459/>
4. Senduran, A., & Mutlu, N. G. (2017). Physiological response and biomarkers in kickboxing – systematic review. *Physical Activity Review*, 11(2), 112–127.
5. Tabben, M., et al. (2013). Physiological and perceived exertion responses during international Taekwondo competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(5), 531–537. (O'xshash jang sportlari uchun solishtirma)
6. Mambetnazarov, I. M. (2025). Akademik eshkak eshish sportida psixologik mashg'ulotlarining sport natijalariga ta'siri. *Dene tarbiyasi ham sport xabarshisi*, №5, 2025. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali.
7. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi materiallari (2025). Kikkboxing bo'yicha O'zbekiston chempionatlari va kuboklari hisobotlari (masalan, 2025 yilgi O'zbekiston kubogi va chempionati ma'lumotlari).
8. Heatrick, D. (2013). Periodisation of Muay Thai technique training. *Heatrick Strength & Conditioning*. <https://heatrick.com/2013/07/21/periodisation-of-muay-thai-technique-training> (Muay Thai va kickboxing uchun periodizatsiya modellari)