



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA
SPORT VAZIRLIGI**



**JISMONIY TARBIYA VA
SPORT ILMIY TADQIQOTLAR
INSTITUTI**



12.04.2023

SANA

**"JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI
MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR"
MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY
ANJUMAN TO'PLAMI**



inScience
through time and space

inLibrary

CHIRCHIQ - 2023

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ

Эгамбердиев М.Н.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Узбекистан, г. Чирчиқ

ЁШ КИКБОКСЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ

РЕЖАЛАШТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Эгамбердиев М.Н.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Аннотация. В статье представлен эффективность планирования подготовки юных кикбоксеров 13-14 лет в годичном цикле подготовки.

Ключевые слова: юные кикбоксеры, планирования, тренировочный процесс, исследования.

Аннотация. Мақолада 13-14 ёшли кикбоксчиларнинг йиллик тайёргарлигида режалаштиришнинг самарадорлиги баён қилинган.

Калит сўзлар: ёш кикбоксчилар, режалаштириш, машғулот жараёни, тажриба.

Введение. В последнее время возрос интерес к системе подготовки юных спортсменов в видах единоборства. Ученые и специалисты в области физической культуры и спорта уделяют внимание к исследованиям, касающихся изучения проблем построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной многолетней спортивной тренировки

Практический опыт работы тренеров-преподавателей по подготовке юных спортсменов кикбоксеров, а также исследования ведущих специалистов свидетельствуют, о том, что организация современного учебно-тренировочного процесса характеризуется высокими тренировочными и соревновательными нагрузками, с широким применением индивидуальных программ физической и технико-тактической, психологической подготовки спортсменов. Такой подход дает возможность дальнейшего повышения спортивного мастерства юных спортсменов [2].

Эффективность управления деятельностью спортсменов по спортивным единоборствам связана с правильным планированием тренировочного процесса, а также постоянным совершенствованием и внесением корректировки тренировки.

К показателям тренированности относятся степень развития общих и специальных физических качеств, уровень технико-тактической подготовленности, психологическая устойчивость. Отсюда возникает потребность разработать такие долгосрочные тренировочные программы, учитывающие разносторонние подготовленности юных кикбоксеров [3].

Цель исследования: анализ эффективности оптимизация планирования подготовки спортсменов по кикбоксингу на тренировочном этапе 1 го и 2-го года обучения в годичном цикле спортивной подготовки.

Организация исследования. Исследование проходило на базе спортивной школы №1 Яккасарайского района, города Ташкента В эксперименте приняли участие 18 спортсменов учебные группы по кикбоксинге - юноши 13-14 лет, имеющие подготовку не ниже 3-го юношеского разряда.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников и научно-методического материала; педагогический эксперимент; тестирования уровня физического развития (индекс Пинье), физической подготовленности; РОФЭС диагностики, определяющие функциональные и психоэмоциональные состояние перед соревнованием; метод экспертной оценки техникотактического мастерства; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Обобщив полученные результаты предварительного эксперимента, нами был разработан план построения тренировочного процесса спортсменов по кикбоксинге на тренировочном этапе 1-го и 2-го года обучения в годичном цикле подготовки. Данный план внедрен в учебно-тренировочный процесс юных кикбоксеров. При разработке данного плана, мы взяли во внимание рекомендуемый типовой план учебных программ подготовки спортсменов в спортивных учреждениях которое утверждено совместно постановлением Министерства культуры и спорта РУз от 09.03.2016 года №31 и Национального Олимпийского комитета РУз от 09.03.2016 г. № 9.[1]

Тренировочный процесс дополнен психологической подготовкой годичного цикла в объеме 26 часов. Объем соревновательной нагрузки увеличен до 96 часов, восстановительные мероприятия увеличен до 24 часа. Планируемый объем тренировочной и соревновательной нагрузки составил 866 часов.

Организация процесса подготовки юных кикбоксеров на тренировочном этапе, осуществлялась в годичном цикле. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки в первом цикле макроцикла составлял 459 часов, а во втором цикле макроцикла - 210 часов, в третьем цикле макроцикла - 137 часов и в переходном периоде - 26 часов.

В подготовительном периоде первого цикла подготовки макроцикла закладывается высокая база физической подготовленности аэробной направленности в соотношении ОФП-70% и СФП-30%, что позволяет сохранять прочную основу для достижения специальной подготовленности на протяжении годичного цикла. В соревновательном периоде соотношение объемов составляет ОФП60% и СФП-40%, что позволяет сохранить хорошую общую тренированность и развивать специальную подготовку. В третьем

цикле макроцикла объем нагрузки составляет СФП-55% и ОФП-45%. Соотношение объемов общей и специальной психологической подготовки составляет 50% и 50%, изменяется в пользу увеличения специальной- до 70%, в соревновательном периоде каждого цикла подготовки макроцикла. Объем технико-тактической подготовки составляет 30% от тренировочного времени на протяжении всех циклов подготовки макроцикла.

В конце педагогического эксперимента испытуемые экспериментальных групп превзошли по всем показателям. Анализ результативности выступлений на соревнованиях также доказывает эффективность проведенного нами педагогического эксперимента. Спортсмены экспериментальной группы достигли следующих результатов: четыре золото, два серебро, шесть бронза на различных турнирах.

Выводы. Результаты проведенного нами педагогического эксперимента показали, что реализация разработанного плана подготовки юных спортсменов-кикбоксеров позволил добиться выполнения всех основных задач тренировочного этапа спортивной подготовки 2-го года обучения, достичь повышения показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов экспериментальной группы. **Литература:**

1. Типовой план учебных программ подготовки спортсменов в спортивных учреждениях. Совместное Постановление Министерства культуры и спорта РУз от 09.03.2016 года № 31 и Национального Олимпийского комитета РУз от 09.03.2016 г. № 9.

2. Исроилов Ш.Х., Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. «Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш» электрон мультимедия дарслик. Тошкент, 2015. – 236 б.

3. Умаров Қ.А. “Кикбоксинг атамаларининг изоҳли луғати” услубий қўлланма. Тошкент. – 2016. – 148 б.

ПРОБЛЕМА ОТБОРА В ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Игамбердиев О.Р

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Узбекистан, г.Чирчик

Igamberdiyev90@inbox.ru

Игамбердиев О.Р

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчик шаҳри

Igamberdiyev90@inbox.ru

Аннотация: Мақолада замонавий спортда натижавийликни ошириш ва спортчиларни тайёрлаш масалалари ўрганилган. Футбол спорт турида футболчиларни тайёрлаш ва саралаб олиш бўйича адабиётлар таҳлил қилинган ва футбол спорт турига саралашнинг муаммолари бўйича атрофлича хулосалар келтирилган. Футболчиларни тайёрлаш ва саралаб олишга қаратилган омиллар атрофлича очиқ берилган.



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA
SPORT VAZIRLIGI



JISMONIY TARBIYA VA
SPORT ILMIIY TADQIQOTLAR
INSTITUTI

**“JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILMIIY TADQIQOTLAR:
MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR” mavzusidagi
respublika ilmiy-amaliy anjumanida faol ishtirok etgani uchun**

Egamberdiyev Muhammad Nizomiddin o'g'li

SERTIFIKAT

bilan taqdirlanadi



DIREKTOR:

MIRJAMOLOV MEHRIDDIN XAYRIDDINOVICH

12.04.2023

SANA



Google
Scholar

in Science
through time and space

in Library