Ismoilov G‘anisher Turobjon o‘g‘li,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tayanch doktoranti
E-mail: ganisherismoilov928@gmail.com
Qahhorjonov Abdulaziz Shuxrat o‘g‘li,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchi
Tursunbayev Husanboy G‘aybullo o‘g‘li,
Namangan davlat universiteti 3-bosqich talabasi

YOSH KIKBOKSCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH KO‘RSATKICHLARI DINAMIKASI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.8414761

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh kikbokschilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari dinamikasi tadqiq qilingan. Tadqiqot jarayonida adabiyotlar tahlili, umumlashtirish, so‘rovnoma va matematik statistika usullaridan foydalanilgan. 13-14 yoshli kikbokschilarning bo‘y uzunligi va tana og‘irligi, shuningdek boshqa antropometrik tana ko‘rsatkichlari bo‘yicha aniqlangan natijalar tahlili olib borilgan. O‘tkazilgan tadqiqot natijasida xulosa qilish mumkinki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida sport bilan shug‘ullanuvchi bolalarning sonini oshirish maqsadida murabbiylar nazorati ostida mashg‘ulot olib boruvchilardagi qiziqishni shakillantirilishiga alohida e’tibor qaratishlari, ularning asosiy ehtiyojlari ta’minlanishini hisobga olish talab qilinadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy mashqlar, anketa so‘rovnoma, qiziqishlar, psixologik tayyorgarlik, jarohatlar, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, metr, santimetr, o‘rtacha ko‘rsatkichlar, eng kichik ko‘rsatkichlar, eng katta ko‘rsatkichlar.

KIRISH

Respublikamizning ijtimoiy, siyosiy, ma’naviy taraqqiyotidagi muhim o‘zgarishlar mustaqilligimizni mustahkamlashga asos bo‘lib xizmat qilmoqda. Xalqimiz ozod, adolatli demokratik, huquqiy davlat va fuqarolik jamiyati qurish yo‘lini tanlab, o‘z ichki imkoniyatlariga tayangan holda yangi taraqqiyot poydevorini yaratmoqda. Bu jarayon o‘ziga xos ma’naviy-ma’rifiy ishlarimizni milliy istiqlol g‘oyasi ruhiga moslab keng miqyosda olib borishni taqazo etmoqda. Respublikamizning kelajagi bugungi kunda tug‘ilib, ilk yoshdan boshlab tarbiya oladigan yoshlarning qobiliyati hamda shakllanishiga bog‘liqdir [3].

Yosh kikbokschilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari natijalarini dastlabki tayyorgarlik boschiqchida aniqlash orqali hamda bolalarning rivojlanish dinamikasini doimiy tarzda bolalar-o‘smirlar sport maktablarida kuztib borish mashg‘ulotlarda sportchilarning tana tuzilishini hamda ularning qanday jismoniy qobiliyatga ega ekanligini aniqlashga yordam beradi. Bundan ko‘rinib turibdiki, kikbokschilar kelajakda yaxshi natijalarga erisha olishlari yoki ushbu sport turi bu sportchilarga mos emasligini hamda boshqa sport turiga o‘tish mumkunligini aniqlashga yordam beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Syo So (2001) yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish sport tayyorgarligi nazariyasi va metodologiyasining muhim muammosidir (R.E Motilyanskaya; V.P. Filin, N.A. Fomin; M.Ya. Nabatnikova; X.A. Fomin, V.P. Filin,, V.G. Nikitushkin va boshqalar). Yosh sportchilarni uzoq muddatli tayyorgarlikning turli bosqichlarida o‘quv-mashq jarayonini ilmiy asoslash, qurish va mazmuni eng dolzarb yo‘nalishlardan biri hisoblanadi [7].

Ma’lumki, jismoniy mashqlar tananing funktsional tizimlarining tabiiy intensiv rivojlanishi davrida vosita qobiliyatlarini kengaytirishga eng samarali ta’sir qiladi [8; 12-13 bet].

Jismoniy rivojlanish deganda inson yoshi va jinsi, uning salomatlik holati, irsiy omillar, hayot tarzi va ma’lum bir sport turi bilan shug‘ullanish natijasida o‘ziga xos tarzda ta’sirlar bilan bog‘liq bo‘lgan organizimning morfologik va funksional xususiyatlari o‘zgarishining qonuniy jarayoni tushuniladi

(P.V.Kvashuk, 1991).

Kritik davr (N.P.Gundobin)12-16 yosh oralig‘ini o‘z ichiga olib, bu yoshlarda bolalarda gormonal rivojlanishlarning yaqqol ko‘zga tashlanishi, jinsiy balog‘atga yetishishi va jismoniy hamda aqliy jihatdan rivojlanishi bilan xarakterlanadi [9;67 bet].

R.M.Jo‘rayev fikriga ko‘ra “o‘sish” termini hujayralar va uning organik qismini tashkil etuvchi molekulalar sonining ko‘payishiga bog‘liq bo‘ladi va bolalar hamda o‘smirlar organizmining uzunligi, hajmi va vaznning ko‘payishini bildiradi.

“Rivojlanish” termini bolalar organizmining takomillashishidagi sifat o‘zgarishlarini anglatib, bunda barcha to‘qima va organlarning tuzilishi, funksiyasining hamda ularning o‘zaro munosabatlari va regulyatsiyasining murakkablashish jarayoni tushuniladi.

Bolaning o‘sishi va rivojlanishi, son va sifat o‘zgarishlar; o‘zaro chambarchas bog‘langan bo‘lib, bir-birini ifodalaydi. Organizmning o‘sish jarayonida sekin kechuvchi sifat o‘zgarishlari bolada yangi sifat belgilarining paydo bo‘lishiga olib keladi [10; 69 bet].

Intensiv (Jo‘rayev R.M., 2019) otteogenez va qayta modellash yosh bolalarda suyak to‘qimasi zichligi, qattiqligining pasayishi va suyaklar egiluvchanligi hamda har xil deformatsiyalar sonining ko‘payishi bilan kechadi. Suyaklar qattiqligi osteoid to‘qimaning tog‘ay bilan almashish va yosh o‘tishi bilan suyak to‘qimasidagi minerallashish jarayonining darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Ishlayotgan muskullardan uzoq vaqt davomida markaziy asab sistemasiga kelayotgan monotonli afferent impulslar himoyaviy tormozlanishni rivojlantiradi, qonda qand miqdorining kamayishi markaziy asab sistemasi ishining susayishiga, analizatorlar va harakat apparati faoliyatining yomonlashishiga sabab bo‘ladi (Azimov I., Sobitov Sh ,1993) [10;72 bet; 11;72 bet].

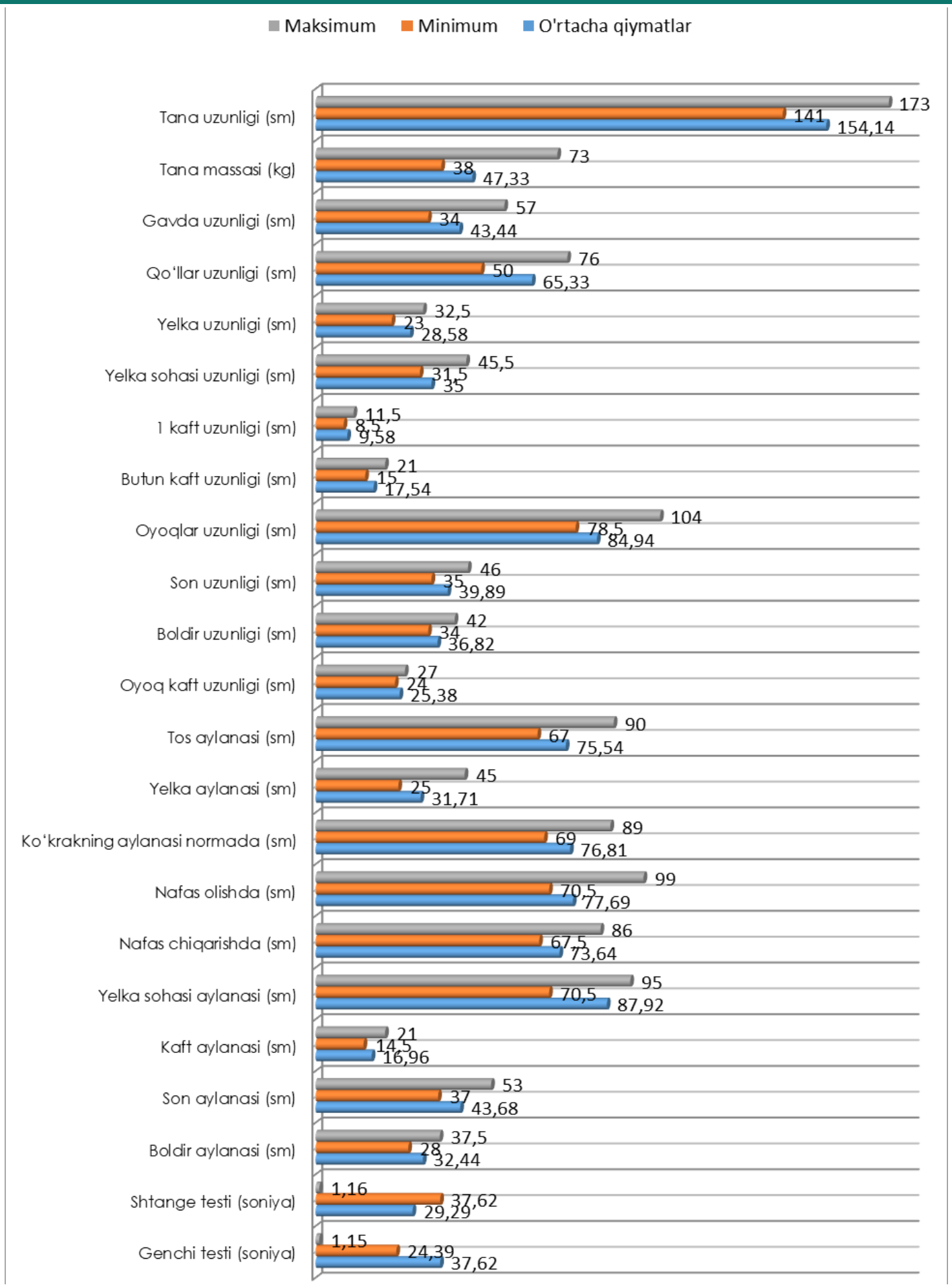
NATIJALAR VA MUHOKAMA

12-13 yoshdan keyin individual rivojlanishning yangi – balog‘atga yetish davri boshlanadi. Bu davr davomida organizmda jo‘shqin morfologik va fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. O‘smirlik davrini ikkinchi o‘sish davri ham deyishadi, chunki organizmning bo‘yiga o‘sishi yanada jadallashadi. O‘smirlarga emotsional beqarorlik xos bo‘lib, ularning ish qobiliyati past bo‘ladi. Shu sababdan ular tez charchab qoladilar (Qodirov U.Z., Amdumajidov A.A., Askaryans V.P.) [12;8 bet].

13-14 yoshli kikbokschilarning bo‘y uzunligi va tana og‘irligi bo‘yicha aniqlangan natijalar orasida deyarli katta farqlar kuzatilmadi. 13 yoshli kikbokschilarning bo‘y uzunligi va tana massasi og‘irligi natiajalarga e’tibor qaratsak 151,38±6,22 sm, 45,76±10,54 kg natijalar qayd etilgan. Fiziologlarning fikricha o‘sish va rivojlanishning ya’na bir qonuni – bu jarayonlarning jinsga bog‘liqligi. Balog‘atga yetish davridan avval o‘g‘il bolalarning antropologik ko‘rsatkichlari qiz bolalarnikiga nisbatan yuqori bo‘ladi. 13 yashar o‘gil bolalarning bo‘yi – 150,2 sm va tana vazni – 39,4 kg [10; 11 bet]. Fiziologlar tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlariga solishtirdigon bo‘lsak, bo‘y uzunligi va tana massasi rivojlanishi 13 yoshli kikbokschilarda meyorda ekanligi kuzatildi.

Bo‘y va tana massasidan tashqari, o‘sish davrida boshqa tizimlar faoliyatida ham jinsiy farq kuzatiladi. Masalan, kaft va gavdani yozuvchi muskullar kuchi, nafas, hamda yurak-qon tomirlar tizimining faoliyat ko‘rsatish imkoniyatlari o‘g‘il bolalarda qiz bolalarnikidan ko‘proq bo‘ladi.

O‘sish va rivojlanish rejasini asosan genetik omillar belgilasada, ularga tashqi muhitning fizikaviy va ijtimoiy omillari sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlar 11-14 yoshga yetganda o‘sishning tezlashishi genetik rejaga bog‘liq bo‘lsa, shu davrlarning o‘rtasida (8 yoshda) o‘sishning tormozlanishini muhit sharoitlarining o’zgarishlari yuzaga chiqaradi (Qodirov U.Z., Abdumajidov A.A., Askaryans V.P.) [11; 12 bet]. O‘g‘il bolalarning vazni 13-14 yoshda 7-8 kg.ga ortadi.



1-rasm. 13-14 yoshli kikbokschilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari

Bolalarning jismoniy va aqliy jihatdan o‘sishi va rivojlanishida, yuqorida aytib o‘tilganidek, turmush sharoiti, maktabdagi mehnat faoliyati, jismoniy mashqlar, kasalliklar bilan ogʻrigani muhim ahamiyatga ega (D.A.Mamatkulov, 2017) [12; 20 bet]. 14 yoshli kikbokschilarning vazni 51,56±12,37 kg.ni tashkil etdi. Bu ko‘rsatkichlar esa ushbu yoshdagi bolalarnining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari va tayyorgarlik holati dinamikasi meyoridan yuqori ekanligini ko‘rsatdi.

Olib borilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, 13-14 yoshli kikbokschilarda ko‘krakning aylanasi normada 76,81±5,52 sm, nafas olishda 77,69±5,84 sm, nafas chiqarishda 73,64±4,85 sm.ni tashkil etgan. Ushbu yoshlar orasida olib borilgan ko‘krak aylanasi ko‘rsatkichlarida statistik farqlar ishonchliligi yuqori emasligi aniqlandi.

Yelka aylanasi holati o‘lchami bo‘yicha olingan natijalar 13-14 yoshli kikbokschilarda eng baland ko‘rsatkichlar bo‘yicha 45,25±1,24 sm, eng kichik ko‘rsatkichlar bo‘yicha 25±2,81 sm.ni tashkil etgan. Fiziologiklar U.Z.Qodirov, A.A.Abdumajidov, V.P.Askaryans fikriga ko‘ra tana shakli o‘zgarishi ko‘proq tashqi omillarga bog‘liq. Bola iste’mol qiladigan ovqat miqdori va sifati, bolaning harakat faolligi, jismoniy tarbiyalanishi birinchi galda rivojlanishining bu ko‘rsatkichiga ta’sir qiladi.

13 yoshli kikbokschilarning yelka sohasi aylanasi 14 yoshli kikboschilarning maksimal holatdgi o‘rtacha qiymatining yelka sohasiga solishtirilganda 0,18 sm.ga kam ekanligi aniqlandi. So‘ngra minimal holatdagi o‘rtacha qiymatiga solishtirilganda esa 2 sm farq qilgani aniqlangan (87,38±4,87 sm, 87,56±4,94 sm). Shunday qilib har ikki holatda ham (maksimal va minimal) 13 yoshli kikbokschilarning yelka sohasi aylanasi ko‘rsatkichlari 14 yoshli kikbokschilar ko‘rsatkichlari o‘rtacha qiymatidan past ekanligi ma’lum bo‘ldi.

13-14 yoshli kikbokschilarning jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlari va tayyorgarlik holati dinamikasi ustida olib borilgan tastlabki tadqiqotlar natijasi quyidagicha bo‘ldi. Bunga ko‘ra kikboks sport turi bilan mashg‘ulot olib boruvchi 13-14 yoshli kikbokschilarning jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlari va tayyorgarlik holati umumiy hisoblab chiqilganda (olib qaraganda) fiziologlar tomonidan ishlab chiqilgan meyorlarga mos emas ekan.

13-14 yoshli kikbokschilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari va tayyorgarlik holati dinamikasi 1-jadval va yuroqida keltirilgan jadvallar hamda rasmlar orqali ko‘rishingiz mumkun.

13-14 yoshli kikbokschilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari va tayyorgarlik holati dinamikasi pedagok tajriba davrida antropometrik o‘lchashlar natijasida olingan ma’lumotlar bo‘yicha tadqiq qilinayotgan tavsiflarning o‘rtacha qiymatlari norma chegarasida bo‘lgan, lekin ma’lumotlarning variativligi (V %) tahlili qiymatlari farqining har xil ekanligini ko‘rsatdi: bunga ko‘ra minimal qiymat 13 yoshlilarda (V=3,04%) oyoq kaft uzunligi holatida, maksimal esa 14 yoshlilarda (54,75%) – shtange testi bo‘yicha kuzatilgan; ko‘krak qafasining aylanasi nafas olganda (V=8,56%, V=5,08%), nafas chiqarishda (V=6,97%, V=5,17%), meyorda (V=7,03%, V=5,76), bundan ko‘rinib turibdiki ko‘rsatkichlarning eng katta farqlari nafas olishda (8,56%-5,08%); uzunlik ko‘rsatkichlari yo‘l qo‘yilishi mumkun bo‘lgan darajalardagi ogʻishlarda o‘zgaradi; tana segmentlarining uzunligi kattaliklari: qo‘llar uzunligi (V=6,60%, V=7,64%), yelka uzunligi (V=7,24%, V=7,50%), yelka sohasi uzunligi (V=7,41%, V=12,07%), 1 kaft uzunligi (V=8,27%, V=9,14%), butun kaft (V=6,98%, V=9,47%), oyoqlar ko‘rsatkichlari ancha variativdir (V=4,36%, v=6,92%), son (V=7,18%, V=10,28%), boldir uzunligi (V=6,97%, V=7,22%), oyoq kaftlari uzunligi (V=3,04%, V=2,87%), tos aylanasi (V=8,34%, V=10,73%), yelka aylanasi (V=9,65%, V=10,24%), yelkalar sohasi aylanasi (V=5,58%, V=5,64%), gavda uzunligi (V=12,34%, V=14,92%), tana massasi variatsiya koeffisiyenti ko‘rstakichlari (V=23,02%, V=23,99%), tana uzunligi esa (V=4,11%, V=5,40) va qo‘l kafti aylanasi (V=12,55%, V=10,87%), son aylanasi (V=9,46%, V=8,90%) va boldir aylanasi koeffisiyenti (V=8,20%, V=10,19%), shtange testi va genchi testi variativ ko‘rsatkichlari

(V=83,37%, V=54,75%) (V=66,57%, V=51,86%) qiymatlari yo‘l qo‘yilishi mumkun bo‘lgan farqlarga ega va norma chegarasida bo‘lgan.

1-jadval

13-14 yoshli kikbokschilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari dinamikasi

T/r	Ko‘rsatkichlar	13 yosh			14 yosh			t	P
		$\overline{X}$	σ	V %	$\overline{X}$	σ	V %		
1	Tana uzunligi (sm)	151,38	6,22	4,11	157,48	8,50	5,40	2,87	<0,01
2	Tana massasi (kg)	45,76	10,54	23,02	51,56	12,37	23,99	1,75	>0,1
3	Gavdaniki uzunligi (sm)	41,52	5,12	12,34	46,70	6,97	14,92	2,97	<0,01
4	Qo‘llar uzunligi (sm)	65,05	4,30	6,60	65,74	7,64	11,63	0,40	>0,7
5	Yelka uzunligi (sm)	28,19	2,04	7,24	29,59	2,22	7,50	2,27	<0,05
6	Yelka sohasi uzunligi (sm)	33,55	2,48	7,41	37,67	4,55	12,07	4,00	<0,001
7	1 kaft uzunligi (sm)	9,29	0,77	8,27	10,13	0,93	9,14	3,42	<0,001
8	Butun kaft uzunligi (sm)	17,02	1,19	6,98	18,46	1,75	9,47	3,93	<0,001
9	Oyoqlar uzunligi (sm)	83,14	3,63	4,36	86,59	5,99	6,92	2,47	<0,05
10	Son uzunligi (sm)	38,50	2,77	7,18	41,19	4,23	10,28	2,65	<0,01
11	Boldir uzunligi (sm)	35,86	2,50	6,97	38,37	2,77	7,22	3,29	<0,001
12	Oyoq kaft uzunligi (sm)	25,26	0,77	3,04	25,70	0,74	2,87	2,00	<0,05
13	Tos aylanasi (sm)	75,93	6,33	8,34	76,19	7,67	10,73	0,14	>0,9
14	Yelka aylanasi (sm)	29,10	2,81	9,65	34,19	3,50	10,24	5,59	<0,01
15	Ko‘krakning aylanasi (sm): normada	79,48	5,24	7,03	80,07	4,38	5,76	0,41	>0,7
16	Nafas olishda (sm)	76,74	6,57	8,56	78,26	3,97	5,08	0,94	>0,4
17	Nafas chiqarishda (sm)	72,88	5,08	6,97	74,52	3,85	5,17	1,23	>0,3
18	Yelka sohasi aylanasi (sm)	87,38	4,87	5,58	87,56	4,94	5,64	0,13	>0,9
19	Kaft aylanasi (sm)	16,21	2,03	12,55	17,31	1,88	10,87	1,92	>0,1
20	Son aylanasi (sm)	43,55	4,12	9,46	44,65	3,98	8,90	0,93	>0,4
21	Boldir aylanasi (sm)	32,40	2,66	8,20	33,61	3,43	10,19	1,38	>0,2
22	Shtange testi (soniya)	24,03	21,47	83,37	37,68	20,63	54,75	2,22	<0,05
23	Genchi testi (soniya)	36,05	24,00	66,57	40,35	20,92	51,86	0,65	>0,6

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli kikbokschilarning bo’y uzunligi ko‘rsatkichlari orasida eng yuqori natija 14 yoshlilarda aniqlandi (173 sm ko‘rsatkich bilan).

O‘tkazilgan tajribalar asnosida aytish mumkun, bo‘y uzunligi 13 yoshli kikbokschilarda o‘rtacha 151,38±6,22 sm.ni, 14 yoshlilarda esa 157,48±8,50 sm.ni tashkil etdi. 13-14 yosh kikbokschilarning bo‘y uzunligi ko‘rsatkichlari orasidagi statistik farqlar ishonchliligi t-2,87 (p<0,01) ga teng bo‘lgan.

13-14 yoshli kikbokschilarning tana og‘irligi bo‘yicha aniqlangan o‘rtacha natijalar 47,33±10,33 kg.ga teng ekan. 13 yoshli kikbokschilarning o‘rtacha tana og‘irligi 45,76±10,54 kg ni tashkil etdi. 14 yoshdagi kikbokschilarning o‘rtacha tana og‘irligiga nisbatan 5,80 kg past natija qayd etilgan. Fiziologlar tomonidan o‘tkazilgan taqdiqot ishlari natijalariga solishtiradigon bo‘lsak, tana og‘irligining ortishi meyorida ekanligi 13 yoshli kikbokschilarda kuzatildi. Aksincha, 14 yoshdagi kikbokschilar tana og‘irligi jadal o‘sishi kuztildi (Misol uchun: Ubaydullayev Hojiakbar tana massasida).

XULOSA

Professor S.S. Tajibayevning ma’nbalariga suyanadigon bo‘lsak 10-13 yoshli sportchilarning o‘rtacha gavda ko‘rsatkichi 45 sm, minimal holatda 40 sm, maksimal holatda esa 65 sm.ni tashkil qilishi keltirib o‘tilgan. Tadqiqotimiz davomida olingan natijalarga tayanib aytishmiz mumkunki, kikboks sport turi bilan mashg‘ulot olib boruvchi 13-14 yoshli sportchilar uchun murabbiylar va trenerlar yangi hamda zamonaviy metodlar va vositalarni ishlab chiqib, eskilarini esa takomillashtirish kerak ekanligiga ishora qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги Пқ-3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори / www.lex.uz.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли фармони.

3. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон қонун / www.lex.uz.

4. Евгений Г.В., Вадим К.Н. Программа по кикбоксингу (сейми – контак, лайт – контак, фулл – контак, фулл – контак лоу кик, киктайбоксинг К1), 2009 – 89 е.: Ульяновск. П.ф.д.(ДСс), бокса и кикбоксинга РГУФК.

5. Тажибаев С.С. Ўсмир якка курашчиларнинг комплекс тайёргарлигида харакатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий-педагогик асослаш. П.ф.д.(ДСс), дис. автореферати, Чирчиқ 2019. (76 бет)

6. Тажибаев С.С. Якка курашчи зарбаларини ўлчаш учун дастурли аппарат мажмуаси. 22.12.2020 й. Талабнома рақами: FAP 2020 0324

7. Сяо Ся. Соотношение тренировочных нагрузок различной напраленности на этапе предварительной подготовки юных баскетболистов: Авторефарат. дисс. ... канд. пед. наук: Масква, 2001.

8. Квашук П.В., Корженевский А.Н. Эффективность непрерывных и повторных методов тренировки юных спортсменов// Теория и практика физической культуры. – 1991. №4. 42-46 с.

9. Jo‘rayev R.M. Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi. O‘quv qo‘llanma. Samarqand – 2019. – 235 b.

10. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент-1993. С-212.

11. Qodirov U.Z., Abdumajidov A.A., Askaryans V.P. Bolalar fiziologiyasi. Tibbiyot institutlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. 2020 y. – 152 bet.

12. Mamatkulov D.A. Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari. Dasrlik. O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti Toshkent – 2017. 190 bet.

13. Щитов В.С. Современний кикбоксинг ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 544 е.: ил. — (Спорт).

Исмаилова Ганишер Туробжан угли,
Докторант Узбекского государственного университета
физического воспитания и спорта
E-mail: ganisherismoilov928@gmail.com
Кахходжанов Абдулазиз Шухрат угли,
Преподаватель Узбекского государственного университета
физического воспитания и спорта
Турсунбаев, Хусанбоя Гайбулло,
Студент 3 курса Наманганского государственного университета

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ

Аннотация: В данной статье рассматривается динамика показателей физического развития юных кикбоксеров. В процессе исследования использовались методы анализа литературы, обобщения, анкетирования и математической статистики. Проведен анализ результатов роста и массы тела кикбоксеров 13-14 лет, а также других антропометрических параметров тела. В результате исследования можно сделать вывод, что для увеличения количества детей, занимающихся спортом на предварительном этапе подготовки, необходимо уделять особое внимание формированию интереса к тренировкам участников под руководством тренеров. , учитывать обеспечение своих основных потребностей.

Ключевые слова: физические упражнения, анкета, интересы, психологическая подготовка, травмы, физическое развитие, физическая подготовленность, физические качества, метры, сантиметры, средние показатели, наименьшие показатели, наибольшие показатели.

Ismailov Ganisher Turobjan ugli,
Doctoral student of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports
E-mail: ganisherismoilov928@gmail.com
Kahhorjanov Abdulaziz Shukhrat ugli,
Teacher of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports
Tursunbayev Husanboy Gaybullo,
3rd year student of Namangan State University

DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS OF YOUNG KICKBOXERS

Annotation: This article examines the dynamics of physical development indicators of young kickboxers. In the research process, literature analysis, generalization, questionnaire and mathematical statistics methods were used. An analysis of the results of 13-14-year-old kickboxers' height and body weight, as well as other anthropometric body parameters, was carried out. As a result of the research, it can be concluded that in order to increase the number of children participating in sports at the preliminary stage of training, it is necessary to pay special attention to the formation of interest in training participants under the supervision of coaches, to take into account the provision of their basic needs.

Key words: physical exercise, questionnaire, interests, psychological preparation, injuries, physical development, physical fitness, physical qualities, meters, centimeters, average indicators, the smallest indicators, the largest indicators.