

ОРГАНИЗАЦИЯ КИКБОКСЕРСКИХ КЛУБОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ОЛИМПИЙСКОМУ СПОРТУ

**Бердиев Фарход Очилович
Жумабоева Сабина Гиёсхан кизи**

*Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Ключевые слова: *кикбоксерские секции, возрастные особенности, физические нагрузки, спортивная одаренность, подготовка.*

Key words: *kikboks clubs, age features, physical loads, sports powerful, trainings.*

В целях формирования в нашей стране всесторонне зрелого и физически здорового поколения с высокой культурой особое внимание уделяется постановке приоритетных направлений, направленных на повышение квалификации и знаний населения в области физической культуры и спорта, внедрение инновационных форм и методы в процессе отбора талантливых спортсменов. Масштабная работа, направленная на формирование в нашем обществе здорового образа жизни, создание подрастающему поколению условий для регулярных занятий физкультурой и массовым спортом, укрепление уверенности молодежи в своей воле, силе и возможностях путем проведения спортивных соревнований, систематического осуществляется организация работы по отбору талантливых спортсменов из числа молодежи.

При этом реализация конкретных программ, способствующих укреплению здоровья населения в сфере физической культуры и спорта, широкое привлечение молодежи к занятиям спорта и отбор из ее числа талантливых спортсменов, формирование национальной команды с квалифицированными спортсменами, обеспечивающими высокие результаты в спорте, и дополнительное условие для тренеров - необходимо создать условия. Клубы организуются в целях правильной организации свободного времени школьников, повышения их интереса к спорту, повышения подвижности, достижения поставленных целей, гармонии и дружбы друг с другом, а также подготовки будущего спортсмена по кикбоксу.

Кикбокс — это не просто размахи ноги, а целая стратегия, где задействовано каждая мышца, где необходимо применять кардио, силовую нагрузку и умственные способности. Важно чувствовать все аспекты, необходимые для достойного поединка.

Спортивный клуб кикбокса – это регулярно заниматься спортом, готовить спортсменов к сдаче контрольных нормативов, выполнять спортивные упражнения, помогать тренировать тело и развивать правильную

физическую форму. Он воспитывает молодое поколение в духе защиты чести нашей Родины, будучи дисциплинированным, мужественным и волевым.

Обязанности руководителя кружка — наблюдение за дисциплиной учащихся в школе, в какой степени они усваивают уроки, а при необходимости встречаться и беседовать с классным руководителем и родителями.

Учебный материал программы кикбоксерского клуба при наборе групп предлагается разделить их по возрасту, теоретическими знаниями, практическими навыками и последовательностью действий.

Для участия в занятиях по кикбоксу необходимо учитывать общую физическую и спортивную подготовленность, пол и возраст участников тренировочной группы.

В том числе: **Начальная подготовительная группа (11-12 лет), младшие подростки (13-14 лет), подростки (15-16 лет)**.

В этом случае все дети должны пройти медицинский осмотр и получить заключение врача. В отдельных случаях в малую группу принимаются ученики в возрасте до 10 лет, но хорошо развитые физически и допущенные к практике врачом.

Программа для начальной подготовительной и младшей группы рассчитана на 216 часов, а для старшей группе – на 288 часов. (Применимые часы)

Обучение проводится 3 раза в неделю. Его продолжительность составит 2 часа в юношеской и старшей группе, 1- 1,5 часа в подготовительной и младшей группе.

Каждая возрастная группа имеет свои особенности, наряду с общими задачами своего кружка.

Разделение учащихся по возрасту на организованные кружки.

рис.1



Многие наши ученые подчеркивают, что нагрузки, даваемые юным кикбоксерам, специфичны для их возраста, и тренировки должны планироваться с учетом возраста организма. Секции кикбокса, организуемые в большинстве общеобразовательных школ, не учитывают возраст участников.

Одним из важнейших факторов является учет классов (возраст участников) при организации кружков в общеобразовательных школах.

Во многих исследованиях подготовка кикбоксеров и планирование тренировок разделены точно так же, как мы их разделили (рис. 1).

Анализ научно-методической литературы позволил выявить проблемы, требующие изучения путей развития и совершенствования возрастных характеристик в процессе подготовки кикбоксеров, и обобщить информацию по их решению.

Важнейшим аспектом, выявленным при изучении источников, стало то, что исследования школьного кикбоксерского клуба практически не проводились. Ведь не секрет, что организованные и проводимые в настоящее время кружки не отвечают требованиям времени и не созданы условия для всестороннего физического развития школьников.

Занятия кикбоксом в общеобразовательных школах и привлечение школьников к занятиям кикбоксом служит эффективной организации их свободного времени и укреплению здоровья. Многие ученые в своих исследованиях доказали, что молодые люди, занимающиеся кикбоксом, обладают физическим развитием, физической подготовкой и функциональными возможностями.

Кикбокс, который был признан не только самым массовым видом спорта в мире, но и способным внести весомый вклад в экономику страны, стал сегодня актуальной темой, чтобы еще больше увеличить число занимающихся им молодых людей и создать широкий спектр условий для занимающихся кикбоксом, а также создать эффективные педагогические системы подготовки. Предлагаемый нами новый подход к организации кикбоксерских клубов еще не применялся в общеобразовательных школах нашей страны. Систематическое развитие и реализация клубов служит всестороннему физическому развитию и росту нашей молодежи.

Также тот факт, что многие молодые люди могут заниматься кикбоксом одновременно, открывает большие возможности для привлечения еще большего числа молодых людей к спорту, а именно к кикбоксу, являющемуся олимпийским видом спорта, и формированию кикбоксерского резерва нашей страны.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ширяев А.Г., Филомонов В.И. Бокс и кикбоксинг: Издательский центр Академия. 2007.- 240 с.
2. Клещёв В.Н., Кикбоксинг. Учебник для вузов. М.: Академический проект. 2006. 288 с.
3. Z.T.Qosimbekov . Yosh sportchilarni tayyorlash (Boks, kikboks, muaytay) Toshkent. 2008. - 238 bet
4. Q.A.Umarov “Kikboksing atamalarining izohli lug’ati”//Uslubiy qo’llanma Toshkent. 2016-145 bet