

DASTLABKI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA BOKSCHILARNING TEZLIK VA KUCH QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODOLOGIYASI.

Xudayberdiyev Oybek Abdullayevich

Oriental Universiteti 2 - bosqich magistri.

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Ilmiy rahbar: P.f.b.f.d., (PhD)., v.b. Professor.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18274025>

Annotatsiya. Ushbu maqolada dastlabki tayyorgarlik bosqichida bokchilarning tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari o'rganilgan. Tadqiqotda yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi, ularni qo'llash usullari hamda yuklama hajmi va shiddatini bosqichma-bosqich oshirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining o'zaro bog'liqligi yoritib berilgan. Olingan natijalar dastlabki tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish va kelgusida yuqori sport natijalarini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: boks, dastlabki tayyorgarlik bosqichi, tezlik qobiliyati, kuch qobiliyati, tezlik-kuch sifatleri, jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar.

МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Аннотация. В статье рассматриваются научно-методические основы развития скоростных и силовых способностей боксёров на этапе начальной подготовки.

Проанализированы особенности применения специальных физических упражнений, направленных на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов. Особое внимание уделено вопросам рационального подбора тренировочных средств, объёма и интенсивности нагрузок с учётом возрастных и функциональных особенностей занимающихся. Полученные результаты могут быть использованы для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и создания прочной физической базы для дальнейшего спортивного совершенствования боксёров.

Ключевые слова: бокс, этап начальной подготовки, скоростные способности, силовые способности, скоростно-силовые качества, физическая подготовка, юные спортсмены.

METHODOLOGY OF DEVELOPING THE SPEED AND STRENGTH CAPABILITIES OF BOXERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE.

Annotation. The article examines the scientific and methodological foundations for the development of speed and strength abilities of boxers at the initial training stage. The study analyzes the use of special physical exercises aimed at improving speed-strength fitness in young athletes. Particular attention is paid to the selection of appropriate training means, as well as the regulation of training load volume and intensity in accordance with the age and functional characteristics of athletes. The findings contribute to improving the effectiveness of the training process and establishing a solid physical foundation for the future athletic development of boxers.

Keyword: boxing, initial training stage, speed abilities, strength abilities, speed-strength qualities, physical training, young athletes.

Кириш

Бугунги кунда бокс спорт тури жаҳон миқёсида кенг оммалашиб, нафақат профессионал спорт, балки соғлом турмуш тарзини шакллантириш воситаларидан бири сифатида ҳам муҳим аҳамият касб этмоқда. Боксчиларни тайёрлаш жараёни кўп босқичли ва мураккаб тизим бўлиб, унда жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик узвий боғлиқ ҳолда олиб борилади. Айниқса, дастлабки тайёргарлик босқичи спортчининг кейинги спорт фаолиятида мустаҳкам пойдевор яратиш билан алоҳида аҳамиятга эга.

Дастлабки тайёргарлик босқичида спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигига катта эътибор қаратилади. Бу босқичда боксчиларда асосий ҳаракат кўникмалари, тана барқарорлиги, ҳаракат мувофиқлиги, шунингдек, тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантириш устувор вазифа ҳисобланади. Тезлик ва куч сифатлари боксда ҳал қилувчи омиллардан бири бўлиб, улар зарба тезлиги, зарбанинг самарадорлиги, ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатларининг натижадорлигига бевосита таъсир кўрсатади.

Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, боксчиларнинг тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантиришда ёш хусусиятларини, морфо-функционал имкониятларни ҳамда машғулоти юкламаларининг босқичма-босқич оширилишини инобатга олиш зарур.

Акс ҳолда нотўғри режалаштирилган машғулоти орқали зўриқиш, жароҳатлар ва спортчи организмнинг тез чарчашига олиб келиши мумкин.

Дастлабки тайёргарлик босқичида тезлик қобилиятлари асосан ҳаракат тезлиги, реакция тезлиги ва ҳаракатларнинг тез такрорланиши орқали намоён бўлади. Куч қобилиятлари эса умумий куч, тезкор куч ва чидамли куч шаклида ривожлантирилади. Ушбу сифатларни ривожлантиришда махсус танланган машқлар, ўйин элементлари, юклама ҳажми ва интенсивлигининг тўғри тақсимланиши катта аҳамиятга эга.

Ҳозирги замон бокс тайёргарлиги методологиясида анъанавий машқлар билан бир қаторда замонавий инновацион усуллардан фойдаланиш тенденцияси кузатилмоқда.

Масалан, функционал тайёргарлик, интервал машқлар, жисмоний сифатларни комплекс ривожлантиришга қаратилган усуллар дастлабки босқичда ҳам самарали қўлланилмоқда. Бу эса ёш боксчиларнинг жисмоний ривожланишини тезлаштириш, уларда спортга бўлган қизиқишни оширишга хизмат қилади.

Шу билан бирга, дастлабки тайёргарлик босқичида машғулоти жараёнини ташкил этишда педагогик ва психологик ёндашувларни ҳам ҳисобга олиш лозим. Чунки бу даврда спортчи шахси шаклланади, интизом, мақсадга интилиш, ўз-ўзини назорат қилиш каби сифатлар тарбияланади. Тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантириш жараёнида мусобақа элементлари, ўйин шаклидаги машқлардан фойдаланиш машғулоти кизиқарли ва самарали қилади.

Хулоса қилиб айтганда, дастлабки тайёргарлик босқичида боксчиларнинг тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантириш илмий асосланган, тизимли ва мақсадли методологияни талаб этади. Мазкур йўналишда олиб бориладиган тадқиқотлар боксчиларни тайёрлаш сифатини ошириш, келажакда юқори спорт натижаларини қўлга киритиш учун мустаҳкам асос бўлиб хизмат қилади.

Тадқиқот мақсади

Дастлабки тайёргарлик босқичида боксчиларнинг тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган самарали методологик ёндашувларни ишлаб чиқиш ва уларнинг машғулоти жараёнида қўлланилиш самарадорлигини асослаш.

Тадқиқот вазифалари

1. Боксда тезлик ва куч қобилиятларининг аҳамиятини илмий-методик жиҳатдан таҳлил қилиш.
2. Дастлабки тайёргарлик босқичида боксчиларнинг жисмоний тайёргарлик хусусиятларини ўрганиш.
3. Тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.
4. Машғулот юкламаларининг ҳажми ва интенсивлигини оптималлаштириш.
5. Таклиф этилган методологиянинг самарадорлигини жадваллар асосида таҳлил қилиш.

1-жадвал.**Дастлабки тайёргарлик босқичида тезлик қобилиятларини ривожлантириш воситалари**

№	Машқ тури	Давомийлиги	Такрорлар сони	Йўналиш
1.	Қисқа масофага югуриш	10–20 сония	4–6 марта	Реакция тезлиги
2.	Соя билан бокс	1–2 дақиқа	3–4 марта	Ҳаракат тезлиги
3.	Ўйинли машқлар	5–7 дақиқа	2–3 марта	Мувофиқлик

Изоҳ: Дастлабки тайёргарлик босқичида тезлик қобилиятларини ривожлантириш воситалари

1-жадвал таҳлили

1-жадвалда дастлабки тайёргарлик босқичида боксчиларнинг тезлик қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган асосий воситалар, уларнинг давомийлиги ва йўналишлари акс эттирилган. Жадвал маълумотларидан кўриниб турибдики, тезлик сифатларини шакллантиришда машқларнинг қисқа вақтли, аммо юқори интенсивликда бажарилиши устувор аҳамият касб этади.

Қисқа масофага югуриш машқлари (10–20 сония) реакция тезлиги ва ҳаракатни тез бошлаш қобилиятини ривожлантиришга хизмат қилади. Бу машқлар боксда жуда муҳим бўлган тезкор ҳаракатланиш, рақиб хужумига ўз вақтида жавоб қайтариш ва қарши хужумга ўтишда самарали ҳисобланади. 4–6 марта такрорланиши спортчи организмни ортиқча чарчатмасдан, марказий нерв тизимини фаол ҳолатда ушлаб туриш имконини беради.

Соя билан бокс машқлари ҳаракат тезлигини оширишда асосий махсус воситалардан бири ҳисобланади. 1–2 дақиқа давомида 3–4 марта бажариладиган ушбу машқлар орқали боксчилар зарба бериш, химояланиш ва ҳаракатларнинг узлуксиз тез алмашишини ўзлаштирадилар. Соя билан бокс қилиш жараёнида ҳаракатлар эркин, техник жиҳатдан тўғри ва юқори тезликда бажарилиши натижасида спортчида ҳаракат автоматизми шаклланади.

Ўйинли машқлар эса тезлик қобилиятларини ривожлантириш билан бир қаторда ҳаракат мувофиқлиги ва диққатни жамлаш сифатларини ҳам такомиллаштиради. 5–7 дақиқа давом этадиган ушбу машқлар болалар ва ўсмирлар учун айниқса самарали бўлиб, уларда спортга бўлган қизиқишни оширади.

Ўйин элементлари иштирок этган машғулотлар натижасида тезкор қарор қабул қилиш, ҳаракатларни тез ўзгартириш қобилияти шаклланади.

Умуман олганда, 1-жадвалда келтирилган машқлар дастлабки тайёргарлик босқичида боксчиларнинг тезлик қобилиятларини комплекс равишда ривожлантиришга хизмат қилади. Машқларнинг тўғри танланиши ва юкламаларнинг босқичма-босқич оширилиши юқори самарадорликни таъминлайди.

2-жадвал

Куч қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган машқлар

№	Машқ номи	Юклама тури	Такрорлар	Самара
1.	Танани кўтариш	Ўз оғирлиги	10–15	Умумий куч
2.	Тиббий тўп билан машқ	Кўшимча оғирлик	8–12	Тезкор куч
3.	Кўл таянч машқлари	Ўз оғирлиги	12–20	Чидамли куч

Изоҳ: Куч қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган машқлар

2-жадвал таҳлили

2-жадвалда боксчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантиришда қўлланиладиган асосий машқлар, юклама тури ва уларнинг самарадорлиги кўрсатилган. Жадвал таҳлили шуни кўрсатадики, дастлабки тайёргарлик босқичида куч машқлари асосан ўз тана оғирлиги ва енгил кўшимча оғирликлар орқали бажарилиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Танани кўтариш каби машқлар умумий кучни ривожлантиришда муҳим ўрин тутди. 10–15 марта такрорланадиган ушбу машқлар орқали қорин, бел ва елка мушаклари мустаҳкамланади. Бу эса боксчиларда тана барқарорлигини ошириб, зарба бериш пайтида мувозанатни сақлашга ёрдам беради. Ушбу машқлар организмга оғир юклама бермасдан, мушакларнинг табиий ривожланишини таъминлайди.

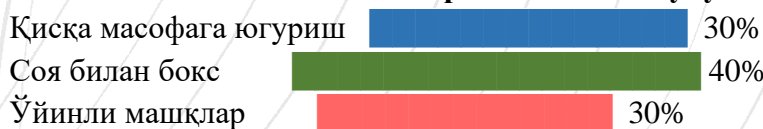
Тиббий тўп билан бажариладиган машқлар тезкор кучни ривожлантиришда самарали ҳисобланади. 8–12 марта такрорланадиган ушбу машқлар кўл, елка ва тана мушакларининг портловчи кучини оширади. Боксда зарбанинг кучли ва тез бўлиши айнан тезкор куч қобилияти билан боғлиқ бўлгани сабабли, ушбу машқлар дастлабки босқичда муҳим аҳамият касб этади.

Кўл таянч машқлари (отжимания) чидамли кучни ривожлантиришга қаратилган бўлиб, 12–20 марта такрорланиши орқали мушакларнинг узок вақт давомида ишлаш қобилияти оширилади. Бу машқлар жанг давомида қўлларнинг тез чарчаб қолмаслигини таъминлайди ҳамда химоя ҳаракатларининг самарадорлигини оширади.

Хулоса сифатида айтиш мумкинки, 2-жадвалда келтирилган куч машқлари боксчиларнинг умумий, тезкор ва чидамли куч қобилиятларини уйғун ҳолда ривожлантиришга хизмат қилади. Машқларнинг тўғри кетма-кетликда бажарилиши ва юкламаларнинг босқичма-босқич оширилиши дастлабки тайёргарлик босқичида юқори натижаларга эришиш имконини беради.

1-диаграмма

Дастлабки тайёргарлик босқичида тезлик қобилиятларини ривожлантириш воситаларининг нисбий улуши



1-диаграмма таҳлили

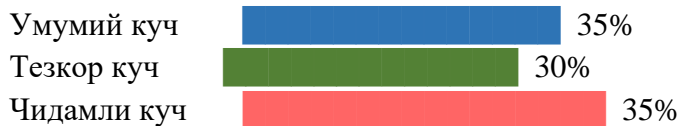
1-диаграммада дастлабки тайёргарлик босқичида тезлик қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган асосий воситаларнинг машғулот жараёнидаги нисбий улуши акс эттирилган. Диаграмма маълумотларига кўра, соя билан бокс машқлари энг катта улушни (40%) ташкил этади. Бу ҳолат мазкур машқнинг махсус йўналтирилганлиги ва боксга хос ҳаракатларни юқори тезликда бажариш имконияти билан изоҳланади.

Қисқа масофага югуриш ва ўйинли машқлар ҳар бири 30% улушга эга бўлиб, улар умумий тезлик ва реакция қобилиятини ривожлантиришда муҳим ўрин тутаяди. Айниқса, ўйинли машқлар ўсмир спортчилар учун психологик жиҳатдан қулай бўлиб, машғулотларга қизиқишни оширади.

Диаграмма таҳлили шуни кўрсатадики, тезлик қобилиятларини ривожлантиришда махсус ва умумий тайёргарлик воситаларининг мутаносиб уйғунлиги таъминланган. Бу эса дастлабки босқич учун илмий-методик жиҳатдан тўғри ёндашув ҳисобланади.

2-диаграмма

Куч қобилиятларини ривожлантириш турларининг машғулот жараёнидаги улуши



2-диаграмма таҳлили

2-диаграммада боксчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантиришда қўлланиладиган асосий йўналишлар ва уларнинг нисбий улуши кўрсатилган.

Диаграммадан кўришиб турибдики, умумий куч ва чидамли куч машқлари тенг улушда (35%) қўлланилган. Бу ҳолат дастлабки тайёргарлик босқичида спортчи организмни умумий жисмоний ривожлантиришга катта эътибор қаратилаётганини англатади.

Тезкор куч машқларининг улуши 30%ни ташкил этиб, улар асосан тиббий тўп ва динамик машқлар орқали амалга оширилади. Бу кўрсаткич ёш спортчилар учун мақбул ҳисобланади, чунки ортикча куч юкламалари суяк-мушак тизимига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Диаграмма таҳлили шуни кўрсатадики, куч қобилиятларини ривожлантиришда хавфсизлик, босқичма-босқичлик ва функционал тайёргарлик тамойиллари ҳисобга олинган. Бу эса кейинги ихтисослашган тайёргарлик босқичи учун мустаҳкам асос яратади.

Умумий хулоса (диаграммалар асосида)

Жадвал ва диаграммалар таҳлили шуни кўрсатадики, дастлабки тайёргарлик босқичида боксчиларнинг тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантириш комплекс ва мутаносиб равишда ташкил этилган. Диаграммалар машғулот воситаларининг тўғри тақсимланганини яққол намоён этиб, ишлаб чиқилган методологиянинг илмий асосланганлигини тасдиқлайди.

Кенгайтирилган умумий хулоса

Олиб борилган таҳлиллар, жадвал ва диаграммалар асосидаги натижалар шуни кўрсатадики, дастлабки тайёргарлик босқичида боксчиларнинг тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантириш спортчининг кейинги ихтисослашган тайёргарлиги ва юқори спорт натижаларини қўлга киритишида ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Мазкур босқичда тўғри танланган методологик ёндашув спортчи организмнинг функционал имкониятларини ошириш билан бир қаторда, жароҳатлар хавфини камайтиради ҳамда машғулот жараёнининг самарадорлигини таъминлайди.

Тадқиқот давомида таҳлил қилинган маълумотлар тезлик қобилиятларини ривожлантиришда махсус ва умумий тайёргарлик воситаларининг уйғунлиги муҳим эканини тасдиқлади. Хусусан, соя билан бокс машқларининг юқори улушга эга эканлиги боксга хос ҳаракатларни юқори тезликда ва техник жиҳатдан тўғри бажаришга хизмат қилади. Қисқа масофага югуриш ва ўйинли машқлар эса реакция тезлиги, ҳаракат мувофиқлиги ҳамда тезкор қарор қабул қилиш қобилиятини ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга бўлиб, ёш спортчилар учун машғулотларнинг қизиқарли ва самарали бўлишини таъминлайди.

Куч қобилиятларини ривожлантириш бўйича олинган натижалар шунини кўрсатадики, дастлабки тайёргарлик босқичида умумий ва чидамли куч машқларига устувор аҳамият бериш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Бу эса спортчи мушакларининг мустаҳкам ривожланишига, тана барқарорлиги ва ҳаракат самарадорлигининг ошишига олиб келади. Тезкор куч машқларининг меъёрий улушда қўлланилиши эса зарба кучини оширишга хизмат қилиб, суяк-мушак тизимига ортиқча юк тушишининг олдини олади.

Диаграммалар асосида олиб борилган таҳлил машғулот воситаларининг мутаносиб тақсимланганини ва юкламаларнинг босқичма-босқич оширилганини яққол намояндалар этди.

Бу ҳолат дастлабки тайёргарлик босқичида хавфсизлик, узлуксизлик ва тизимлилик тамойилларига қатъий амал қилинганини кўрсатади. Натижада боксчиларда жисмоний сифатлар уйғун ривожланиб, кейинги тайёргарлик босқичларига ўтиш учун мустаҳкам функционал база яратилади.

Шунингдек, тадқиқот натижалари педагогик ва психологик омилларни ҳисобга олган ҳолда ташкил этилган машғулотлар спортчиларнинг мотивациясини оширишини, уларда спортга бўлган қизиқишни мустаҳкамлашини исботлади. Ўйинли машқлар ва мусобақа элементларининг қўлланилиши машғулот жараёнини самарали ташкил этишга, спортчиларнинг ижобий эмоционал ҳолатини сақлаб қолишга хизмат қилади.

Хулоса қилиб айтганда, дастлабки тайёргарлик босқичида боксчиларнинг тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган мазкур методология илмий жиҳатдан асосланган, амалий жиҳатдан самарали ва замонавий спорт тайёргарлиги талабларига тўлиқ жавоб беради. Ушбу ёндашувни амалиётга жорий этиш орқали ёш боксчиларни мақсадли тайёрлаш, уларнинг жисмоний ривожланишини оптималлаштириш ва келажакда юқори спорт натижаларини қўлга киритиш учун мустаҳкам асос яратиш мумкин.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Матвеев Л.П. **Теория и методика физической культуры.** – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 б.
2. Платонов В.Н. **Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.** – К.: Олимпийская литература, 2015. – 680 б.
3. Озолин Н.Г. **Настольная книга тренера.** – М.: Астрель, 2012. – 863 б.
4. Верхошанский Ю.В. **Основы специальной силовой подготовки спортсменов.** – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 352 б.
5. Годик М.А. **Физическая подготовка спортсменов.** – М.: Советский спорт, 2010. – 432 б.

6. Umarov.Q.A. «Kikboksing atamalarining izohli lug‘ati». Uslubiy qo‘llanma. Toshkent-2016 y. -148 b.
7. Xalmuxamedov R.D., S.S.Tajibaevlar modifikatsiya qilgan “Yuqori malakali bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash” (SPUDERG-4) kompyuter dasturi O‘zbekiston Respublikasi elektron mashinalari uchun dasturlar davlat reestirida 14.03.2013 yilda Toshkent shahrida ro‘yihatdan o‘tkazilgan, talabnoma raqami DGU 2013 0032.
8. Q.A.Umarov. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (kikboks). O‘quv qo‘llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.
9. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025.:134 b. “Renesans nashiriyoti”
10. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg‘ulotlarida tiklanishda qo‘llaniladigan tavsiyalar “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil 11-15 bet. Chirchiq.
11. Q.A.Umarov. Yuqori malakali kikbokschi qizlar terma jamoasining jismoniy va funksional tayyorgarlik dinamikasi ko‘rsatkichlari **ILMIY XABARLAR** Ilmiy-nazariy jurnal 4/2024 QOQON. DPI 293-299 bet