

## MAKTAB YOSHIGACHA BO‘LGAN BOLALAR JISMONIY TARBIYASINI FIZIOLOGIK ASOSLASH

**Ismanov Umidjon Akbaraliyevich**

Toshkent oriental universitetinin sport faoliyati va  
faoliyat turlarining 1- bosqich magistranti

**Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich**

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrasini professori

**Annotatsiya:** Biz ushbu maqolada maktab yoshigacha bo‘lgan bolalarning jismoniy tarbiyasini fiziologik nuqtai nazardan ko‘rib chiqamiz. Xalqaro jurnallaridagi so‘nggi tadqiqotlarga asoslanib, jismoniy faollikning (JF) motor ko‘nikmalar, yurak-qon tomir tizimi, kognitiv funktsiyalar va umumiy rivojlanishga ta‘sirini tahlil qilamiz. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, tuzilgan JF bolalarning mushak va nerv tizimlarini mustahkamlaydi, miya faoliyatini rag‘batlantiradi va ijro funktsiyalarini (masalan, inhibisiya, ishchi xotira) yaxshilaydi. Maqola JFni maktabgacha ta‘lim dasturlariga integratsiya qilishning afzalliklarini, uzoq muddatli foydalarini va amaliy tavsiyalarni muhokama etishga qaratilgan. Bundan tashqari, bolalarning semirish va ruhiy salomatlik muammolarini oldini olishda JFning rolini ta‘kidlab o‘tiladi.

**Kalit so‘zlar:** maktab yoshigacha bolalar, jismoniy tarbiya, fiziologik asoslash, jismoniy faollik, motor ko‘nikmalar, yurak-qon tomir fitnessi, kognitiv rivojlanish, ijro funktsiyalari, miya plastisiyasi, integratsiyalangan o‘quv, maktabgacha ta‘lim, semirish profilaktikasi, exergaming, ritmik mashqlar

**Kirish.** Bolalikning dastlabki yillari, xususan maktab yoshigacha bo‘lgan davr (3-6 yosh), inson rivojlanishining eng muhim bosqichi hisoblanadi. Bu vaqtda bolalarning jismoniy faolligi nafaqat ularning jismoniy salomatligiga, balki miya va ruhiy

rivojlanishiga ham chuqur ta'sir ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tavsiyalariga ko'ra, 5 yoshdan katta bolalar kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha va yuqori intensivlikdagi JF bilan shug'ullanishi kerak, chunki bu ularning yurak-qon tomir tizimi, mushaklari va miyasini mustahkamlaydi. Afsuski, zamonaviy hayot tarzi – ko'proq ekran vaqti va kamroq harakat – bolalardagi jismoniy harakatsizlikni kuchaytirmoqda, bu esa semirish, yurak kasalliklari va hatto kognitiv muammolarga olib kelishi mumkin. Ushbu maqola xalqaro jurnallaridagi ilmiy ishlar asosida maktab yoshigacha bolalarning jismoniy tarbiyasini fiziologik jihatdan asoslashga qaratilgan. Biz JFning motor ko'nikmalar, yurak-qon tomir fitnesi va kognitiv funktsiyalarga ta'sirini batafsil ko'rib chiqamiz, shuningdek, uning o'quv jarayoniga integratsiya qilish va uzoq muddatli ta'sirlarini muhokama etamiz. Maqsad – ota-onalar, o'qituvchilar va mutaxassislar uchun amaliy tavsiyalar berish orqali bolalarning sog'lom rivojlanishini qo'llab-quvvatlash. Fiziologik nuqtai nazardan qaraganda, JF bolalarning tana tizimlarini uyg'unlashtiradi: mushaklar kuchayadi, qon aylanishi yaxshilanadi, miya esa yaxshiroq qon va kislorod bilan ta'minlanadi. Bu jarayonlar bolalarning hayotining keyingi bosqichlarida asos bo'lib xizmat qiladi, chunki erta yoshda shakllangan ko'nikmalar uzoq muddatli sog'liq va muvaffaqiyatni ta'minlaydi. Masalan, muntazam harakatlar miya plastisitasini (neyron aloqalarining moslashuvchanligini) rag'batlantiradi, bu esa o'rganish va xotira qobiliyatlarini oshiradi. Quyida biz jismoniy faollikning fiziologik asoslari va motor rivojlanish haqida ko'rib o'tamiz. Maktab yoshigacha bolalardagi JFning asosiy fiziologik ta'siri motor ko'nikmalar rivojlanishida kuzatiladi. Yalpi motor ko'nikmalar (yugurish, sakrash, otish) va mayda motor ko'nikmalar (qo'l harakatlari, chizish, yozish) JF orqali tezroq shakllanadi. Bir tadqiqotda 4 guruhdagi bolalar solishtirilgan: tuzilgan JF (rahbarlik ostidagi mashqlar), tuzilmagan JF (erkin o'yin), ularning kombinatsiyasi va JF siz guruh. Natijalar shuni ko'rsatdiki, tuzilgan JF yoki uning kombinatsiyasi yalpi motor ko'nikmalarini sezilarli darajada rivojlantiradi, tuzilmagan JF esa bunday kuchli ta'sir bermaydi. Mayda motor ko'nikmalar uchun ham tuzilgan JF ijobiy natijalarni bergan. Fiziologik mexanizmlar jihatidan, tuzilgan JF bolalarning mushak tonusini oshiradi,

koordinatsiyani yaxshilaydi va miya-mushak aloqasini mustahkamlaydi. Bu nerv tizimining rivojlanishiga asos bo'lib, bolalarning harakatlarini aniqroq qiladi. Masalan, ritmik mashqlar (musiqa bilan birga harakatlar) 8 haftalik dasturda 4-5 yoshli bolalarning yalpi motor ko'nikmalarini yaxshilagan, chunki ular mushaklarning ritmik qisqarishini rag'batlantirib, nerv impulslarini tezlatadi. Yana bir tadqiqotda exergaming (video o'yinlar orqali JF) maktabgacha bolalarning o'rtacha-yuqori intensivlikdagi faolligini oshirgan va motor kompetentsiyasini yaxshilagan. Bu usul bolalarning motivatsiyasini oshiradi, chunki o'yin elementlari fiziologik jihatdan dopamin chiqarilishini rag'batlantirib, mashqlarni qiziqarli qiladi. Umumiy olganda, JF motor rivojlanishni rag'batlantirib, bolalarning mushak va skelet tizimini shakllantiradi. Bu linear o'sishga ta'sir qilmaydi, balki suyak va mushak to'qimalarini mustahkamlaydi, semirishning oldini oladi. Hammamizga ma'lumki, jismoniy faollikning inson yurak-qon tomir tizimiga ham katta ta'siri bor. Yurak-qon tomir fitnesi (YQTF) maktab yoshigacha bolalarning jismoniy tarbiyasining muhim qismi. JF qon aylanishini yaxshilaydi, yurak mushaklarini kuchaytiradi va kislorod ta'minotini oshiradi. Bir tadqiqotda haftada 2,5 soatlik o'yin asosidagi JF maktabgacha bolalarning YQTF ni oshirgan, bu esa ularning umumiy sog'lig'ini yaxshilagan. 20 metrlik shuttle run testi orqali o'lchangan YQTF bolalarning nafas olish qobiliyatini baholaydi va yuqori darajadagi fitnes kognitiv funksiyalarni yaxshilaydi. Fiziologik jihatdan, muntazam JF bolalarning yurak urishini tartibga soladi, qon bosimini pasaytiradi va metabolizmni tezlatadi. Bu semirish va diabet kabi kasalliklarning oldini oladi, chunki JF adipoz to'qimasini kamaytirib, mushak massasini oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori YQTF bolalarning immunitetini mustahkamlaydi va uzoq muddatli yurak salomatligini ta'minlaydi. Jismoniy faollik va kognitiv rivojlanishning bir qancha bog'lanishlari mavjud. JF nafaqat jismoniy, balki kognitiv rivojlanishga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Fundamental motor ko'nikmalar va ijro funksiyalari (inhibisiya, ishchi xotira, o'tkazish) o'rtasidagi bog'lanish ikki yillik kuzatuv tadqiqotida o'rganilgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, yaxshi dastlabki inhibisiya motor ko'nikmalarni tezroq rivojlantiradi, yuqori intensivlikdagi JF esa erta sonlar o'rganishini yaxshilaydi. Fiziologik asoslashda, JF miya faoliyatini

oshiradi, xususan prefrontal korteksni, bu esa ijro funktsiyalarining markazi. Bolalar JF bilan shug‘ullanganda, miya qon ta‘minoti yaxshilanadi, neyron aloqalari mustahkamlanadi va kognitiv qobiliyatlar rivojlanadi. Masalan, 127 bolani o‘z ichiga olgan tadqiqotda yuqori YQTF inhibisiyani ( $\beta = 0.34$ ) va ishchi xotirani ( $\beta = 0.24$ ) yaxshilagan. Funktsional jismoniy trening (kognitiv elementlar bilan birga) 4-5 yoshli bolalarning kognitiv rivojlanishini yaxshilagan, chunki u miya plastisijasini rag‘batlantiradi va o‘rganishni tezlatadi. Integratsiyalangan jismoniy faollik va o‘quv jarayoni ham bir biri bilan uzviy bog‘liqdir. JFni o‘quv jarayoniga integratsiya qilish bolalarning kognitiv rivojlanishini kuchaytiradi. Bir tajribada 120 bolaga 4 haftalik dastur taklif qilingan: vazifaga bog‘liq integratsiyalangan JF sonlar o‘rganishida eng yaxshi natijalarni bergan. Bolalar bu usulni yoqtirgan va tezroq vazifalarni bajargan. Fiziologik jihatdan, integratsiya motor tizimini ishlatib, ishchi xotirani yengillashtiradi. Harakatlar biologik jihatdan birlamchi bo‘lib, kognitiv yukni kamaytiradi va miya faoliyatini oshiradi. Bu usul bolalarning motivatsiyasini oshiradi, endorfin chiqarilishini rag‘batlantirib, o‘quv jarayonini quvnoq qiladi. Jismoniy faollikning inson organizimiga uzoq muddatli ta‘siri mavjud va biz quyida shunga doir amaliy tavsiyalar berib o‘tamiz. JFning uzoq muddatli ta‘siri bolalarning keyingi hayotida namoyon bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, erta yoshda JF bolalarning maktabga o‘tishida yaxshiroq moslashuvini ta‘minlaydi va kognitiv muvaffaqiyatini oshiradi. Fiziologik nuqtai nazardan, muntazam JF metabolizmni tartibga soladi, immunitetni mustahkamlaydi va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. Bu stressni kamaytiradi va depressiya xavfini pasaytiradi. Amaliy tavsiyalar: Maktabgacha muassasalarda JFni haftada 5-7 soat integratsiya qilish, ota-onalar va o‘qituvchilarni jalb etish. Exergaming va ritmik mashqlarni qo‘llash, masofaviy hududlar uchun virtual o‘yinlarni rivojlantirish. Optimal doza: kuniga 60 daqiqa, o‘yin asosida.

### **Xulosa**

Maktab yoshigacha bolalarning jismoniy tarbiyasini fiziologik asoslash tadqiqotlar orqali tasdiqlangan. JF motor ko‘nikmalar, YQTF va kognitiv funktsiyalarni rivojlantiradi, miya plastisijasini rag‘batlantiradi va uzoq muddatli sog‘liqni ta‘minlaydi.

Integratsiyalangan yondashuv o'quv samaradorligini oshiradi. Kelgusida JFni ta'lim dasturlariga kengroq joriy etish zarur, bu bolalarning sog'lom va muvaffaqiyatli rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Ilmiy izlanish davomida JF likning inson organizimiga katta ta'siri bor ekaniga yana bir bor guvoh bo'ldik. Ayniqsa, yosh o'smirlar uchun to'g'ri va doimiy faollik juda muhimdir. JF bolaning ruxiy va jismoniy salomatligi uchun ahamiyatlidir. Shu sababli biz unga katta e'tibor qaratishimiz zarur.

### **Adabiyotlar ro'yxati:**

Effects of physical activity interventions on fundamental movement skills... Sports Medicine and Health Science, 2025.

Physical activity and motor skills in children... Psychology of Sport and Exercise, 2021.

Effects of 8 weeks of rhythmic physical activity... Sports Medicine and Health Science, 2024.

The role of the physical activity... Intelligence, 2024.

Enhancing young children's executive function... (meta-analysis), 2024.

Comparative efficacy of physical activity types... Journal of Science and Medicine in Sport, 2023.

Maktabgacha yoshdagi bolalar kun tartibida jismoniy madaniyat daqiqalarini... ResearchGate, 2021.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlar... ResearchGate, 2022.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishi... Buxoro davlat universiteti, 2022.

Liviskiy A.N. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi. TDPU, Toshkent.

## **UZUNLIKKA SAKRAVCHILARNING EGILUVCHANLIK VA KUCHNI JISMONIY SIFATLARINI UYG‘UN HOLDA RIVOJLANTIRISH USULLARI**

**Sodiqov A‘zamjon Yuldashevich**

Toshkent oriental universitetinin sport faoliyati va  
faoliyat turlarining 1- bosqich magistranti

**Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich**

O‘zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

**ANNOTATSIYA:** Uzunlikka sakrash natijasi ko‘p omillarga bog‘liq bo‘lsa-da, ulardan eng barqarorlaridan biri sportchining jismoniy tayyorgarligi, xususan, portlovchi kuch va egiluvchanlikning bir butun tizimda rivojlanganligidir. Kuch sakrashning deqsinish bosqichida gorizontaal tezlikni samarali impulsqa aylantirishni ta‘minlasa, egiluvchanlik bo‘g‘imlar harakatchanligi va mushak-tendon apparatining elastikligi orqali ushbu kuchni optimal amplitudada qo‘llash imkonini beradi. Mazkur maqolada uzunlikka sakrovchilarda egiluvchanlik va kuchni uyg‘un holda rivojlantirishning nazariy-metodik asoslari yoritilib, sport amaliyotida kuzatiladigan muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari tahlil qilinadi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, kuch va egiluvchanlikning kompleks rivojlanishi sakrash texnikasi barqarorligini oshiradi, jarohatlanish xavfini kamaytiradi hamda natijani yuqori darajada ushlab turish uchun zarur bo‘lgan funksional tayyorgarlikni mustahkamlaydi (Ngetich & Rintaugu, 2013; Linthorne, Guzman, & Bridgett, 2005). Natijada murabbiy va sportchi mashg‘ulot jarayonida mazkur sifatlarni alohida emas, balki o‘zaro bog‘langan holda rejalashtirsa, sakrashning barcha bosqichlari bir maromda takomillashadi.

**KALIT SO‘ZLAR:** uzunlikka sakrash, jismoniy tayyorgarlik, portlovchi kuch, egiluvchanlik, sakrash texnikasi, sport mashg‘uloti.

## **KIRISH**

Uzunlikka sakrash yengil atletikadagi eng ommabop va texnik jihatdan talabchan turlardan biri bo‘lib, sportchidan yuqori tezlik, kuch, koordinatsiya va harakat amplitudasining yetarli darajasini talab qiladi. Mazkur turda natija ko‘pincha tez yugurish yoki kuchli depsinish bilan sodda talqin qilinadi, ammo yuqori sport natijasi doimo birgina sifatning kuchli bo‘lishi hisobiga kelib chiqmaydi. Tajriba shuni ko‘rsatadiki, kuchi yuqori, ammo bo‘g‘imlar harakatchanligi cheklangan sakrovchi depsinish paytida kuchni to‘liq namoyon qila olmaydi, egiluvchanligi yaxshi, ammo kuchi sust bo‘lgan sportchi esa tezlikni foydali impulsiga aylantira olmay, parvoz va qo‘nish bosqichlarida yo‘qotishlarga uchraydi. Shu ma’noda uzunlikka sakrash natijasini oshirishda kuch va egiluvchanlikni uyg‘un rivojlantirish masalasi dolzarbligicha qolmoqda.

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy tamoyillariga ko‘ra, organizmdagi harakat sifatlari bir-biriga ta’sir qiladi: bir sifatda ijobiy o‘sinh boshqa sifatlarning ham rivojlanishiga yordam berishi, yoki aksincha, bir yo‘nalishdagi cheklanish boshqa yo‘nalishlarni ham „tormozlab“ qo‘yishi mumkin (Usmonxodjaev & Arzumanov, 2015). Aynan shu o‘zaro bog‘liqlik uzunlikka sakrashda yaqqol ko‘rinadi. Chunki sakrashning eng muhim bo‘lagi bo‘lgan depsinish fazasida sportchi juda qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilishi va shu kuchni bo‘g‘imlar orqali maqsadga muvofiq yo‘naltirishi kerak. Bu jarayon mushaklarning kuchi bilan birga, bo‘g‘imlarning harakatchanligi, mushak-tendon apparatining elastikligi, ya’ni egiluvchanlikka ham tayanadi.

So‘nggi yillarda sport tayyorgarligida faqat kuch tamoyili o‘rniga kuchni funksional harakat bilan bog‘laydigan, ya’ni kuchni sportchining texnik harakatlari bilan uyg‘unlashtiradigan yondashuvlar ko‘proq qo‘llanila boshladi. Bunday yondashuvlar, odatda, kuch mashqlarini egiluvchanlik va harakatchanlikni oshiruvchi mashqlar bilan birlashtirish, yuklamani to‘g‘ri taqsimlash, hamda tiklanish jarayonini rejalashtirish orqali natija beradi (Bompa & Buzzichelli, 2019). Shuning uchun ham kuch va egiluvchanlikni uyg‘un rivojlantirish masalasi nafaqat nazariy, balki amaliy, trening jarayonini tashkil etish nuqtai nazaridan ham muhim.

Mazkur maqolada uzunlikka sakrovchilarning kuch va egiluvchanlik sifatlarini uyg'un rivojlantirish zarurati ilmiy manbalar asosida izohlanadi, shuningdek, bu yondashuvning sakrash texnikasi va natijaga ta'siri tahlil qilinadi. Maqolaning asosiy e'tibori mashg'ulot jarayonidagi nomutanosib rivojlanish muammosini yoritishga, ya'ni kuch yoki egiluvchanlikdan birining ortda qolishi natijaga qanday salbiy ta'sir qilishini ochib berishga qaratiladi.

### **ASOSIY QISM**

Uzunlikka sakrashni to'liq anglash uchun avvalo uning texnik tuzilishiga murojaat qilish zarur. Ushbu tur odatda yugurib kelish, depsinish, parvoz va qo'nish bosqichlariga bo'linadi. Har bir bosqichda sportchi turli jismoniy va koordinatsion talablarga javob berishi kerak. Yugurib kelish bosqichida tezlik va ritm, depsinishda portlovchi kuch va bo'g'imlar harakatchanligi, parvozda tana holatini nazorat qilish va muvozanat, qo'nishda esa kuchni so'ndirish va texnik aniqlik muhim rol o'ynaydi. Shunday bo'lsa-da, natijani eng ko'p belgilaydigan nuqta depsinish fazasi hisoblanadi. Chunki shu yerda sportchi yugurib kelish tezligini foydali impulsga aylantirib, sakrash trayektoriyasini shakllantiradi. Ilmiy manbalarda depsinish paytidagi optimal burchak, kuchning qo'llanish diapazoni va bo'g'imlar harakati sakrash masofasiga bevosita ta'sir qilishi qayd etiladi (Linthorne va boshq., 2005). Agar sportchida son bo'g'imi, tizza va to'piq bo'g'imlari yetarli harakatchanlikka ega bo'lmasa, depsinish paytida kuch hosil qilish uchun kerak bo'lgan to'liq harakat amplitudasi yuzaga kelmaydi. Natijada kuch yo'qoladi, ya'ni mushaklar ishlaydi, ammo foydali impulsga aylanish koeffitsienti pasayadi. Aynan shu holatda sportchi kuch mashg'ulotlarini ko'paytirib ham natijani keskin oshira olmaydi, chunki muammo kuch miqdorida emas, balki uni harakat tizimiga integratsiya qilishda bo'ladi. Kuch va egiluvchanlik o'rtasidagi munosabatni oddiy misolda ham ko'rish mumkin: kuch mushakning qisqarish qobiliyati bo'lsa, egiluvchanlik mushakning cho'zilish qobiliyatini bildiradi. Harakatning ko'p turlarida, xususan sakrashlarda, mushaklar faqat qisqaribgina qolmay, oldin cho'zilib, so'ng qisqaradi. Bu hodisa cho'zilish-qisqarish sikli sifatida sport biomexanikasida keng izohlanadi. Aynan shu siklning samarali ishlashi sportchining

portlovchi kuchini oshiradi. Biroq mushak-tendon apparati elastikligi past bo'lsa yoki bo'g'im harakatchanligi cheklangan bo'lsa, cho'zilish-qisqarish sikli yetarlicha quvvat yig'a olmaydi va kuch namoyoni pasayadi. Demak, egiluvchanlik kuchning foydali chiqishi uchun sharoit yaratadi.

Ngetich va Rintaugu (2013) tadqiqotida uzunlikka sakrash natijasi bilan tezlik, portlovchi oyoq kuchi, koordinatsiya hamda egiluvchanlik o'rtasida sezilarli bog'liqlik aniqlangani bejiz emas. Ushbu bog'liqlik, bir tomondan, sakrash natijasi ko'p komponentli ekanini, ikkinchi tomondan esa, kuch va egiluvchanlikni birgalikda rivojlantirish ilmiy asosga ega ekanini ko'rsatadi. Shunday ekan, mashg'ulot jarayonida kuchni oshirish bilan cheklanib qolish yoki egiluvchanlikni faqat „qizish“dagi cho'zilishlar bilan chegaralash amaliy jihatdan ham, nazariy jihatdan ham yetarli bo'lmaydi.

Mahalliy sport amaliyotida ko'p uchraydigan holatlardan biri shuki, yosh sakrovchilarda kuch mashqlari tez ko'paytiriladi, ammo harakatchanlik va egiluvchanlik ustida sistematik ishlanmaydi. Natijada sportchi kuchliroq bo'lgandek tuyuladi, biroq tezlikdan depsinishga o'tish paytida tana qotib qoladi, harakat yengilligi yo'qoladi, qadam ritmida buzilishlar paydo bo'ladi. Bunday buzilishlar faqat texnik xato emas, balki jismoniy sifatlar o'rtasidagi nomutanosiblikning belgisi hamdir. Chunki sakrash texnikasi har doim jismoniy imkoniyatlar bilan mos bo'ladi. Agar mushaklar kuchi oshib, bo'g'imlar harakatchanligi ortda qolsa, sportchining texnikasi ham og'irlashadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish masalasida ham bir yoqlama yondashuvlar uchraydi. Ba'zan egiluvchanlik faqat passiv cho'zilishlar bilan rivojlantiriladi. Passiv cho'zilish mushak uzunligini oshirishda foydali bo'lishi mumkin, ammo uzunlikka sakrashda sportchi bo'g'imlarni harakat davomida faol boshqaradi. Shu sababli egiluvchanlikning faol komponenti, ya'ni bo'g'imlar harakat amplitudasini faol kuch bilan nazorat qila olish qobiliyati ham muhim. Faol egiluvchanlik sportchiga depsinish paytida son bo'g'imining ochilishi, tizza va to'piq bo'g'imlarining ishini muvofiqlashtirish, hamda parvoz fazasida tana holatini ushlab turishda yordam beradi. Bu jihatni e'tiborsiz qoldirish texnik barqarorlikni pasaytiradi.

Kuch tayyorgarligida ham sportga xos yondashuv talab etiladi. Klassik og‘irlik mashqlari mushak bazasini mustahkamlashi mumkin, lekin ular to‘g‘ri rejalashtirilmasa, mushaklarning haddan tashqari taranglashishiga va harakatchanlikning pasayishiga olib keladi. Zatsiorsky va Kraemer (2006) kuch tayyorgarligini sport natijasiga bog‘lashda yuklamaning xususiyati, tezlik komponenti, hamda mashqning harakat tuzilishi muhimligini ta’kidlaydi. Uzunlikka sakrashda kuchning sekin ko‘rinishi emas, balki qisqa vaqt ichida namoyon bo‘ladigan portlovchi kuch ko‘proq ahamiyatga ega. Shuning uchun kuch mashg‘ulotlari egiluvchanlik va tezlik bilan uyg‘unlashgandagina to‘liq samara beradi.

Trening jarayonida kuch va egiluvchanlikni uyg‘unlashtirish deganda, ularni bitta mashg‘ulotda aralashtirish emas, balki umumiy rejalashtirishda muvozanatni saqlash tushuniladi. Ya’ni sportchining kuch yuklamalari ortib borgan sari, tiklanish, mobillik va egiluvchanlikni saqlovchi ishlar ham mos ravishda kuchaytirilishi zarur. Periodizatsiya tamoyillariga ko‘ra, yil davomidagi tayyorgarlik bosqichlarida jismoniy sifatlarning ulushi o‘zgaradi, biroq asosiy sifatlarning hech qachon butunlay to‘xtab qolmasligi kerak (Bompa & Buzzichelli, 2019). Uzunlikka sakrashda bu ayniqsa muhim, chunki egiluvchanlik tez yo‘qoladigan sifat, kuch esa noto‘g‘ri yuklama bilan tez „qotib“ qoladigan sifaddir. Egiluvchanlik va kuchning uyg‘un rivojlanishi nafaqat natija, balki sportchining sog‘lig‘i va jarohatlardan himoyalaniishi uchun ham zarur. Dopsinish paytida to‘piq, tizza, son bo‘g‘imlariga katta yuk tushadi. Agar bo‘g‘im harakatchanligi cheklangan bo‘lsa, ushbu yuk taqsimlanmaydi va ma’lum nuqtalarda ortiqcha zo‘riqish yuz beradi. Bu esa mushak-tendon shikastlanishlari, tizza atrofidagi og‘riqlar, to‘piq beqarorligi kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Egiluvchanlik va mobillik bo‘g‘imlarning funksional imkoniyatini kengaytirib, kuch yuklamalarini xavfsizroq qabul qilishga yordam beradi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik masalasi faqat natijaga emas, barqarorlikka ham xizmat qiladi.

Uzunlikka sakrovchilarning mashg‘ulot amaliyotida kuch va egiluvchanlikni uyg‘unlashtirishning yana bir muhim jihati texnik o‘rgatish bilan bog‘liq. Agar sportchi

texnik elementni o'rganayotgan paytda bo'g'im amplitudasi yetarli bo'lmasa, u elementni noto'g'ri kompensatsiya bilan bajaradi. Masalan, son bo'g'imi yetarli ochilmasa, sportchi beldan ortiqcha bukilishi yoki qadam ritmini buzishi mumkin. Keyinchalik bu noto'g'ri stereotipni tuzatish qiyinlashadi. Demak, egiluvchanlikni kuch bilan birga rivojlantirish texnik o'rgatish jarayonini ham yengillashtiradi.

Shu o'rinda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik o'rtasidagi nisbat ham muhim. Maktab va o'smirlar sportida ko'pincha umumiy tayyorgarlik yetarli bo'lmasdan turib, maxsus kuch yuklamalariga o'tib ketiladi. Bu holat tez natija berishi mumkin, lekin keyinchalik texnik barqarorlik va jarohatlar nuqtai nazaridan muammolar keltirib chiqaradi. Usmonxodjaev va Arzumanov (2015) o'quvchi va o'smirlar bilan ishlashda jismoniy sifatlarni yosh xususiyatiga mos rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi. Bu yondashuv uzunlikka sakrovchilar uchun ham dolzarb: yosh sportchida egiluvchanlikni saqlash va rivojlantirish, harakatchanlikni kengaytirish, so'ngra shu bazada portlovchi kuchni oshirish ko'proq samarali bo'ladi.

Bundan tashqari, kuch va egiluvchanlikning uyg'unligi sportchining psixologik holatiga ham ta'sir qiladi. Harakat yengilligi va tana nazorati sportchida ishonch uyg'otadi. Aksincha, „qotib qolgan“, harakati cheklangan sportchi depsinishda o'zini xavfsiz his qilmaydi, shu sababli tezlikni to'liq qo'llashdan cho'chishi mumkin. Natijada yugurib kelish tezligi yoki depsinishdagi tajovuzkorlik pasayadi. Bu jarayonlar ko'pincha tashqi tomondan sezilmaydi, ammo natijaga katta ta'sir qiladi. Shuning uchun kuch va egiluvchanlikning uyg'un rivojlanishi sportchining harakat erkinligini ta'minlab, texnik xatolarni kamaytiradi.

Nazariy tahlildan kelib chiqib aytish mumkinki, uzunlikka sakrovchilarda kuch va egiluvchanlikni birgalikda rivojlantirish uchta asosiy natijani beradi. Birinchidan, depsinish fazasida kuchni optimal amplitudada qo'llash imkonini kengaytiradi. Ikkinchidan, cho'zilish-qisqarish siklini samaraliroq ishlatishga yordam beradi, bu esa portlovchi kuchni oshiradi. Uchinchidan, bo'g'imlar va mushak-tendon tizimining funksional holatini yaxshilab, jarohatlar xavfini kamaytiradi. Ushbu natijalar ilmiy

manbalar bilan mos keladi va sport amaliyotida ham ko‘p bora kuzatiladi (Ngetich & Rintaugu, 2013; Zatsiorsky & Kraemer, 2006; Linthorne va boshq., 2005). Ushbu maqolada ko‘rib chiqilgan ilmiy manbalar va amaliy kuzatuvlar asosida shuni ta’kidlash mumkinki, uzunlikka sakrashda yuqori natija faqat bitta jismoniy sifatning ustunligi bilan emas, balki sifatlarning o‘zaro uyg‘unligi bilan shakllanadi. Portlovchi kuch sportchiga depsinish paytida maksimal impuls berishga yordam beradi, biroq egiluvchanlik va bo‘g‘imlar harakatchanligi yetarli bo‘lmasa, bu impuls to‘liq natijaga aylanmaydi. Aksincha, egiluvchanligi yuqori sportchi ham kuch bazasi yetarli bo‘lmasa, yugurib kelish tezligini foydali impulsga aylantira olmaydi.

Ilmiy tahlil natijasida kuch va egiluvchanlikni kompleks rivojlantirish sakrash texnikasi barqarorligini oshirishi ko‘rsatildi. Bunday yondashuv sportchining depsinish bosqichida kuchni optimal amplitudada qo‘llashiga, parvoz fazasida tana holatini yaxshiroq nazorat qilishiga hamda qo‘nish paytida yo‘qotishlarni kamaytirishiga xizmat qiladi. Ngetich va Rintaugu (2013) tadqiqotlarida egiluvchanlik va portlovchi kuchning uzunlikka sakrash natijasi bilan bog‘liqligi tasdiqlangani ushbu xulosani mustahkamlaydi. Shuningdek, kuch va egiluvchanlikning uyg‘un rivojlanishi jarohatlar profilaktikasida ham ijobiy rol o‘ynashi qayd etildi. Bo‘g‘imlar harakatchanligi va mushak-tendon apparati elastikligi oshgani sari kuch yuklamalari xavfsizroq qabul qilinadi, ortiqcha zo‘riqishlarning ma’lum nuqtalarda to‘planishi kamayadi. Bu esa sportchining uzoq muddatli tayyorgarligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

## **XULOSA**

Uzunlikka sakrovchilarning sport natijasini oshirishda kuch va egiluvchanlikni uyg‘un holda rivojlantirish zaruriy shartlardan biridir. Kuch depsinish paytida tezlikni foydali impulsga aylantirsa, egiluvchanlik ushbu impulsni optimal harakat amplitudasi orqali amalga oshirishga yordam beradi. Jismoniy sifatlar o‘rtasidagi nomutanosiblik, ya’ni kuchning ortib, egiluvchanlikning ortda qolishi yoki aksincha holat, texnik barqarorlikni pasaytirib, natijani cheklaydi va jarohatlar xavfini oshiradi. Ilmiy manbalar tahlili va amaliy kuzatuvlar kuch hamda egiluvchanlikning kompleks rivojlanishi sakrash

texnikasini mustahkamlashi, sportchining harakat erkinligini oshirishi va natijani barqaror ushlab turishga xizmat qilishini ko'rsatadi. Shu sababli murabbiy va sportchilar mashg'ulot jarayonida kuch va egiluvchanlikni alohida yo'nalishlar sifatida emas, balki o'zaro bog'langan yagona tizim sifatida rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv nafaqat natijani oshirish, balki sportchining sog'lom, barqaror va uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlash uchun ham zarur.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

Bompa, T. O., Buzzichelli, C. (2019). *Mashg'ulotlarni davrlashtirish: nazariya va tayyorgarlik metodikasi*. Human Kinetics nashriyoti.

Delecluse, C. (1997). Kuch mashg'ulotlarining sprint yugurish natijalariga ta'siri: zamonaviy qarashlar va amaliy tavsiyalar. *Sports Medicine*, 24, 147–156.

Linthorne, N. P., Guzman, M. S., Bridgett, L. A. (2005). Uzunlikka sakrashda depsinish burchagining optimal ko'rsatkichlari. *Journal of Sports Sciences*, 23, 703–712.

Ngetich, E. D. K., Rintaugu, E. G. (2013). Uzunlikka sakrash natijalarini bashoratlashda jismoniy tayyorgarlik komponentlarining ahamiyati. *International Journal of Current Research*, 5(1), 17–21.

Usmonxodjaev, T. S., Arzumanov, S. G. (2015). *Jismoniy tarbiya. 5–6-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma (qayta ishlangan 3-nashr)*. Toshkent.

Zatsiorskiy, V. M., Kraemer, W. J. (2006). *Kuch tayyorgarligining ilmiy va amaliy asoslari*. Human Kinetics nashriyoti.

## **UZLUKSIZ TA'LIM TIZIMIDA OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISH VA SPORT ISHLARI BARKAMOL AVLOD TARBIYASIDIR**

**Abduraxmanov Jahongir Asliddin o'g'li**

Toshkent oriental universitetinin sport faoliyati va  
faoliyat turlarining 1- bosqich magistranti

**Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich**

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

**ANNOTATSIYA:** Maqolada uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport va sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirishning dolzarb masalalari yoritilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga qaratilgan farmon va qarorlarining ta'lim tizimidagi ahamiyati tahlil qilingan. Yoshlarni jismoniy jihatdan sog'lom, ma'naviy yetuk va ijtimoiy faol shaxs sifatida tarbiyalashda sportning pedagogik imkoniyatlari asoslab berilgan.

**KALIT SO'ZLAR:** Uzluksiz ta'lim, ommaviy sport, Prezident qarorlari, sog'lom avlod, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, yoshlar siyosati, sport infratuzilmasi.

### **KIRISH**

Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida belgilangan. Bu jarayonda uzluksiz ta'lim tizimining barcha bo'g'inlarida ommaviy sport va sog'lomlashtirish ishlarini tizimli tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, Prezident farmon va qarorlarida sportni keng ommalashtirish, yoshlarni jismoniy faollikka jalb etish hamda sog'lom turmush tarzini hayot mezoniga aylantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Davlat siyosati darajasida sportni rivojlantirishga qaratilgan islohotlar ta'lim muassasalarida

jismoniy tarbiya ishlarining sifatini oshirish, sport infratuzilmasini yaxshilash va malakali mutaxassislarni tayyorlashga xizmat qilmoqda.

Bu esa uzluksiz ta'lim tizimida barkamol avlod tarbiyasi uchun mustahkam zamin yaratadi. Bugungi globalashuv sharoitida jamiyat taraqqiyoti bevosita sog'lom, har tomonlama yetuk va raqobatbardosh avlodni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq. Ayniqsa, uzluksiz ta'lim tizimida yoshlarning nafaqat intellektual, balki jismoniy va ma'naviy kamolotiga ham alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, ommaviy sog'lomlashtirish va sport ishlari barkamol avlod tarbiyasining ajralmas qismi sifatida qaralmoqda. Uzluksiz ta'lim tizimi maktabgacha ta'limdan boshlab oliy va undan keyingi ta'lim bosqichlarini qamrab olgani sababli, bu tizimda sport va sog'lomlashtirish faoliyatini izchil yo'lga qo'yish yoshlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantiradi. Sport mashg'ulotlari orqali bolalar va o'smirlar jismonan chiniqadi, irodasi mustahkamlanadi hamda jamoada ishlash ko'nikmalariga ega bo'ladi.

Zamonaviy ta'lim paradigmasida barkamol shaxsni shakllantirish masalasi faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki jismoniy salomatlik, psixologik barqarorlik va ijtimoiy faollikni uyg'un rivojlantirishni talab etadi. Shu nuqtai nazardan, uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sog'lomlashtirish va sport ishlarini samarali tashkil etish yosh avlod tarbiyasining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Sport faoliyati ta'lim oluvchilarning hayot sifatini oshirish, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish va ularning jamiyatga moslashuvchanligini kuchaytirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosati uzluksiz ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va ommaviy sportning rolini tubdan kuchaytirdi. Prezident farmon va qarorlarida sportni yoshlar tarbiyasining strategik vositasi sifatida rivojlantirish, ta'lim muassasalarida jismoniy faollikni oshirish va sog'lom avlodni shakllantirish masalalari ustuvor vazifa etib belgilandi. Mazkur yondashuv uzluksiz ta'lim tizimida sport va sog'lomlashtirish ishlarini ilmiy-pedagogik asosda tashkil etishni taqozo etadi.

## ASOSIY QISM

Prezidentimiz qarorlarida sport va sogʻlom avlod masalasi

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan farmon va qarorlarida yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish, ayniqsa taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish muhim vazifa sifatida belgilangan. Ushbu hujjatlarda sportni faqat musobaqa yoki jismoniy mashgʻulot sifatida emas, balki barkamol shaxsni shakllantirishning muhim ijtimoiy-pedagogik vositasi sifatida qarash gʻoyasi ilgari surilgan. Xususan, maktab, kollej va oliy taʼlim muassasalarida sport toʻgaraklari faoliyatini kengaytirish, yoshlar oʻrtasida ommaviy sport musobaqalarini tizimli oʻtkazish, sport inshootlaridan samarali foydalanish orqali sogʻlom muhitni yaratish koʻzda tutilgan.

### Uzluksiz taʼlim tizimida sport faoliyatining pedagogik ahamiyati

Uzluksiz taʼlim tizimida sport va sogʻlomlashtirish ishlari taʼlim oluvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Sport mashgʻulotlari orqali yoshlarda oʻzini nazorat qilish, intizom, maqsadga intilish, irodaviy barqarorlik kabi sifatlar rivojlanadi. Shuningdek, jismoniy faollik oʻquvchilarning ruhiy holatiga ijobiy taʼsir koʻrsatib, stress va zoʻriqishning kamayishiga yordam beradi. Bu holat taʼlim jarayonida bilimlarni puxta oʻzlashtirish va oʻqishga boʻlgan qiziqishni oshirishga xizmat qiladi.

### Ommaviy sport va sogʻlom turmush tarzini shakllantirish

Prezidentimiz qarorlarida belgilanganidek, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jamiyat barqarorligining muhim omillaridan biridir. Uzluksiz taʼlim tizimida ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish yoshlarni jismoniy faollikka undaydi, zararli odatlardan uzoqlashtiradi va sogʻlom hayotga ongli munosabatni qaror toptiradi. Taʼlim muassasalari, oila va mahalla hamkorligida olib boriladigan sport-sogʻlomlashtirish ishlari barkamol avlodni tarbiyalashda muhim ijtimoiy mexanizm sifatida namoyon boʻlmoqda

Uzluksiz taʼlim tizimida sogʻlomlashtirish ishlari, avvalo, taʼlim oluvchilarning sogʻligini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik va tashkiliy chora-tadbirlar majmuasini

o‘z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya darslari, sport to‘garaklari, sog‘lomlashtirish mashqlari va ommaviy sport musobaqalari bu jarayonning asosiy shakllari hisoblanadi. Ta‘lim muassasalarida muntazam tashkil etiladigan sport tadbirlari yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishiga xizmat qiladi. Bu esa zararli odatlarning oldini olish, sog‘lom muhitni shakllantirish va ijtimoiy faollikni oshirishga yordam beradi.

### Ommaviy sport va barkamol avlod tarbiyasi

Ommaviy sport faoliyati barkamol avlod tarbiyasida muhim tarbiyaviy vosita bo‘lib xizmat qiladi. Sport orqali yoshlarda intizom, mas‘uliyat, maqsadga intilish, sabr-toqat va g‘alabaga ishonch kabi sifatlar shakllanadi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari yoshlarning o‘zaro hamkorlik, do‘stlik va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, sport mashg‘ulotlari ta‘lim jarayonida aqliy faoliyat samaradorligini oshiradi. Jismonan sog‘lom bo‘lgan o‘quvchi va talabalar bilimlarni o‘zlashtirishda faolroq bo‘lib, ta‘lim sifatining yuksalishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

### Ta‘lim va sport integratsiyasining ahamiyati

Ta‘lim va sportning o‘zaro uyg‘unlashuvi barkamol shaxsni tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi. Uzluksiz ta‘lim tizimida sportni ta‘lim jarayoniga integratsiya qilish orqali sog‘lom avlodni shakllantirish mumkin. Bu jarayonda pedagoglarning roli alohida ahamiyatga ega bo‘lib, ular sport faoliyatini tarbiyaviy maqsadlar bilan uyg‘un holda tashkil etishlari lozim. Shuningdek, ota-ona, mahalla va ta‘lim muassasalari hamkorligida olib boriladigan sport-sog‘lomlashtirish ishlari yoshlarning jismoniy faolligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, uzluksiz ta‘lim tizimida ommaviy sport va sog‘lomlashtirish ishlarini rivojlantirish barkamol avlod tarbiyasining strategik yo‘nalishi hisoblanadi. Prezident farmon va qarorlarida belgilangan vazifalar ta‘lim tizimida sportning nufuzini oshirish, yoshlarni jismonan sog‘lom va ma‘naviy yetuk etib tarbiyalashga xizmat qiladi. Sportni uzluksiz ta‘lim jarayonining ajralmas qismiga aylantirish orqali sog‘lom, faol va vatanparvar avlodni shakllantirish mumkin. uzluksiz ta‘lim tizimida ommaviy sog‘lomlashtirish va sport ishlarini rivojlantirish barkamol avlod

tarbiyasining muhim sharti hisoblanadi. Sport va jismoniy tarbiya yoshlarning sogʻligini mustahkamlash bilan birga, ularning maʼnaviy-axloqiy sifatlarini shakllantiradi. Taʼlim jarayonida sogʻlom turmush tarzini targʻib etish, sportni ommalashtirish va bu borada tizimli ishlarni olib borish jamiyatning kelajak taraqqiyotini taʼminlaydi. Shu bois, uzluksiz taʼlim tizimida sport va sogʻlomlashtirish faoliyatiga alohida eʼtibor qaratish dolzarb vazifa boʻlib qolmoqda.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.

Oʻzbekiston Respublikasining “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonuni.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasiga oid ilmiy manbalar.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish boʻyicha metodik qoʻllanmalar.

## **DASTLABKI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA BOKSCHILARNING TEZLIK VA KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODOLOGIYASI**

**Xudayberdiyev Oybek Abdullayevich**

Toshkent Oriental Universitetinin Sport Faoliyati Va  
Faoliyat Turlarining 1-Bosqich Magistranti

**Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich**

O'zbekiston Respublikasi Oriental Universiteti Jismoniy Madaniyat Kafedrasida Professori

**Annotatsiya:** Dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan bokschilarda tezlik va kuch qobiliyatlarini shakllantirish hamda rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning yosh va funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, yuklamalarni me'yorlash hamda zamonaviy mashg'ulot metodlaridan foydalanishning ahamiyati tahlil qilinadi. Muallif tomonidan ilgari surilgan yondashuvlar bokschilarning jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich va barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** boks, dastlabki tayyorgarlik, tezlik qobiliyati, kuch qobiliyati, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot metodikasi.

### **Kirish**

Bugungi kunda boks sport turi nafaqat yuqori texnik va taktik mahoratni, balki mukammal jismoniy tayyorgarlikni ham talab etadi. Ayniqsa, sportchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida tezlik va kuch qobiliyatlarini to'g'ri shakllantirish keyingi yillarda yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili hisoblanadi. Shu bois yosh bokschilar bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayonida ilmiy asoslangan metodologiyaga tayanish zarurati ortib bormoqda. Mening fikrimcha, aynan dastlabki bosqichda yo'l qo'yilgan metodik xatolar sportchining keyingi rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuning uchun tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida yoshga mos, sogʻliqni mustahkamlovchi va qiziqarli mashqlar majmuasidan foydalanish ustuvor ahamiyat kasb etadi

Boks sportida yuqori natijalarga erishish

koʻpincha katta yoshdagi sportchilar faoliyati bilan bogʻlab talqin qilinadi. Ammo amaliy tajriba shuni koʻrsatadiki, sportchining keyingi muvaffaqiyati aynan dastlabki tayyorgarlik bosqichida qoʻyilgan poydevorga bevosita bogʻliq boʻladi. Ayniqsa, tezlik va kuch qobiliyatlarining erta va toʻgʻri shakllantirilishi boksning kelajakdagi texnik-taktik rivojlanishini belgilab beradi. Mening fikrimcha, koʻplab mashgʻulot tizimlarida dastlabki bosqichning ahamiyati yetarlicha baholanmaydi. Natijada yosh bokschilar bilan ishlashda ularning yoshga xos fiziologik va psixomotor xususiyatlari toʻliq hisobga olinmaydi. Bu esa tezlik va kuch sifatlarining sunʼiy, beqaror va qisqa muddatli rivojlanishiga olib keladi. Shu sababli ushbu maqolada dastlabki tayyorgarlik bosqichida tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga nisbatan mualliflik yondashuvi asoslab beriladi.

Boks sport turida sportchini shakllantirish jarayoni faqat musobaqaga tayyorlash bilan cheklanib qolmaydi, balki uning jismoniy imkoniyatlarini toʻgʻri yoʻnaltirishni ham talab etadi. Ayniqsa, dastlabki tayyorgarlik bosqichi yosh boksning sportga boʻlgan munosabati, harakat madaniyati va jismoniy salohiyatini belgilab beruvchi muhim davr hisoblanadi. Shu bosqichda oʻzlashtirilgan mashgʻulot koʻnikmalari keyingi yillarda sportchining rivojlanish surʼatiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Mashgʻulot jarayonida koʻpincha yosh bokschilarning tezlik va kuch qobiliyatlari notekis rivojlanayotgani kuzatiladi. Baʼzi hollarda sportchi tez harakat qilsa-da, zarbalarda yetarli kuch namoyon eta olmaydi, ayrim hollarda esa kuch mavjud boʻlib, harakatlar sekin bajariladi. Bu holat dastlabki tayyorgarlik bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tizimli yondashuv yetishmasligi bilan izohlanadi.

### **Asosiy qism**

Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishning metodik asoslari

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida tezlik qobiliyati bokschining harakatlarni tez va aniq bajarish qobiliyati sifatida namoyon bo‘ladi. Bu davrda tezlikni rivojlantirish asosan nerv-mushak tizimining moslashuvchanligini oshirishga qaratiladi. Muallif kuzatuvlariga ko‘ra, qisqa muddatli, yuqori intensivlikdagi mashqlar yosh sportchilarda tezkorlikni samarali shakllantiradi. Mashg‘ulotlarda qisqa masofaga yugurish, reaksiya tezligini oshiruvchi o‘yin mashqlari, signal asosida bajariladigan zarba elementlari keng qo‘llanilishi maqsadga muvofiqdir. Shu bilan birga, tezlik mashqlari charchoq holatiga olib kelmasligi kerak, chunki ortiqcha yuklama tezkorlik sifatining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Muallif ta’kidlaydiki, tezlikni rivojlantirishda muntazamlilik va xilma-xillik asosiy tamoyil bo‘lib, bir xil mashqlarning uzoq vaqt davomida takrorlanishi kutilgan natijani bermaydi.

#### Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda xavfsiz yondashuv

Yosh bokschilarda kuch qobiliyatini rivojlantirish masalasida ehtiyotkorlik talab etiladi. Dastlabki bosqichda maksimal og‘irliklar bilan ishlash tavsiya etilmaydi. Aksincha, o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, rezina amortizatorlar va yengil sport anjomlaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Muallif fikricha, kuch mashqlari umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liq holda olib borilgandagina ijobiy natija beradi. Masalan, qo‘l va yelka mushaklarini mustahkamlash bilan bir qatorda, tana barqarorligini ta’minlovchi mashqlar ham bajarilishi lozim. Bu esa bokschining zarba kuchini tabiiy ravishda oshirishga xizmat qiladi.

#### Tezlik va kuchni uyg‘un rivojlantirish

Zamonaviy boksdagi tezlik va kuch qobiliyatlari bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida bu ikki sifatni alohida emas, balki uyg‘un holda rivojlantirish muhimdir. Muallif tomonidan taklif etilayotgan metodik yondashuvga ko‘ra, kombinatsiyalangan mashqlar – ya’ni tezkor zarbalar va kuch talab qiluvchi harakatlarning birgalikda bajarilishi yuqori samara beradi. Bunday mashqlar yosh sportchilarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki harakat koordinatsiyasi va ishonchni ham shakllantiradi. Natijada bokschilari ringda tezkor va kuchli harakat qilish imkoniyatiga ega

bo‘ladi. Mening kuzatuvlarimga ko‘ra, dastlabki tayyorgarlik bosqichida tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirishni alohida-alohida jarayon sifatida tashkil etish metodik jihatdan to‘g‘ri emas. Chunki yosh sportchi organizmida bu ikki sifat bir-biri bilan uzviy bog‘liq holda shakllanadi. Ayniqsa, 10–13 yosh oralig‘idagi bokschilarda tezkor harakatlar kuch elementlari bilan uyg‘unlashgandagina barqaror natija kuzatiladi. Amaliy mashg‘ulotlar shuni ko‘rsatadiki, bu bosqichda og‘irliklar bilan ishlashdan ko‘ra, harakat tezligini saqlagan holda qarshilik hosil qiluvchi mashqlar samaraliroq hisoblanadi. Muallif tajribasida qisqa vaqtli, ammo tez-tez takrorlanadigan mashqlar yosh bokschilarning mushaklarini zo‘riqtirmasdan, zarba berish jarayonidagi portlovchanlikni oshirishga xizmat qilgan. Tezlikni rivojlantirish jarayonida men alohida e‘tiborni harakatni boshlash tezligiga qaratishni maqsadga muvofiq deb hisoblaydi. Chunki boksda zarbaning kuchi ko‘pincha uning qanchalik tez boshlanganiga bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli mashg‘ulotlarda signal asosida bajariladigan zarba elementlari, kutilmagan harakatga tez javob qaytarish mashqlari keng qo‘llanildi. Ushbu yondashuv yosh bokschilarda faqat jismoniy emas, balki psixomotor tezkorlikni ham rivojlantirdi. Kuch qobiliyatlarini shakllantirishda esa muallif maksimal kuch emas, balki funksional kuch tushunchasini asosiy mezon sifatida oladi. Ya‘ni mushakning og‘irlikni ko‘tarish imkoniyati emas, balki zarba jarayonida tananing barcha bo‘g‘inlari ketma-ket va uyg‘un ishlashi muhim hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, tana vazni bilan bajariladigan, dinamik va koordinatsion mashqlar ustuvor o‘rin egalladi. Mening fikrimcha, dastlabki tayyorgarlik bosqichida tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish jarayoni sportchining texnik tayyorgarligidan ajratilgan holda olib borilmasligi kerak. Aksincha, har bir jismoniy mashq boks texnikasining aniq elementi bilan bog‘langan bo‘lsa, o‘quv jarayoni samaradorligi sezilarli darajada oshadi. Bu yondashuv yosh bokschilarda harakatlarni ongli ravishda boshqarish va o‘z tanasini his qilish qobiliyatini shakllantiradi. Shuningdek, dastlabki tayyorgarlik bosqichida tezlik va kuch mashqlarini texnik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlar boks texnikasining asosiy elementlari bilan bog‘liq holda bajarilganda, sportchining harakat stereotiplari to‘g‘ri shakllanadi. Bu esa keyingi tayyorgarlik

bosqichlarida texnik va taktik mahoratni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan funksional asosni yaratadi. Umuman olganda, dastlabki tayyorgarlik bosqichida bokschilarning tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish ilmiy asoslangan, tizimli va bosqichma-bosqich yondashuvni talab etadi. Mazkur jarayon yosh sportchilarning sog'lig'ini saqlagan holda, ularning jismoniy tayyorgarligini barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi.

**Xulosa** qilib aytganda, dastlabki tayyorgarlik bosqichida bokschilarning tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish puxta rejalashtirilgan, ilmiy asoslangan va yosh xususiyatlariga mos metodologiyani talab etadi. Muallif qarashlariga ko'ra, bu bosqichda mashg'ulotlarning asosiy maqsadi yuqori natijani darhol qo'lga kiritish emas, balki sportchining sog'lom va barqaror rivojlanishini ta'minlashdan iborat bo'lishi lozim. To'g'ri tanlangan mashqlar, yuklamalarning me'yoriy taqsimoti va tizimli yondashuv yosh bokschilarning kelajakdagi sport faoliyati uchun mustahkam poydevor yaratadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida bokschilarning tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish jarayoni faqat jismoniy mashqlar majmuasi bilan cheklanib qolmasligi lozim. Muallif xulosasiga ko'ra, ushbu bosqichda asosiy e'tibor sportchining organizmini yuklamaga moslashtirishga, harakatlarni boshqarish sifatini oshirishga va jismoniy imkoniyatlarni bosqichma-bosqich faollashtirishga qaratilishi kerak. Amaliy kuzatuvlar shuni isbotladiki, yosh bokschilarda tezlik va kuch sifatleri eng samarali tarzda harakat aniqligi, muvozanat va koordinatsiya bilan birgalikda rivojlantirilganda barqaror natija beradi. Ayniqsa, mashg'ulot jarayoniga reaksiya tezligini baholovchi va harakat tezligini nazorat qiluvchi oddiy monitoring elementlarini kiritish sportchilarning individual rivojlanish sur'atlarini aniqlash imkonini beradi. Bu esa yuklamalarni shaxsiylashtirishga xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi bo'yicha o'quv qo'llanmalar.

Yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligi masalalariga bag'ishlangan ilmiy maqolalar.

Boks sport turida tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishga oid metodik tavsiyalar.

## **O‘ZBEK JANG SAN’ATI SPORT TURIDA SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH**

**Xudoyberdiyev Diyorbek Zafar o‘g‘li**

Toshkent oriental universitetinin sport faoliyati va  
faoliyat turlarining 1- bosqich magistranti

**Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich**

O‘zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

**Annotatsiya:** o‘zbek jang san’ati sport turida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil etilgan. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari bo‘lgan kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini shakllantirishda mashg‘ulot jarayonining o‘rni yoritilgan. Shuningdek, milliy jang san’atining o‘ziga xos jihatlari sportchilarning jismoniy rivojlanishiga qanday ta’sir ko‘rsatishi ochib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** o‘zbek jang san’ati, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sport mashg‘ulotlari, sportchilar tayyorgarligi.

### **Kirish**

Bugungi kunda milliy sport turlarini rivojlantirish va ularni ommalashtirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘zbek jang san’ati nafaqat sport turi, balki milliy qadriyatlarni mujassam etgan madaniy meros sifatida ham alohida ahamiyatga ega. Ushbu sport turi orqali yoshlarni jismonan chiniqtirish, sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish va ularda kuchli irodani shakllantirish mumkin. O‘zbek jang san’ati sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Ushbu sport turida texnik harakatlarning samarali bajarilishi sportchining jismoniy sifatleri qanchalik rivojlanganligiga bevosita bog‘liq. Shu sababli mashg‘ulotlar jarayonida jismoniy

sifatlarni tizimli va maqsadli rivojlantirish dolzarb masala hisoblanadi. Milliy sport turlarini rivojlantirish bugungi kunda yosh avlodni sog‘lom va jismonan barkamol etib tarbiyalashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. O‘zbek jang san’ati ana shunday sport turlaridan bo‘lib, u o‘zida nafaqat jismoniy mashqlar majmuasini, balki tarixiy an’analar va milliy qadriyatlarni ham mujassam etadi. Ushbu sport turi sportchilardan har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. O‘zbek jang san’ati bilan muntazam shug‘ullanish sportchilarning mushak tizimi, nafas olish va yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bois mashg‘ulotlar jarayonida jismoniy sifatlarni ongli ravishda rivojlantirish sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Asosiy qism**

O‘zbek jang san’atida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati

O‘zbek jang san’atida sportchining muvaffaqiyati uning jismoniy tayyorgarligi bilan chambarchas bog‘liqdir. Har bir texnik usulni samarali bajarish uchun sportchida yetarli kuch, tezlik va muvozanat bo‘lishi zarur. Jismoniy tayyorgarlik sportchini musobaqa jarayonida uzoq vaqt davomida yuqori faollikni saqlab qolishga imkon beradi. Mazkur sport turida mashg‘ulotlar ko‘pincha yuqori intensivlikda o‘tkaziladi. Bu esa sportchining yurak-qon tomir va mushak tizimining mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Natijada sportchi jismonan bardoshli va chidamli bo‘lib yetishadi.

Kuch sifatini rivojlantirish

Kuch o‘zbek jang san’atida asosiy jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Zarba berish, himoyalash va raqib harakatiga qarshi turish jarayonida mushak kuchi muhim rol o‘ynaydi. Kuchni rivojlantirish uchun sportchilar bilan mashg‘ulotlarda tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, qarshilik bilan ishlash va maxsus kuch mashqlari qo‘llaniladi. Kuch sifatini rivojlantirish jarayonida sportchining yosh va individual imkoniyatlari hisobga olinishi zarur. Bu mushaklarning to‘g‘ri shakllanishi va jarohatlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tezkorlik va chaqqonlikni shakllantirish

O‘zbek jang san’ati tezkor qaror qabul qilish va chaqqon harakatlarni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Sportchining raqib harakatiga tez javob qaytara olishi ko‘pincha jang natijasini belgilaydi. Shu sababli mashg‘ulotlarda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlarga alohida e‘tibor qaratiladi. Turli yo‘nalishlarda tez harakatlanish, to‘satdan bajariladigan texnik usullar sportchining nerv-mushak tizimini rivojlantirib, harakatlar aniqligini oshiradi. Bu esa musobaqa jarayonida sportchining ustunligini ta‘minlaydi.

#### Chidamlilik sifatining o‘rni

Chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida yuqori jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatini ifodalaydi. O‘zbek jang san’atida musobaqalar bir necha raunddan iborat bo‘lishi mumkin, bu esa sportchidan yuqori darajadagi umumiy va maxsus chidamlilikni talab qiladi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish mashqlari, uzluksiz harakatlarga asoslangan mashg‘ulotlar va intervalli mashqlar samarali hisoblanadi. Ushbu mashqlar sportchining nafas olish tizimini rivojlantirib, umumiy ish qobiliyatini oshiradi.

#### Egiluvchanlik va muvozanatni rivojlantirish

Egiluvchanlik o‘zbek jang san’atida texnik harakatlarning to‘liq va aniq bajarilishida muhim ahamiyatga ega. Tana bo‘g‘imlarining harakatchanligi sportchining jarohatlanish xavfini kamaytiradi va harakat amplitudasini kengaytiradi. Muvozanatni rivojlantirish mashqlari esa sportchining barqarorligini oshiradi. Bu holat jang jarayonida to‘g‘ri holatni saqlash va samarali qarshi hujum qilish imkonini beradi.

#### O‘zbek jang san’atining jismoniy tayyorgarlikka ta’siri

O‘zbek jang san’ati texnik harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Har bir harakat sportchidan aniq muvofiqlashtirilgan mushak faoliyatini talab qiladi. Bu jarayon sportchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar davomida bajariladigan zarba, himoya va harakatlanish elementlari sportchining jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi. Mazkur sport turida mashg‘ulotlar ko‘pincha yuqori harakat faolligida olib boriladi. Bu esa sportchilarda chidamlilik va ish qobiliyatini oshiradi hamda jismoniy charchoqqa moslashuvni shakllantiradi. Shaxsiy tajribamga asoslanib aytishim

mumkinki, o‘zbek jang san’ati mashg‘ulotlarida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish faqat texnik takrorlash bilan cheklanmasligi lozim. Har bir mashg‘ulotda kuch, tezkorlik, chidamlilik, muvozanat va egiluvchanlik sifatlarini uyg‘un rivojlantirishga e’tibor qaratish kerak. Bundan tashqari, mashg‘ulotlarni individual yondashuv bilan tashkil etish sportchining jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilgan mashqlarni bajarish imkonini beradi. Men ko‘rganim shuki, sportchi individual yondashuv bilan shug‘ullanganda tezroq rivojlanadi va jarohat olish xavfi kamayadi. Shu yo‘l bilan sportchi nafaqat texnik jihatdan, balki jismonan ham yuqori darajada tayyor bo‘ladi.

**Xulosa** qilib aytganda, o‘zbek jang san’ati sport turida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlari uyg‘un rivojlanganda sportchi yuqori natijalarga erishadi. Mazkur jismoniy sifatlarning rivojlanishi sportchining nafaqat sport faoliyatida, balki umumiy sog‘lig‘i va hayotiy faolligida ham muhim ahamiyat kasb etadi. O‘zbek jang san’ati sport turida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining asosiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Kuch, tezkorlik, bardoshlilik, muvozanat va egiluvchanlik sifatlarining uyg‘un rivoji sportchining yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi. Ushbu sport turi orqali sportchilarning jismoniy salohiyati bilan bir qatorda sog‘lom turmush tarzi va intizom ham shakllanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘zbek jang san’ati sport turida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish an’anaviy mashg‘ulot yondashuvlari bilan cheklanib qolmasligi lozim. Mazkur sport turining milliy va texnik xususiyatlari sportchilardan nafaqat yuqori kuch va tezkorlikni, balki harakatni oldindan rejalashtirish, tana muvozanatini boshqarish va yuklamaga moslashish qobiliyatlarini ham talab etadi. Shu jihatdan jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayoni ko‘p bosqichli va moslashuvchan tizim sifatida tashkil etilishi zarur.

Mening amaliy tajribasi asosida aytishim mumkinki, jismoniy sifatlari sportchida alohida-alohida emas, balki kompleks tarzda shakllantirilgandagina yuqori samaradorlikka erishiladi. Ayniqsa, kuch va tezkorlik mashqlarini koordinatsiya hamda chidamlilik bilan

uygʻunlashtirish sportchilarning musobaqa jarayonidagi barqarorligini oshiradi. Bunday yondashuv sportchini faqat qisqa muddatli natijaga emas, balki uzoq muddatli sport faoliyatiga tayyorlash imkonini beradi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

Karimov, I.A. Jismoniy tarbiya va milliy sport turlari rivoji. Toshkent, 2019.

Ismoilov, A.A. Jang sanʼatida sportchilar tayyorgarligi. Toshkent: Fan, 2020.

Platonov, V.N. Sportchilar tayyorlash nazariyasi. Moskva, 2018.

Ortiqov, B.B. Milliy sport turlarida jismoniy tayyorgarlik. Toshkent, 2021.

Oʻzbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid meʼyoriy-huquqiy hujjatlar toʻplami. Toshkent, 2022.

## **BOKSCHILARDA ANAEROB YUKLAMALAR ORQALI ZARBA BERISH**

### **VA TO‘SIQ QO‘YISH HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH**

**G’ofurov Davron Dilmurodovich**

Toshkent oriental universitetinin sport faoliyati va

faoliyat turlarining 1- bosqich magistranti

**Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich**

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrasini professori

**Annotatsiya:** Bokschilarda anaerob yuklamalar orqali zarba berish va to‘siq qo‘yish harakatlarini rivojlantirish mavzusi sport fiziologiyasining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Biz ushbu maqolada xalqaro ilmiy jurnallardagi tadqiqotlar asosida anaerob yuklamalarning bokschilarning zarba kuchini, tezligini va himoya harakatlarini yaxshilashdagi rolini ko‘rib chiqadi. Plyometrik, optimal yuklama va funksional mashqlar kabi anaerob mashq turlarining ta'siri tahlil etiladi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, anaerob mashqlar zarba berish kuchini 10-20% ga oshirishi va to‘siq qo‘yish reaksiyasini tezlashtirishi mumkin. Maqolada bokschilar uchun mashq dasturlarini optimallashtirish bo‘yicha tavsiyalar berib o‘tiladi.

**Kalit so‘zlar:** anaerob yuklamalar, bokschilar, zarba berish, to‘siq qo‘yish, plyometrik mashqlar, funksional trening, zarba kuchi, sport fiziologiyasi, anaerob quvvat

**Kirish:** Boks sporti yuqori intensivlikdagi anaerob faoliyatni talab qiladi, chunki musobaqalar qisqa muddatli kuchli harakatlar – zarba berish, to‘siq qo‘yish va harakatlanishdan iborat. Anaerob yuklamalar, ya'ni kislorodsiz energiya tizimlariga asoslangan mashqlar, bokschilarning bu harakatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Xalqaro ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, anaerob mashqlar nafaqat zarba kuchini oshiradi, balki himoya mexanizmlarini ham yaxshilaydi, chunki to‘siq qo‘yish ham tez va kuchli muskullar faoliyatini talab qiladi. Ushbu maqola orqali biz xalqaro jurnallardagi tadqiqotlarni sintez qilish orqali anaerob yuklamalarning bokschilarda zarba berish va to‘siq qo‘yish harakatlariga ta'sirini ko‘rib chiqadi. Maqsad – mashq dasturlarini ilmiy asosda optimallashtirish va amaliy tavsiyalar berish. Maqola review xarakterida bo‘lib, bir nechta tadqiqot natijalariga asoslanadi. Boksda anaerob tizimlarning roli katta, chunki bir raund (3 daqiqa) ichida energiyaning 70-80% anaerob manbalardan olinadi. Zarba berish (punching) kuchli plyometrik harakat bo‘lib, quyi va yuqori tana mushaklarining koordinatsiyasini talab qiladi. To‘siq qo‘yish (blocking) esa reaktiv kuch va tezlikka asoslangan, bu ham anaerob quvvatni rivojlantirish orqali yaxshilanadi.

**Adabiyotlar sharhi:** Xalqaro jurnallarda anaerob mashqlarning bokschilarga ta'siri bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar mavjud. Masalan, elite havaskor bokschilarda anaerob quvvatni profilizatsiya qilish bo‘yicha tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, yuqori anaerob quvvat zarba chastotasini oshiradi. 12 nafar bokschida o‘tkazilgan testlarda Wingate velosiped va qo‘l kranking testlari orqali anaerob quvvat o‘lchangan va zarba chastotasi bilan korrelyatsiya ( $r=0.70$ ) aniqlangan. Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, quyi tana anaerob quvvati zarba berishni saqlab qolishda muhim. Boshqa tadqiqotda plyometrik mashq protokollarining ta'siri o‘rganilgan. 20 nafar milliy darajadagi bokschida 8 haftalik plyometrik zina sakrash (PSJ) va reaktiv quti sakrash (PRJ) mashqlari o‘tkazilgan. Natijada zarba tezligi (PVmax) 2.57 m/s ga oshgan, bu zarba kuchini oshirishni ko‘rsatadi.

PSJ guruhi PRJ ga nisbatan yaxshiroq natijalarga erishgan, chunki u quyi tana kuchini yaxshilaydi. Funktsional treningning ta'siri bo'yicha tadqiqotda 30 nafar havaskor bokschida 8 haftalik funktsional mashqlar zarba tezligini 4.70 m/s ga va zarba kuchini 1261 Vatt ga oshirgan. Bu an'anaviy kuch mashqlariga nisbatan yaxshiroq bo'lgan, chunki funktsional mashqlar anaerob sig'imni va chaqqonlikni rivojlantiradi. Anaerob sig'im oshishi to'siq qo'yishda tez reaksiyani ta'minlaydi, chunki bloklash ham SSC ga asoslangan. Optimal yuklama mashqlarining elite ayol bokschilardagi ta'siri bo'yicha tadqiqotda 6 haftalik OL (optimal load) mashqlari zarba kuchini (SPF) 2458 N dan 2703 N ga oshirgan. Zarba chastotasi ham 10-60 soniyalik testlarda 10-15% ga yaxshilangan. Bu mashqlar iqtisodiyotni yaxshilaydi, ya'ni charchoqni kechiktiradi, bu to'siq qo'yishda muhim. Kuch mashqlarining zarba kuchiga ta'siri bo'yicha qayta shug'ullanishda quyi tana maksimal kuchi zarba kuchining 46% ni tushuntiradi ( $r=0.68$ ). Eksploziv mashqlar zarba impulsini oshiradi. Biroq, yuqori tana maksimal kuchi korrelyatsiya ko'rsatmaydi, bu zarba berishda quyi tana rolini ta'kidlaydi. Punching bag mashqlari bilan interval anaerob yuklamalar anaerob chidamlilikni oshiradi. Tadqiqotda bunday mashqlar zarba chidamliligini sezilarli darajada yaxshilagan. Ushbu tadqiqotlar natijasida ko'rishimiz mukin, anaerob yuklamalar zarba berishni 10-30% ga oshirishi mumkin, lekin to'siq qo'yish bo'yicha to'g'ridan-to'g'ri tadqiqotlar kam. Biroq, chaqqonlik va reaktiv kuchning yaxshilanishi bloklashni rivojlantiradi, chunki u ham anaerob energiyaga bog'liq ekan.

**Metodologiya:** Ushbu maqolada biz xalqaro jurnallardan (PMC, MDPI, ResearchGate va boshqalar) ma'lumotlar to'plashda foydalanganmiz. 10 dan ortiq tadqiqot tahlil etilgan, ulardan 6 tasi asosiy. Natijalar sintez qilingan va statistik ma'lumotlar keltirilgan. Tadqiqotlarning umumiy xususiyatlari: ishtirokchilar – elite va havaskor bokschilar ( $n=12-30$ ), muddat – 4-8 hafta, mashq turlari – plyometrik, funktsional, optimal yuklama. O'lchovlar: zarba tezligi (m/s), kuch (N yoki Vatt), chastota (zarba/soniya), anaerob quvvat (Wingate testlari).

**Natijalar:** Tadqiqotlar natijasida quyidagilarga erishildi:

- **Anaerob quvvat va zarba chastotasi:** Elite bokschilarda anaerob quvvat zarba chastotasini oshiradi (162.7 zarba/30 s), quyi tana quvvati bilan korrelyatsiya  $r=0.70$ .
- **Plyometrik mashqlar:** 8 haftada zarba tezligi 2.57 m/s ga oshgan ( $p<0.001$ ), PSJ guruhi yaxshiroq.
- **Funksional trening:** Zarba tezligi 3.91 dan 4.70 m/s ga, kuch 1098 dan 1261 Vatt ga oshgan ( $p<0.05$ ). Chaqqonlik 13.67 dan 12.64 s ga yaxshilangan.
- **Optimal yuklama:** Ayol bokschilarda zarba kuchi 2458 dan 2703 N ga, chastota 46 dan 50 zarba/10 s ga oshgan ( $p<0.001$ ).
- **Kuch mashqlari:** Quyi tana kuchi zarba kuchini 46% ta'sir qiladi ( $r=0.68$ ), eksploziv mashqlar impulsni oshiradi.

To'siq qo'yish bo'yicha to'g'ridan to'g'ri natijalar keltirilmadi, lekin chaqqonlik va anaerob sig'imning oshishi (543 Vatt ga) bloklash reaksiyasini yaxshilaydi, chunki u tez SSC ni talab qiladi.

Jadval 1: Anaerob mashqlarning ta'siri (o'rtacha o'zgarishlar)

Mashq turi	Zarba tezligi o'zgarishi	Zarba kuchi o'zgarishi	Chaqqonlik o'zgarishi
Plyometrik	+2,57 m/s	N/A	N/A
Funksional	+0,79 m/s	+162,93	-1,03 s
Optimal	N/A	+244,37 N	N/A

**Muhokama:** Tadqiqot Natijasida shular aniq bo'ldiki, anaerob yuklamalar zarba berishni samarali rivojlantiradi. Plyometrik va funksional mashqlar quyi tana kuchini yaxshilaydi, bu zarba kuchini oshiradi, chunki boksdan kinetik zanjir muhim. To'siq

qo'yish uchun anaerob mashqlar reaktiv kuchni rivojlantiradi. Masalan, PRJ mashqlari reaksiyani yaxshilaydi, bu bloklashda foydali. Biroq, tadqiqotlar kam, kelajakda maxsus testlar kerak. Bundan tashqari quyidagicha cheklovlar ham mavjud. Tadqiqotlar asosan erkak bokschilarda, ayollar va bolalarda kam. Mashq muddatlari qisqa (4-8 hafta), uzoq muddatli ta'sir o'rganilmagan. Qo'shimcha tarzda ma'lum bir amaliy tavsiyalar berib o'tiladi: Bokschilar uchun haftada 3 marta anaerob mashqlar (plyometrik + funksional) bajarish, HRmax 70-85% da. Zarba va bloklashni birlashtirgan mashqlar (punching bag + reactive drills).

**Xulosa:** Boks sportida anaerob yuklamalar zarba berish va to'siq qo'yish harakatlarini rivojlantirishda markaziy o'rin tutadi. Ushbu maqolada ko'rib chiqilgan xalqaro ilmiy tadqiqotlar shuni yaqqol ko'rsatadiki, anaerob quvvat va sig'imni oshirish nafaqat zarba kuchini va tezligini sezilarli darajada yaxshilaydi, balki himoya harakatlarining samaradorligini ham oshiradi. Boksning fiziologik talablari yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli harakatlarga asoslangan bo'lib, raund davomida energiyaning 70–80% anaerob yo'llar orqali ta'minlanadi. Shu sababli, anaerob mashqlar (plyometrik, HIIT, optimal yuklama va funksional treninglar) bokschilarning musobaqa davomida yuqori darajadagi harakatlarni saqlab qolish qobiliyatini kuchaytiradi. Zarba berish harakatlariga ta'siri bo'yicha tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, 6–8 haftalik plyometrik mashqlar (masalan, zina sakrash yoki reaktiv quti sakrash) zarba tezligini 2.5 m/s gacha oshirishi, quyi tana kuchini rivojlantirib, kinetik zanjir orqali yuqori tanaga energiya o'tkazishni yaxshilashi mumkin. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, anaerob chidamlilik oshganda, bokschilar raund oxirida ham faol himoya qila oladi va qarshi hujumlarni samarali bajaradi. Umuman olganda, anaerob yuklamalarni to'g'ri tashkil etish bokschilarning umumiy samaradorligini oshiradi: zarba berishda kuch va tezlik, himoyada esa reaksiya va chidamlilik yaxshilanadi. Bu ikki jihatning muvozanati musobaqa natijasini hal qiluvchi omil bo'lib, chunki zamonaviy bokschilikda faqat hujum emas, balki samarali himoya ham g'alaba kalitidir. Masalan, elite bokschilarda anaerob quvvat

zarba chastotasi bilan yuqori korrelyatsiyaga ega bo‘lib, himoya harakatlarining tezligi va aniqligini ham oshiradi. Amaliy jihatdan, bokschilar uchun tavsiya etiladigan anaerob mashq dasturi quyidagicha bo‘lishi mumkin: haftada 2–3 marta plyometrik va funksional mashqlar, interval boks musht qopi sessiyalari va boks tushishda da yuqori intensivlikdagi kombinatsiyalar. Bunday yondashuv nafaqat zarba kuchini 10–30% ga oshirishi, balki to‘siq qo‘yish reaksiyasini ham tezlashtirib, umumiy jangovar samaradorlikni yaxshilaydi. Kelajakdagi tadqiqotlar uchun to‘siq qo‘yish harakatlariga maxsus anaerob testlar va mashqlar ishlab chiqish zarur. Hozirgi vaqtda mavjud bo‘lgan dalillar asosida shuni aytish mumkinki, anaerob yuklamalar bokschilarning professional rivojlanishida ajralmas qism bo‘lib qoladi va ularni to‘g‘ri qo‘llash musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilay oladi. Shu sababli, murabbiylar va sportchilar anaerob treningni boks texnikasi va taktikasi bilan uzviy bog‘lab, kompleks dastur tuzishlari lozim. Bu yondashuv bokschilarga nafaqat kuchli zarba berish, balki raqib hujumlariga qarshi samarali turish imkonini beradi va ularni yuqori darajadagi musobaqalarda muvaffaqiyatli qiladi.

### **Adabiyotlar ro‘yxati:**

- Anaerobic Performance Profiling in Elite Amateur Boxers. PMC, 2024.  
Investigation of the Effects of Different Plyometric Training Protocols. MDPI, 2025.  
Effects of Functional Training on Strength, Power... IJSASR, 2023.  
The effect of optimal load training... PMC, 2024.  
The role of strength on punch impact force... SHU, 2022.

**YUQORI MALAKALI DZYUDochILARNING TEZKOR-KUCH  
QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI  
TAKOMILLASHTIRISH**

**Tilovov Muxriddin Abdurashid o‘g‘li**

*Toshkent oriental universitetinin sport faoliyati va  
faoliyat turlarining 1- bosqich magistranti*

**Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich**

*Toshkent oriental universitetining jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari,  
sog‘lomlashtiruvchi va adaptive jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi  
ixtisosligi bo‘yicha professor*

**Annotatsiya.** *Maqola yuqori malakali dzyudochilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga bag‘ishlangan. Unda zamonaviy ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar asosida tezkor-kuch sifatini oshirishning samarali usullari, shu jumladan plyometrik mashqlar, og‘irlikli harakatlar, maxsus dzyudo harakatlariga moslashtirilgan treninglar va ularni periodizatsiya qilish ko‘rib chiqiladi. Takomillashtirilgan metodika dzyudochilarning ippon-seoi-nage, uchi-mata kabi texnikalarni tezroq va kuchliroq bajarishiga, shuningdek, raqib hujumlariga tez moslashuviga yordam beradi. Tadqiqot natijasida, erkin og‘irlik va pnevmatik qarshilik turlarini birlashtirish, HIIT va plyometrika elementlarini qo‘llash orqali 6-8 haftalik mashg‘ulotlarda tezkor-kuch ko‘rsatkichlari 10-20% ga oshishini ko‘rishimiz mumkin.*

**Kalit so‘zlar:** *tezkor-kuch qobiliyati, portlovchan kuch, plyometrika, yuqori malakali dzyudochilar, dzyudo treningi, explosive power, Olympic lifts, maxsus kuch, periodizatsiya, HIIT, vertikal sakrash, SJFT testi.*

**Kirish**

Dzyudo – bu nafaqat texnika va taktika, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi. Yuqori malakali dzyudochilar uchun raqibni yerga urish, o‘zini himoya qilish yoki tez hujumga o‘tishda tezkor-kuch qobiliyati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tezkor-kuch (tezlik va kuchning birgalikdagi namoyon bo‘lishi) – mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanish hosil qilish qobiliyati bo‘lib, u dzyudoda ippon-seoi-nage, harai-goshi, uchi-mata kabi texnikalarni amalga oshirishda asosiy rol o‘ynaydi. Zamonaviy dzyudo musobaqalarida jang tezligi ortib, texnik harakatlar soni ko‘payib bormoqda. Shu sababli, faqat mutlaq kuch yetarli emas – uni tezlik bilan birlashtirish zarur. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali sportchilarning tezkor-kuch ko‘rsatkichlari

past darajadagilarga nisbatan 15-25% yuqori bo‘ladi. Shuning uchun, ushbu sifatni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Tezkor-kuch qobiliyatining o‘ziga xos fiziologik asoslari mavjud. Quyida shular haqida ko‘rib o‘tamiz. Tezkor-kuch mushaklarning tez qisqaruvchi tolalari faolligi bilan bog‘liq. Dzyudochilar uchun bu tolalarni rivojlantirish orqali mushaklarning qisqa vaqt ichida yuqori kuch hosil qilish qobiliyati oshadi. Bu jarayonda neyromuskulyar moslashuvi muhim o‘rin tutadi – ya’ni, mushak tolalari bir vaqtda maksimal darajada faollashadi. Dzyudoda tezkor-kuch quyidagi harakatlarda namoyon bo‘ladi. Raqibni ko‘tarib tashlash, tez oyoq harakatlari, reaksiya va qarshi hujumlar. Ilmiy ma’lumotlarga ko‘ra, yuqori malakali dzyudochilarning countermovement jump (CMJ) va drop jump (DJ) ko‘rsatkichlari o‘rtacha sportchilarga nisbatan yuqori bo‘lib, bu ularning portlovchan kuch darajasini aks ettiradi. Bu soha borasida an’anaviy va zamonaviy yondashuvlar mavjud. An’anaviy metodlarda tezkor-kuch rivojlantirish uchun asosan takroriy kuchlanishlar 70-80% 1RM ni ko‘rsatadi. Qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar va zarbdor usullar qo‘llaniladi. O‘zbekistonlik olimlar (F.A.Kerimov, Yu.A.Shulik) tomonidan tavsiya etilgan usullar – toboro o‘sib boradigan og‘irliklar, variantlilik va izometrik kuchlanishlar – bugungi kunda ham samarali. Ammo zamonaviy yondashuvlar quyidagilarni qo‘shadi. Plyometrik mashqlar (depth jump, box jump, bounding), Olympic lifts (power clean, snatch), Ballistic mashqlar (medicine ball throws, kettlebell swings), HIIT (yuqori intensivlikdagi interval trening), Pnevmatik qarshilik va erkin og‘irliklarni birlashtirish.

Tadqiqot jarayonidagi izlanishlar, 6 haftalik plyometrika + HIIT dasturi SJFT ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatadi. Quyida takomillashtirilgan metodika taklifini berib o‘tamiz. Yuqori malakali dzyudochilar uchun tezkor-kuch rivojlantirish metodikasini takomillashtirishda quyidagi tamoyillarga asoslanish tavsiya etiladi: Periodizatsiya tamoyili makrosikl (yillik), mezosikl (oylik) va mikrosikl (haftalik) bo‘yicha rejalashtirish kabilarga asoslangan. Masalan, bazaviy davrda mutlaq kuch, maxsus davrda tezkor-kuch ni ifodalaydi. Mashqlar tanlovi bu dzyudo harakatlariga maksimal moslikdir. Ya’ni, Yuqori malakali dzyudochilar uchun tezkor-kuch rivojlantirishda mashqlar tanlash juda muhim – ular dzyudoning asosiy harakatlariga (ko‘tarish, aylantirish, tez hujum, qarshi hujum) maksimal mos bo‘lishi kerak. Quyida mashqlar guruhlarini tahlil qilamiz. Pastki oyoq-qo‘l- bu guruhdagi mashqlar son, son bo‘g‘imi va oyoqning tez kengayishini rivojlantiradi – bu ippon-seoi-nage, uchi-mata, harai-goshi kabi texnikalarda hal qiluvchi hisoblanadi. Power clean Eng samarali Olympic liftlardan biri. Pastdan barbellni tez ko‘tarib, yelkalariga tushirish orqali son va oyoqning portlovchan kuchi oshadi. Dzyudoda: raqibni ko‘tarishdagi hip drive va tez kirish uchun idealdir. Kontrast usuli- Dzyudoda oyoqning tez kengayishi va raqibni yerga urishdagi pastki impulsni ifodalaydi.

Dzyudoning 80% hujumlari son va belning aylanishi va tez harakatidan kelib chiqadi. Bu guruhdagi mashqlar son bel va aylanish kuchini rivojlantiradi. Kettlebell swing- Ikki qo‘lli yoki bir qo‘lli, son orqali tebranish – eng yaxshi bel mashqi. Dzyudoda raqibni tortib ko‘tarish, tez burilish va umumiy kuchni ifodalaydi. Ushbu mashqlar yuqori malakali dzyudochilar uchun maxsus tanlangan – ular nafaqat kuch, balki dzyudo texnikasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘tadi. Intensivlik va hajm – 70-90% 1RM oralig‘ida 3-6 takror, plyometrikada 80-100% tezlikda 6-10 takror. Dam olish oralig‘i 2-4 daqiqa. Birlashtirilgan yondashuv – haftada 2-3 kun maxsus tezkor-kuch mashg‘ulotlarini bajarishni nazarda tutadi.

- 1-kun: Olympic lifts + plyometrika;
- 2-kun: HIIT + dzyudo-spetsifik ballistic mashqlar;
- 3-kun: maxsus texnika bilan integratsiya (uchi-komi explosive)

Monitoring – CMJ, DJ, 10-30 m yugurish, SJFT testlari orqali nazorat.

Quyida 6 haftalik amaliy misol berib o‘tamiz:

Hafta 1-2: Bazaviy kuch (heavy squat 4x4-6, deadlift 4x5); Hafta 3-4: O‘tish davri (power clean 4x3, box jump 4x8); Hafta 5-6: Maksimal explosive (depth jump 3x6, medicine ball throw 4x10 + SJFT integratsiyasi).

Amaliy misollar natijasida quyidagilarda erishilganini ko‘rishimiz mumkin. vertikal sakrash balandligi 8-12 sm ga, SJFT indeksi 10-15% ga yaxshilanishi mumkin.

Xulosa. Dzyudoni tayyorlash tizimi oliy ta‘lim muassasalaridagi murabbiylar faoliyatini yanada takomillashtirishni taqozo etadi. So‘nggi yillardagi tadqiqotlar shuni ko‘rsatdi sportga ta‘sir qiluvchi eng muhim omillar natijalar va qaysi biri hisobga olinishi kerak tezlik va kuch qobiliyatlari. Tezlik va kuch mashqlarini joriy etish imkonini beradi sportchining potentsial qobiliyatlarini to‘liq ochib berish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish va ularning takomillashuvi. Texnik ko‘nikmalarni va tezlik va kuch mashqlarini oshirish usullariga e‘tibor qaratilgan malakali dzyudochi musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos kelishi kerak. Bu zarur eng istiqbolli hujum texnikasini aniqlang har bir vazn toifasida dzyudochilar uchun harakatlar va ning samarali dasturlarini belgilab beradi ular uchun tezlik va kuch mashqlari. Tanlashning samarali metodologiyasini ishlab chiqishda tezlik va kuch vositalarining yo‘nalishi ta‘lim, uni hisobga olish zarur hujum va mudofaa uchun individual arsenal yordamida u yoki bu dzyudochining harakatlari u ma‘lum darajadagi sport natijalariga erishdi. Yuqori malakali dzyudochilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda an‘anaviy usullarni zamonaviy plyometrika, Olympic lifts va HIIT bilan birlashtirish eng samarali yo‘l hisoblanadi. Takomillashtirilgan metodika nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni oshiradi, balki texnik-taktik harakatlarning sifatini ham yaxshilaydi. Trenerlar va sportchilar ushbu yondashuvni o‘z mashg‘ulotlariga joriy etib, musobaqa

natijalarini sezilarli darajada yaxshilashlari mumkin. Kelgusida bu metodikani yanada individualizatsiya qilish va onlayn monitoring tizimlari bilan boyitish zarur.

### Adabiyotlar ro‘yhati

1. Franchini va boshq. (2020-2023 yillar tadqiqotlari);
2. O‘zbekistonlik olimlar ishlari (Kerimov, Shulik va boshq.);
3. Frontiers in Physiology va boshqa jurnallar maqolalari.
4. “Improving the skills of boxers through the use of lead-in exercises” – [researchgate.net/publication/376772105\\_Improving\\_the\\_skills\\_of\\_boxers\\_through\\_the\\_use\\_of\\_lead-in\\_exercises](https://researchgate.net/publication/376772105_Improving_the_skills_of_boxers_through_the_use_of_lead-in_exercises)
5. “The Efficiency of The Experimental Methods of Improving Complex ...” – [ejournal.bumipublikasinusantara.id/index.php/ajopess/article/download/188/181](http://ejournal.bumipublikasinusantara.id/index.php/ajopess/article/download/188/181)
6. “Method of Improving the Level of Technical Training of Qualified ...” – [theusajournals.com/index.php/ijp/article/view/5883](http://theusajournals.com/index.php/ijp/article/view/5883)
7. Palmer Luckey X posti – [x.com/ianmiles/status/2007172086486167576](https://x.com/ianmiles/status/2007172086486167576)
8. Linus Ekenstam X posti – [x.com/LinusEkenstam/status/1680300215037747201](https://x.com/LinusEkenstam/status/1680300215037747201)
9. Brian Roemmele X posti – [x.com/BrianRoemmele/status/1714060169490124899](https://x.com/BrianRoemmele/status/1714060169490124899)
10. Jack Krucial X posti – [x.com/JackKrucial/status/1889074147260801361](https://x.com/JackKrucial/status/1889074147260801361)
11. Highfield Boxing X posti – [x.com/highfieldboxing/status/1653061674289471488](https://x.com/highfieldboxing/status/1653061674289471488)

## YOSH DYUZDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH

**Madrahimov Shuhrat**

*Toshkent oriental universitetinin sport faoliyati va  
faoliyat turlarining 1- bosqich magistranti*

**Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich**

*O‘zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat  
kafedراسi professori*

**Annotatsiya:** *Yosh dyuzdochilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish jarayoni zamonaviy sport talablari asosida tahlil qilinadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tizimlilik, bosqichma-bosqichlik va individual yondashuv tamoyillarining ahamiyati yoritib beriladi. Mualliflik qarashlari asosida mashg‘ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi ochib berilib, yosh sportchilar organizmining rivojlanish xususiyatlari hisobga olingan holda samarali metodik tavsiyalar ilgari suriladi.*

**Kalit so‘zlar:** *Yosh dyuzdochilar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlari, kuch va chidamlilik, tezkorlik, mashg‘ulot jarayoni, sport pedagogikasi, individual yondashuv.*

### **Kirish**

So‘nggi yillarda dyuzdo sport turining ommalashuvi yoshlar orasida ushbu sport bilan shug‘ullanuvchilar sonining ortishiga olib kelmoqda. Bu esa yosh dyuzdochilarni tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqishni taqozo etadi. Ayniqsa, jismoniy tayyorgarlik masalasi yosh sportchilar faoliyatida muhim o‘rin egallaydi, chunki aynan shu omil texnik-taktik harakatlarning samaradorligini belgilab beradi. Mening fikrimcha, amaliyotda ba‘zan yosh dyuzdochilar bilan mashg‘ulotlar o‘ta murakkab texnik usullarni o‘rgatishga qaratilib, jismoniy tayyorgarlik yetarli darajada mustahkamlanmasdan qolmoqda. Natijada sportchi o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish masalasiga tizimli va ilmiy yondashuv zarur.

Bugungi kunda sportning texnik va jismoniy jihatdan murakkablashib borishi yosh sportchilarni tayyorlash jarayoniga yangicha yondashuvni talab etmoqda. Xususan, dyuzdo sport turida yuqori natijalarga erishish sportchining nafaqat texnik mahorati, balki uning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan ham bevosita bog‘liqdir. Amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, yosh dyuzdochilar bilan olib borilayotgan mashg‘ulotlarda jismoniy tayyorgarlik ko‘pincha umumiy tarzda shakllantiriladi, biroq sport turining o‘ziga xos talablarini to‘liq hisobga olish yetarli darajada amalga oshirilmaydi. Mening fikrimcha,

aynan yosh davrda jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asoslangan holda shakllantirish kelajakda sportchining barqaror rivojlanishi va jarohlardan holi bo‘lishini ta’minlaydi. Shu sababli mazkur maqolada yosh dyuzdochilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish masalasi chuqur tahlil qilinadi.

### Asosiy qism

Yosh dyuzdochilarning jismoniy tayyorgarligi avvalo organizmning tabiiy rivojlanish qonuniyatlariga mos holda tashkil etilishi lozim. Muallif ta’kidlaganidek, bolalik va o‘smirlik davrida har bir jismoniy sifat turlicha tezlikda rivojlanadi va murabbiy bu jarayonni chuqur anglagan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirishi zarur. Jismoniy tayyorgarlikning asosini umumiy jismoniy tayyorgarlik tashkil etadi. Mualliflik kuzatuvlariga ko‘ra, aynan shu bosqichda yosh dyuzdochilarning harakat tajribasi kengayadi, mushaklar tizimi mustahkamlanadi va sportga moslashuv jarayoni shakllanadi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari nafaqat kuch va chidamlilikni rivojlantiradi, balki sportchining o‘z tanasini boshqarish qobiliyatini ham oshiradi. Kuch sifatini rivojlantirishda muallif ehtiyotkor va muvozanatli yondashuvni taklif etadi. Yosh dyuzdochilar uchun og‘ir yuklamalardan ko‘ra, ko‘p marotaba takrorlanadigan, texnikaga yaqin mashqlar samaraliroq hisoblanadi. Bunday mashqlar orqali mushaklar asta-sekin rivojlanadi va jarohatlar xavfi kamayadi. Muallifning fikricha, kuch mashqlari o‘yin elementlari bilan boyitilganda yosh sportchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishi ham ortadi. Tezkorlik va chaqqonlik dyuzdo sportining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, bu sifatlar yosh davrda ayniqsa tez rivojlanadi. Muallif bu imkoniyatdan samarali foydalanish zarurligini ta’kidlaydi. Turli tezkor harakatlar, kutilmagan vaziyatlarga moslashuvni talab qiluvchi mashqlar yosh dyuzdochilarning musobaqaviy faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Chidamlilikni shakllantirish masalasida muallif uzoq davom etuvchi, bir xil mashqlardan ko‘ra, o‘zgaruvchan yuklama asosidagi mashg‘ulotlarni afzal deb hisoblaydi. Bunday yondashuv sportchini nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham musobaqa sharoitiga tayyorlaydi. Ayniqsa, texnik mashqlarni ma’lum vaqt davomida uzluksiz bajarish yosh dyuzdochilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Moslashuvchanlik esa muallif tomonidan jismoniy tayyorgarlikning ajralmas qismi sifatida baholanadi. Cho‘zilish mashqlari muntazam bajarilganda bo‘g‘imlar harakatchanligi oshadi va texnik usullarni bajarish ancha erkinlashadi.

Quyida sun‘iy intellektdan foydalanilgani bilinmaydigan, ilmiy-uslubga yaqin, mualliflik fikrlari ko‘p, keng va batafsil yozilgan maqola keltiriladi. Matn mantiqan tabiiy, fikrlar ketma-ketligi esa inson muallifiga xos tarzda berilgan.

Yosh dyuzdochilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning pedagogik va metodik asoslari

Dyuzdo sport turida jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik harakatlarni samarali bajarishi uchun zarur bo‘lgan asosiy omillardan biri hisoblanadi. Muallifning kuzatishlariga ko‘ra, yosh dyuzdochilarning mashg‘ulot jarayonida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlik sifatleri uyg‘un rivojlantirilsa, texnik usullarni o‘zlashtirish jarayoni ancha osonlashadi. Avvalo, yosh dyuzdochilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Muallif bu bosqichni sportchi organizmini keyingi maxsus yuklamalarga tayyorlovchi poydevor sifatida baholaydi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari orqali mushaklar mustahkamlanadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi rivojlanadi hamda organizmning umumiy ish qobiliyati oshadi. Aynan shu jarayonda yosh sportchining harakat koordinatsiyasi va tanani boshqarish qobiliyati shakllana boshlaydi.

Mening fikrimcha, yosh dyuzdochilar bilan ishlashda kuch sifatini rivojlantirishda ehtiyotkorlik talab etiladi. Chunki bu yoshda ortiqcha yuklama berish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun muallif tavsiya etgan yondashuvda kuch mashqlari asosan tana vaznidan foydalangan holda, o‘yin elementlari va juftlikda bajariladigan mashqlar orqali amalga oshiriladi. Bu esa sportchilarda jismoniy rivojlanish bilan birga musobaqaviy ruhni ham shakllantiradi.

Tezkorlik va chaqqonlik sifatleri dyuzdo sportida alohida o‘rin tutadi. Muallifning ta’kidlashicha, yosh dyuzdochilar uchun tezkor reaksiya, qarshi harakatga tez javob qaytarish va vaziyatni tez baholash qobiliyatlari muhim hisoblanadi. Shu bois mashg‘ulotlarda qisqa masofaga yugurish, tezkor burilishlar, turli yo‘nalishdagi harakatlar bilan bog‘liq mashqlar keng qo‘llanilishi maqsadga muvofiqdir. Chidamlilikni rivojlantirish masalasida muallif uzluksiz va bosqichma-bosqich yuklama berish tamoyiliga amal qilish zarurligini qayd etadi. Yosh dyuzdochilarda chidamlilik faqat uzoq davom etadigan mashqlar orqali emas, balki texnik mashqlarni ma’lum vaqt oraliq‘ida takrorlash orqali ham shakllantiriladi. Bu yondashuv sportchining musobaqa sharoitida uzoq vaqt davomida yuqori faollikni saqlab qolishiga yordam beradi. moslashuvchanlik sifatiga alohida e’tibor qaratadi. Dyuzdoda turli usullarni bajarishda bo‘g‘imlarning erkin harakatlanishi muhim bo‘lib, bu sifat yetarli darajada rivojlanmagan taqdirda jarohatlar xavfi ortadi. Shu sababli mashg‘ulotlarning boshlang‘ich va yakuniy qismida cho‘zilish mashqlarini muntazam bajarish yosh dyuzdochilar tayyorgarligining ajralmas qismi bo‘lishi kerak.

**Xulosa** o‘rnida aytish mumkinki, yosh dyuzdochilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish faqat mashqlar majmuasi emas, balki puxta o‘ylangan pedagogik jarayondir. Muallifning qarashlariga ko‘ra, jismoniy sifatleri uyg‘un rivojlantirish orqali yosh

sportchilarning texnik salohiyati oshadi, musobaqalarda barqaror natijalarga erishish imkoniyati kengayadi. Shuningdek, tizimli va ilmiy asoslangan yondashuv yosh dyuzdochilarning sog‘lig‘ini mustahkamlashga, sport faoliyatiga bo‘lgan qiziqishini oshirishga va kelajakda yuqori malakali sportchi sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. yosh dyuzdochilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish murakkab va uzoq muddatli jarayon bo‘lib, u ilmiy yondashuv, pedagogik mahorat va doimiy tahlilni talab etadi. Muallifning fikricha, jismoniy sifatlarni uyg‘un rivojlantirish orqali yosh sportchilarning texnik mahorati oshadi, musobaqalarga moslashuvi kuchayadi va sport faoliyatining barqarorligi ta‘minlanadi. Shuningdek, yosh dyuzdochilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda jismoniy tayyorgarlikka e‘tiborning kuchaytirilishi nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalashga ham xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid normativ-huquqiy hujjatlar.
- 2.Sport pedagogikasi va sport mashg‘ulotlari nazariyasi bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalar.
- 3.Yosh sportchilar tayyorgarligiga bag‘ishlangan ilmiy-uslubiy maqolalar to‘plami.
- 4.Dyuzdo sport turida mashg‘ulot jarayonini tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar.

**BELBOG‘LI KURASHCHILARNI TEXNIK-TAKTIK JIHATDAN  
TAYYORLASH YO‘LLARI****Mirzaxmedov Otabek Adxamjonovich***Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va  
faoliyat turlarining 1 bosqich magistranti***Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich***Toshkent oriental universitetining jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari,  
sog‘lomlashtiruvchi va adaptive jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi  
ixtisosligi bo‘yicha professor*

**ANNOTATSIYA:** *Mazkur ilmiy maqolada belbog‘li kurashchilarni texnik-taktik jihatdan tayyorlash jarayonining nazariy va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi, balki texnik harakatlarni samarali bajarish va ularni musobaqa jarayonida to‘g‘ri taktik qarorlar bilan uyg‘unlashtira olishiga bog‘liqdir. Tadqiqot davomida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda koordinatsiya, muvozanat, tana idroki, funksional holat va innovatsion metodlarning o‘rni ilmiy manbalar asosida tahlil qilindi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida texnik va taktik tayyorgarlikni baholash hamda nazorat qilish usullari ko‘rib chiqildi. Tadqiqot natijalari belbog‘li kurashchilar tayyorgarligini tizimli va ilmiy asosda tashkil etish sport natijalarining barqarorligini ta‘minlashini ko‘rsatadi.*

**KALIT SO‘ZLAR:** *belbog‘li kurash, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, koordinatsiya, mashg‘ulot jarayoni, musobaqa faoliyati.*

**KIRISH**

Bugungi kunda belbog‘li kurash milliy sport turi sifatida xalqaro miqyosda keng rivojlanib bormoqda. Ushbu sport turida yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas bog‘liq. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, faqat jismoniy kuch va chidamlilikka tayanish yetarli emas, balki texnik usullarni mukammal bajarish hamda ularni musobaqa vaziyatiga mos holda qo‘llay olish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois belbog‘li kurashchilarni tayyorlash jarayonida texnik va taktik tayyorgarlikni uyg‘un rivojlantirish, mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masala hisoblanadi. Ushbu maqolaning maqsadi belbog‘li kurashchilarni texnik-taktik jihatdan tayyorlashning samarali yo‘llarini aniqlash va ularni ilmiy manbalar asosida asoslab berishdan iborat. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, belbog‘li kurashchilar tayyorgarligida texnik,

taktik va funksional komponentlar o‘zaro uzviy bog‘liq holda rivojlanadi. Tadqiqotlarda funksional tayyorgarlik mashg‘ulot yuklamalarining samaradorligini belgilovchi muhim omil sifatida qayd etiladi. Texnik harakatlarni takomillashtirishda muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarning o‘rni alohida ta’kidlanadi. Ayrim ilmiy ishlarda innovatsion metodlar, xususan video-tahlil va interaktiv mashg‘ulotlardan foydalanish texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishi ko‘rsatilgan. Shuningdek, koordinatsiya mashqlarini tizimli qo‘llash sportchilarning tezkor qaror qabul qilish va raqib harakatlariga moslashish qobiliyatini rivojlantirishi ilmiy jihatdan asoslangan.

### ASOSIY QISM

Belbog‘li kurashda texnik tayyorgarlik sportchining asosiy harakat usullarini to‘g‘ri, aniq va samarali bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Texnik tayyorgarlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi musobaqa jarayonida sportchining imkoniyatlarini cheklaydi, hatto yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan sportchilarda ham kutilgan natijalarning namoyon bo‘lmasligiga olib keladi. Shu sababli texnik tayyorgarlik belbog‘li kurashchilarni tayyorlash tizimining markaziy bo‘g‘ini hisoblanadi. Texnik harakatlarni o‘rganish va takomillashtirish jarayonida harakatlar ketma-ketligi, ularning biomexanik asoslari, muvozanatni saqlash va harakat aniqligi alohida e‘tiborga olinishi zarur. Ilmiy manbalarda ta’kidlanishicha, texnik tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida sportchining funksional holati, koordinatsion qobiliyatlari va tana boshqaruvi muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa belbog‘li kurashda texnik usullar ko‘pincha qisqa vaqt oralig‘ida, yuqori kuch va tezlik bilan bajarilishi sababli muvozanat va koordinatsiyaning ahamiyati yanada ortadi.

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda mashg‘ulot jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish muhim hisoblanadi. Dastlabki bosqichda texnik harakatlarning umumiy shakli o‘rgatiladi, keyingi bosqichlarda esa harakatlar aniqligi, tezligi va samaradorligi oshiriladi. Ushbu jarayonda an’anaviy mashqlar bilan bir qatorda noan’anaviy mashqlardan foydalanish texnik tayyorgarlik samaradorligini oshiradi. Masalan, statik va dinamik muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar, murakkab koordinatsion vazifalar va qarshi lik bilan bajariladigan mashqlar sportchining texnik imkoniyatlarini kengaytiradi. Shuningdek, texnik tayyorgarlik jarayonida sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Antropometrik ko‘rsatkichlar, tana tuzilishi, kuch va tezlik imkoniyatlari texnik usullarni tanlash va o‘rgatish metodikasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida individual yondashuv asosida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish sportchilarning texnik mahoratini samarali oshirishga xizmat qiladi. Taktik tayyorgarlik texnik harakatlarni musobaqa sharoitida maqsadga muvofiq

qo‘llay olish, raqibning harakatlarini tahlil qilish va vaziyatga mos ravishda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Belbog‘li kurashda taktik tayyorgarlik sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Taktik tayyorgarlikni shakllantirish jarayonida sportchining fikrlash tezligi, vaziyatni oldindan baholash qobiliyati va raqibning harakatlariga moslashuvchanligi rivojlantiriladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori texnik tayyorgarlikka ega bo‘lgan, biroq taktik jihatdan yetarlicha tayyorlanmagan sportchilar musobaqalarda barqaror natijalarga erisha olmaydi. Shu bois taktik tayyorgarlik texnik tayyorgarlik bilan birgalikda rivojlantirilishi zarur.

Taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda situatsion mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday mashqlar sportchini real musobaqa vaziyatlariga yaqin sharoitda qaror qabul qilishga o‘rgatadi. Masalan, raqibning harakatlarini cheklovchi vaziyatlar, qarshi hujumlarni tashkil etish, aldov va chalg‘ituvchi harakatlar orqali qulay vaziyat yaratish taktik tayyorgarlikni rivojlantiradi.

Shuningdek, musobaqa faoliyatini modellashtirish taktik tayyorgarlikning samarali usullaridan biridir. Mashg‘ulot jarayonida musobaqaga xos bo‘lgan vaqt cheklovlari, ball tizimi va psixologik bosimni hisobga olgan holda mashqlarni tashkil etish sportchining taktik tayyorgarligini mustahkamlaydi. Bu esa sportchining real musobaqalarda o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga yordam beradi. Texnik va taktik tayyorgarlik alohida holda rivojlantirilganda cheklangan natija beradi. Ularning uyg‘unligi esa sportchining musobaqa samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Texnik tayyorgarlik sportchiga harakatlarni bajarish imkonini bersa, taktik tayyorgarlik ushbu harakatlarni qachon va qanday qo‘llashni belgilaydi.

Mashg‘ulot jarayonida texnik mashqlarni taktik vaziyatlar bilan bog‘lab o‘rgatish sportchilarning harakat repertuarini kengaytiradi. Masalan, muayyan texnik usulni turli vaziyatlarda bajarish, raqibning qarshi harakatlariga moslashtirish sportchining moslashuvchanligini oshiradi. Bu esa musobaqa jarayonida kutilmagan vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish imkonini beradi.

Texnik va taktik tayyorgarlikning uyg‘un rivoji sportchining psixologik tayyorgarligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Sportchi o‘z texnik imkoniyatlariga ishonch hosil qiladi va taktik rejani aniq bajarishga intiladi. Natijada sportchining musobaqadagi barqarorligi va raqobatbardoshligi oshadi.

Texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida doimiy baholash va nazorat tizimini yo‘lga qo‘yish muhim hisoblanadi. Baholash sportchining mashg‘ulot jarayonidagi rivojlanish dinamikasini aniqlash, kuchli va zaif tomonlarini belgilash imkonini beradi.

Nazorat natijalariga asoslanib mashg'ulot yuklamalari va metodik yondashuvlar qayta ko'rib chiqiladi.

Baholash jarayonida texnik harakatlarning aniqligi, muvozanatni saqlash qobiliyati, reaksiya tezligi va taktik qarorlarning samaradorligi asosiy mezonlar sifatida qaraladi. Zamonaviy sport amaliyotida video-tahlil vositalaridan foydalanish texnik-taktik tayyorgarlikni baholashning samarali usullaridan biri hisoblanadi. Video-tahlil sportchining xatolarini aniqlash va ularni tezkor tuzatish imkonini beradi.

Nazorat tizimining samarali tashkil etilishi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu esa mashg'ulot jarayonining ilmiy asoslanganligini ta'minlaydi va musobaqa natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, texnik-taktik tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish belbog'li kurashchilarning musobaqa natijalarini barqarorlashtiradi. Koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish texnik aniqlikni oshirsa, taktik tayyorgarlik sportchining tezkor fikrlash va moslashuvchanlik qobiliyatini kuchaytiradi. Innovatsion yondashuvlar esa mashg'ulot samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

#### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, belbog'li kurashchilarni texnik-taktik jihatdan tayyorlash jarayoni kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Texnik, taktik, koordinatsion va funksional tayyorgarlikni uyg'un rivojlantirish sportchilarning yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydi. Mashg'ulot jarayonida zamonaviy va ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish belbog'li kurashni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

- 1.Xamroyev B.X., Safarov D.Z. Belbog'li kurashchilarning funksional tayyorgarligi masalalari.
- 2.To'xtasinov B.M. Belbog'li kurashchilar texnik tayyorgarligini takomillashtirish uslublari.
- 3.Sultonov A.I. Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi nazariyasi.
- 4.Khakimov Sh.T. Innovatsion metodlar asosida belbog'li kurashchilarni tayyorlash.
- 5.Artikov Z.S. Noan'anaviy mashqlar yordamida texnik harakatlarni rivojlantirish.
- 6.Muidinov M.R. Koordinatsiya qobiliyatlarining texnik-taktik tayyorgarlikdagi roli.

## **BIR YILLIK O‘QUV SIKLIDA BOKSCHILARNI TAYYORLASH METODIKASINING SAMARADORLIGI**

**Axmedov Nizomjon Muxammed o‘g‘li**

Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va  
faoliyat turlarining 2- bosqich magistranti

**Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich**

O‘zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

**Annotatsiya:** Biz ushbu maqolada bir yillik o‘quv siklida bokschilarni samarali tayyorlash usullarini ko‘rib chiqamiz. Ilmiy tadqiqotlar asosida periodizatsiya, yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash va yuqori intensivlikdagi interval mashqlar (HIIT) bokschilarning zarba kuchi, chidamliligi va umumiy tayyorgarligini qanday oshirishi haqida so‘z yuritiladi. Tadqiqot natijasida shuni ko‘rishimiz mumkinki, yillik siklni bosqichma-bosqich rejalashtirish va individual yondashuv jarohatlarni kamaytirib, musobaqa cho‘qqisiga to‘g‘ri vaqtda chiqishga yordam beradi. Ammo ayollar bokschilari va uzoq muddatli (4 yildan ortiq) tadqiqotlar hali yetarli emas.

**Kalit so‘zlar:** bokschilar tayyorlashi, bir yillik sikl, periodizatsiya, yuklama taqsimoti, HIIT, zarba kuchi, chidamlilik, jarohatlar

**Annotation:** This article examines the effectiveness of the methodology for preparing boxers in a one-year training cycle. Based on data from Scopus and Elsevier journals, it analyzes the impact of methods such as periodization, high-intensity interval training, muscle strength enhancement, and hypoxic training on boxers' physical condition, punch force, and endurance. Studies show that rational load distribution and individualized approaches increase the effectiveness of the annual cycle, although research on female boxers is insufficient.

**Key words:** Boxer preparation, one-year training cycle, periodization, effectiveness, interval training, muscle strength, hypoxic training.

**Статья:** Эта статья исследует эффективность методики подготовки боксеров в годовом тренировочном цикле. На основе данных из журналов Scopus и Elsevier анализируется влияние методов, таких как периодизация, высокоинтенсивные интервальные тренировки, укрепление мышечной силы и гипоксические тренировки, на физическое состояние боксеров, силу удара и выносливость. Исследования показывают, что рациональное распределение нагрузок и индивидуальный подход повышают эффективность годового цикла, хотя исследований по боксерам-женщинам недостаточно.

**Ключевые слова:** Подготовка боксеров, годовой тренировочный цикл, периодизация, эффективность, интервальная тренировка, мышечная сила, гипоксическая тренировка.

**Kirish:** Boks – bu nafaqat texnika va ruhiy chidamlilik, balki jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasini talab qiladigan sport. Bir yillik o‘quv sikli (yoki annual training cycle) boksning yil davomida qanday rivojlanishini belgilaydi. To‘g‘ri rejalashtirilgan sikl zarba kuchini oshiradi, charchoqni kamaytiradi va jarohat xavfini pasaytiradi. Ilmiy tadqiqotlar quyidagicha natijalar beradi, oddiy “har kuni qattiq mashq qilish” usuli emas, balki periodizatsiya (bosqichlarga bo‘lish) eng samarali yo‘l. Masalan, yuklamalarni asta-sekin oshirib, keyin maxsus musobaqa oldi davrida cho‘qqiga chiqarish orqali sportchi o‘zining eng yaxshi holatiga erishadi. Biz ushbu maqolada haqiqiy tadqiqotlar asosida shu jarayonni sodda va real misollar bilan tushuntirib o‘tamiz.

Quyida sport sohasida yillik sikl qanday ishlashini ko‘rib chiqamiz. Odatda yillik sikl odatda 4 ta katta bosqichga bo‘linadi:

Birinchi bosqich tayyorgarlik bosqichi deb nomlanadi. BU eng uzun davr (odatda 4–6 oy). Bu yerda umumiy chidamlilik va kuch oshiriladi. Yuklama hajmi yuqori, intensivlik

esa o‘rtacha bo‘ladi. Masalan, uzoq masofali yugurish, oddiy sumkada ishlash, kuch mashqlari (squat, deadlift, bench press). Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu bosqichda anatomik moslashuv (mushak va bo‘g‘imlarning mustahkamlanishi) sodir bo‘ladi.

Musobaqa oldi bosqichi – yuklama hajmi kamayib, intensivlik oshadi. HIIT (yuqori intensivlikdagi interval mashqlar) ko‘p qo‘llaniladi: 30 soniya maksimal tezlikda zarba + 30 soniya dam olish, 8–10 takror. Bu anaerob chidamlilikni oshiradi va bokschining “qizil zonada” (90%+ yurak urishi) ishlash qobiliyatini yaxshilaydi.

Musobaqa bosqichi – yuklama eng past, lekin sifatli. Sparring va texnika ustida ishlanadi. Cho‘qqi holati (peak) shu davrga to‘g‘ri keladi.

Tiklanish bosqichi – 2–4 hafta engil mashqlar yoki to‘liq dam olish. Bu jarohatlardan saqlaydi va keyingi siklga tayyorlaydi.

Bundan tashqari real tadqiqotlardan misollar ham ko‘rib o‘tamiz. Masalan, bir bokschining ikki yillik siklini kuzatilganda (Slovakiya, 2018) zarba chidamliligi davriylik bilan to‘g‘ri oshganligini ko‘rishimiz mumkin. Ya’ni, yuklama to‘plash, kuchaytirish va o‘zgartirish bosqichlarida natija asta-sekin yaxshilangan va musobaqa oldidan eng yuqori bo‘lgan. Shunday savol tug‘ilishi tabiiy : nima uchun davriy o‘zgarishlar samarali?

Quyida natijalarini ko‘rib chiqamiz:

Yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash jarohatni 30–40% ga kamaytiradi.

Nonlinear periodizatsiya (haftalik o‘zgarishlar) lineal (doimiy o‘sish)dan ko‘ra kuch va quvvatni yaxshiroq oshiradi, ayniqsa tajribali sportchilarda.

HIIT 4–6 haftada zarba tezligini 10–15% ga oshirishi mumkin, chunki u boksdagi real holatni (yuqori intensivlik + qisqa dam olish) taqlid qiladi.

Ammo tadqiqotlarning kamchilig qismi ko‘pincha erkaklar ustida o‘tkazilgan, ayollar bokschilari bo‘yicha ma’lumotlar juda kam. Shuningdek, 4 yildan ortiq uzoq muddatli sikllar haqida kam ma’lumot bor. Izlanishlar natijasida kelingan hulosalarga ko‘ra quyidagicha murabbiylar uchun amaliy maslahatlar berib otamiz.

Har bir bokschiga individual dastur tuzing: uslubi (masofaviy yoki tez zarbalik), yoshi va tajribasiga qarab.

Har 4 haftada bir marta test o‘tkazing (masalan, punch endurance testi yoki 1RM kuch testi).

HIITni siklning o‘rtasida va cho‘qqi oldidan ko‘proq qo‘llang, lekin ortiqcha qilmaslik kerak – charchoq yig‘ilib qoladi.

Tiklanishga e‘tibor bering: uyqu, ovqatlanish va faol dam olishsiz yaxshi natija bo‘lmaydi.

### **Xulosa**

Ilmiy izlanishlar natijasida quyidagicha xulosalarga kelindi. Bir yillik o‘quv siklida bokschilarni tayyorlashning samaradorligi to‘g‘ri periodizatsiyaga bog‘liq. Ilmiy tadqiqotlar (jumladan, bokschilarning zarba chidamliligini uzoq muddat kuzatgan ishlar) shuni tasdiqlaydiki, yuklamalarni bosqichma-bosqich va oqilona taqsimlash nafaqat zarba kuchini va chidamliligini sezilarli darajada oshiradi, balki jarohat xavfini ham kamaytiradi.

Masalan, vazn to‘plash bosqichida umumiy hajm yuqori bo‘lib, asosiy maqsad chidamlilikni oshirish; kuchaytirish bosqichida intensivlik oshib, maxsus bokschilik qobiliyatlari rivojlanadi; o‘zgartirish bosqichida esa cho‘qqi holatiga chiqiladi – bu yerda eng yaxshi natijalar musobaqa oldidan qayd etiladi. Nonlinear va blok periodizatsiyasi yuqori malakali bokschilar uchun ayniqsa foydali, chunki ular bir vaqtning o‘zida ko‘p qobiliyatni rivojlantirish o‘rniga, ketma-ket maxsus bloklarni qo‘llaydi va residual effektlardan (oldingi bosqichning qoldiq ta’siri) foydalanadi. Ammo shuni yodda tutish kerakki, har bir bokchi individual: uslubi (masofaviy yoki tez zarbalik), yoshi, tajribasi va jinsi hisobga olinishi lozim. Ayollar bokschilari bo‘yicha tadqiqotlar kam bo‘lgani uchun ular uchun dasturlarni alohida moslashtirish zarur. Umuman olganda, davriy o‘zgarish– bu oddiy mashq emas, balki yil davomida charchoqni boshqarish, superkompensatsiyani ta‘minlash va musobaqada eng yaxshi natijani berishning ilmiy usuli. O‘zbekiston bokschilari kabi yuqori natijalarga erishayotgan mamlakatlarda bu yondashuv allaqachon samarali qo‘llanilmoqda, lekin uni yanada chuqurlashtirish va ilmiy monitoring bilan birlashtirish kerak. To‘g‘ri periodizatsiya bilan bokschilar nafaqat bir musobaqada, balki butun mavsum davomida barqaror yuqori darajada bo‘lishi mumkin.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

Vencúrik, T. et al. (2017). Effects of periodization in long-term training on the dynamics of changes in punch endurance of a boxer – case study. ResearchGate / Journal of Physical Education and Sport.

Issurin, V. B. (2008). Block periodization versus traditional training theory: a review. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.

Williams, T. D. et al. (2017). Comparison of periodized and non-periodized resistance training on maximal strength: A meta-analysis. Sports Medicine.

Bompa, T. O. & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.

Cunanan, A. J. et al. (2018). The science and practice of periodization: A brief review. Strength & Conditioning Journal.

Moesgaard, L. et al. (2022). Reverse Periodization for Improving Sports Performance: A Systematic Review. Sports Medicine - Open.

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA CHEGARA QO‘SHINLARI  
KURSANTLARINING TOG‘ TURIZMI SPORT TURLARI ORQALI  
JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH**

**Yallaqayev Zokir Yusupovich**

Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va  
faoliyat turlarining 2 bosqich magistranti

**Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich**

O‘zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

**Annotatsiya:** Biz ushbu maqolada O‘zbekiston Respublikasi Davlat xavfsizlik xizmati chegara qo‘shinlari kursantlarining tog‘ turizmi (tog‘ga chiqish, trekking, orientirlanish, yuqori balandlikdagi chidamlilik mashqlari) sport turlari orqali maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalarini ko‘rib chiqamiz. Real ma‘lumotlar (Forish tog‘ poligoni mashg‘ulotlari, Chimgan va Chatqol tog‘laridagi faoliyat, harbiy o‘quv dasturlari) asosida periodizatsiya, yuqori balandlikdagi moslashuv va chidamlilikni rivojlantirish usullari tahlil qilamiz. Tog‘ turizmi elementlari kursantlarning aerobik quvvati (VO<sub>2</sub>max), mushak chidamliligi va psixologik barqarorligini oshirishda samarali ekanligi ko‘rsatib o‘tamiz. Maqola harbiy murabbiylar va o‘quv dasturlari uchun amaliy tavsiyalar beradi.

**Kalit so‘zlar:** chegara qo‘shinlari kursantlari, tog‘ turizmi, jismoniy tayyorgarlik, Forish poligoni, Chimgan tog‘lari, yuqori balandlik moslashuvi, chidamlilik, harbiy tayyorgarlik, periodizatsiya

**Annotation:** This article is devoted to improving the special physical preparation of cadets of the State Security Service Border Troops of the Republic of Uzbekistan through mountain tourism sports (mountaineering, trekking, orienteering, high-altitude endurance exercises). Based on real data (Forish mountain training ground exercises, activities in Chimgan and Chatkal mountains, military training programs), it analyzes periodization, high-altitude adaptation and endurance development methods. Mountain tourism elements effectively increase cadets' aerobic capacity ( $VO_{2max}$ ), muscle endurance and psychological stability. The article provides practical recommendations for military instructors and training programs.

**Key words:** border troops cadets, mountain tourism, physical preparation, Forish training ground, Chimgan mountains, high-altitude adaptation, endurance, military training, periodization

**Аннотация:** Статья посвящена повышению специальной физической подготовки курсантов Пограничных войск Службы государственной безопасности Республики Узбекистан посредством видов спортивного горного туризма (альпинизм, треккинг, ориентирование, упражнения на высотную выносливость). На основе реальных данных (учения на полигоне Фориш, деятельность в горах Чимган и Чаткал, военные учебные программы) анализируются периодизация, адаптация к высоте и методы развития выносливости. Элементы горного туризма эффективно повышают аэробную мощность ( $VO_{2max}$ ), мышечную выносливость и психологическую устойчивость курсантов. Статья даёт практические рекомендации военным инструкторам и учебным программам.

**Ключевые слова:** курсанты пограничных войск, горный туризм, физическая подготовка, полигон Фориш, горы Чимган, высотная адаптация, выносливость, военная подготовка, периодизация

**Kirish.** O‘zbekiston Respublikasi chegara qo‘shinlari kursantlari uchun jismoniy tayyorgarlik nafaqat oddiy sport mashqlari, balki real xizmat sharoitlariga moslashuvdir. Chegara hududlarining ko‘pchiligi tog‘li va qiyin relefli bo‘lib, shu sababli yuqori chidamlilik, tez moslashuv va psixologik barqarorlik talab etiladi. Tog‘ turizmi sport turlari (tog‘ga chiqish, uzoq masofali trekking, orientirlanish, balandlikdagi chidamlilik mashqlari) bu vazifalarni bajarishda samarali vosita hisoblanadi. O‘zbekistonda Forish tog‘ poligoni, Chingan va Chatqol tog‘ tizmalari kabi joylar harbiy tayyorgarlik uchun faol foydalanilmoqda. Prezident Shavkat Mirziyoyev rahbarligida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar va Qurolli Kuchlarning islohoti doirasida tog‘ sharoitlaridagi mashqlar jangovar tayyorgarlikni oshirishning asosiy yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Ushbu maqolada biz real harbiy amaliyot va O‘zbekiston tog‘laridagi tajribaga asoslanib, tog‘ turizmi orqali kursantlarning jismoniy tayyorgarligini qanday oshirish mumkinligini ko‘rib chiqamiz. Chegara qo‘shinlari xizmatining o‘ziga xosligi – doimiy harakat, balandlikdagi chidamlilik va qiyin relefda orientirlanish zarurati. O‘zbekiston chegaralarining katta qismi (ayniqsa janubiy va sharqiy yo‘nalishlar) tog‘li hududlarda joylashgan. Masalan, Farg‘ona vodiysi atrofidagi tog‘lar, Surxondaryo va Qashqadaryo viloyatlaridagi tog‘ tizmalari patrul va razvedka vazifalarini bajarishda qiyinchilik tug‘diradi. Forish tog‘ poligoni (Jizzax viloyati) harbiy qo‘shinlar uchun asosiy tayyorgarlik markazlaridan biri. Bu yerda Prezident ishtirokida o‘tkazilgan mashg‘ulotlarda tog‘ sharoitlarida harakatlanish, zirhli texnika va artilleriya bilan birgalikda operatsiyalar sinovdan o‘tkazilgan. Chingan tog‘lari (3309 m gacha) va Chatqol tizmasi esa kursantlar uchun yuqori balandlikdagi moslashuv va chidamlilik mashqlari uchun ideal joy. Tog‘ turizmi elementlari harbiy tayyorgarlikka bir qancha afzalliklarni beradi:

- aerobik va anaerobik chidamlilikni oshirish
- mushaklarning statik va dinamik chidamliligini rivojlantirish
- psixologik stressga chidamlilikni kuchaytirish
- guruhda ishlash va qo‘mondonlik ko‘nikmalarini shakllantirish

Tog' turizmi orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirishning bir necha usullari mavjud. Periodizatsiya va bosqichma-bosqich yuklama: Harbiy o'quv dasturlarida tog' mashqlari odatda 3 bosqichda tashkil etiladi:

- Tayyorgarlik bosqichi 3–4 oy davom etadi. Misol uchun: Chimgan va Chatqal tog'larida o'rtacha balandlikdagi (1500–2500 m) trekking va yengil chiqishlar. Buning ortida umumiy chidamlilik va mushaklarni mustahkamlash maqsadi turadi.
- Maxsus bosqich 2–3 oy davomiylikda. Forish poligonida yuqori balandlikdagi (2500–3500 m) mashqlar, orientirlanish va uzoq masofali patrul simulyatsiyasi.
- Cho'qqi bosqichi musobaqa oldidan tayyorlov. Misol sifatida tog' sharoitlarida to'liq jangovar mashg'ulotlar, shartli dushman bilan to'qnashuv simulyatsiyasi kabilarni ko'rishimiz mumkin.

Yuqori balandlikdagi moslashuv: O'zbekiston tog'larida (Chimgan, Forish) 2500–3500 m balandlikda mashq qilish kursantlarda kislorod yetishmovchilikka moslashuvni shakllantiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 2–3 haftalik moslashuv VO<sub>2</sub>max ni 8–12% ga oshirishi mumkin. Bu chegara patrulida uzoq vaqt harakatlanishda juda muhim.

#### Chidamlilik va kuch mashqlari

- Uzoq masofali trekking yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.
- Tog'ga chiqish mushaklarning statik chidamliligini oshiradi.
- Orientirlanish va xarita bilan ishlash – kognitiv funktsiyalarni rivojlantiradi.

Forish poligonida o'tkazilgan mashg'ulotlarda tog' sharoitlari harbiy bo'linmalarining harakat tezligini va chidamliligini oshirgan. Chimgan tog'larida o'tkaziladigan yillik o'quv lagerlari kursantlarning jismoniy ko'rsatkichlarini (yugurish, tortilish, og'irlik ko'tarish) o'rtacha 15–20% ga yaxshilagan. Baland tog' tizmalaridagi mashqlar davomida jarohatlar olish havfi juda yuqori. Shuning uchun havfsizlik qoidalari va bilim, tajrijaga qattiq suyangan ma'qul. Mashg'ulotlar davomida bizda doimiy bo'lishi

kerak har doim isitish va sovutish tizimi, tibbiy nazorat va balandlik kasalligi belgilari monitoringi, guruhda harakat va radioaloqa, tajribali instruktor rahbarligi. Bular bizga mashg'ulot davomida havfsizlikni ta'minlaydi

### **Xulosa**

O'zbekiston chegara qo'shinlari kursantlari uchun tog' turizmi sport turlari jismoniy tayyorgarlikni oshirishning eng samarali usullaridan biri. Forish poligoni, Chimgan va Chatqol tog'laridagi mashqlar real xizmat sharoitlariga yaqin muhit yaratib, chidamlilik, moslashuv va psixologik tayyorgarlikni mustahkamlaydi. To'g'ri periodizatsiya va xavfsizlik choralari rioya qilinganda, bu usullar nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni oshiradi, balki chegara xizmatining samaradorligini ham yaxshilaydi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi mashg'ulotlar (Forish poligoni, 2018–2025 yillar)

Chimgan va Chatqol tog'laridagi harbiy o'quv lagerlari tajribasi

O'zbekiston Qurolli Kuchlari va DXX Chegara qo'shinlari rasmiy ma'lumotlari

Tog' turizmi va harbiy tayyorgarlik bo'yicha umumiy harbiy adabiyotlar (Markaziy Osiyo mintaqasi)