

*Professor., Qilichev To'lg'in Maxmurovich,
Magistrant., Orifjonov Fazliddin Xayrullo o'g'li*

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

**YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING TEZKOR KUCH SIFATINI
TAKOMILLASHTIRUVCHI VOSITALAR**

Annotatsiya: Maskur tadqiqot ishimizda sportning boks turi bilan mashg'ulotlar olib borayotgan yuqori malakali sportchilarning tezkor kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan umumiy va maxsus vositalar o'rganib chiqilgan hamda mazkur sifat ko'rsatkichlari samaradorligini oshirish maqsadida mashg'ulot jarayonlariga tadbiiq etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat, kuch, tezkorlik, tezkor-kuch, mashg'ulot jarayonlari.

*Professor, Kilichev Tolqin Makhmurovych,
Master's student, Orifjonov Fazliddin Khairullo oglu
Uzbek State University of Physical Education and Sports*

**TOOLS FOR IMPROVING THE QUICK STRENGTH OF HIGHLY
QUALIFIED BOXERS**

Annotation: In our famous research work, general and specific means aimed at developing the quick-strength physical quality indicators of highly qualified athletes yengaged in boxing training were studied and applied to training processes in order to increase the yeffectiveness of these quality indicators.

Keywords: Physical fitness, physical quality, strength, agility, agility-strength, training processes.

Kirish: O'zbekiston sportchilari xalqaro maydonlarda, xususan, Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlarida yuqori natijalarni qo'lga kiritib, mamlakatning sport salohiyatini yuksaltirishga munosib hissa qo'shib kelmoqda. Biroq, bu muvaffaqiyatlarni izchil mustahkamlash va sportchilarni tayyorlash

samaradorligini oshirish uchun ilmiy asoslangan yondashuvlar va zamonaviy usullarni joriy etish muhim ahamiyatga ega. Mamlakaltimizda boks sport turiga bo'lgan e'tiborning yuqoriligi va yurtboshimiz tomonidan yaratib berilayorgan keng imkoniyatlar ushbu sport turning qay darajada zarur eanligidan dalolat beradi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 29.04.2021 yildagi PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"¹ qarorlarini so'zimiz isboti sifatida keltirib o'tishimiz mumkin.

Sportchilarni tayyorlash jarayoni murakkab, ko'p bosqichli va uzluksiz rivojlanishni talab qiluvchi tizimli faoliyatdir. Ushbu jarayonni takomillashtirish uchun bir qancha strategik yo'nalishlarga e'tibor qaratish lozim:

O'quv-mashg'ulot jarayonlarining optimallashtirilgan tizimi: Sportchilarning individual psixofiziologik va biomexanik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish talab etiladi. Shuningdek, adaptiv trening usullarini qo'llash orqali jismoniy yuklamalarni optimal darajada boshqarish va mashg'ulot jarayonining intensivligi hamda davomiyligini muvozanatlash muhimdir.

Monitoring va tahlilning zamonaviy vositalari: O'quv-mashg'ulot jarayonining sportchilarga bo'lgan ta'sirini real vaqt rejimida kuzatish imkonini beruvchi texnologiyalarni qo'llash lozim. Masalan, biometriya, kardiologik ko'rsatkichlar, laktat darajasini aniqlash, mushak faolligi va nerv tizimining barqarorligini baholash uchun yuqori aniqlikdagi o'lchov uskunalari va dasturiy ta'minotlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir [2].

Ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik yondashuvlari: Sportchilarni o'zlariga xos texnik, taktik va jismoniy xususiyatlari asosida tayyorlash strategiyalarini ishlab chiqish lozim. Jumladan, boks sportida zarba kuchini oshirish, reaksiya tezligini shakllantirish va chidamlilikni mustahkamlashga qaratilgan maxsus trening modellarini ishlab chiqish muhimdir [3].

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 29.04.2021 yildagi PQ-5099-son.

Holat monitoringi va dinamik nazorat tizimi: Sportchilarning funksional holatini ob'ektiv baholash va nazorat qilish uchun ilmiy asoslangan diagnostika va monitoring usullarini joriy etish talab qilinadi. Shu jumladan, yurak-qon tomir tizimi faoliyati, mushaklarning tiklanish ko'rsatkichlari, immunitet darajasi va psixologik barqarorlik holatini kuzatish orqali individual reabilitatsiya va yuklama strategiyalarini shakllantirish lozim [4].

Innovatsion texnologiyalarni integratsiya qilish: Sport tayyorgarligi tizimida zamonaviy texnologiyalar, jumladan, sun'iy intellekt, virtual simulyatsiya va yuqori aniqlikdagi o'lchov tizimlaridan foydalanish sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Shu bilan birga, murabbiylar va ilmiy xodimlar uchun malaka oshirish dasturlarini ishlab chiqish orqali bilim va ko'nikmalarni doimiy yangilab borish zarur [5].

Yuqoridagi yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish orqali O'zbekiston sportchilari xalqaro sport maydonlarida yanada yuqori marralarni zabt etishi va mamlakatning sportda yetakchi davlatlar qatoriga kirishini ta'minlash mumkin.

Tadqiqotning maqsadi: Yuqori malakali bokschilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtiruvchi mashqlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Tadqiqotning vazifalari: Yuqori malakali bokschilarning tezkor-kuch sifati ko'rsatkichlarini aniqlash.

Tezkor-kuch sifatini takomillashtiruvchi mashqlar majmuasini tayyorlash.

Tadqiqot usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, matematik-statistik tahlil.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: So'nggi ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali bokschilarning musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishishlarida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ahamiyati juda yuqori. Ushbu sifatlarni shakllantirishga qaratilgan tayyorgarlik mashqlari bokschilarning musobaqa sharoitlaridagi texnik-taktik va funksional ko'rsatkichlariga mos keluvchi xususiyatlarni o'z ichiga oladi. Mazkur jihatlar tadqiqotning asosiy nazariy va amaliy yo'nalishlarini belgilash imkonini beradi.

Tadqiqot davomida mushak kuchini rivojlantirishning asosiy usullari, jumladan, takroriy, seriyali va oraliqli mashqlarning mushak faoliyatidagi moslashuv jarayonlariga ta'siri chuqur tahlil qilindi. Bu usullarning ilmiy jihatdan asoslangan qo'llanilishi nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki bokschilarning musobaqa jarayonida ko'rsatayotgan yuqori natijalari bilan ham bevosita bog'liqdir.

Sport yakkakurashi sifatida boks murakkab koordinatsiyali va yuqori dinamikaga ega bo'lgan siklik bo'lmagan sport turlari qatoriga kiradi. Bunda har bir sportchining individual texnik-taktik yondashuvi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va musobaqa davomida yuqori darajadagi chidamlilikka ega bo'lishi talab etiladi. Shu sababli yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik tizimida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega.

Tadqiqot davomida bokschilarning jismoniy tayyorgarlik bosqichlari, maxsus yuklamalar davomiyligi va ularning samaradorligini oshirishga qaratilgan metodikalar o'rganib chiqildi. Xususan, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda individual yondashuvning ahamiyati ta'kidlandi, bu esa har bir sportchining fiziologik va biomexanik xususiyatlariga asoslangan holda mashg'ulot jarayonini tashkil qilish imkonini beradi.

Mazkur tadqiqot doirasida boks texnikasida eng ko'p qo'llaniladigan texnik harakatlar va usullar tizimlashtirildi. Ushbu harakatlarning strukturalari va ularni bajarishning texnik jihatlari chuqur o'rganildi. Natijada maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi, bu esa bokschilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun imkoniyat yaratadi.

Yuqori malakali bokschilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot vositalaridan foydalanildi. Ushbu mashqlarni shunday saralash lozimki, ular yordamida musobaqa jarayonlarida bokschilar barcha imkoniyatlarini ko'rsata olishsin va bu mashqlar yuqori malakali bokschilarni tezlik va tezkor-kuch tayyorgarligining mustahkam taraqqiy etishini ta'minlovchi mexanizmlarga ta'sir ko'rsatish mumkin bo'lsin. Shuning

uchun boks sport turida alohida ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar tanlab olinishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu yerda ko'rsatilgan vositalar aylanma mashg'ulotda qo'llanilgan og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarga misol bo'la oladi. Og'irliklar sportchining vazniga tenglashtirilguncha mashg'ulotning davomiyligi (6 oy ichida) davom etadi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Yuqori malakali bokchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtiruvchi aylanma mashg'ulot mashqlari

T/r	Mashq nomi	Davomiyligi	Shiddati
1	Arqonga tirmashib chiqish	2 daq.	140-160
2	70-80 sm balandlikdagi tumbaga sakrash	2 daq.	160-170
3	O'z vaznini yarm og'irligidagi shtangani yotgan holda ko'tarish	10 martadan (3 takroriy)	130-140
4	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (qarsaklar yordamida)	20 martadan (3 takroriy)	140-170
5	Maxsus rezina yordamida chap va o'ng qo'llarda to'g'ridan zarba berish	100 martadan	130-140
6	Yotgan holda gavdani ko'tarish (press)	2 daq.	120-140
7	Maxsus to'ldirma to'plarni juftlikda uloqtirish	2 daq.	120-140
8	Maxsus toshlar yordamida soya bilan jang	2 daq.	130-160
9	Turgan holatda shtanga grifini oldinga uloqtirish (qo'ldan uzilmagan holatda)	10 martadan (4 takroriy)	140-170
10	Pastki startdan 3x10 mokisimon yugurish	3 takroriy	170-180

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yuqori malakali bokchilarning tezlik kuch sifatlarini takomillashtiruvchi aylanma mashg'ulot mashqlarida dastlab arqonga tirmashib chiqish mashqi qo'llaniladi. Ushbu mashq davomiyligi 2 daqiqani tashkil etib shiddat zonalari 14-160 zarbga teng bo'lishi lozim. Ushbu mashq yuqori qism mushaklari (deltavari, biceps, triceps) va tananing asosiy stabilizator mushaklarini rivojlantiradi. Bu mashq izometrik kuchlanish orqali mushak to'qimalarini mustahkamlaydi va qondagi kislorod tashilishiga bo'lgan ehtiyojni oshiradi, bu esa yurak-qon tomir tizimining moslashuvini ta'minlaydi.

Ikkinchi mashqimiz esa balandligi 70-80 sm bo'lgan tumbaga sakrab chiqish va tushishdan iborat. Bu shaqdagi shiddat zonasi 160-170 zarbga teng. Sakrash mashqlari odatda kuch sifatini rivojlantirishi barchamizga ma'lum. Plyometrik mashqlar turkumiga kiradi. Sakrashlar oyoq mushaklarining maksimal kuchini rivojlantirishga yordam beradi. Sakrash jarayonida asosan kvadriseps, hamstrings, va yadro mushaklari ishlaydi. Ushbu mashq markaziy asab tizimining portlovchi kuchga moslashuvini kuchaytiradi, umumiy sport qobiliyatlarini oshiradi.

Navbatdagi mashq o'z vaznini yarm og'irligidagi shtangani yotgan holda ko'tarish mashqi hisoblanib uning davomiyligi 10 martadan 3 takroriylikda bajariladi. Mashq shiddat zonasi 130-140 zarbni tashkil etadi. Bu mashq ko'p bo'g'inli kuch mashqlaridan biridir va yuqori tananing ko'p mushak guruhlarini, jumladan, ko'krak, deltooidlar va tricepslarni bir vaqtning o'zida ishlatadi. Chidamlilik va kuchni birgalikda oshiradi (1-jadvalga qarang).

Yuqori malakali bokschilarning tezkor-kuch sifatiga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlardan biri polga tayangan holda qarsak chalish bilan qo'llarni bukib yozishdan iborat bo'lib mashq davomiyligi 20 martadan 3 takroriylikda bajariladi. Dam olish vaqti 45 soniyaga teng. Mazkur mashqda shiddat zonasi 140-170 zarbga teng. Bu plyometrik mashqning yana bir turi bo'lib, portlovchi kuch va reflekslarni rivojlantiradi. Bu mashqda dinamik mushak qisqarishlari yordamida yuqori tananing tezkorligi yaxshilanadi.

Keying mashqimiz maxsus rezina yordamida chap va o'ng qo'llarda to'g'ridan zarbalar berishdan iborat. Tanlangan mashq davomiyligi har ikkala qo'llarda 100 martadan bajariladi. Shiddat zonasi esa 130-140 zarbni tashkil etadi. Rezina tortishish kuchini ta'minlab, moslashuvchanlik va yuqori ekstremitalarning tezkorligini oshiradi. Bu mashqda asosan deltooidlar, bicepslar va pectoral mushaklar faollashadi va aniqlikni oshirish, kuch va zarba tezligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Yotgan holda gavdani ko'tarish yani press mashqi dinamik abdominal mashqlar bo'lib, asosan rektus abdominis va obliques mushaklarini rivojlantiradi. Buning natijasida tananing asosiy kuchi oshadi. Gavdani barqarorlashtirish, orqa muammolarining oldini olishga yordam beradi. Mashqning davomiyligi 2 daqiqani shiddati esa 120-140 zarbni tashkil etadi (1-rasmga qarang).

Maxsus to'ldirma to'pni juftlikda bir biriga uloqtirish mashqi. Bu mashq koordinatsiya, kuch va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. To'plar og'irligi mushaklarni izotonik rejimda ishlashga majbur qiladi, dinamik kuchni rivojlantiradi va refleks tezkorligini oshiradi.

Yuqori malakali bokschilarning maxsus toshlar yordamida soya bilan jang olib borishlarida markaziy asab tizimining moslashuvchanligini yaxshilaydi va reflekslarni kuchaytiradi. Asosan yadro mushaklari va yuqori ekstremitalar ishlaydi. Tezkorlik, aniqlik va kuchni oshirishga xizmat qiladi. Ushbu mashq davomiyligi 2 daqiqa shiddati 130-160 zarbga teng bo'ladi.

Turgan holatda shtanga grifini olinga uloqtirish mashqi sportchilar quvvatni oshirish uchun o'ta samarali bo'lib, bilak, yadro va deltoid mushaklarni bir vaqtda faollashtiradi. Harakatning eksentrik va konsentrik fazalari dinamik kuchni yaxshilaydi. Mashq davomiyligi 10 martadan 4 takroriylikni tashkil etadi va shiddati 140-170 zarbga teng (1-rasmga qarang).

Malakali sportchilarning tezkorlik qobiliyatlarini yanada takomillashtirish maqsadida pastki startdan 3x10 mokisimon yugurish mashqini ham joriy etdik. Mazkur plyometrik yugurish mashqi chaqqonlik, muvofiqlashtirish va portlovchi kuchni rivojlantiradi. Pastki start harakati oyoq mushaklarini maksimal darajada ishga solidi va sportchining tezkor reaksiyasi va tezligini oshiradi. Mashqning davomiyligi 3 takroriylikda amalga oshiriladi va uning shiddati 170-180 zarbga teng bo'ladi.

Jadvalda keltirilgan mashqlar sportchilar uchun umumiy chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan. Har bir mashqning

davomiyligi va intensivligi jismoniy yuklanishni optimal darajada boshqarishga yordam beradi. Bu mashgʻulotlar turli sport turlari uchun mos va samarali hisoblanadi.

Xulosa

Tahlil qilingan mashgʻulotlar dasturi yuqori malakali bokschilar orasida tezkor-kuch sifatini takomillashtirishga va sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks tarzda yaxshilashga qaratilgan boʻlib, u koʻplab zamonaviy sport mashgʻulotlarining nazariy tamoyillariga mos keladi. Ushbu dastur nafaqat sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga, balki uning umumiy funksional holatini yaxshilashga ham xizmat qiladi.

Biomekanik samaradorlik: Mashqlar mexanikasi mushaklarning tabiiy harakatlar traektoriyasiga mos ravishda tanlangan. Masalan, arqonga tirmashib chiqish va tumbaga sakrash plyometrik usullar orqali portlovchi kuchni rivojlantiradi. Bu harakatlar asosan yadro mushaklarining ishtirokini talab qilib, tananing stabilizatsiya qobiliyatini oshiradi.

Markaziy asab tizimi va mushak-moslashuvchanlik: Mashqlar davomida yuqori intensivlikka ega siklik va asiklik harakatlar, masalan, shtanga koʻtarish va rezina yordamida zarba berish, markaziy asab tizimini qoʻshimcha yuklanishlarga moslashishga majbur qiladi. Natijada, mushak tolalarining turli xil qisqarish turlari – izometrik, konsentrik va eksentrik qisqarishlar – faollashadi, bu esa kuch va tezlikning bir vaqtning oʻzida rivojlanishiga olib keladi.

Energiya almashinuvi va chidamlilik: Jismoniy mashgʻulotlarning davomiyligi va intensivligi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga muvofiqlashtirilgan taʼsir koʻrsatadi. Masalan, press mashqlari va soya bilan jang jarayonida asosan aerob va anaerob energetik tizimlar birgalikda faoliyat koʻrsatadi. Bu esa sportchining umumiy chidamliligini oshirib, uzoq muddatli jismoniy yuklanishlarga bardoshlilikini yaxshilaydi.

Koordinatsiya va muvozanat: Maxsus to'ldirma to'plar bilan juftlikda ishlash yoki shtanga grifini oldinga uloqtirish mashqlari jismoniy harakatlar aniqligi va tezkorligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu mashqlar bir vaqtning o'zida bir necha mushak guruhlarining muvofiqlashtirilgan faoliyatini talab qilib, tananing asosiy barqarorlikni saqlash qobiliyatini kuchaytiradi.

Plyometrik va refleks mashg'ulotlari: Plyometrik va refleksli mashqlar (masalan, qarsaklar bilan qo'l bukib yozish yoki pastki startdan yugurish) harakat tezligi va kuchli reflekslarni rivojlantirishda samaralidir. Ushbu jarayonlarda yuqori intensivlikdagi ish asab-mushak tizimi orqali tezkor javob ko'rsatish qobiliyatini oshiradi. Bu sport faoliyatining eksploziv xarakterli elementlariga tayyorgarlik ko'rishda muhim ahamiyatga ega.

Sog'lomlik va reabilitatsiya tamoyillari: Mashqlar turlari har xil bo'lib, tananing turli mushak guruhlarini izchil rivojlantiradi va bir tomonlama zo'riqishdan saqlaydi. Bu sog'lomlikni saqlash va jarohatlarning oldini olish uchun muhimdir. Yotgan holda press mashqlari va arqonga tirmashish kabi mashqlar orqa va bel mushaklarini mustahkamlash orqali reabilitatsiya jarayonlarini ham qo'llab-quvvatlashi mumkin.

Mazkur mashg'ulotlar dasturi tizimli yondashuv asosida tuzilgan bo'lib, kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy ko'nikmalarni yaxshilashga qaratilgan. Har bir mashqning davomiyligi va intensivligi ilmiy asoslangan tarzda tanlangan bo'lib, sportchining individual tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi mumkin. Natijada, ushbu dastur nafaqat sport natijalarini yaxshilashga, balki sportchining umumiy sog'lomligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Dasturda plyometrik, dinamik va statik mashqlar uyg'unlashtirilgan bo'lib, bu sportchi uchun zarur bo'lgan har tomonlama rivojlanishni kafolatlaydi. Ushbu yondashuv sport mashg'ulotlari nazariyasining asosiy tamoyillari – uzluksizlik, progressiv yuklanish va spesifiklik talablariga to'liq javob beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 29.04.2021 yildagi PQ-5099-son.
2. R.D.Xalmuxamedov - Boks (o‘quv qo‘llanma). Toshkent 2008. 165-171 b.
3. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, F.K.Turdiev, S.S.Tajibaev – Boks nazariyasi va uslubi (darslik) – Toshkent 2016. 290-294 b.
4. S.S.Tajibaev, R.N.Abduhamidov, F.F.Nadjimov - Boks bo‘yicha ta‘lim muassasalarida sport to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etish yuzasidan o‘quv dasturi va metodik tavsiyalar. Toshkent 2017. 57-64 b.
5. M.M.Ibragimov - Bokschilarni bo‘ljak musobaqalarga umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishning o‘ziga xos xususiyatlar. Ta‘lim va innovatsion tadqiqotlar (2023 yil № 11) 128-130 b.
6. Хожиев, Ш. . (2023). СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ. *Евразийский журнал технологий и инноваций*, 1(5 Part 2), 70–72. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejti/article/view/15259>
7. Tajibaev, S., & Khojiyev, S. (2023). Hokkeychining asosi turish holati texnik harakatlari biomexanik tahlili ko‘rsatkichlari. Scientific Bulletin of NamSU: Nauchniy vestnik NamGU: ilmiy axborotnomasi - 2023 yil, 11-son, 1. ResearchGate. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/378213669>