



UDK: 796/799

**Akmal XASANOV,**

*Boks Murabbiyi, Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi*

*JIDU o'zbek va rus tillari kafedrasida jismoniy madaniyat va sport fani professori Sh.Dilmuradov taqdiri asosida*

### YOSH BOKSCHILARDA TEZKORLIK VA JISMONIY HOLATLARINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Annotatsiya

Mazkur maqolada yosh bokschilarning tezkorlik va jismoniy holatlarini rivojlantirish yo‘llari to‘g‘risida fikr yuritilgan bo‘lib, turli chet el va mahalliy olimlarning bu haqida olib borgan tadqiqotlari tahlil qilingan. Aynan yosh sportchilarda yuqorida ta’kidlab o‘tilgan xislatlarni rivojlantirish katta ahamiyatga ega ekanligi maqolada aytib o‘tilgan.

**Kalit so‘zlar:** tezkor-kuch, jismoniy tayyorgarlik, sport formasi, kompleks nazorat.

### WAYS TO DEVELOP AGILITY AND PHYSICAL CONDITION IN YOUNG BOXERS

Annotation

This article discusses ways to develop speed and physical condition of young boxers, and analyzes the research conducted by various foreign and domestic scientists. It is mentioned in the article that it is of great importance to develop the qualities mentioned above in young athletes.

**Key words:** quick-strength, physical fitness, sports form, complex control.

### ПУТИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Аннотация

В данной статье рассматриваются пути развития скорости и физического состояния юных боксеров, а также анализируются исследования, проводимые различными зарубежными и отечественными учеными. В статье отмечается, что большое значение имеет развитие у юных спортсменов перечисленных выше качеств.

**Ключевые слова:** быстрота, физическая подготовленность, спортивная форма, комплексный контроль.

**Kirish.** Bugungi kunda dunyoda boks sport turi yanada raqobatbardosh, keskin va universal tus olmoqda, shu sababli yuqori malakali bokschilarning tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar keskin ortib bormoqda. Bunda qarshi hujumlardan foydalanishning ortishi, to‘siqli vaziyatlarda hujumlar sonining kamayishi holatlari paydo bo‘lmoqda. Buni ekstremal sharoitlarda harakatlarni nazorat qilishning yomonlashishi, tavakkalchilikka moyillik bilan tushuntirish mumkin. Chalg‘ituvchi omillar bilan kechadigan vaziyatlarda bokschilarning hujum va himoya – javob harakatlari natijaviyligi ancha kamayadi. Shu bilan birga, to‘siqli va to‘siqsiz vaziyatlarda alohida taktik tavsiflarga ega janglarni olib borish hajmlaridan ishonchli farqlar aniqlanmadi.

Prezidentimizning 2021-yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish choratadbirlari to‘g‘risida”gi qarori o‘zbek boksini yangi bosqichda rivojlantirish, yanada sharafli yutuqlarni qo‘lga kiritish, yurtimizning xalqaro maydondagi nufuzini bundanda oshirish yo‘lida muhim huquqiy asos bo‘ldi, deyish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport sohasini yangi bosqichga olib chiqish, uning taraqqiyotini ta’minlash borasida so‘nggi yillarda o‘ta muhim qaror va farmon, konsepsiya, dasturlar qabul qilindi. Beshta muhim tashabbus, O‘zbekiston sportini 2019-2021-yillarda rivojlantirish konsepsiyasi, turizm va sport tizimini takomillashtirish, aholini ommaviy sport tadbirlariga keng jalb etish kabi davlat ahamiyatiga molik qator hujjatlar shular jumlasidan.

Biz o‘tgan yillar mobaynida aynan shu hujjatlar asosida ish olib bordik va muayyan natijalarga erishdik. 2019-yilgi jahon chempionatida, Olimpiya saralash musobaqalarida va boshqa xalqaro sport tadbirlarida erishgan yutuqlarimizning tub negizi mazkur hujjatlar ijrosidir, deyish mumkin.

Qayd etish joizki, 2020-yilgi epidemiologik vaziyatga qaramay, yil davomida 20 ga yaqin ommaviy boks musobaqasi tashkil etildi va ularda 4 mingga yaqin sportchi

qatnashdi. O‘zbekistonda boks bo‘yicha murabbiylik faoliyati bilan shug‘ullanuvchilar soni 1,5 mingdan oshdi. Ammo bu juda kam. Shunday bo‘lsa-da, murabbiy va mutaxassislarimiz doimiy izlanishda. O‘tgan yili Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Qashqadaryo va Navoiy viloyatlarida federatsiyamiz bo‘limlari tashkil etildi. Ularga tajribali murabbiylar, sportchilar birlashtirildi. Qashqadaryo, Navoiy, Jizzax viloyatlari yoshlari uchun jahon va Olimpiya o‘yinlari chempionlari bo‘lgan taniqli sportchilarimiz Muhammadqodir Abdullayev, O‘tkirbek Haydarov, Fazliddin G‘oyibnazarov va Iqboljon Xoldorov doimiy o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari o‘tkazib kelmoqda.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Boksda usullarni bajarishning texnikasi va taktikasini o‘rgatish va takomillashtirish usulini o‘rganish va ilmiy asoslashga ko‘p sonli mualliflarning ishlari bag‘ishlangan. Lekin, ushbu ishlarda va boks bo‘yicha zamonaviy darsliklarda, musobaqalarning yangi shartlarida bokschilarning musobaqa faoliyatining taktik tavsiflariga bag‘ishlangan ma’lumotlar kamuchraydi. Mavjud ma’lumotlar bir qator qarama-qarshiliklarga ega bo‘lib, shu tufayli ham, zamonaviy boksning nazariyasi va amaliyotini qoniqtira olmaydi. Mavjud muammo, o‘rgatish va takomillashtirishni tashkil qilish paytida hisobga olinishi zarur bo‘lgan taktik harakat amallarining turli variantlarining ko‘p qirraligi bilan murakkablashtiradi. Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish natijasida, taktik harakatlarning miqdoriy parametrlariga nisbatan konkret tadqiqotlar va tavsiyalar yo‘qligi aniqlangan bo‘lib, bu, musobaqa oldi tayyorgarligining asosiy vositalaridan biri bo‘lgan – musobaqa faoliyatini modellashtirish imkoniyatini chegaralaydi.

Zamonaviy boksda musobaqa va mashg‘ulot hajmi hamda intensivligi juda ham oshgan, bu yoshlarning mashg‘ulotda og‘ir mashq yuklamalar orqali yoshlarning jismoniy ishchanlik holatiga salbiy ta’sir etishi natijasida yosh

bokschilarning jismoniy va ruhiy jarohat olishlari mumkin. Shuning uchun yosh bokschilar bilan olib boriladigan mashg'ulot jaryonini samarali tashkil yetish muhim ahamiyatga egadir [1].

Bokschining tezkor-kuch imkoniyati – bu bir nechta tashkil etuvchilardan iborat bo'lgan harakatlar to'plami hisoblanadi.

Ilmiy manbaalarda bokschining maxsus tezlik sifatleri quyidagilardan tashkil topishini ko'rsatadi [2].

- oddiy vaziyatda texnik usulni qo'llash tezligi;
- murakkab vaziyatda texnik usulni qo'llash tezligi;
- oddiy vaziyatda fikrlash tezligi;
- murakkab vaziyatda fikrlash tezligi;
- oddiy vaziyatda tezkor qaror qabul qilish tezligi;
- murakkab vaziyatda tezkor qaror qabul qilish tezligi;
- bir harakatdan boshqasiga o'tish tezligi.

Yuqorida qayd etilgan metodik yo'naltiruvchi fikrlarga asoslanib, quyidagi xulosalarga o'rin berish mumkin:

- sportchining trenirovka jarayonini boshqarish muammolarini yechish ko'p jihatdan mazkur sportchining holati to'g'risidagi ob'ektiv ma'lumotlar mavjudligiga bog'liq;
- test o'tkazish masalasi test tanlashning quyidagi uch asosiy qoidasini o'z ichiga oladi: test tanlash, o'lchash va baholash.

Bokschilarning tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

- Takroriy tezkorlik;
- Qisqa muddatli maksimal tezkorlik;
- Tobora o'sib boradigan og'irliklar;
- Zarbdor;
- Birgalikda ta'sir ko'rsatish;
- Variantlilik.

Yosh bokschilar musobaqa faoliyati tahlilidan olingan natijalar mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga yangidan yondashishga imkon yaratdi. Ya'ni musobaqa davrining ma'lum bir bosqichlarida qo'llaniladigan tayyorgarlik vositalari yo'nalishi va hajmini qayta ko'rib chiqishga yordam berdi. Biz o'quv mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlikni oshirish bo'yicha tadqiqotlar olib borib, ikki bosqichli testlar kabul kildik. Bunda bosqichlarning har biri ma'lum bir vazifalarni ketma-ketlikda hal etishni nazarda tutgan edik. Ushbu holda biz faqat mashg'ulot jarayonini ko'rib chiqdik. Ushbu bosqichda qo'yidagi asosiy maqsad ko'zlandi bunda yosh bokschilarni - funksional, tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini oshirish edi.

Tahlil va natijalar. Tadqiqotda qatnashayotgan bokschilar uchun tezkor-kuch tayyorgarligining amaliy tavsiflarida keltirildi. Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari hajmining oshirilishi, birinchi navbatda, shunga bog'liqki, adabiyot manbalari tahlili va dastlabki tadqiqotlar natijalari

Testlar	Tajriba boshida $X \pm \sigma$	Tajriba oxirida $X \pm \sigma$	O'sishi %
30 soniya davomida turnikda tortilish (marta)	13,9 $\pm$ 2,9	15 $\pm$ 1,9	7,4%
30 soniya davomida shtangani oldinga otish (10 kg., marta)	57,0 $\pm$ 6,2	59 $\pm$ 3,6	3,4%
30 soniya davomida poldan tayanib qo'llarni bukib-yozish (marta)	41,6 $\pm$ 4,8	43,4 $\pm$ 4,3	4,2%
30 metrga maksimal tezlikda yugurish (soniya)	4,6 $\pm$ 2,7	4,5 $\pm$ 2,3	2,2%
60 metrga maksimal tezlikda yugurish (soniya)	9,5 $\pm$ 3,0	9,4 $\pm$ 3,1	1,6%

1-jadval. Yosh bokschilarning tezkor-kuch ko'rsatkichlari (n-12)

Yosh bokschilardan iborat saylanma to'plamga xos markaziy yo'naluvchanlik va o'rtacha ko'rsatkichga nisbatan individual natijalarning joylashuvi (tebranuvchanlik) xususiyatlari quyidagi formula bilan hisoblandi:

1. O'rtacha arifmetik qiymat.

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i n_i}{n} = \frac{97}{12-1} = 8,8 \text{ 1)}$$

2. O'rtacha kvadratik og'ish (chetlanish).

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1} = \frac{435}{12-1} = 39,5 \text{ 2)}$$

tezkor-kuch sifatlarining muhimligi hamda katta ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlab berdi. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy tuzilmasida bu sifatlar yetakchi o'rinni egallaydi. Aynan shuning uchun biz tezkor-kuch yo'nalishidagi vositalar hajmlarini oshirishga va ularni tekshirilayotgan ko'rsatkichlarda katta o'sishga erishish maqsadida mashg'ulot mikrosikllarida rejalashtirishini inobatga oldik. Sport tayyorgarligini tashkil qilishning oqilona shakllaridan biri aylanma mashg'ulot hisoblanadi. Tayyorlov mashqlarini bajarishda faoliyat xususiyatini musobaqa mashqlariga xos bo'lgan ish rejimiga yaqinlashtirish imkonini beradi va shu orqali mashqlanganlikning ko'chishi uchun qulay sharoitlar yaratadi [3].

Tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladigan aylanma mashg'ulotni tavsiflab, shuni ta'kidlash joizki, qo'llaniladigan mashqlar yo'nalishi bir xil edi. Ma'lumki, agar mashg'ulot yuklamasi shiddati va davomiyligi yuqori bo'lsa, yuklama samarasi ancha katta bo'ladi. Shundan, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda yuklamani maksimalgacha oshirishga va bir vaqtning o'zida ta'sir etish davomiyligini uzaytirish lozim. Shu sababli mashg'ulotda faqat tezkor kuchni rivojlantirish mashqlar qo'llanildi.

Adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, yosh bokschilarga o'rganilayotgan usulni uzoq vaqt takrorlash nisbatan sekinlashtirilgan harakatlarning mustahkamlanishiga olib keladi. Shu sababli murakkab mashqni nisbatan oddiy tarkibiy qismlarga bo'lib yuborish hamda bu elementlarni maksimal tezlik va kuchlanishlarda takomillashtirishni amalga oshirish oqilona bo'ladi. Agar harakatlarning ma'lum tuzilishga ega ekanligidan kelib chiqadigan bo'lsak, shuni tan olish kerakki, harakat tizimining yaxlitligi uni qismlarga bo'lmasdan turib rivojlana olmaydi. Bu yerda tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarini saralab tanlashga ahamiyat beriladi.

Biz tadqiqotimizda, Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi 13-14 yoshli o'quv mashg'ulot guruhi bokschilarning tayyorgarlik davrida jismoniy tayyorgarlik komponentlaridan tezkor-kuch sifatlarining o'zgarish xususiyatlarini o'rgandik.

Yosh bokschilarning tezkor-kuch imkoniyatlari darajasini baholash uchun qo'yidagi testlar tanlab oldik.

Sportchilar maxsus jismoniy imkoniyatlarining kompleks namoyon bo'lishi qo'yidagi testlar bo'yicha aniqlandi (1-jadvalga qarang):

1. Turnikda 30 sekund davomida tortilish (marta);
2. 30 sekund davomida shtanga girifini oldinga otish (10 kg, marta);
3. 30 sekunda yotgan holda qo'llarni bukib yoyish (marta);
4. 30 metrga yugurish (s);
5. 60 metrga yugurish (s).

$$\sigma = \sqrt{39,5} = 6,2 \text{ marta 3)}$$

Agar 1-jadvalga nazar tashlasak, unda pedagogik tadqiqot boshida olingan test natijalari Dastlabki olingan testlar natijasida yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligi o'rtacha deb baholandi. Yosh bokschilarning 30 sekund davomida turnikda tortilishi o'rtacha 13,9 marta natijani ko'rsatdi. Ikkinchi test 30 sekund davomida shtanga (10 kg) girifini oldinga otish ko'rsatkichi o'rtacha 57,0 martaga teng bo'ldi. Uchinchi testda yosh bokschilar 30 sekund davomida

yotgan holda qo'llarni bukib yozishi o'rtacha 41,6 martani tashkil etdi. Tezkorlik sifatini tahlil etish uchun 30 metrga yugurish testi qabul qilindi. Unda o'rtacha 4,6 soniyani ko'rsatdi. Oxirgi test 60 metrga yugurishda o'rtacha 9,5 soniya natijani ko'rsatib o'tdi.

Tajribadan keyingi statistik ko'rsatkichlarga e'tibor qaratsak, unda testlash natijalarining o'ziga xos rivojlanganligini kuzatish mumkin. Ularni sharhlab, ta'kidlash joizki, deyarli har bir bokschida jismoniy tayyorgarlik darajasi o'sdi, lekin o'sish foizi bir xil emas. Ehtimol, shunday bo'lishi kerakdir, chunki ushbu bokschilarda bunday mashg'ulot yuklamalarini ko'tarishga tayyor turishning dastlabki darajasi har xil.

Tajriba oxirida ikkinchi marotaba ushbu testlar yana bir marotaba olindi. Yosh bokschilarning 30 sekund davomida turnikda tortilishi o'rtacha 15 martani tashkil etib statistik ko'rsatkichlar tebranuvchanligi 2.9 bilan tajribadan oldingiga nisbatan 3.4 % o'sish natijani ko'rsatdi.

Pedagogik tadqiqot boshi hamda oxirida olingan test natijalari taqqoslangan. Aytish joizki, deyarli har bir yosh bokschida jismoniy tayyorgarlik darajasi o'sishini ko'rishimiz mumkin. Bu esa o'z navbatida biz tomonimizdan o'quv-mashg'ulot jarayonida o'zgartirish kiritganimizning samarasi hisoblanadi. Mashg'ulot davomida berilgan tavsiyalar va ayrim mashqlar ushbu yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligining ijobiy jihatga o'sganligini yaqqol tasdiqlab beradi.

Xulosa va tavsiyalar. Demak, shunday xulosa qilish mumkinki, ish shiddati bo'yicha hamma sportchi ham mashq bajarilishining kerakli tezligini saqlab turishga qodir emas, ba'zilar u juda ham yuqori. Juda katta ish shiddatiga og'irliklar vaznini kamaytirish hisobiga erishish mumkin, bu esa ham sportchining, ham murabbiyning uslubiy xatosidir.

Olib berilgan maxsus adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik testlash va pedagogik tadqiqot natijasida biz tomonimizdan yosh bokschilarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga qo'yidagi shart-sharoitlarni hisobga olishni tavsiya etdik:

1. Yosh bokschilarning trenirovka jarayonida amaliy metodik usullarni qo'llash maqsadga muvofiq.

2. Yosh bokschilarda nafaqat umumiy chidamkorlikni, balki turli sifatlarga (tezkorlik, kuch) bo'lgan maxsus

#### ADABIYOTLAR

1. Эшов.Э.С. Characteristics of the use of psychological technologies in the education system Российский импакт-факторнаучно-методический журнал. 2020 год 84- 86 ст.
2. Худадов Н. А. – В помощь тренеру. Бокс. Ежегодник. М. ФИС 1970 г.
3. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
4. Филимонов В.И., Нигмедзянов. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) – М.: ИИНСАН. 1999 – 416с.
5. Кравченко О.В. Моделирование взаимодействия участников соревновательного боя боксеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: 2000. с.25.
6. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
7. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96.
8. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022.
9. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma.

chidamkorlikni ham rivojlantirish bo'lajak mahoratga poydevor bo'lishi va bu jarayonni, hatto 13-14 yoshlardan boshlab amalga oshirish mumkin ekanligini dalolat beradi.

3 Oldingi ish izlari organizmning funksional reaksiyasini va keyingi vositalarning mashqlantirish ta'sirini o'zgartiradi.

4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari kompleksini (yuklamalarining) mashqlantirish samarasi nafaqat organizmga mashqlantirish ta'sirlarining yig'indisi bilan, ko'proq ularning uyg'unligi, ketma-ketligi va ularni ajratuvchi vaqt oralig'i bilan aniqlanadi.

5. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini (yuklamalarini) vaqt oralig'ida qaytadan joylashtirish ularning mashqlantirish ta'sirini ancha o'zgartiradi.

6. Tezkor-kuchni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq deb ta'kidlanadi.

Shunday qilib, ushbu tavsiyalarga amal qila turib, tezkor-kuch tayyorgarligi mashqlantirish ta'sirining tizimli samarasi ta'minlanishi mumkin. Aynan shuning uchun pedagogik tadqiqot olib borish paytida tezkor-kuch xususiyatida yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarlik darajasining yana yuqori o'sishini ta'minlovchi tuzatishlar avval taklif qilindi, keyin esa amalga oshirildi.

Tezkor-kuch tayyorgarligi mashg'ulotlarining 4 hafta bajarilganidan keyin sportchilar jismoniy tayyorgarligini tekshirilayotgan ko'rsatkichlari 4-chi haftada statistik ishonchli oshdi.

Tezkor-kuch tayyorgarligining 4-haftalik sikli qo'llanilganidan keyin mashg'ulotning kumulyativ samarasi kuzatiladi va 4 haftadan keyin sportchilar organizmini yanada yuqori funksional darajaga olib chiqishga yordam beradi.

Har bir bokschida funksional tayyorgarlik darajasi o'zining chegaralariga ega va shuning uchun kelgusida tayyorgarlikning ancha yuqori darajasidan start olib, hamma tekshirilayotgan ko'rsatkichlar kompleksi bo'yicha faqat yanada past natijalarga erishish mumkin, chunki sport formasini egallash uchun. Qandaydir bitta parametrdan maksimal natijalar emas, balki hammasida optimal natijalar kerak. Faqat shundagina yuqori sport formasiga erishishga ishonch yuzaga keladi.