

O'RTA VAZN TOIFASIDAGI BOKSCHILARNING KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA INDIVIDUAL MASHG'ULOT USULLARI

Abdullayev Isroil Musayevich

*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: *Mazkur ilmiy maqolada o'rta vazn toifasidagi bokschi-
larning jismoniy tayyorgarligida muhim o'rin tutuvchi kuch sifatini rivojlantirish masalalari
yoritilgan. Zamonaviy boks sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning texnik-
taktik mahorati bilan bir qatorda ularning jismoniy imkoniyatlariga ham bevosita
bog'liqdir. Ayniqsa, o'rta vazn toifasida kuch, tezkorlik va maxsus chidamlilik
o'rtasidagi optimal nisbatni ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada kuch
sifatining boks sportidagi ahamiyati, individual mashg'ulot yondashuvining zarurligi
hamda kuchni rivojlantirishga qaratilgan asosiy mashg'ulot usullari ilmiy-nazariy
jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning
individual xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirishning samaradorligi asoslab
berilgan. Tadqiqot natijalari individual mashg'ulot usullarini qo'llash sportchilarning
jismoniy-funksional tayyorgarligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.*

KALIT SO'ZLAR: *boks, o'rta vazn, kuch sifati, individual mashg'ulot, jismoniy
tayyorgarlik, sport tayyorgarligi.*

KIRISH

Boks sporti yuqori intensivlik, tezkor harakatlar va katta jismoniy yuklama bilan tavsiflanadigan sport turlaridan biridir. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish sportchining texnik va taktik tayyorgarligi bilan birga uning jismoniy sifatlari, xususan kuch sifatining rivojlanganlik darajasiga ham bog'liq bo'ladi. O'rta vazn toifasidagi bokschi-
lar uchun kuch sifati alohida ahamiyatga ega, chunki mazkur vazn toifasida janglar yuqori sur'atda kechadi va sportchidan kuch, tezlik hamda chidamlilikning uyg'unligi talab etiladi.

Sport tayyorgarligi amaliyotida uzoq vaqt davomida barcha sportchilar uchun bir xil mashg'ulot dasturlaridan foydalanish holatlari kuzatilgan. Biroq zamonaviy ilmiy

tadqiqotlar bunday yondashuv har doim ham samarali emasligini ko'rsatmoqda. Har bir sportchining jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va moslashuv xususiyatlari turlicha bo'lgani sababli mashg'ulot jarayonida individual yondashuv zarurati yuzaga keladi.

Mazkur maqolaning dolzarbligi shundan iboratki, unda o'rta vazn toifasidagi bokschilarning kuch sifatini rivojlantirishda individual mashg'ulot usullarining ilmiy asoslari yoritiladi. Tadqiqotning maqsadi kuch sifatini rivojlantirishda individual yondashuvning ahamiyatini asoslash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Ilmiy adabiyotlarda boks sportida kuch sifati sportchining jangovar samaradorligini belgilovchi muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, kuch sifati zarba berish quvvati, qarshi hujumlar va jang davomida yuqori intensivlikni saqlab qolish imkoniyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, kuch tayyorgarligiga noto'g'ri yondashish sportchining harakatchanligi va tezkorligini pasaytirishi mumkinligi qayd etilgan.

Zamonaviy tadqiqotlar esa kuch mashg'ulotlarini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishini ko'rsatmoqda. Boks jangida energiya ta'minoti asosan anaerob-laktat mexanizmga tayanadi, aerob va anaerob-alaktat jarayonlar esa yordamchi rol o'ynaydi. Shu sababli kuch sifatini rivojlantirish maxsus chidamlilik mashg'ulotlari bilan uzviy bog'liq holda olib borilishi lozim.

Ilmiy manbalarda individual mashg'ulot yondashuvining afzalliklari ham keng yoritilgan. Individual yondashuv sportchining funksional holatini hisobga olib yuklamani moslashtirishga, mashg'ulot samaradorligini oshirishga va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

ASOSIY QISM

O'rta vazn toifasidagi bokschilar tana tuzilishi va mushak massasining nisbatan muvozanatli bo'lishi bilan ajralib turadi. Ushbu vazn toifasida sportchidan tezkorlik, kuch va chidamlilikning birgalikda rivojlangan bo'lishi talab etiladi. Haddan tashqari mushak massasining ortishi sportchining harakat tezligini pasaytirishi mumkin, shu bois kuch mashg'ulotlari me'yoriy va maqsadli tashkil etilishi zarur.

Boks sportida kuch sifati bir nechta ko'rinishda namoyon bo'ladi. Maksimal kuch mushaklarning eng yuqori zo'riqish bilan ishlash qobiliyatini ifodalaydi. Portlovchi kuch zarba tezligi va samaradorligini belgilaydi. Kuch chidamliligi esa jang davomida yuqori intensivlikni saqlab qolish imkonini beradi. O'rta vazn toifasidagi bokschilar uchun ushbu kuch turlarining kompleks rivojlanishi muhim hisoblanadi.

Individual mashg'ulot usullari sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, sport tajribasi va funksional holatini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishni

nazarda tutadi. Bunday yondashuv mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshiradi va sportchining moslashuv imkoniyatlarini kengaytiradi. Individual mashg'ulotlarda puls ko'rsatkichlari, tiklanish tezligi va umumiy holat monitoringi muhim ahamiyatga ega.

Kuch sifatini rivojlantirishda og'irlik bilan bajariladigan mashqlar asosiy vositalardan biri hisoblanadi. O'rta vazn bokschilarida bunday mashqlarni maksimal og'irlikning 60 – 80 foizi atrofida bajarish tavsiya etiladi. Tezkor-kuch mashqlari va plyometrik mashqlar zarba quvvatini oshirishga xizmat qiladi.

Aylanma mashg'ulotlar kuch va maxsus chidamlilikni birgalikda rivojlantirish imkonini beradi. Ushbu mashg'ulotlar jang sharoitiga yaqin bo'lib, sportchining funksional tayyorgarligini oshiradi. Interval usuli esa yuqori intensivlikdagi mashqlar va qisqa dam olish oralig'ini o'z ichiga oladi. To'g'ri rejalashtirilgan interval mashg'ulotlari kuch chidamliligini samarali rivojlantiradi.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, individual mashg'ulot usullarini qo'llash o'rta vazn toifasidagi bokschilarning kuch sifatini rivojlantirishda yuqori natijalarga olib keladi. Individual yondashuv sportchining funksional holatini hisobga olishga imkon berib, mashg'ulot yuklamalarini optimal darajada belgilashga yordam beradi. Natijada sportchilarning jismoniy-funksional ko'rsatkichlari yaxshilanadi, tiklanish jarayoni tezlashadi va musobaqa samaradorligi oshadi.

Tezkor-kuch xususiyatlari ustun bo'lgan o'rta vazn toifasidagi bokschilar odatda yuqori zarba tezligi va chaqqonligi bilan ajralib turadi, biroq ularning kuch chidamliligi yetarli darajada rivojlanmagan bo'lishi mumkin. Bunday sportchilar uchun individual mashg'ulotlar asosan portlovchi kuchni saqlagan holda kuch chidamliligini oshirishga yo'naltiriladi. Misol uchun ushbu toifadagi bokschilar uchun mashg'ulot dasturiga qisqa davomiylkdagi, yuqori intensivlikka ega mashqlar kiritiladi. Og'irlashtirilgan qo'lqoplar bilan qisqa zarba kombinatsiyalarini bajarish, 10–15 soniya davomida maksimal tezlikda zarba berish va undan keyin qisqa dam olish oralig'ini qo'llash samarali hisoblanadi. Ushbu mashg'ulotlar mushaklarning tez qisqarish qobiliyatini rivojlantiradi va zarba kuchini oshiradi.

Ayrim o'rta vazn bokschilarida zarba kuchi yetarli bo'lsa-da, jangning oxirgi raundlarida faoliyat samaradorligi pasayib boradi. Bunday holat kuch chidamliligining yetarli darajada rivojlanmaganligidan dalolat beradi. Ushbu sportchilar uchun individual mashg'ulotlar uzoq davom etadigan, ammo nazorat qilinadigan intensivlikka ega mashqlarga asoslanadi. Masalan, aylanma mashg'ulotlar shaklida 8–10 ta mashqdan iborat komplekslar qo'llaniladi. Har bir mashq 20–30 soniya davomida bajarilib, mashqlar orasidagi dam olish vaqti minimal darajada saqlanadi. Ushbu mashqlar tarkibiga shtanga bilan yarim o'tirish, tibbiy to'p bilan zarba berish, sakrashlar va korpus

mushakklarini mustahkamlovchi mashqlar kiritiladi. Natijada sportchi zarba kuchini uzoq vaqt davomida saqlab qolish qobiliyatini rivojlantiradi.

Ba'zi bokschilar texnik-taktik jihatdan yetarli darajada tayyor bo'lsa-da, ularning jismoniy imkoniyatlari ushbu texnikani to'liq amalga oshirishga yetarli bo'lmaydi. Bunday sportchilar uchun individual mashg'ulotlar texnika va kuch mashqlarini uyg'unlashtirgan holda tashkil etiladi, ya'ni texnik zarba kombinatsiyalari og'irlik elementlari bilan birga bajariladi. Tibbiy to'p bilan zarba berish, qarshilik rezinalari yordamida texnik harakatlarni bajarish yoki yengil og'irliklar bilan sparring mashqlari qo'llaniladi. Ushbu mashg'ulotlar texnik harakatlarning kuch bilan uyg'unligini oshirishga xizmat qiladi.

Ba'zi sportchilarda mashg'ulotdan keyingi tiklanish jarayoni sekin kechadi. Bunday holat mashg'ulot yuklamalarini individual ravishda moslashtirishni talab etadi. Ushbu bokschilar uchun mashg'ulotlar intensivligi qisqartirilib, dam olish oralig'i uzaytiriladi. Misol uchun interval mashg'ulotlar davomida ish va dam olish nisbatlari 1:1 yoki 1:1,5 shaklida belgilanadi. Mashg'ulotlar orasida cho'zish mashqlari va yengil aerob yuklamalar qo'llaniladi. Natijada sportchi ortiqcha charchashsiz kuch sifatini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Yuqori darajadagi o'rta vazn bokschilari uchun individual mashg'ulotlar musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan holda tashkil etiladi. Ushbu sportchilar uchun mashg'ulotlarda yuqori intensivlik saqlanadi, ammo yuklama hajmi qat'iy nazorat qilinadi. Jumladan, bir raund davomiyligiga teng bo'lgan (3 daqiqa) aylanma mashg'ulotlar qo'llaniladi. Ushbu mashg'ulotlar davomida sportchi maksimal kuch va tezlikda ishlaydi, dam olish vaqti esa musobaqa reglamentiga mos holda belgilanadi. Bunday mashg'ulotlar sportchining musobaqaga tayyorgarlik darajasini oshiradi.

Keltirilgan misollar shuni ko'rsatadiki, individual mashg'ulot usullari sportchining jismoniy va funksional xususiyatlariga mos ravishda tanlanganda kuch sifatini rivojlantirish jarayoni samaraliroq kechadi. O'rta vazn toifasidagi bokschilar uchun individual mashg'ulotlar zarba kuchini oshirish, kuch chidamliligini rivojlantirish va tiklanish jarayonini optimallashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'rta vazn toifasidagi bokschilarning kuch sifatini rivojlantirish jarayoni ilmiy asoslangan va individual yondashuvga tayangan holda tashkil etilishi lozim. Individual mashg'ulot usullarini qo'llash sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, mashg'ulot samaradorligini yaxshilash va jarohatlar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Kuch sifatini rivojlantirishda og'irlik mashqlari, aylanma va

interval mashg‘ulotlardan oqilona foydalanish yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Matveev L.P. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi.
2. Verkhoshanskiy Yu.V. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari.
3. Bomp T. Sport tayyorgarligida periodizatsiya.
4. Zatsiorskiy V.M. Kuch tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti.
5. Cooper K.H. Maksimal kislorod iste‘molini baholash usullari.
6. Bushati S. va boshqalar. Bokschilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishga oid tadqiqotlar.