

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 Kafedrası 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 boksdan 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 bokschi 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.