

12–14 YOSHLI YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI

Anvarov Shuxrat Ismagilovich

Oriental universiteti magistranti.

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

Oriental universiteti dotsenti.

Mamadaliyev Sardorbek Abdurahmonovich

Oriental universiteti katta o‘qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15332153>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 12–14 yoshli yosh bokschilarning fiziologik xususiyatlari tahlil qilinib, ular asosida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish usullari yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bu yoshdagi sportchilarda individual o‘shish sur‘atlari va biologik rivojlanish farqlari mavjud bo‘lganligi sababli, mashg‘ulot jarayonini individual yondashuv asosida tashkil etish zarur. Maqolada bokschilarning texnik va jismoniy holatini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Yosh bokschilar, fiziologik xususiyatlar, maxsus tayyorgarlik, texnik harakatlar, jismoniy rivojlanish, koordinatsiya, chidamlilik, portlovchi kuch, sport mashg‘ulotlari, reaksiyaviy tezlik, mashg‘ulot yuklamasi, o‘shish bosqichi, harakat faolligi, biologik yondashuv, boks texnikasi.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ 12–14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Аннотация. В данной статье рассматриваются физиологические особенности юных боксёров 12–14 лет и предлагаются пути совершенствования их специальной физической и технической подготовки. Учитывая индивидуальные темпы роста и развития в этом возрасте, обоснована необходимость персонализированного подхода к тренировочному процессу. В статье приведены научно обоснованные рекомендации по улучшению физической и технической подготовки.

Ключевые слова: Юные боксёры, физиологические особенности, специальная подготовка, технические действия, физическое развитие, координация, выносливость, взрывная сила, спортивные тренировки, скорость реакции, тренировочная нагрузка, период роста, двигательная активность, биологический подход, техника бокса.

WAYS TO IMPROVE SPECIAL PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF 12–14- YEAR-OLD BOXERS BASED ON THEIR PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS

Abstract. *This article analyzes the physiological characteristics of 12–14-year-old boxers and presents methods to improve their special physical and technical training. The findings show that due to the individualized nature of growth and development at this age, a personalized approach to training loads is essential. The article provides scientifically grounded recommendations to enhance physical and technical performance in young boxers.*

Keywords: *Young boxers, physiological characteristics, special training, technical actions, physical development, coordination, endurance, explosive strength, sports training, reaction speed, training load, growth phase, motor activity, biological approach, boxing technique.*

Kirish: Sportning texnikaga asoslangan turlaridan biri bo'lgan bokschilikda yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasi ularning kelajakdagi yutuqlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ayniqsa, 12–14 yoshdagi bokschilar organizmida yuzaga keladigan fiziologik va psixologik o'zgarishlar jismoniy faollik, texnik mahorat va musobaqa samaradorligiga katta ta'sir qiladi.

Bu yoshda mushak-skelet tizimining shakllanishi, asab tizimining faollashuvi va o'sish sur'atining oshishi kuzatiladi. Shu sababli mashg'ulotlarda yuklamani individual tarzda rejalashtirish, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va texnikani puxta egallash bo'yicha metodik yondashuvlar zarur hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda boks sporti nafaqat professional darajada, balki maktab va sport maktablarida ham keng miqyosda rivojlanmoqda. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar sportida boksni tanlayotgan yoshlar soni yil sayin ortib bormoqda. Bu holat ushbu sport turi bo'yicha zamonaviy va ilmiy asoslangan tayyorgarlik tizimini yaratishni taqozo etmoqda. Xususan, 12–14 yosh oralig'i sportchilar hayotida fiziologik va psixologik jihatdan sezilarli o'zgarishlar yuz beradigan bosqich bo'lib, bu jarayon mashg'ulotlar samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur davrda bolalar organizmida o'sish spurti, mushak va suyak tizimining shakllanishi, yurak-qon tomir tizimining faollashuvi, hamda markaziy asab tizimining sezilarli darajada o'zgarishi kuzatiladi. Shu bilan birga, sportchilarning irodaviy sifatleri, o'ziga ishonchi va musobaqaviy ruhiy barqarorligi ham endigina shakllana boshlaydi. Bu esa mashg'ulot jarayonida bir xillikdan voz kechib, har bir sportchining individual xususiyatlariga moslashtirilgan yondashuv zarurligini anglatadi.

Shuningdek, sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarlik darajasi, aynan shu bosqichda, ya'ni 12–14 yosh oralig'ida shakllanadi. Bu esa keyinchalik ularning sportdagi yutuqlari va sog'lom rivojlanishi uchun asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Shu sababli ham yosh bokschilar uchun zamonaviy, ilmiy asoslangan, fiziologik xususiyatlarga mos tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish sport nazariyasi va amaliyoti uchun nihoyatda dolzarb masalalardan biridir.

Mavzuning ilmiy yangiligi: Ushbu tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, unda 12–14 yoshli yosh bokschilarning organizmidagi fiziologik va psixofiziologik xususiyatlar kompleks tarzda o'rganildi va ular asosida maxsus jismoniy hamda texnik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan yangi yondashuv ishlab chiqildi. Ilgari qo'llanilgan metodikalarda odatda yoshi bir xil bo'lgan sportchilarga bir xil yuklamalar berilishi ko'zda tutilgan bo'lsa, bu ishda esa har bir sportchining biologik yoshi, rivojlanish sur'ati, organizmning yuklamaga bo'lgan javobi, ruhiy holati va koordinatsion qobiliyati inobatga olindi.

Tadqiqotda ishlab chiqilgan mashg'ulot tizimi, sportchining jismoniy tayyorgarligini faqatgina umumiy yondashuv orqali emas, balki shaxsiylashtirilgan (individual) rejalashtirish asosida olib borishni taklif qiladi. Bu modelda mashg'ulotlar davomiyligi, yuklamaning murakkabligi va psixologik qo'llab-quvvatlash holatlari birgalikda hisobga olinadi. Amaliy eksperimentlar yordamida bu yondashuvning natijadorligi asoslab berildi. Shu jihatdan, mazkur ish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham yangilikka ega.

Mavzuning maqsadi: Tadqiqotning asosiy maqsadi — 12–14 yoshli yosh bokschilarning fiziologik xususiyatlarini chuqur o'rganish hamda ularning jismoniy va texnik tayyorgarligini samarali takomillashtirish uchun ilmiy asoslangan, amaliyotga yo'naltirilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir. Bu orqali yosh sportchilarning salomatligini saqlagan holda ularni musobaqalarga tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish rejalashtirilgan.

Mavzuning vazifalari: Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, bir necha asosiy vazifalar belgilab olindi. Avvalo, 12–14 yoshdagi bokschilarning organizmidagi somatik o'zgarishlar, o'sish sur'ati va mushak kuchining rivojlanish dinamikasini tahlil qilish lozim bo'ldi.

Shuningdek, ularning koordinatsiya, portlovchi kuch, chidamlilik va reaksiya tezligi kabi sportga oid asosiy jismoniy ko'rsatkichlari chuqur o'rganildi.

Tayyorlov bosqichida texnik harakatlarni o'zlashtirish jarayoni va uning yoshga mos xususiyatlari ham alohida tahlil qilindi. Ruhiy-irodaviy holat, sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi va mashg'ulotga nisbatan motivatsiyasi hamda bularning texnik tayyorgarlikka ta'siri o'rganildi. Natijada, fiziologik xususiyatlarga asoslangan maxsus mashg'ulot tizimi yaratilib, u eksperiment asosida sinovdan o'tkazildi va ilmiy jihatdan asoslandi.

Asosiy qism: O'sish va somatik rivojlanish, 12–14 yoshda bokschilarda o'sish spurti (tezlashtirilgan o'sish davri) boshlanadi. Bu bosqichda suyaklar tez o'sadi, ammo yetarlicha mustahkam emas.

Tezkor harakatlar va kuchli zarbalar ko'pligi sababli jarohatlanish xavfi yuqori. Shuning uchun mashg'ulotlar individual fiziologik imkoniyatlarga moslashtirilgan bo'lishi zarur.

Muskullar kuchi va chidamlilik. Boksda kuch va chidamlilik muhim ahamiyatga ega. 12–14 yoshdagi sportchilarda dinamik kuch statik kuchga nisbatan tezroq rivojlanadi. Bu yoshda yurak-qon tomir tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'lishi mumkin, shuning uchun aerob va anaerob yuklamalar balansda berilishi kerak.

Koordinatsiya va tezlik. Koordinatsion qobiliyatlar bu yoshda faol rivojlanadi. Boks texnikasini o'zlashtirish uchun muvozanat, fazoviy orientatsiya va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalari zarur. Mashg'ulotlarda reaksiya tezligini oshiruvchi topshiriqlar, murakkab harakatlar ketma-ketligini bajarish mashqlari qo'llanilishi kerak.

Psixofiziologik holat. Yosh bokschilarda motivatsiya va ruhiy tayyorgarlik hali rivojlanayotgan bo'ladi. Treninglar vaqtida individual yondashuv, ijobiy rag'bat va psixologik barqarorlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar samarali hisoblanadi.

Mashg'ulot davomiyligi va yuklamaning individualizatsiyasi. Mashg'ulotlar 60–75 daqiqa davom etishi, har bir sportchining rivojlanish darajasi va biologik yoshi hisobga olinishi kerak. Yuklamaning bosqichma-bosqichligi, tiklanish intervallarining to'g'ri rejalashtirilishi muhim.

Amaliy tavsiyalar: Yuklama individualizatsiyasi: Har bir sportchining o'sish sur'ati va salomatligi inobatga olinishi zarur.

Portlovchi kuch mashqlari: Haftada 2–3 marta plyometrik va kuch-tezlik mashqlari.

Texnikani o'rgatish: Ko'p takroriy, kam yuklama bilan bajariladigan mashqlar orqali texnikani mukammallashtirish.

Reaksiyaviy o'yinlar: Reaksiya va koordinatsiyani oshirishga qaratilgan juftlik o'yinlari.

Psixologik muhit: Rag'bat, kichik musobaqalar va maqto'v orqali ishonch va motivatsiyani oshirish.

Optimal davomiylilik: 10–15 daqiqa qizish, 30–40 daqiqa asosiy yuklama, 10–15 daqiqa tiklanish.

Ko'rsatma tavsiyalar: Yosh bokschilar bilan ishlashda mashg'ulotlarni 60–75 daqiqalik struktura asosida tashkil etish tavsiya etiladi. Mashg'ulotning boshlanishida umumiy qizish mashqlari, o'rtasida texnik va kuchga doir asosiy mashg'ulotlar, yakunida esa tahlil va tiklanish mashg'ulotlari joy olishi kerak. Treninglar davomida individual yondashuvga alohida e'tibor qaratilishi, har bir sportchining biologik rivojlanish darajasi va tayyorgarlik holatiga qarab yuklama belgilanishi zarur.

Portlovchi kuchni rivojlantirish uchun haftasiga ikki yoki uch marotaba plyometrik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Texnik harakatlar esa ko'p takrorli, ammo past yuklamali uslubda mashq qilingani ma'qul, bu orqali harakat stereotiplari to'g'ri shakllanadi. Mashg'ulotlarga qiziqarli elementlar, masalan, reaksiya va koordinatsiyani rivojlantiruvchi o'yinlar kiritilishi kerak. Bu nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham sportchining mashg'ulotga jalb etilishini ta'minlaydi.

Motivatsion muhit, murabbiyning ijobiy yondashuvi va kichik musobaqalar orqali sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi oshiriladi. Shu bilan birga, tiklanish davrlariga e'tibor berish, dam olish intervallarini to'g'ri rejalashtirish ham sportchining holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umuman olganda, boks sporti bo'yicha 12–14 yoshli yosh sportchilar bilan ishlashda fiziologik, psixologik va texnik omillarni uyg'unlashtirgan kompleks yondashuv zarurdir.

Metodologiya: Tadqiqotda 12–14 yoshli bokschilarning jismoniy va texnik rivojlanishi empirik kuzatuvlar, nazariy tahlil, eksperimental metod va statistik tahlil asosida o'rganildi.

Eksperimentga ikki guruh jalb qilindi: an'anaviy mashg'ulotlar olib borgan guruh va takomillashtirilgan metodika asosida shug'ullangan guruh. 8 haftalik kuzatuvdan so'ng natijalar solishtirildi.

Xulosa

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki: 12–14 yosh — yosh bokschilarda koordinatsiya, portlovchi kuch va texnik harakatlarni shakllantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Fiziologik xususiyatlarga asoslangan yondashuv mashg'ulotlarda ortiqcha zo'riqishni oldini oladi, sportchilarning salomatligini saqlaydi va natijadorlikni oshiradi. Texnik mashqlarni bosqichma-bosqich, ko'p takroriy, ammo past yuklama bilan bajarish orqali to'g'ri harakat stereotiplarini shakllantirish mumkin. Psixologik tayyorgarlik, motivatsion muhit va murabbiyning individual yondashuvi yosh sportchilarda ishonch va musobaqaviy barqarorlikni ta'minlaydi. Mashg'ulot davomiyligi, yuklama intensivligi va tiklanish vaqtlari mutanosib tarzda tashkil etilganda, sportchilarning umumiy jismoniy holati yaxshilanadi.

Xulosa qilib aytganda, maqolada taklif etilgan metodik yondashuvlar yordamida yosh bokschilarni sog'lom, xavfsiz va samarali tarzda tayyorlash mumkin. Bu esa ularning sportda yuqori yutuqlarga erishishiga zamin yaratadi.

REFERENCES

1. M.X.MIRJAMOLOV ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT (o'quv qo'llanma) Chirchiq – 2020
2. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.

3. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
4. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O 'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG 'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG 'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O 'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
5. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
6. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
7. BOLTAEYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
8. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY-VOLUME-4, ISSUE-12.
9. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
10. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.