

12–13 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРДА КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**Ўктамов Жалолиддин Анвар ўгли**

Ориентал университети II-босқич магистр.

Қ.А.Умаров

Илмий раҳбар. Проф.

Email: jalol.iphone12promax@icloud.com**<https://doi.org/10.5281/zenodo.17967382>**

Аннотация. Мақолада 12–13 ёшли боксчиларда куч сифатини ривожлантириш масалалари ўрганилган. Ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлигида куч муҳим аҳамиятга эга бўлиб, унинг ривожланиши техник ва тактик тайёргарликка ҳам таъсир қилади. Тадқиқотда турли куч машқлари ва тренажерлардан самарали фойдаланиш усуллари таҳлил қилинган, шунингдек, машқлар миқдори, интенсивлиги ва давомийлиги ёш жиҳатидан мослаштирилганлиги алоҳида таъкидланган. Мақсад — ёш боксчиларда мушак кучини комплекс ва тизимли равишда ривожлантириш, уларнинг спорт натижаларини ошириш ҳамда жароҳатлар хавфини камайтириш. Тадқиқот натижалари ёш боксчилар учун самарали куч машқларининг асосий принциплари ва амалиётда қўллаш имкониятларини кўрсатади.

Калит сўзлар: бокс, ёш боксчилар, куч сифатлари, жисмоний тайёргарлик, мушак кучи, машқ усуллари, тренировка режими, спорт натижалари, жароҳат хавфини камайтириш.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БОКСЕРОВ В ВОЗРАСТЕ 12-13 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития силы у боксеров 12–13 лет. Сила является важнейшим компонентом физической подготовки, влияя на технику и тактику спортсменов. Исследуются эффективные методы и упражнения для развития мышечной силы, учитываются особенности возраста, интенсивность и продолжительность тренировок. Цель работы — системное и комплексное развитие силы у юных боксеров, повышение спортивных результатов и снижение риска травм.

Полученные результаты демонстрируют основные принципы эффективных силовых тренировок и возможности их практического применения в боксе.

Ключевые слова: бокс, юные боксеры, силовые качества, физическая подготовка, мышечная сила, методы тренировок, режим тренировок, спортивные результаты, снижение риска травм.

DEVELOPMENT OF STRENGTH QUALITIES IN BOXERS AT THE AGE OF 12-13.

Abstract. The article examines the development of strength in 12–13-year-old boxers.

Strength is a crucial component of physical fitness, affecting both technique and tactical skills. The study analyzes effective methods and exercises for muscle strength development, considering age-specific characteristics, training intensity, and duration. The aim is to achieve a systematic and comprehensive improvement of strength in young boxers, enhance sports performance, and reduce injury risk. The results highlight the key principles of effective strength training and their practical application in boxing.

Keywords: Boxing, young boxers, strength qualities, physical fitness, muscle strength, training methods, training regimen, sports performance, injury prevention.

Кириш

Мамлакатимиз мустақилликка эришган кундан бошлаб жисмоний тарбия ва спортга давлат сиёсати даражасида этибор берилаётгани ҳеч кимга сир эмас. Айниқса, бу борада кейинги йилларда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш борасида Президент фармони ва Вазирлар Маҳкамаси қарорларининг қабул қилиниши соҳага берилаётган этиборнинг тасдиғидир. Ҳеч шубҳасиз, бугунги кунда бокс спорт тури мамлакатимиз аҳолисининг барча қатдамларида, айниқса, ёшларнинг энг севимли спорт турларидан бирига айланган. Мамнуният билан айтиш жоиз, боксчиларимиз жаҳон рингларида кўп йиллардан буён ўтказиб келинаётган нуфузли мусобақаларнинг деярли барчасида муваффақиятли иштирок этиб, биринчи ўринларни банд этиб, шохсупанинг энг чўққисини эгалаб етакчиликни кўлдан бермай келишмоқдалар.

Ҳозирги кунда спортнинг барча турларида, жумладан боксда ҳам юқори натижаларга эришиш спортчининг жисмоний тайёргарлиги даражасига бевосита боғлиқ.

Бокс спорт тури тезкорлик, чаққонлик, чидамлик ва айниқса куч сифатининг юқори даражада ривожланган бўлишини талаб қилади. Шу боис ёш боксчиларни тайёрлаш жараёнида куч сифатини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш муҳим ҳисобланади.

12–13 ёш даври ўсмирларнинг жисмоний ва функционал ривожланишида муҳим босқич бўлиб, бу пайтда организмда жадал ўсиш ва морфологик ўзгаришлар юз беради.

Ушбу ёшда мушак тизими фаол ривожланади, ҳаракат координацияси яхшиланади ҳамда спорт машғулотларини ўзлаштириш қобилияти ортади. Шу билан бирга, суяк-мушак тизимининг тўлиқ шаклланиб улгурмаганлиги туфайли куч машқларини тўғри режалаштириш ва хавфсиз усулларда амалга ошириш талаб этилади.

Ёш боксчиларда куч сифатини ривожлантириш нафақат зарба кучини ошириш, балки умумий жисмоний тайёргарликни мустаҳкамлаш, жароҳатлар хавфини камайтириш ва спорт маҳоратининг кейинги босқичларига пойдевор яратишда муҳим аҳамият касб этади. Айниқса, бошланғич тайёргарлик босқичида кучни ривожлантириш умумий машқлар, ўз танаси оғирлиги билан бажариладиган ҳаракатлар ва ўйин элементлари орқали олиб борилиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Бугунги кунда мураббийлар олдида турган асосий вазифалардан бири — 12–13 ёшли боксчиларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, илмий асосланган ва самарали машғулот тизимини ишлаб чиқишдир. Шу нуқтаи назардан, ушбу мавзу ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнида куч сифатини ривожлантиришнинг мазмуни, аҳамияти ва асосий йўналишларини ўрганишга қаратилган бўлиб, амалиёт учун ҳам, илмий-тадқиқот ишлари учун ҳам долзарб ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади:

Ушбу тадқиқот ишининг асосий мақсади 12 - 13 ёшли боксчиларда куч сифатини самарали ривожлантириш жараёнида замонавий инновацион технологиялардан фойдаланиш имкониятларини ўрганиш ва уларни машғулот жараёнига жорий этишдан иборат. Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда анъанавий усуллар билан бир қаторда рақамли ва технологик воситалардан фойдаланиш машғулотлар самарадорлигини сезиларли даражада оширишга хизмат қилади.

Тадқиқотнинг яна бир муҳим мақсади – 12 - 13 ёшли боксчиларнинг ёш ва физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, куч сифатини ривожлантиришга қаратилган инновацион машғулот моделини ишлаб чиқишдир.

Бунда ҳаракат сенсорлари, интерактив тренажёрлар, махсус мобил иловалар, видеотаҳлил тизимлари ҳамда функционал диагностика воситаларидан фойдаланиш орқали машқларнинг аниқлиги, хавфсизлиги ва назорат даражасини ошириш кўзда тутилади.

Шунингдек, ушбу ишнинг мақсади инновацион технологиялар ёрдамида ёш боксчиларнинг куч кўрсаткичларини баҳолаш, уларнинг динамикасини кузатиб бориш ва индивидуал юклама режаларини шакллантириш имкониятларини аниқлашдан иборат. Бу эса ҳар бир спортчининг жисмоний имкониятларига мос келадиган самарали машғулот жараёнини ташкил этишга ёрдам беради.

Тадқиқот натижасида инновацион технологиялардан фойдаланиш орқали куч сифатини ривожлантириш самарадорлигини ошириш, машғулотларга бўлган қизиқишни кучайтириш ҳамда ёш боксчиларни юқори спорт натижаларига тайёрлаш учун илмий-амалий тавсиялар ишлаб чиқиш мақсад қилиб олинган.

Тадқиқот вазифалари:

Ушбу тадқиқот ишининг мақсадидан келиб чиққан ҳолда қуйидаги асосий вазифалар белгилаб олинди:

1. 12–13 ёшли боксчиларда куч сифатини ривожлантиришга оид илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш.
2. Ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ва куч сифатларининг ҳозирги ҳолатини аниқлаш.
3. 12–13 ёшли боксчилар учун мўлжалланган инновацион технологиялар асосидаги машғулот воситалари ва усулларини танлаш.
4. Куч сифатини ривожлантиришга қаратилган инновацион машғулотлар мажмуасини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти:

Ушбу тадқиқот ишининг объекти 12–13 ёшли боксчиларни тайёрлаш жараёни ҳисобланади. Яъни, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда бокс тўгаракларида машғулот олиб бораётган 12–13 ёшли спортчиларнинг ўқув-машғулот фаолияти тадқиқот объекти сифатида қаралади.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги:

Ушбу тадқиқот ишининг илмий янгилиги қуйидагиларда намоён бўлади:

1. Илк бор 12–13 ёшли боксчиларда куч сифатини ривожлантириш жараёнида инновацион технологиялардан комплекс тарзда фойдаланишнинг самарадорлиги илмий жиҳатдан асослаб берилди.
2. Ёш боксчиларнинг ёш ва физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, куч сифатини ривожлантиришга қаратилган инновацион машғулот модели ишлаб чиқилди.
3. Рақамли технологиялар (ҳаракат сенсорлари, видеотаҳлил, мобил иловалар) ёрдамида куч кўрсаткичларини баҳолаш ва мониторинг қилишнинг янги ёндашувлари таклиф этилди.
4. Инновацион технологиялардан фойдаланиш орқали индивидуал машғулот юкламаларини режалаштириш имкониятлари аниқланди.
5. Тажриба-синов натижалари асосида инновацион машқлар мажмуасининг анъанавий усулларга нисбатан устун жиҳатлари илмий жиҳатдан исботланди.

Педагогик тадқиқот:

Ушбу педагогик тадқиқот 12–13 ёшли боксчиларда куч сифатини ривожлантириш жараёнини такомиллаштиришга қаратилган бўлиб, машғулотларда замонавий инновацион технологиялардан фойдаланиш имкониятларини ўрганишни мақсад қилади. Педагогик тадқиқот жараёни болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида таҳсил олаётган ёш боксчилар билан олиб борилди ва у ўқув-машғулот жараёнини илмий асосда ташкил этишга хизмат қилди.

Тадқиқотнинг дастлабки босқичида илмий-услубий адабиётлар таҳлил қилиниб, 12–13 ёшли боксчиларда куч сифатини ривожлантиришнинг назарий асослари ўрганилди.

Шунингдек, ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, функционал ҳолати ва куч кўрсаткичлари аниқланди. Бунда педагогик кузатув, суҳбат, тестлаш усулларидан фойдаланилди.

Иккинчи босқичда инновацион технологияларга асосланган машғулот дастури ишлаб чиқилди. Ушбу дастурда ҳаракат сенсорлари, видеотаҳлил тизимлари, интерактив тренажёрлар ва мобил иловалар орқали машқларни назорат қилиш ва таҳлил этиш назарда тутилди. Машқлар ёш боксчиларнинг физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, хавфсиз ва босқичма-босқич ошириб бориладиган юкламалар асосида ташкил этилди.

Тажриба-синов жараёнида тадқиқотда иштирок этган спортчилар назорат ва тажриба гуруҳларига ажратилди. Назорат гуруҳида машғулотлар анъанавий усуллар асосида олиб борилган бўлса, тажриба гуруҳида инновацион технологиялардан фойдаланилди. Тадқиқот давомида ҳар икки гуруҳда куч сифатининг ривожланиш динамикаси мунтазам равишда кузатиб борилди ва қайд этилди.

Тадқиқотнинг якуний босқичида олинган натижалар таҳлил қилиниб, инновацион технологиялар асосида ташкил этилган машғулотларнинг самарадорлиги баҳоланди.

Натижалар шуни кўрсатдики, инновацион усуллардан фойдаланиш 12–13 ёшли боксчиларда куч сифатининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатиб, машғулотлар сифатини оширишга хизмат қилади. Ушбу педагогик тадқиқот натижалари амалиётда қўллаш учун муҳим илмий-услубий аҳамиятга эга.

1-жадвал

12–13 ёшли боксчиларда куч сифатини аниқлаш учун қўлланилган тестлар

№	Тест номи	Ўлчов бирлиги	Баҳоланадиган куч тури	Бажарилиши
1	Ердан қўлни буклаб-ёзиш	марта	Қўл ва елка мушаклари кучи	Ўртача тезликда
2	Турникда тортилиш	марта	Юқори тана қисми кучи	Секин
3	Медболни олдинга улоқтириш	метр	Зарбага хос портловчи куч	Секиндан тезга
4	Чўккан ҳолда сакраш	см	Оёқ мушаклари кучи	Енгил
5	Резина тасма билан зарба имитацияси	марта	Махсус куч	Ўрта ва тез

Изоҳ: 12–13 ёшли боксчиларда куч сифатини аниқлаш учун қўлланилган тестлар мажмуи ишлаб чиқилган ва қўлланилган.

Ўтказилган тадқиқотда 12–13 ёшли боксчиларда куч сифатини аниқлаш учун қўлланилган тестларда ёш боксчиларни машғулотларда уларга мосланган машқлар туркимидан қўлланилди ва улар учун берилган юкламалар оғирлик қилмади.

Ушбу ёшда суяк-мушак тизими тўлиқ шаклланиб улгурмаган бўлади. Шунинг учун оғир штангалар, максимал юкламалардан фойдаланиш тавсия этилмайди. Машқлар асосан ўз танаси оғирлиги, енгил ускуналар (резина, гантеллар 1–2 кг) ва ўйин шаклида ташкил этилиши керак.

Кучни ривожлантириш усуллари.

12–13 ёшли боксчиларда куч сифатини ривожлантиришда қуйидаги машқлар самарали ҳисобланади: Ердан қўлни буклаб-ёзиш (отжимание), Турникда тортилиш, Қўл ва оёқ мушаклари учун жисмоний машқлар, Медбол билан машқлар, Резина тасмалар билан қаршилик машқлари, Жуфтликда бажариладиган машқлар.

Машқлар ҳафтасига 2–3 марта, босқичма-босқич ошириб бориладиган юклама билан бажарилиши лозим.

2-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларида куч сифатларининг тадқиқот олди ва кейинги кўрсаткичлари

Кўрсаткичлар	Гуруҳ	Тадқиқот олди	Тадқиқот кейин	Ўсиш (+)	Изоҳ
Ердан қўлни буклаб-ёзиш (марта)	Назорат	15	18	+3	ўртача
	Тажриба	16	22	+6	яхши
Турникда тортилиш (марта)	Назорат	4	6	+2	паст
	Тажриба	5	9	+4	яхши
Медбол улоқтириш (м)	Назорат	4,2	4,6	+0,4	паст
	Тажриба	4,3	5,2	+0,9	яхши

Изоҳ: 12–13 ёшли назорат ва тажриба гуруҳларида куч сифатларининг тадқиқот олди ва кейинги кўрсаткичлари қайд этилган.

Хулоса

Олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики асосан 12-13 ёшли боксчилар залларда кўпчиликни ташкил қилиши ва мураббийга юкламадан ортиқча бўлганлиги ва уларнинг назорати қийинлашиши кузатилган.

Шу боисдан ёшларга машғулот жараёнида куч машқлари мураббийлар назорати остида бажарилиши шарт. Бундан ташқари ҳар бир мураббийга максимал даражада 10-15 та спортчи тўғри келади, ундан ошса ёрдамчи мураббий таклиф қилиниши белгиланади.

Спортчиларни машғулот олдидан қиздириш, машғулот охирида эса совитиш машқлари ўтказилиши зарур. Ортиқча юклама ўсмир спортчининг соғлиғига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. 12–13 ёшли боксчиларда куч сифатини ривожлантириш келгусида юқори спорт натижаларига эришиш учун мустаҳкам асос яратади. Машқларни ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, тизимли ва мақсадли ташкил этиш орқали спортчининг жисмоний ва функционал имкониятларини самарали ривожлантириш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйихати.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29 apreldagi PQ-5099-sonli “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” Qarori <https://lex.uz>
2. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007, - 286с.
3. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Учебное пособие. ФКиС, М.2006.-61 с
4. Қ.А. Умаров. Кикбоксинг атамаларининг изоҳли луғати. Услубий қўлланма. Тошкент.- 2016. -146 б.
5. К.А. Umarov. Annotated dictionary of kickboxing terms. Methodical manual. Tashkent. - 2016. -146 p.
6. Q.A.Umarov. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (kikboks). O‘quv qo‘llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.
7. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025.:134 b. “Renesans nashiriyoti”
8. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg‘ulotlarida tiklanishda qo‘llaniladigan tavsiyalar “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil 11-15 bet. Chirchiq.
9. Q.A.Umarov. Yuqori malakali kikbokschi qizlar terma jamoasining jismoniy va funksional tayyorgarlik dinamikasi ko‘rsatkichlari ILMIY XABARLAR Ilmiy-nazariy jurnal 4/2024 QOQON. DPI 293-299 bet.