

12–13 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРДА КУЧ СИФАТИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ**Umarov Qaxxorjon Abbosovich**Oriental universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedrası
Professori pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori.**O‘ktamov Jaloliddin Anvar o‘g‘li**

2-bosqich magistr.

Email: qaxxorjonu@gmail.com**<https://doi.org/10.5281/zenodo.20475585>**

Annotatsiya. Mazkur maqolada 12–13 yoshli bokschilarda kuch sifatini optimallashtirish masalalari yoritilgan. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda kuch sifatining ahamiyati, uni rivojlantirish vosita va usullari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan.

Tadqiqot davomida yosh bokschilarning yosh va individual xususiyatlarini ҳусобға олган holda maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish samaradorligi o‘rganildi. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish orqali sportchilarning kuch ko‘rsatkichlarini oshirish hamda sport natijadorligini yaxshilash imkoniyatlari asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: boks, yosh bokschilar, kuch sifati, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot metodikasi, maxsus mashqlar, sport mahorati, funksional tayyorgarlik, tezkor-kuch sifati, sport natijasi.

ОПТИМИЗАЦИЯ СИЛА У БОКСЕРОВ 12–13 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы оптимизации силовых качеств у боксёров 12–13 лет. Проанализированы значение силовой подготовки, а также средства и методы её развития в системе подготовки юных спортсменов. В ходе исследования изучена эффективность применения специальных упражнений с учётом возрастных и индивидуальных особенностей юных боксёров. Кроме того, обоснованы возможности повышения силовых показателей и спортивной результативности путём рационального планирования тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: бокс, юные боксёры, силовые качества, физическая подготовка, методика тренировки, специальные упражнения, спортивное мастерство, функциональная подготовка, скоростно-силовые качества, спортивный результат.

OPTIMIZATION OF STRENGTH QUALITIES IN BOXERS AGED 12-13

Abstract. This article discusses the issues of optimizing strength qualities in 12–13-year-old boxers. The importance of strength development, as well as the methods and means of improving physical fitness in young athletes, are analyzed from a scientific and theoretical perspective. The study examined the effectiveness of special exercises taking into account the age and individual characteristics of young boxers. In addition, the possibilities of improving strength indicators and sports performance through proper planning of training loads are substantiated.

Keywords: boxing, young boxers, strength qualities, physical fitness, training methodology, special exercises, sports mastery, functional fitness, speed-strength qualities, sports performance.

Кириш

Замонавий спорт тизимида ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнини илмий асосда ташкил этиш муҳим аҳамият касб этади. Айниқса, бокс спортида юқори натижаларга эришиш учун жисмоний сифатларнинг барча турларини мақсадли ривожлантириш талаб

этилади. Жумладан, куч сифати боксчининг зарба самарадорлиги, ҳаракат тезлиги, техник ҳаракатларни барқарор бажариши ҳамда мусобақа жараёнидаги функционал тайёргарлигига бевосита таъсир кўрсатади.

12–13 ёш даври ўсмир спортчилар организмнинг жадал ривожланиш босқичи ҳисобланади. Ушбу ёшда мушак тизими, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимида муҳим морфофункционал ўзгаришлар юз беради. Шу сабабли мазкур босқичда куч сифатини тўғри ва оптимал ривожлантириш келгусида юқори спорт натижаларига эришиш учун асос яратади.

Боксчиларда куч сифатини ривожлантириш жараёнини режалаштиришда ёш хусусиятлари, функционал имкониятлар, жисмоний ривожланиш даражаси ва тикланиш жараёнларини ҳисобга олиш муҳимдир. Ортиқча юкламалар ёки нотўғри танланган машқлар ўсмир организмга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шунинг учун куч тайёргарлигини оптималлаштириш масаласи спорт педагогикаси ва спорт физиологиясининг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади – 12–13 ёшли боксчиларда куч сифатини ривожлантиришнинг самарали педагогик усул ва воситаларини аниқлаш ҳамда уларни машғулот жараёнига татбиқ этиш орқали жисмоний тайёргарлик самарадорлигини оширишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

1. 12–13 ёшли боксчиларда куч сифатининг назарий асосларини ўрганиш.
2. Ёш боксчиларда куч тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини таҳлил қилиш.
3. Куч сифатини оптималлаштиришга қаратилган машғулот дастурини ишлаб чиқиш.
4. Амалий машғулотлар асосида тадқиқот натижаларини баҳолаш.

Тадқиқот объекти – 12–13 ёшли боксчиларнинг машғулот жараёни.

Тадқиқот предмети – ёш боксчиларда куч сифатини оптималлаштириш усуллари ва воситалари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги шундан иборатки, 12–13 ёшли боксчилар учун куч сифатини ривожлантиришда ёш хусусиятларига мос комплекс машқлар тизими ишлаб чиқилди ҳамда унинг самарадорлиги амалий жиҳатдан асослаб берилди.

Куч сифати тушунчаси ва унинг спорт фаолиятидаги аҳамияти

Куч сифати инсоннинг ташқи қаршилиқни енгиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қарши таъсир кўрсатиш қобилиятидир. Бокс спортида куч сифати спортчининг техник ҳаракатларини самарали бажариши, кучли ва аниқ зарбалар йўллаши ҳамда рақиб ҳаракатларига тезкор жавоб қайтаришида муҳим ўрин тутади.

Боксчиларда куч қуйидаги турларга ажратилади:

- умумий куч;
- тезкор куч;
- махсус куч;
- статик куч;
- динамик куч.

Ёш боксчиларда асосан тезкор куч ва махсус куч сифатларини ривожлантириш муҳим ҳисобланади. Чунки айнан ушбу сифатлар зарба тезлиги ва самарадорлигини таъминлайди.

1-жадвал

Куч турлари	Қисқача тавсифи	Боксдаги аҳамияти
Умумий куч	Барча мушак гуруҳларининг умумий ривожланганлиги	Жисмоний база яратади
Тезкор куч	Қисқа вақтда катта куч ҳосил қилиш	Зарба тезлигини оширади
Махсус куч	Муайян спорт ҳаракатига мос куч	Бокс техникасига мослашади
Статик куч	Ҳаракатсиз ҳолатда куч сақлаш	Ҳимоя ҳолатларида муҳим
Динамик куч	Ҳаракат жараёнида куч намоён қилиш	Комбинацион ҳаракатларда муҳим

Жадвал натижалари шуни кўрсатадики, боксчилар учун тезкор ва махсус куч турлари етакчи аҳамиятга эга ҳисобланади.

12–13 ёшли ўсмирлар организмнинг физиологик хусусиятлари

12–13 ёш даврида ўсмирларда жисмоний ривожланиш жараёни жадал кечади.

Мушак тўқималари ҳажми ортиб боради, марказий асаб тизими фаолияти такомиллашади ҳамда ҳаракат координацияси яхшиланади.

Ушбу ёшда юқори оғирликли машқларни чекланган ҳолда қўллаш талаб этилади.

Машғулотларда асосан ўз тана вазни билан бажариладиган машқлар, тезкор ҳаракатлар ва функционал тайёргарликка йўналтирилган воситалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

2-жадвал

Ёш хусусияти	Организмдаги ўзгаришлар	Машғулотга таъсири
Мушак тизими ривожланиши	Мушак толалари фаол ўсади	Куч машқлари самарали бўлади
Асаб тизими такомилли	Координация яхшиланади	Техник ҳаракатлар тез ўзлаштирилади
Юрак-қон томир тизими	Чидамкорлик ортиб боради	Юкламаларни босқичма-босқич ошириш мумкин
Психологик хусусиятлар	Қизиқувчанлик юқори	Ўйинли машқлар самарали

Жадвал маълумотларига кўра, 12–13 ёшда куч сифатини ривожлантириши учун қулай функционал шароит мавжуд ҳисобланади.

Ёш боксчиларда куч тайёргарлигини ташкил этиш усуллари

Ёш боксчиларда куч тайёргарлигини ташкил этишда қуйидаги педагогик тамойилларга амал қилиш муҳим:

- юкламаларнинг босқичма-босқичлиги;
- машқларнинг ёшга мослиги;
- тикланиш жараёнларини ҳисобга олиш;
- машғулотларнинг мунтазамлиги;
- индивидуал ёндашув.

Кучни ривожлантиришда қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин:

- турникда тортилиш;
- ердан қўлда букилиб ёзилиш;
- медбол билан машқлар;

- сакраш машқлари;
- жуфтликда қарши қаршилиқ машқлари.

Тадқиқотни ташкил этиш

Тадқиқот давомида 12–13 ёшли 20 нафар боксчи иштирок этди. Улар тажриба ва назорат гуруҳларига ажратилди. Ҳар бир гуруҳда 10 нафардан спортчи қатнашди.

Нazorat гуруҳида анъанавий машғулот дастури қўлланилди. Тажриба гуруҳида эса куч сифатини оптималлаштиришга қаратилган махсус машқлар мажмуаси жорий этилди.

Тадқиқотда қўлланилган тестлар

Тадқиқот жараёнида қуйидаги назорат тестларидан фойдаланилди:

- 30 сонияда ердан қўлда букилиб ёзилиш;
- турникда тортилиш;
- 1 кг медболни узокқа улоқтириш;
- жойдан узунликка сакраш.

3-жадвал

Тест тури	Ўлчов бирлиги	Баҳоланадиган сифат
Қўлда букилиб ёзилиш	марта	Қўл куч чидамкорлиги
Турникда тортилиш	марта	Елка ва қўл мушаклари кучи
Медбол улоқтириш	метр	Тезкор куч
Узунликка сакраш	см	Оёқ мушаклари кучи

Жадвал натижалари қўлланилган тестлар ёши боксчиларнинг куч тайёргарлигини комплекс баҳолаш имконини беришини кўрсатади.

Машғулот дастурининг мазмуни

Тажриба гуруҳи учун ҳафтасига 3 марта махсус куч машғулотлари ташкил этилди.

Машқлар қуйидаги йўналишларда олиб борилди:

- тезкор кучни ривожлантириш;
- махсус кучни ошириш;
- мушаклар чидамкорлигини кучайтириш.

4-жадвал

Машқ номи	Такрор сони	Давомийлиги
Қўлда букилиб ёзилиш	15–20 марта	3 ёндашув
Медбол билан зарба	10–12 марта	4 ёндашув
Сакраб ўтириб туриш	15 марта	3 ёндашув
Турникда тортилиш	6–8 марта	3 ёндашув

Жадвал маълумотлари куч сифатини ривожлантириш учун комплекс машқлар тизими қўлланилганини кўрсатади.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ

Тадқиқот олди натижалари

Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасида дастлабки кўрсаткичларда катта фарк кузатилмади. Бу гуруҳларнинг жисмоний тайёргарлиги деярли бир хил даражада эканлигини кўрсатди.

5-жадвал

Тестлар	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи
Қўлда букилиб ёзилиш	18 марта	19 марта
Турникда тортилиш	5 марта	5 марта
Медбол улоқтириш	4,6 м	4,7 м
Узунликка сакраш	165 см	167 см

Жадвал натижаларига кўра, гуруҳлар ўртасида бошланғич тайёргарлик даражаси деярли тенг бўлган.

Тадқиқот якуний натижалари

Тажриба машғулотларидан сўнг тажриба гуруҳида куч кўрсаткичларининг сезиларли даражада ошганлиги кузатилди.

6-жадвал

Тестлар	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи
Қўлда букилиб ёзилиш	21 марта	27 марта
Турникда тортилиш	6 марта	9 марта
Медбол улоқтириш	5,0 м	6,2 м
Узунликка сакраш	172 см	184 см

Жадвал таҳлили тажриба гуруҳида куч сифатининг барча кўрсаткичлари юқори ўсиш динамикасига эга бўлганлигини кўрсатади.

Натижалар таҳлили

Олинган натижалар шуни кўрсатдики, махсус танланган куч машқлари ёш боксчиларда:

- зарба кучи;
- тезкорлик;
- мушаклар чидамкорлиги;
- ҳаракат самарадорлигини оширишга хизмат қилди.

Шунингдек, машғулотларнинг тизимли ташкил қилиниши функционал тайёргарликнинг ҳам яхшиланишига олиб келди.

ХУЛОСАЛАР

1. 12–13 ёшли боксчиларда куч сифатини ривожлантириш спорт тайёргарлигининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади.

2. Ушбу ёш даврида тезкор куч ва махсус кучни ривожлантириш юқори самара беради.

3. Машғулотларда ёш хусусиятларига мос комплекс машқлардан фойдаланиш куч кўрсаткичларини самарали оширади.

4. Тажриба машғулотлари натижалари махсус куч машқлари тизими самарадорлигини тасдиқлади.

5. Куч сифатини оптималлаштириш ёш боксчиларнинг техник ва функционал тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

12–13 ёшли боксчилар машғулотларида юқори оғирликли машқлардан чекланган ҳолда фойдаланиш лозим.

Машғулотларда асосан ўз тана вазни билан бажариладиган машқларга устувор аҳамият бериш мақсадга мувофиқ.

Тезкор кучни ривожлантирувчи машқлар ҳафтасига камида 2–3 марта қўлланилиши тавсия этилади.

Машғулот жараёнида тикланиш воситалари ва дам олиш интервалларига эътибор қаратиш зарур.

Ёш боксчиларнинг функционал ҳолатини мунтазам педагогик назорат қилиш муҳим ҳисобланади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Платонов В.Н. Спорт машғулотлари назарияси. – Киев, 2015.
2. Верхшанский Ю.В. Спортда махсус жисмоний тайёргарлик асослари. – Москва, 2013.
3. Матвеев Л.П. Спорт машғулотлари назарияси ва методикаси. – Москва, 2012.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Тошкент, 2018.
5. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2014.
6. Тўраев Р.Ё. Боксчиларни тайёрлаш методикаси. – Тошкент, 2020.
7. Исроилов Ш.Ш. Ёш спортчилар тайёргарлигининг педагогик асослари. – Тошкент, 2019.
8. Озолин Н.Г. Ёш спортчиларни тайёрлаш тизими. – Москва, 2011.
9. Филин В.П. Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси. – Москва, 2010.
10. Ахматов М.С. Боксда жисмоний тайёргарлик асослари. – Тошкент, 2021.
11. 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 Chirchiq.
12. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025 yil. "Renesans nashiriyoti"