Z.B.Xudoyberdiyev,
O‘zDJTSU Iqtidorli talabalarni ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etish bo‘limi xodimi, Chirchiq sh.
E-mail: xudoyberdiyevzaxriddin@gmail.com

UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNING XUSUSIYATLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.11363108

Annotatsiya. Ushbu maqolada, tadqiqotimiz davomida olingan natijalarga tayanib aytishmiz mumkunki, boks sport turi bilan mashg‘ulot olib boruvchi boshlang’ich tayyorgarlik bosqichida mashg’ulot olib boruvchi sportchilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlari keltirib o’tilgan. Tadqiqot jarayonida adabiyotlar tahlili, umumlashtirish, so‘rovnoma va matematik statistika usullaridan foydalanilgan. O‘tkazilgan tadqiqot natijasida xulosa qilish mumkinki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida sport bilan shug‘ullanuvchi bolalarning sonini oshirish maqsadida murabbiylar nazorati ostida mashg‘ulot olib boruvchilardagi qiziqishni shakillantirilishiga alohida e’tibor qaratishlari, ularning asosiy ehtiyojlari ta’minlanishini hisobga olish talab qilinadi.

Kalit so‘zlar: umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, jismoniy mashqlar, anketa so‘rovnoma, psixologik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik

Kirish

Respublikamizning ijtimoiy, siyosiy, ma’naviy taraqqiyotidagi muhim o‘zgarishlar mustaqilligimizni mustahkamlashga asos bo‘lib xizmat qilmoqda. Xalqimiz ozod, adolatli demokratik, huquqiy davlat va fuqarolik jamiyati qurish yo‘lini tanlab, o‘z ichki imkoniyatlariga tayangan holda yangi taraqqiyot poydevorini yaratmoqda. Bu jarayon o‘ziga xos ma’naviy-ma’rifiy ishlarimizni milliy istiqlol g‘oyasi ruhiga moslab keng miqyosda olib borishni taqazo etmoqda. Respublikamizning kelajagi bugungi kunda tug‘ilib, ilk yoshdan boshlab tarbiya oladigan yoshlarning qobiliyati hamda shakllanishiga bog‘liqdir [1].

Boshlang‘ich tayyorgarlikdan champion bo‘lgungacha bo‘lgan tayyorgarlik yillari yagona jarayon sifatida qaraladi, o‘ziga xos xususiyatlarga ega va sportchilarning yosh imkoniyatlarini hisobga olgan holda ma’lum maqshlarga bo‘ysunadi. Tanlangan sport turi bilan ko‘p yillar davomida shug‘ullanish jarayoni ko‘p jihatlarni o‘z ichiga oladi. Ko‘p yillik mashg‘ulotlar davomida ular har bir bosqichning vazifalari, uning hayotining turli davrlarida sportchining hayoti va faoliyatining umumiy sharoitlarining o‘ziga xosligi bilan bog‘liq. Albatta, sport mahoratini rivojlantirishning barcha yillari davomida vazifalar, mashg‘ulot vositalari va usullari sezilarli o‘zgarishlarga uchraydi. Jismoniy tarbiya - bu umumiy pedagogik va o‘ziga xos tamoyillarini hisobga olgan holda qurilgan va rejalashtirilgan, sportchining jismoniy rivojlanishini yaxshilash va har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan shaxsning jismoniy fazilatlarini yoki harakat sifatlarini takomillashtirish jarayoni [2], [3].

Bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari natijalarini dastlabki tayyorgarlik boschiqchida aniqlash orqali hamda bolalarning rivojlanish dinamikasini doimiy tarzda bolalar-o‘smirlar sport maktablarida kuztib borish mashg‘ulotlarda sportchilarning umumiy va maxsus hamda ularning qanday jismoniy qobiliyatga ega ekanligini aniqlashga yordam beradi. Bundan ko‘rinib turibdiki, bokschilar kelajakda yaxshi natijalarga erisha olishlari yoki ushbu sport turi bu sportchilarga mos emasligini hamda boshqa sport turiga o‘tish mumkunligini aniqlashga yordam beradi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar

Matveev jismoniy tarbiya umumiy va maxsusga tayyorgarlikka bo‘linadi. Bokschining umumiy jismoniy tayyorgarligi

jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan. U umumiy ish faoliyatini rivojlantirish orqali organizmning chidamlilik, kuch va tezlik-kuch sifatlari, funktsional imkoniyatlari darajasini oshiradi [4].

Jismoniy fazilatlar o'zaro bog'liq bo'lib, o'zaro namoyon bo'lishga ta'sir qiladi. Shunday qilib, boksda muvofiqlashtirishni rivojlantirish nafaqat harakatlar yoki umuman harakatlarning oqilonaligi va to'g'riligi nuqtai nazaridan ko'rib chiqilishi kerak. Balki mushaklar qisqarishining yetarli kuchi, ya'ni harakatda ishtirok etuvchi mushak guruhining ma'lum bir kuchi bilan ta'minlangan, tegishli kuch impulsini talab qiladigan bajarilish tezligi. Tizimli mashg'ulotlar orqali harakatlarni tezroq bajarishga, ular orasidagi pauzalarni minimallashtirishga erishiladi, bu esa jang tempini va chidamlilik tezligini belgilaydi [5].

To'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladigan jismoniy mashqlar muvofiqlashtirish va tabiatan tanlangan sport turidagi harakatlar va harakatlarga o'xshash bo'lishi kerak. Agar bokschi uchun bevosita mashqlar sakrash, eshkak eshish, suzish, chang'i uchish bo'lsa, to'g'ridan-to'g'ri mashqlar (ko'pincha maxsus jismoniy tarbiya mashqlari deb ataladi) sport o'yinlari, snaryadlarni surish va uloqtirish, yugurish, aralash harakatlar, yostiqli va tennis to'plari bilan mashqlarni o'z ichiga oladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, bu holda, boksning o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Bular zarbalar va mudofaa paytida harakatlarni muvofiqlashtirish, harakatda, o'yin mashqlarida, soya boksida, maxsus boks uskunalarida mashqlar (sumka, nok, kauchuklardagi to'p, panjalar va boshqalar) va sherik bilan maxsus mashqlar. Maxsus jismoniy tayyorgarlik ikki qismga bo'linadi: dastlabki, maxsus poydevor qurishga qaratilgan; uning asosiy maqsadi boks talablari bilan bog'liq holda vosita fazilatlarini yanada kengroq rivojlantirish. Birinchi bosqich qanchalik kuchli bo'lsa, ikkinchisi qanchalik kuchli va balandroq bo'lishi, bu o'z navbatida vosita fazilatlarini yanada rivojlantirishga imkon beradi. Shuni ta'kidlash kerakki, yangi bosqich uni yanada oshirish va mustahkamlashni talab qilmaguncha, bosqichlar darajasi doimiy bo'lishi kerak. Binobarin, bokschining yil davomidagi mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlik turlari shunday birlashtirilishi kerakki, maxsus jismoniy tayyorgarlik kiritilganda umumiy jismoniy tayyorgarlik saqlanib qoladi (kamroq darajada) [6].

Natijalar va muhokama

Boksdagi maxsus tayyorgarlik mashqlari orasida faqat bitta kichik elementga ega bo'lgan mashqlar deyarli yo'q: Har bir mashq asosiy yo'nalishga ega, ammo boshqa bir qator fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Masalan, meshokka zarba berish mashqlari zarba tezligi va kuchini rivojlantiradi, uzoq va tez-tez urish esa maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Kuchni rivojlantirish vositasi - bu mushaklarning kuchlanish darajasini oshirishni rivojlantirishdan iborat mashqlar guruhidan tashkil topgan. Bunday mashqlar kuchni rivojlantiruvchi vositalar deb ataladi. Ular shartli ravishda asosiy va qo'shimchalarga bo'linadi.

Asosiy vositalar: tashqi ob'ektlarning og'irligi bilan mashqlar; turli og'irlikdagi disklar to'plamiga ega yig'iladigan gantellar, qum to'ldirilgan to'plar, sherikning vazni va boshqalar. O'z tana vazningiz bilan o'lchanadigan mashqlar: o'z tanasining og'irligi tufayli mushaklarning kuchlanishi hosil bo'ladigan mashqlar (surish, tik turganda muvozanatni saqlash, osilib turgan holda muvozanatni saqlash); o'z vazningiz tashqi narsalarning og'irligi bilan yuklangan mashqlar (masalan, maxsus kamarlar, qum to'ldirilgan sumkalar); qo'shimcha yordamdan foydalanish tufayli o'z vazningiz kamayadigan mashqlar; erkin tushayotgan tananing inertsiyasi tufayli o'z vazni ko'tariladigan zarba mashqlari. Masalan, 25 -70 sm (yoki undan ko'p) balandlikdan sakrash, keyin darhol yuqoriga sakrash, yugurish. Izometrik rejimda statik mashqlar; tashqi ob'ektlar (turli xil tayanchlar, ush-

lagichlar va boshqalar) yordamida ixtiyoriy harakatlar tufayli mushaklarning kuchlanishi yaratiladi. Bunda mushaklarning kuchlanishi ixtiyoriy harakatlar orqali, tashqi ob'ektlardan foydalanmasdan, o'z-o'ziga qarshilik ko'rsatishda hosil bo'ladi.

Qo'shimcha vositalar: tashqi muhitdan foydalangan holda mashqlar (yugurish va tepaga sakrash, bo'shashgan qumda, shamolga qarshi yugurish va hokazo); boshqa narsalarga qarshilik ko'rsatadigan mashqlar (qarshilik tasmasi, rezina bantlar, elastik sharlar va boshqalar); og'irliklar bilan mashqlar ko'p qirraliligi tufayli qulaydir: ularning yordami bilan siz eng kichik va eng katta mushak guruhlariga ta'sir qilishingiz mumkin.

Kuch mashqlarini ta'sirning selektivlik darajasiga, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra bo'linishini hisobga olish kerak - statik va dinamik, haqiqiy kuch va tezlik-kuch kabilar ko'ra.

Kuch sifatlari rivojlanishining fiziologik mexanizmlari: mushak kuchi, qarshilikni yengish qobiliyati sifatida, har qanday harakatda o'zini namoyon qiladi, Kuchning rivojlanishi nerv hujayralarining qo'zg'aluvchanligining oshishi, miya yarim sharlarida qo'zg'alish va to'rmozlanish jarayonlari kontsentratsiyasiga bog'liq.

O'zaro ta'sirining zarba yutilishini ta'minlaydigan mushaklarni rivojlantirishga qaratilgan tuzilgan mashqlar ularni o'qitish metodologiyasining asosini tashkil etadi va uning samaradorligini eksperimental o'rganish keyingi tadqiqotlarning asosiy vazifasi hisoblanadi.

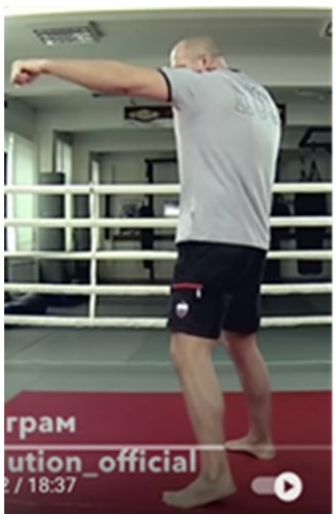
Boksdagi zarba harakatini amortizatsiya qiladigan mushaklarni trenirovka qilish uchun yaratilgan moslamaning potensial qo'llanilishini tadqiq qilish paytida, birinchi navbatda, pozani to'g'ridan zarba berishni bajarishdagi o'zgarishini tadqiq qilish va bo'g'inlardagi xuddi shunday harakatlarni yuqorida bayon qilingan moslama tomonidan ta'minlanadigan yuklama ostida bajarilishi imkoniyatini baholash amalga oshirildi.

To'g'ridan beriladigan zarba paytidagi bokschining pozasini tahlil qilish, bo'g'inlardagi eng sezilarli harakatlar o'ng oyoqni tos-son bo'g'inidagi 450ga rotatsion harakatlari, zarba beruvchi qo'lni yelka bo'g'inida 600 ga bukilishi, uni tirsak bo'g'inida 1300ga rostlanishi va nomlari qayd qilingan har bir bo'g'inlarni 450 dan rotatsion burilishlari ekanligini ko'rsatdi. Umurtqa pog'onasining bo'g'inlarida ham sezilarli harakatlar mavjud. Masalan, umurtqa pog'onasining bel va ko'krak segmentlarida mos ravishda 250 va 150 ga rotatsion burilishlar mavjud. Bayon qilingan bo'g'inlardagi harakatlar ichida asosiy boshqaradiganlari zarba beruvchi qo'lning yelka va tirsak bo'g'inlaridagi bukuvchi-rostlovchi tipdagi harakatlar hamda shu birlashmalardagi rotatsion burilishlar hisoblanadi. Yuqorida bayon qilingan qol-



0,0,45	180,10,0	0,90,0	xxx
0,15,45	180,15,0	0,75,0	xxx
0,30,0	0,130,0	0,45,2	xxx
0,30,0	0,130,0	0,45,1	xxx
0,0,0	0,0,0	0,45,0	xxx

0,0,0	180,10,0	0,90,0	xxx
0,15,40	180,15,0	0,90,0	xxx
0,30,0	0,130,0	0,0,0	xxx
0,90,-45	0,0,-45	0,0,0	xxx
0,0,-25	0,0,-15	0,45,0	xxx



1-rasm. Zarba berishni bajarish paytidagi dastlabki va yakuniy poza

gan harakatlar yordamchi xarakterga ega.

Qaddi-qomatni asosiy elementlari zarba yuklamasini bevosita qabul qiladigan zarba beruvchi qo‘lning segmentlarida amalga oshiriladi. Bu, bilak-bilakuzuk bo‘g‘inidagi hamda barmoqlarning bo‘g‘inlaridagi harakatlarni chegaralaydi. Qaddi-qomatni boshqa elementlari ikkinchi qo‘lni, tizza va boldir-oshiq bo‘g‘inlarida, umurtqa pog‘onasining bo‘yin segmentlari bo‘g‘inlarida harakatlarni chegaralanishi bilan bog‘liq.

Pozaning dinamikasini tahlil qilish, qaddi-qomatning elementlarini va harakatlarni boshqarishni ta’minlaydigan, yuqorida bayon qilingan birlashmalarni ancha samarali ishlashiga ko‘maklashadigan kuch xarakteridagi mashqlarga qo‘yiladigan pedagogik talablarni shakllantirish imkonini berdi.

Maxsus kuch mashqlarini tuzish paytida quyidagi harakatlar yuklama bilan ta’minlanishi kerak:

– chap yelka bo‘g‘inini 300 dan to 900 gacha, bir vaqtning o‘zida yelkani soat strelkasiga teskari rotatsion 450 ga burish;

– chap tirsak bo‘g‘inini 1300 dan to to‘liq rostlangan holatga qadar rostlash, bir vaqtning o‘zida yelka sohasini soat strelkasiga teskari rotatsion 450 ga burish.

Boshqaruvchi harakatlarni ta’minlaydigan mushaklarni kuchaytirishga yo‘naltirilgan trenirovka mashqlarini bajarish paytida, dinamik qaddi-qomatni eng muhim elementlari hisoblangan bilak-bilakuzuk bo‘g‘inida va zarba beruvchi qo‘lning barmoqlari bo‘g‘inlarida harakatchanlikni chegaralash kerak.

Trenirovka mashqlarini tuzish paytida zarba beradigan qo‘lning barcha birlashmalarini, ular uchun xarakterli ish rejimini – yelka va tirsak bo‘g‘inlari uchun yengib o‘tuvchi bilak va kaft uchun izometrik rejimni birgalikda ishlashiga erishish zarur.

Bokschi tomonidan to‘g‘ridan zarba berishni bajarish murakkab fazoviy ko‘p bo‘g‘inli harakat bo‘lganligi tufayli, trenirovka qilish uchun tayanch-harakat apparatini bir nechta erkinlik darajalarini bir vaqtda trenirovka yuklamalari bilan ta’minlash imkonini beradigan moslamani tanlash zarur.

Bunda, erkinlik darajalari ko‘p bo‘lgan friksion trenajyorlarni va xususan, «Bizon-1m» moslamasini qo‘llash istiqbolli hisoblanadi.

Xulosa

Tadqiqotimiz davomida olingan natijalarga tayanib aytishmiz mumkunki, boks sport turi bilan mashg‘ulot olib boruvchi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot olib boruvchi sportchilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlari zamonaviy metodlar va vositalarni ishlab chiqish va eskilarini esa takomillashtirish kerakligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори / www.lex.uz.

2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

3. Платонов, В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. / В.Н.Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

4. O‘збекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт то‘g‘рисида”ги O‘PQ-394-сон Qонун / www.lex.uz.

5. Качурин, А.И. Исследование временных, скоростных и силовых диффференцировок ударов у боксеров различной квалификации и методика их совершенствования: Автореф. дисс. … канд.пед.наук. / А.И.Качурин. – М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 22 с.

6. Сергеев, С.А. Совершенствование соревновательной деятелности высококвалифицированных боксеров / С.А.Сергеев // Ученые записки. Сборник научных трудов. – Выпуск 5. – Минск: БГАФК, 2001. – С. 173-181.