

**BOKSCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING
AHAMIYATI****Xonto'rayev Nodir**

Jizzax davlat pedagogika universiteti katta o'qituvchisi

Zokirova Aziza

Jizzax davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat fakultetining 3-bosqich talabasi

ANNOTATSIYA

O'quv-mashg'ulot jarayonida bajarilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Bokschilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik maxoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda muhim omillardan biridir.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch sifati.

Bokschi jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Bokschi umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- *bokschi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish.*
- *salomatlik darajasini oshirish.*
- *shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.*

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, engil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- *asosan boks sport turi uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;*
- *bokschi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.*

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra bokschi musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida boksning turli usullarini ishora orqali bajarish, maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlarni ajratish mumkin.

Bokschining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini bokschilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan ringda o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar bokschilarning organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajarish va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, bokschining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki bokschilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmining shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.

V.N. Platonovning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi, masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini ham) hisobga olgan holda shakllantirish maqsadga muvofikdir. Albatta, katta sportda bu ham zarur lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg'ulot uslubi yosh sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirish extimoldan xoli emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'prok tezkor-kuch sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega buladi. Ammo qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa chiqib kelmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud buladi.

Bokschilarni tayyorlashda va texnik maxoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir, yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan bokschilarning "most" holatidan keskin xafli vaziyatdan xolos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muvaffaq bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Boksda qo'llanadigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlik shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'liqlik rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Shiddat va keskin tarzda qo'llaniladigan

mashqlarni-mushak, pay, bo'g'implarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash va maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'implarni shikastlanishiga, xatto og'ir jarohatga olib kelish mumkin.

So'nggi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir biriga uzviy bog'likligini hamda ularni sport maxoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda. So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik) bir biriga bog'lab shakllantirish muximligi hakida borar ekan, bu borada tezlik sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezlik sifati muxim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezlik sifati ushbu malaka muvoffaqiyatini ta'minlovchi omildir, boks sport turida esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda qo'llashda zarurdir. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra boks bo'yicha Jaxon, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat bokschilar yuksak darajada rivojlangan tezlik sifatiga ega bo'lganlar.

Boks sport turida chidamkorlik sifati ham g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardandir. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim yu.V. Verxoshanskiy diqqatni jalb qiluvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltiradi. Chunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu – o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan shu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita kuzatuvlarga qaraganda boks bo'yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvchining 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu bokschilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik maxorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati asosiy o'rin egallaydi. Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

A.N. Lentsning fikricha maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun bokschi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida xatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (*uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosiped haydash va xakozo*) surunkasiga bajarish asosida shakllantiradi.

Bokschilarni tayyorlashda kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv mashg'ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli bokschilarni tayyorlash garovidir. Zamonaviy boksd bokschilarning muvaffaqiyatga erishishi - ularning jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir.

V.S. Daxnovskiy va boshqalar tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida bokschilarning texnik-taktik maxorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligi tadqiqot asosida isbot qilib bergan. Uning fikricha, umumiy jismoniy

tayyorgarlikka oid mashqlarning hajmi barcha bosqichlarda ham maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga nisbatan ustun bo'lishi kerak. Lekin, tayyorgarlikning ikki ushbu turlari kurash turlari xususiyatiga muvofiqlashtirilgan bo'lishi darkor.

XULOSA.

Muallif yuklamalar ta'siridan so'ng jismoniy va ruxiy komponentlarning tuzilmadagi nisbatlarini o'rganish uchun testlar majmuasini qo'llashni taklif qiladi. Bunga dinamometriya, jismoniy ish qobiliyatini baholash, pedagogik nazorat uslublari (PNU), PWC: 170, o'z-o'zini tabaqali baholash testlari, terining elektr qarshiliklari o'lchamlari, seysmotromorografiya, "vaqtni his etish" ni baholash, tomir urish tezligi va boshqalar kiradi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni aylanma tezlanishlar ta'sirida qo'llash samaralidir. Jismoniy tayyorgarlikni samarali shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasi aylanma burchak tezlanishlariga oid mashqlar ishtirokida qo'llanilishi chuqur biologik qonuniyatlarga asoslangan bo'lib, malakali sportchilarni tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С., Ражабов Ф.Қ. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Т., Мумтоз сўз, 2012, 228бет.
2. Бартониец К. Исследование скоростно-силовых параметров боксер-ского удара / К. Бартониец // Материалы конф. молодых ученых ГЦОЛИФК. - М, 1975. С. 68-70.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация трени-ровочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1985.-176 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного про-цесса квалифицированных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1985. - 126 с.
5. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревно- вательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.В. Гаськов. — М., 1999.-53 с.
6. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С. 43-46.