

YOSH BOKSCHILARDA TEZKOR-KUCH JISMONIY SIFATI VA ULAR UCHUN MUSHAK KUCHINING FIZIOLOGIK AXAMIYATI

Otamurotov Sunnatullo Sho‘xratovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Boks nazariyasi va uslubiyati kafedrasi tyutori.

Email: sunnatullootamurotov@gmail.com

Tel: +998881150097

Annotasiya: Ushbu maqolada yosh bokschilarning tezlik kuch tayyorgarligi va yosh bokschilar uchun mushak kuchining fiziologiyasi ahamiyati tahlil qilingan. Maqolada yosh bokschilarning tezlik-kuch tayyorgarligi va tezlik-kuchlilik mashg‘ulot yuklamalarni rivojlantirish hamda bokschilar uchun mushak kuchi fiziologik ahamiyatining qisman muhim jihatlari ahamiyat berilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, harakatlar kordinatsiyasi, integral tayyorgarlik, mushak kuchi, fazali tololar, mushaklararo kordinatsiya, maksimal tezlik, harakat reaksiyasi.

Аннотация: В данной статье анализируется значение скоростно-силовой подготовки юных боксеров и физиология мышечной силы юных боксеров. В статье уделяется внимание развитию скоростно-силовой подготовки и скоростно-силовых тренировочных нагрузок юных боксеров, а также некоторым важным аспектам физиологического значения мышечной силы для боксеров.

Ключевые слова: Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка, координация движений, комплексная тренировка, мышечная сила, фазовые волокна, межмышечная координация, максимальная скорость, двигательная реакция.

Annotation: This article analyzes the importance of speed strength training of young boxers and the physiology of muscle strength for young boxers. The article focuses on the development of speed-strength training and speed-strength training loads of young boxers, as well as some important aspects of the physiological importance of muscle strength for boxers.

Key words: Physical training, technical training, tactical training, special physical training, general physical training, movement coordination, integrated training, muscle strength, phase fibers, intermuscular coordination, maximum speed, movement reaction.

Kirish. Boks, yuqori darajadagi jismoniy va psixologik talablarni o‘zida mujassam etgan, kompleks koordinatsiya, tezlik, kuch va chidamlilikni talab qiluvchi sport turi sifatida, sportchilarning jismoniy sifatlarini doimiy ravishda rivojlantirishni zarur qiladi. Boksning asosiy jihatlaridan biri – tezkor va kuchli zarbalarni raqibga yetkazish, shuningdek, uning zarbalariga samarali javob berish va himoya qilishda mukammal reaksiya tezligi va mushak kuchining optimalligi zarur. Yosh bokschilarning sportdagi muvaffaqiyatlarini ta’minlash uchun jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponenti sifatida tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirish o‘ta muhimdir.

Tezkor-kuch, mushaklarning qisqarish tezligi va maksimal kuchni bir vaqtda amalga oshirish qobiliyatiga asoslangan jismoniy sifat sifatida, bokschilarning o‘yindagi samaradorligini belgilovchi muhim omildir. Yosh bokschilarda tezkor-kuchni rivojlantirish, nafaqat zarbalarni tez va aniq amalga oshirishni, balki jang davomida o‘zgaruvchan sharoitlarga tezda moslashishni ham ta’minlaydi. Boksda zarba berish va himoya qilish faqatgina mushak kuchiga asoslanib qolmaydi, balki bu jarayonning samarali amalga oshirilishi mushaklarning maksimal kuchga erishish va qisqarish tezligini birlashtira olish qobiliyatiga bog‘liqdir.

Mushak kuchining fiziologik asoslarini tahlil qilish orqali, tezkor-kuch jismoniy sifatining o‘shishi sportchining jismoniy tayyorgarligini, ayniqsa, bokschilarning harakatlanish tezligini, zarba berish kuchini va qarshi zarbalarga javob qaytarish tezligini oshirishda qanday ahamiyat kasb etishini aniqlash mumkin. Mushak kuchining fiziologik xususiyatlari, mushak tolalarining tuzilishi va nerv tizimining samaradorligi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, bu omillarning har biri yosh bokschilarning tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada yosh bokschilarda tezkor-kuch jismoniy sifatining rivojlanishining fiziologik asoslari, uning boksdagi samaradorlikka ta’siri va mushak kuchining roli chuqur tahlil qilinadi. Bu tahlil orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarligini va boksdagi jangovar ko‘nikmalarini oshirishda zarur bo‘lgan ilmiy asoslangan yondashuvlar ko‘rsatib o‘tiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Ushbu maqolaning asosiy maqsadi yosh bokschilarda tezkor-kuch jismoniy sifatining rivojlanishi va uning boksdagi jangovar samaradorlikka ta’sirini tahlil qilishdir. Maqola, yosh sportchilarda tezkor-kuchning fiziologik asoslarini va mushak kuchining rivojlanish jarayonlarini ilmiy nuqtai nazardan o‘rganadi, bu omillarning boksdagi muvaffaqiyatga erishishdagi ahamiyatini ko‘rsatishga intiladi. Maqsad, tezkor-kuch va mushak kuchining o‘zaro bog‘liqligini, ularning bokschilarning texnik va jismoniy tayyorgarligiga qanday ta’sir ko‘rsatishini ilmiy asosda tushuntirishdan iboratdir.

Tadqiqotning vazifalari:

1. **Tezkor-kuch jismoniy sifatining fiziologik asoslarini o‘rganish:** Yosh bokschilarda tezkor-kuchning rivojlanishiga ta’sir etuvchi asosiy fiziologik omillarni (mushak tolalarining tuzilishi, nerv tizimining faolligi, mushaklar va nerv tizimi o‘rtasidagi aloqalar) tahlil qilish.

2. **Mushak kuchining fiziologik ahamiyatini aniqlash:** Boksda mushak kuchining rolini, shu jumladan zarbalarni tez va kuchli amalga oshirish, himoya qilish va o‘zgaruvchan jang sharoitlariga tez moslashishdagi ahamiyatini o‘rganish.

3. **Tezkor-kuchning boksdagi jangovar samaradorlikka ta’sirini baholash:** Tezkor-kuch va mushak kuchining yosh bokschilarning texnik ko‘nikmalari va jismoniy tayyorgarligi bilan qanday bog‘liqligini aniqlash, ularning boksdagi muvaffaqiyatini oshirishdagi rolini tahlil qilish.

4. **Yosh bokschilarda tezkor-kuchni rivojlantirishga oid ilmiy asoslangan yondashuvlarni taklif qilish:** Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va boksdagi ko‘nikmalarini takomillashtirish uchun tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning muxokamasi: Bokschi jismoniy sifatini shakllanishining ilk bosqichidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik shunday poydevor hisoblanadiki, u bokschiga o‘z mahoratini takomillashtirishda zarur bo‘lgan harakat malakalari va jismoniy sifalarning har xil turlarini hosil qilishga imkon yaratadi. Harakat faoliyatining yosh sportchilar ushbu jarayonlariga ta’sirini oshirish shuni ko‘rsatdiki, u jadal biologik rivojlanishi, moslashishda jismoniy rivojlanish mexanizmlarini takomillashtirish omili hisoblanadi. Mashg‘ulotlar jaryonida turli xil mashqlarni muntazam ravishda ko‘p marta bajarish muskullar, suyak tuqimalari, ichki organlarni morfofunktsional o‘zgarishlarga, xarakat, vegetativ va energiya bilan ta’minlovchi funktsiyalar orasidagi o‘zaro aloqalarning optimallashtirishiga olib keladi. Yosh bokschilar yuqori darajadagi tayyorgarlikka erishish maqsadida mashqlanganlikning rivojlanishini boshqarish jarayoni mashg‘ulotning tayyorgarlik davridan boshlanadi. Yuqori malakali bokschilar uchun tayyorgarlik davrining davomiyligi va mazmuni hozirgi paytda yil davomida musobaqalarning ko‘pligi sababli ancha o‘zgargan. Tayyorgarlik davri, avvalgiga qaraganda ancha qisqa va ixtisoslashtirilgan bo‘ldi: yuqori malakali bokschi birinchi janglarini mashg‘ulotning o‘tish davri tugagandan so‘ng 1,5-2 oydan keyin o‘tkazadi. Shuning uchun xususan tayyorgarlik davri 2 oy atrofida davom etadi. Uning birinchi yarmini umumiy tayyorgarlik bosqichi (uning davomida bokschi ko‘proq jismoniy tayyorgarlik bilan shug‘ullanadi), shuningdek, maxsus tayyorgarlik (tezkor-kuch va tezkorlik) mashqlaridan foydalanadi; ikkinchi yarmini maxsus tayyorgarlik bosqichi tashkil etadi, uning davomida asosan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik sherik bilan bajariladigan maxsus mashqlarda texnik-taktik jihatdan takomillashuv bilan birga o‘tkaziladi. Aytib o‘tilgan vositalardan foydalanish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishiga olib

keladi hamda asosiy (musobaqa) davrida maxsus mashqlangan-likning yuqori darajasiga erishish uchun asos yaratadi. Shunday qilib, sportchi asosiy davrda oraliq musoba-qalar seriyalari va ularga tayyorgarlik mikrobosqichlari: o'tish, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlari orqali asosiy musobaqalarga yetkazib kelinadi. Asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davrida mazkur musobaqa paytiga va oraliq musobaqalarda qatnashish vazifalariga qarab mashqlanganlik darajasining qonuniy tebranishi sodir bo'ladi. Asosiy davrdagi o'tish mikro bosqichlarining (faol dam olishning) mazmuni mashg'ulotning o'tish davri mazmuniga mos keladi. Asosiy davrdagi umumiy tayyorgarlik mikrobosqichining mazmuni tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichiga mos keladi (farqlanish faqat yuklamalar va dam olishni me'yorlashda, mashqlar ketma-ketligi, sonida bo'lishi mumkin). Xotin-qizlar boksining rivojlanishining hozirgi bosqichida bokschilarni tayyorlash jarayonining xususiyatlari va asosiy parametrlarini aniqlash, ularning sportdagi musobaqa faoliyati samaradorligiga ta'sirini aniqlash zarur. Malakali bokschilarni sportga tayyorlashning ma'lumotlariga asoslangan individual rejalarini takomillashtirishni hisobga olish zarur. Zamonaviy lar boksida yuqori malakali sportchilarni jismoniy, texnik, taktik, psixologik sifatlarni doimiy ravishda takomillashtirishga asoslangan maqsadli uzoq muddatli tayyorgarlikni talab qiladi. Sportchilarning mashg'ulot jarayonini rejalashtirish ko'plab tarkibiy qismlarni ularning asosiy mashg'ulotning mazmuni va tuzilishidir o'z ichiga oladi. Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirish uchun boksining rivojlanishining ushbu bosqichida tayyorgarlik jarayonining yuklamalarning miqdoriy ko'rsatkichlarini aniqlash kerak. Tayyorgarlikni rejalashtirish, yuklamalarni tanlash va taqsimlash musobaqa rejasi va tayyorgarlik bosqichlariga bog'liq. bokschilar yiliga 5–7 ta musobaqada qatnashadilar, bu ko'rsatkichlar bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarda tavsiya etilgan tayyorlash davrlari va bosqichlaridan foydalanish imkoniyatini istisno qiladi. Bu holatda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarliklar (MJT) tarkibini rejalashtirish va amalga oshirish mashg'ulotlar (MJT) va qisqa vaqt ichida texnik va taktik ko'nikmalarni oshirish vositalari tayyorgarlikning vaqt bosqichlarida takomillashadi. bokschilarni tayyorlashda UJT va MJT hajmlari nisbatini to'g'ri rejalashtirish juda muhim. V.V Lisitsin tadqiqotlarida UJT nisbati MJT sport mashg'ulotlarining asosiy mezotsiklida mos ravishda 45,8 va 54,2 % ni tashkil qiladi. Ko'pgina murabbiylar bokschilarning mashg'ulot jarayonini natijalarga tezda erishish va shu bilan birga sport mashg'ulotlarini samaradorligini oshirishga e'tibor qaratishadi. Bu sportchilarning "zahirasini" tezda tugatib, intensivlik pasayishiga olib keladi. Shuning uchun bokschilarning mashg'ulotlar boks bo'yicha respublika lar terma jamoasining xalqaro musobaqadagi chiqishlari arenalar jarayonini o'rganish o'quv jarayonini takomillashtirish va samaradorligini oshirish imkoniyatini beradi. Ko'pgina murabbiylar bokschilarning mashg'ulot jarayoniga e'tibor

qaratishadi. Sport natijalarga tezda erishish va shu bilan sport mashg‘ulotlarini rivojlantirish ham ahamiyatga ega. Bu sportchilarning "zahirasini" tezda tugatishi va rivojlanishni sekinlashtiradi. Shuning uchun bokschilarning mashg‘ulotlar jarayonini o‘rganish muhim bo‘lib, mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish va samaradorligini oshirish imkoniyatini beradi. Tadqiqotda 16-20 yoshdagi 22 nafar yuqori malakali bokschi qizlar ishtirok etdi, ulardan 8 nafari xalqaro toifadagi sport ustasi (XTSU), 14 nafari sport ustasi (SU) so‘rovnoma usulidan foydalanildi. Ishlab chiqilgan so‘rovnoma savollarni o‘z ichiga olgan bo‘lib, ularning javoblarida mashg‘ulot jarayonining miqdoriy tavsifini olish, aniqlash imkonini beradi. UJT, MJT hajmlari, shuningdek, musobaqa faoliyat samaradorligiga ta‘sir qiluvchi boshqa omillarning ahamiyatini aniqlanadi.

Yosh bokschilarda mashg‘ulot yuklamalarini tuzilishi nazariyasi yetarlicha ishlab chiqilmagan. Bunday ortda qolishning sabablari bir nechta omillarni qayd etish mumkin.

Birinchiidan, yakkakurashlarda mashg‘ulot jarayonini tuzishning nazariy asoslarini ishlab chiqish obyektiv jihatdan qiyin, chunki sportning ushbu turlaridagi sport natijalari, misol uchun sportning siklik turlaridagiga nisbatan turli omillarga bog‘liq.

Ikkinchiidan, O‘zbekistonlik yosh bokschilar xalqaro arenalarga chiqishi oldidan ularni jahonning yetakchi bokschilaridan texnik-taktik jihatdan ancha darajada ortda qolganliklari kuzatildi. Mutaxassislar uzoq muddat asosiy e‘tiborini tayyorgarlikning ushbu bo‘limiga qaratishgan.

Uchinchiidan, boksdan an‘analar kuchli va malakali sportchilarni tayyorlash masalalarida ma‘lum bir konservatizm kuzatiladi.

Sportning har xil turlarida musobaqa oldi tayyorgarlikni tuzishga qo‘yiladigan talablar konkret ixtisoslashuvning spetsifik xususiyatlari bilan bog‘liq holda o‘zgarib turadi. Ushbu bosqichni ancha optimal tashkil qilish uchun tayyorgarlikni musobaqa faoliyatini spetsifikasini hisobga olgan holda tuzish zarur va bunda musobaqa faoliyatini tahlil qilishga asoslanish kerak.

M.A.Karimov, R.D.Xalmuxamedov, I.YU.Shamsematov, S.S.Tajibaev quyidagi ta‘rifni berishgan: “Boks – atsiklik tezkor-kuch xarakteridagi faoliyatning murakkab koordinatsiyalangan turi bo‘lib, unda raqiblarning harakatlari qattiq chegaralangan vaqt davomida, variativ-konfliktli holatlarda o‘tadi va sportchilardan bellashuvning bir lahzada o‘zgaradigan sharoitlariga katta darajada moslashuvini talab qiladi”. Mazkur ta‘riflashdan kelib chiqqan holda, boksdagi musobaqa faoliyati sportchilarning jismoniy sifatlariga, funksional imkoniyatlariga, koordinatsion qobiliyatlariga va irodaviy sifatlariga katta talablarni qo‘yadi, degan xulosa chiqarish mumkin. Shuning uchun, musobaqaoldi bosqichida bokschilarning trenirovka qilishini boshqarish jarayoni eng murakkab va nafis bo‘lib qolmoqda, chunki aynan shu yerda, sportchilar

o‘z sport formasining cho‘qqisiga erishishlari zarur. Trenirovkaning har xil vositalari va usullarini uyg‘unlashtirgan holda, uning ko‘pchilik vazifalarini xal qilishni ta‘minlash zarur. Ushbu bosqichning vazifalari – musobaqalarga tayyorgarlikni ta‘minlash, texnik-taktik harakat amallarini takomillashtirish va yakuniy maromiga yetkazish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni optimal rivojlanishi darajasiga erishish, sportchilarni psixologik jihatdan ta‘minlash hisoblanadi.

Boksning spetsifik xususiyati – sportchi har bir musobaqaga juda puxta tayyorgarlik ko‘rishi hisoblanadi, chunki bellashuv vaqtida kuchli zarbani o‘tkazib yuborish, boksdan “o‘tuvchi” musobaqalarni amalda yo‘qqa chiqaradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, malakali bokschilarning grafigidagi musobaqalar sonining ko‘pligi tufayli, tayyorgarlik bosqichi qisqarishi alohida ahamiyatga ega bo‘ladi. Shundan kelib chiqadigan musobaqaoldi bosqichini o‘rtacha 3-4 hafta davom etishi, bokschilarning trenirovka qilishini boshqarishga o‘zining murakkabliklarini kiritadi. Maxsus tayyorgarlik bosqichining umumiy sharti – maxsus yo‘nalgan vositalarni (maxsus jismoniy tayyorgarlikni) umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ustidan ancha darajada ustunligi hisoblanadi va bu ushbu bosqichning nomini belgilaydi

Boksdan musobaqaoldi tayyorgarligini, ushbu jihatdan kelib chiqqan holda tuzish, bokschilarning integral tayyorgarligiga ko‘maklashuvchi eng ixtisoslashtirilgan mashqlari (erkin janglar, sparringlar), o‘zining katta psixik kuchlanganligi tufayli katta hajmlarda qo‘llanilishi mumkin bo‘lmasligi bilan murakkablashadi

A.V.Rodionov o‘z ishida, “Boks – sportning murakkab turi bo‘lib, harakatlar koordinatsiyasiga, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikka, ishchanlik qobiliyatiga, oddiy va murakkab reaksiyaga yuqori talablarni qo‘yadi.

Bokschilar tayyorlash bosqichini takomillashtirish va tezlik-kuch sifat darajalarini oshirish uchun quyidagi muammolarni o‘rganish kerak.

1. yosh bokschilarda tezlik-kuch sifatlari darajasini o‘rganish;
2. yosh bokschilarning tezlik-kuch sifatlari takomillashtirishda mashqlar to‘plamidan foydalanish variantlarini asoslash;
3. tezlik-kuch ko‘rsatkichlarini statistik siljishlarni aniqlash-davomida yuqori malakali bokschilarning jismoniy sifatlari rivojlantirishga tayyorlash kabi masalalar bugungi kunda dolzarb hisoblanadi.

Tezkorlik va chidamlilik kabi sifatlar juda muhim sanaladi. Bu sifatlar tarbiyalash uslublari, vositalari va rejimlarini to‘g‘ri tanlash maqsadida sportchilar hamda murabbiylar ular namoyon bo‘lishining fiziologik va biokimyoviy mexanizmlarini yaxshi bilishlari lozim. Mushak kuchi rivojlantiriladigan mushak kuchlanishi darajasi bilan tavsiflanadi. U fiziologik, biokimyoviy, biomexanikaviy xususiyatlarga hamda asab boshqaruvi xususiyatlariga bog‘liq. Shuningdek, harakat paytida irodaviy kuchlanishlarni (sa‘y-harakatlarni) namoyon qilish darajasi ham

unga ta'sir ko'rsatadi. Bokschilarda kuchning namoyon bo'lish mexanizmini ko'rib chiqamiz. Kuch kattaligi mushakning fiziologik ko'ndalangligiga va ishga jalb qilingan mushak tolalari miqdoriga bog'liq. Kuch mashqlarini qo'llash natijasida bokschi- larda mushak tolalarining qalinlashuvi sodir bo'ladi, ularning kapillyarlashuvi yaxshilanadi, buning natijasida mushak tolalarining gipertrofiyasi, shuningdek, ularning bo'laklarga ajralishi hisobiga ko'ndalangiga kengayadi. Bitta mushakning o'zida neyromotor birikmalar bir xil emas. Bir xili tez fazali harakatlar uchun, boshqalari uzoq vaqt davom etadigan kuchlanishlar uchun moslashgan. Bunda fazali tolalar “tez” yoki “sekin” bo'lishi va bittalik innervatsiya jarayonlari tezligi, tarqalayotgan harakat potentsiali va qisqarish to'liqlinini generatsiyalash qobiliyati bo'yicha farqlanishi mumkin. Mushakning kuchlanish kuchi mushaklarda kechadigan jarayonlarning reflektor boshqaruviga bog'liq. Agar harakalanish asabi orqali keladigan impuls- larning tezligi optimal bo'lsa, mushak kuchi ortadi. Mushaklardagi kuchning rivojlanishi uchun funktsional birliklar qisqarishidagi mushaklar ichki koordi- natsiyasi katta ahamiyatga ega. Trofik impulslarning tegishli xususiyatida mumkin bo'lgan maksimal miqdordagi hamma funktsional birliklarning bir vaqtda qisqarishi jarayonida, barcha sharoitlar teng bo'lganda, kuchning eng yuqori kattaligiga erishish mumkin. Biokimyoviy nuqtai nazardan mushak kuchi qisqaruvchi oqsillar: miozin, aktin, aktomiozin va miostrodaq miqdoriga va xususiyatlariga bog'liq. Mushaklar kuchi ortishi bilan ulardagi glikogen miqdori ham ortadi. Organizmning biomexanikaviy xususiyatlari: yelka richaglari uzunligi, harakatni eng yirik mushaklardan foydalanish hisobiga bajarish imkoniyati va h.k. namoyon qilinadigan kuch darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Undan tashqari, bokschining bajarilayotgan harakat tuzilishiga muvofiq holda yuqori mushaklararo koordinatsiyaga bo'lgan qobiliyati, ya'ni harakat texnikasini o'zlashtirishning yuqori darajasi namoyon qilinadigan kuch kattaligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Tezkorlik deganda harakatni (zarbani) maksimal qisqa vaqt ichida bajara olish qobiliyati tushuniladi. Tezkorlik harakat reaksiyasining latent vaqti bittalik harakat tezligi harakat tezligida namoyon bo'ladi. Ular bir-biriga bog'liq bo'lmaydi. Harakat reaksiyasining latent vaqti (signal paydo bo'lishidan to javob harakati boshlangunicha bo'lgan vaqt) bir nechta tarkibiy qismlardan hosil bo'ladi va ularning har biridagi asab jarayonlarining kechish tezligiga bog'liq bo'ladi:

retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;

qo'zg'alishning markazdan qochuvchi asab yo'llari orqali markaziy asab tizimiga uzatilishi;

markaziy asab tizimida olingan signalning anglanishi;

signalning markazga intiluvchi asab yo'llari orqali mushakka uzatilishi;

1-rasm. Bokschilarning psixologik xolat ko'rsatkichlari

Bokschining maksimal tez bittalik harakatlari o'zining fiziologik tavsiflariga ko'ra sekin harakatlardan farq qiladi, chunki bajarishning eng katta tezligida sensor tuzatishlarni amalga oshirish qiyinlashadi. Bu shunga bog'liqlik, impulsatsiyani amalga oshirayotgan reflektor xalqa “ishga tushishga” ulgurmaydi. Shuning uchun bokschida maksimal tezlikda bajariladigan zarbalarning aniqligi yomonlashadi. Tezkorlik, agar ayniqsa u zarbalar seriyalarini berishning maksimal tezligida ifodalansa, harakat asab markazlarining qo'zg'alish holatidan tormozlanish holatiga va aksincha o'tish tezligiga, ya'ni asab jarayonlarining harakatlanishiga bog'liq.

Xulosa

Yosh bokschilarning yillik mikrosikl va musobaqaoldi mashg'ulot yuklamalarida tezlik-kuch tayyorgarligini o'rganish va tezlik-kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun ushbu ilmiy tadqiqot ishida quyidagi testlardan foydalanish rejalashtirildi:

1. Qo'l silkitib, bir joydan yuqoriga sakrash;
2. Turgan holda uzunlikka sakrash;
3. Kichkina to'pni ung qo'l bilan bir joydan uzoqqa uloqtirish;
4. To'ldirilgan to'pni (1 kg) bosh orqasidan oldinga tashlash;
5. Kuchga chidamlilikni aniqlashda. Yotgan xolatda qo'llarning bukish va kengaytirish mashqlari;
6. 9 soniya ichida to'g'ridan-to'g'ri qo'lning zarbalar soni;
7. Og'irlik kutarish bilan bajariladigan mashqlar to'plami.

Adabiyotlarni tahlil qilish ushbu mavzuning dolzarbligini tasdiqlovchi ba'zi xulosalar chiqarishga imkon beradi. Xususan, yosh bokschilar tezlik-kuch qobiliyatlari o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh bokschilar tezlik-kuch tayyorgarligini rivojlantirish sportchining tayyorgarligining turli jihatlariga, yoshiga, tayyorgarlik

bosqichiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga, mashg‘ulot jarayonining tuzilishi va mazmuniga, bokschi mahoratining o‘shish qonuniyatlariga, tayyorlashni individuallashtirish, mashg‘ulotlarning noan‘anaviy usullarining mavjudligi va boshqalarga ham bog‘liq.

Harakat tezligi darajasi markaziy asab tizimi va asab- mushak apparatining funktsional xususiyatlariga, ularning funktsional holatiga, mushaklarning kuchi va qisqarish tezligiga, ularning cho‘ziluvchanligiga, harakat koorditsiyasiga, sportchining texnik mahoratiga, shuningdek, boshqa qator sabablarga bog‘liq.

Adabiyotlar ro‘xati

1. Теория и методика бокса. Р.Д.Халмухаммедов, В.Н.Шин, Ф.К.Турдиев С.С.Таджибаев.
2. Karimov M.A, R.D.Xalmuxamedov, I.Yu Shamsematov, Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish.
3. Р.Д. Халмухаммедов, Технология подготовки единобортсев на этапах годовичного сикла.
4. В.Н.Шин Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие.
5. М.А.Погадаев Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров косновним соревнованиям Й.Галимов, В.А.Вестник Бурятского государственного университета.
6. А.А.Ахматгатин Оптимизатсия тренировочного протсесса боксеров високой квалификатсии на этапе непосредственной подготовки соревнованиям Современные наукоемкие технологии.
7. Tajibaev, S., Xojiyev S. (2023). Xokkeychining asosiy turish holati texnik harakatlari biomexanik tahlili ko‘rsatkichlari. Scientific Bulletin of Namangan State University, 819-827.
8. Khojiev Shokhruxh. (2023). BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF HOCKEY PLAYERS. ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE, 2(10), 67–71. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793923>
9. Soyibjon Tajibaev, Khojiev Shokhruxh. (2023). DEVELOPMENT OF A TECHNOLOGY FOR DETECTING AND ELIMINATING BIOKINEMATIC AND BIODYNAMIC ERRORS IN ATHLETES INVOLVED IN ICE HOCKEY. SOLUTION OF SOCIAL PROBLEMS IN MANAGEMENT AND ECONOMY, 2(4), 119–123. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793919>
10. Хожиев, Ш. . (2023). СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ. Евразийский журнал технологий и инноваций, 1(5 Part 2), 70–72. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejti/article/view/15259>
11. Khojiev, Shokhruxh. "Problems of technical training of young hockey players." Karakalpak Scientific Journal 5.2 (2022): 1-7.