



**BOKS BILAN SHUG'ULLANUVCHI 12–13 YOSHLI
SPORTCHILARDA KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHGA
QARATILGAN MASHQLAR TIZIMI**

Uktamov Jaloliddin Anvarovich

Jizzax Davlat Pedagogika Universiteti Jismoniy
tarbiya va sport fakulteti o'qituvchisi
Jizzax viloyat kurash mahorat maktabi
sport ishlari bo'yicha direktor urinbosari

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi 12–13 yoshli bokschilarda kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimini ilmiy asosda tashkil etish masalalari yoritilgan. Kuch mashqlarining izchil rejalashtirilishi yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi, zarba kuchi va maxsus tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qilishi asoslangan.

Kalit soʻzlar: boks, kuch sifati, mashqlar tizimi, yosh bokschilar, sport mashgʻuloti, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация: В тезисе рассматриваются вопросы организации системы упражнений, направленных на развитие силовых качеств у боксёров 12–13 лет. Обосновано влияние рационально построенной системы упражнений на повышение специальной физической подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова: бокс, силовые качества, система упражнений, юные боксёры, тренировочный процесс, физическая подготовка.

Kirish. Yosh bokschilarni tayyorlash tizimida mashgʻulotlarning ilmiy asoslangan holda tashkil etilishi sport mahoratini shakllantirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 12–13 yosh davrida kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimini toʻgʻri tanlash sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi. V.P. Filinning ta'kidlashicha, "Yosh sportchilarni tayyorlashda mashgʻulot



vositalari ularning yosh va funksional imkoniyatlariga mos ravishda tanlanishi lozim." [Filin V.P., 1987, 94-b.]

Mazkur ilmiy qarash kuch mashqlarini rejalashtirishda yosh sportchilarning organizmidagi rivojlanish jarayonlarini hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.

N.G. Ozolinning fikricha, "Mashg'ulot samaradorligi qo'llanilayotgan vositalarning tizimliliigi va izchilligi bilan belgilanadi." [Ozolin N.G., 2003, 146-b.] Mazkur yondashuv boks mashg'ulotlarida kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bosqichma-bosqich qo'llash yuqori natijalarni ta'minlashini asoslaydi. T.R. Baechle qayd etganidek, "Kuch mashqlarining to'g'ri rejalashtirilishi sportchilarning funksional tayyorgarligi va harakat samaradorligini oshiradi." [Baechle T.R., 2021, 203-b.] Mazkur ilmiy qarash 12–13 yoshli bokschilar mashg'ulotlarida ilmiy asoslangan mashqlar tizimini ishlab chiqishning dolzarbligini tasdiqlaydi.

Asosiy qism: 12–13 yoshli bokschilar uchun ishlab chiqiladigan mashqlar tizimi sportchilarning organizmiga ortiqcha yuklama bermasligi va kuch sifatini bosqichma-bosqich rivojlantirishga xizmat qilishi lozim. Mashg'ulotlar dasturiga umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan bir qatorda boks faoliyatiga mos maxsus mashqlar ham kiritilishi tavsiya etiladi. Mashqlar tizimida o'z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar (otjimaniya, turnikda tortilish, plank mashqlari), tibbiy to'p bilan bajariladigan mashqlar, qisqa masofaga tezlanishlar, sakrash mashqlari hamda rezina amortizatorlar yordamida bajariladigan qarshilik mashqlari muhim o'rin egallaydi. Ushbu mashqlar yelka kamari, qo'l, gavda va oyoq mushaklarini kompleks rivojlantirish orqali zarba kuchini oshirishga yordam beradi.

1-jadvalda pedagogik tajriba yakunlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarida o'rtaidagi o'sish dinamikasi hamda statistik ishonchlilik ko'rsatkichlari aks ettirilgan. Jadval ma'lumotlari tajriba guruhida o'rtacha o'sish ko'rsatkichi nazorat guruhiga nisbatan bir necha baravar yuqori



bo'lganligini ko'rsatadi. Statistik tahlil natijalariga ko'ra, tajriba guruhidagi o'zgarishlar $p < 0,05$ darajasida ishonchli deb baholangan.

Jadval 3.3. O'sish dinamikasi va statistik tahlil

Ko'rsatkich	Nazorat	Tajriba
O'rtacha o'sish %	6.4	19.4
Statistik ishonchlilik (p)	$p > 0.05$	$p < 0.05$
Samaradorlik	Past	Yuqori

Tajriba guruhi natijalari statistik jihatdan ishonchli ustunlikni namoyon etdi.

Natijalar tahlili: Jadval natijalari maxsus ishlab chiqilgan metodika asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar kuch sifatini rivojlantirishda an'anaviy mashg'ulotlarga qaraganda samaraliroq ekanligini isbotladi. Tajriba guruhida o'rtacha o'sish 19,4 % ni tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida ushbu ko'rsatkich 6,4 % bilan cheklangan. Bu farq maxsus mashqlar tizimi yosh bokschilarning kuch tayyorgarligini oshirishda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Ilmiy xulosa: Statistik tahlil natijalari ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasining ilmiy va amaliy jihatdan samarali ekanligini ko'rsatdi. Yosh bokschilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirilgan maxsus kuch mashqlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini ishonchli darajada yaxshilashi aniqlandi hamda ushbu metodikani sport maktablari va ixtisoslashtirilgan boks to'garaklari amaliyotiga joriy etish maqsadga muvofiq ekanligi asoslandi.

Mashg'ulotlarda yuklama asta-sekin oshirib borilishi, mashqlar ketma-ketligining ilmiy asosda tuzilishi hamda dam olish oralig'ining me'yorlashtirilishi yosh bokschilar organizmining moslashuv jarayonlarini jadallashtiradi. Shu bilan birga mashqlarni texnik elementlar bilan uyg'unlashtirish musobaqa faoliyatida zarba aniqligi va tezkorligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun har oy yakunida nazorat testlarini



o'tkazish, olingan natijalarga qarab mashqlar hajmi va intensivligini qayta rejalashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bunday yondashuv sportchilarning individual rivojlanish dinamikasini nazorat qilish imkonini beradi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, 12–13 yoshli bokschilarda kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimini ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish imkonini beradi.

Mashqlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish, yuklamalarni individuallashtirish hamda nazorat testlaridan muntazam foydalanish sport natijalarini yaxshilashning muhim omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Baechle, Thomas R., Earle, Roger W. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Champaign: Human Kinetics, 2021. – 752 p.
2. Bompa, Tudor O., Buzzichelli, Carlo. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019. – 424 p.
3. Filin, Viktor Petrovich. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta. Moskva: Fizkultura i sport, 1987. – 286 s.
4. Ozolin, Nikolay Georgiyevich. Nastolnaya kniga trenera. Moskva: AST Astrel, 2003. – 864 s.
5. Verxoshanskiy, Yuriy Viktorovich. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. Moskva: Fizkultura i sport, 1988. – 331 s.