

BOKSCHILARNING ZARBALARINI RIVOJLANTIRISH UCHUN KUCH JISMONIY SIFATINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Mamatqulov Xusanboy Baxtiyor o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiva va sport universiteti Farg'ona filiali o'qituvchisi

Kalit so'zlar: *boks, dinamik, nokautchi, portlovchan samara, maxsus mashqlar, yaxlit uslub, analitik uslubi, zarba berish*

Ключевые слова: *бокс, динамика, нокаут, взрывной эффект, специальные упражнения, целостный стиль, аналитический стиль, ударный*

Key words: *boxing, dynamic, knockout, explosive effect, special exercises, holistic style, analytical style, striking.*

Annotatsiya: *Ushbu maqola zamonaviy sportda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishni tahlil qiladi. Zamonaviy sportda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishni tahlil qildik. Bokschilarning har xil ish tartiblari va jang olib borish uslublari, ayniqsa ular tomonidan zarba berish harakatlarini bajarishda, kuchni har xil namoyon qilish, bokschining asosiy mushaklarining maksimalgacha kuchlanishlarini tez (samarali) rivojlantirish ko'zda tutiladi.*

Аннотация: *В этой статье анализируется развитие и совершенствование физических качеств в современном спорте. Мы проанализировали развитие и совершенствование физических качеств в современном спорте. Различные режимы работы и стили ведения боя боксеров, особенно при выполнении ими ударных движений, предусматривают различное проявление силы, быстрое (эффективное) развитие максимального напряжения основных мышц боксера.*

Abstract: *This article analyzes the development and improvement of physical qualities in modern sports. We analyzed the development and improvement of physical qualities in modern sports. Different work routines and fighting styles of boxers, especially when performing striking movements by them, are envisaged to show strength in different ways, to quickly (effectively) develop the maximum stresses of the main muscles of the boxer.*

Boksdagi zarba kuchlari eng muhim ahamiyatga ega faqat kuchning namoyon bo'lishi to'g'risida gapirish mumkin emas, chunki olishuv jarayonidagi rivojlantiriladigan kuchlanishlar sharoitlari va xususiyati juda turli-tumandir.

Bokschining dinamik kuchi harakatda, ya'ni dinamik rejimda namoyon bo'ladi. Bu, masalan, zarbalar, himoyalashlar, siljib harakatlanishlarda va h.k. rivojlantiriladigan kuch.

Kuchlanishlar xususiyatiga qarab, dinamik kuch boksdagi portlovchan, tezkor va sust kuchlarga ajratiladi.

Portlovchan kuch deganda kuchning maksimal tezlanish bilan namoyon bo'lishi tushuniladi. Bunday kuch bokschining urg'u berilgan zarbalarida rivojlantiriladi.

Tezkor kuch harakatlarda namoyon bo'ladi, ularda siljib yurish tezkorligi ko'proq ahamiyatga ega bo'ladi va ushbu kuchga nisbatan kichik inert qarshiliklar xosdir.

Sust (sekin) kuch, deyarli tezlanishlarsiz bajariladigan nisbatan sekin, sust harakatlarda namoyon bo'ladi.

Bokschilarning har xil ish tartiblari va jang olib borish uslublari, ayniqsa ular tomonidan zarba berish harakatlarini bajarishda, kuchni har xil namoyon qilishni taqozo etadi.

Sust (sekin) kuchning namoyon bo'lishi (ayniqsa kuchli olishuv va raqibni jismonan engish paytida u bilan bevosita to'qnashganda) "kuchli" bokschiga xos. "O'yinchi" bokshi zarba berishdan oldin va keyin himoya holatini egallaydi va shuning uchun unda maksimal kuchli zarba berish imkoniyati kamayadi. U zarba berishdagi "portlovchan" impulsni rivojlantirish bilan tezkor hamda aniq zarbalar hisobiga zarba berish harakatlarida samaraga erishadi.

Boksda portlovchan, tezkor, sust kuchning namoyon bo'lish xususiyati turli xil bo'lganligi sababli, murabbiy amaliy faoliyatida har bir kuch turini tarbiyalash uchun tegishli vositalar va uslublardan foydalanishi, muayyan bokschini jang olib borish uslubiga mos bo'lgan kuch turlariga asosiy e'tiborni qaratishi lozim.

Bokshi kuchini tarbiyalash ikkita yo'nalishda olib borilishi kerak:

1. Gimnastika snaryadlarida va ularsiz umumrivojlantiruvchi kuch mashqlari, og'irliklar, raqib qarshiligini yengish bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalanish.

2. Maxsus tayyorgarlik va maxsus mashqlar vositalari yordamida kuchni tarbiyalash. Maxsus tayyorgarlik mashqlari shunday tanlab olinishi lozimki, asab-mushak kuchlanishlari xususiyatlari va tuzilishiga ko'ra bokschining maxsus mashqlari bilan o'xshashligi saqlab qolinishi zarur.

Bokshi kuchini tarbiyalashning ikkita uslubi ajratiladi: analitik va yaxlit.

Mashqlarning analitik uslubi asosiy yuklamani ko'taradigan alohida mushak guruhlarini kuchini tanlab tarbiyalashga imkon beradi. Analitik uslubdagi mashqlar ushbu guruhlar uchun kuch kuchlanishlarining mos rejimi sharoitlarida bajariladi. Masalan, zarba berishda asosiy yuklama tushadigan qo'l yozuvchi mushaklar kuchini tarbiyalashda vazni har xil bo'lgan og'irliklar (gantellar, metall tayoqlar, to'ldirma to'plar va boshq.) bilan tezkor-kuch mashqlari, tayanib qo'llarni tez bukib-yozish gimnastika mashqlari, mexanik va rezinali amortizatorlarni cho'zish mashqlari, shtanga, kuch bloklari bilan siltab va dast ko'tarish mashqlari eng samarali vosita hisoblanadi.

Har bir sport turi uchun o'sha sport turi xususiyati va kuchning namoyon bo'lishi sharoitlariga qarab, kuchning o'zining rivojlanish darajasi xos bo'ladi. Yaxlit uslub bokschining maxsus kuchini tarbiyalashda asosiy hisoblanadi.

Bularning barchasi nafaqat zarba kuchini oshirishga, balki qo'llarning mushaklarini kuchliroq qilishga, chidamliligini oshirishga yordam beradi. Ushbu mashqlarni (ularning kombinatsiyalarini) muntazam ravishda bajarish bilan natija bir necha oy ichida seziladi.

Keling, samaradorligini isbotlagan bir necha usullar haqida gapiraylik.

1. Og'ir sumkada ishlang(boks uloqtirish to'pi)

Ta'sir kuchini oshirish uchun zaldagi eng muhim vositalardan biri bu og'ir sumka. Ushbu snaryadda siz jonsiz nishonga eng kuchli zarbalaringizni berishni mashq qilishingiz mumkin.

Taxminan quyidagi jadvalda ishlang: 3 daqiqa ish, 1 daqiqa dam olish. Ishni 10-15 soniya davomida tsikllarga bo'ling. 10-15 soniya davomida iloji boricha qattiqroq urishga harakat qiling, Keyin 10-15 soniya ochiq havoda mashg'ulotlar, shu jumladan yengil jeb va oyoq harakatlarini e'tiborga olgan holda bajarishingiz mumkin.

Texnikaga katta e'tibor berganingizga ishonch hosil qiling, chunki to'g'ri texnik harakat sizga kuch bilan zarba berishingizni ta'minlaydi.

Og'ir sumkada ishlashga ko'p vaqt sarflagan afsonaviy bokschi "tosh mushtlari" laqabi bilan tanilgan Roberto Duran edi.

2. Soya bilan kurash

Soya bilan kurashish boksning zarba kuchini oshirish uchun eng yaxshi mashqlardan biridir, chunki bu zarba kuchini butunlay unutib, zarbalarning texnikasi va to'g'ri bajarilishiga e'tibor qaratishingizni ta'minlaydi.

Boks mashg'ulotlarining asosiy tuzoqlaridan biri shundaki, bokschilar ko'r-ko'rona uning ortida turgan zarba kuchini o'rgatishdan ko'ra, texnikani oshirishga e'tibor qaratishadi. Soya bilan kurashish to'g'ri zarbaga o'rgatishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida zarba kuchini aniq sarflashga yordam beradi. Soya jangini mashg'ulotingizning muhim qismiga aylantiring. Ko'zgu oldida turing va soya bilan jang qiling, texnikaga va qanday zarba berishingizga katta e'tibor bering. Agar murabbiy sizni nazorat qilsa va kerak bo'lganda tuzatishlar kiritisa natija yana ham sezilarli bo'ladi. Bundan tashqari, soya bilan jang himoya, gavda va oyoq harakatlari ishlarini boshqaradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ushbu maqola muammolarni aniqlash va echimlarni taklif qilish orqali to'g'ri tayyorlash bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiy va amaliy mashg'ulotlar orqali malakali bokschilar zahirasi sonini ortishiga katta yordam beradi va keng qamrovli tahlil orqali intiluvchan bokschilarning xavfsizligi va ijobiy rivojlanishini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ражабов Г. К., Каландаров Д. Ш., Каримов Ш. К. Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс //Молодой ученый. – 2016. – №. 21. – С. 974-976.

2. Ражабов Г. К. Повышение результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров //Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 7. – С. 81-81.

3. Ражабов Г. К. Малакали боксчиларнинг турли даражадаги экстремал вазиятларда жанг олиб бориш хусусиятлари //Фан-Спортга. – 2019. – №. 4. – С. 39-50.

Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsimatov I.Yu., Tajibayev S.S.,

4. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma. Toshkent-2008 y. 480bet.

5. Xalmuxamedov R.D. Boks. O'quv qo'llanma. Ó "Lider Press" nashriyoti, Toshkent.2008 y.308 bet.

6. COACHES MANUAL. Coordinator: Adam Kusior, Coaches Commission

Chairman Philip Jun. Publisher/Producer: AIBA. August-2011. 275 pg.

7. Rajabov, G. U., & Mamatqulov, X. (2023). BOKSCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH. Академические исследования в современной науке, 2(13), 36-45.

8. Karimova, G. (2022). THE NEED AND FACTORS OF ORGANIZING INNOVATIVE ACTIVITY OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. Science and Innovation, 1(8), 1238-1243.

9. Xasanov, A. T., & Anvarov, D. M. (2023). YOSH SUZUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1283-1289.

Mirzатilо о'g'li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402.