



YOSH BOKSCHILARDA MAXSUS CHIDAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISH

Qonirbayev Dastan Mirzabay uli

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti Nukus filiali

Boks yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Elektron pochta: dastanqonirbaev@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15671479>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 05-June 2025 yil

Ma'qullandi: 10- June 2025 yil

Nashr qilindi: 16- June 2025 yil

ABSTRACT

Mazkur maqolada yosh bokschilarda maxsus chidamkorlikni rivojlantirish usullari tadqiq etilgan.

KEYWORDS

Sport, boks, yosh bokschilar, maxsus chidamkorlik, mashg'ulot, tayyorgarlik, jang, uslubiyat.

Sport faoliyatining har qanday turida va xususan, boksdagi yuqori sport mahoratiga erishish harakat qobiliyatlarining (kuch, tezlik, chidamlilik) rivojlanish darajasi va ularning o'zaro ta'sirining samaradorligi bilan bog'liq. Boksning yuqori tajribasi va sport mahoratiga chidamkorlikni rivojlantirish asosida erishiladi.

Zamonaviy boks sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi. Yetakchi bokschilar ketma-ket ikkita turnirda (uch-to'rt haftalik tanaffus bilan) ishtirok etishlari va sakkizdan to'qqizta jang o'tkazishlari kerak. Binobarin, chidamkorlik bokschi uchun eng muhim jangovar fazilatga aylanadi - busiz u turnirda barcha qobiliyatini yo'qotadi.

Boksning chidamkorligi uning jang boshidan oxirigacha bo'lgan faolligidan dalolat beradi, bunda samarali harakatlar chastotasi, tezkorlik, aniqlik, zarba berishda ham, himoyadan foydalanishda ham, manevr va taktik rejalarni sifatli bajarishda namoyon bo'ladi.

Bokschilarning chidamkorligining asosi - yaxshi umumiy jismoniy tayyorgarlik, mukammal nafas olish, faol zarba beruvchi "portlovchi" harakatlar o'rtasida mushaklarni bo'shashtirish qobiliyati va texnik texnikani takomillashtirish, chunki ular qanchalik avtomatlashtirilgan bo'lsa, harakatni bajarishda kamroq mushak guruhlari ishtirok etadi. Maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlikka asoslangan bo'lib, bir qator jismoniy sifatlarni o'zida mujassam etgan.

Bokschida tezlik-kuch (maxsus) chidamkorlikni rivojlantirish uchun umumiy chidamkorlikni oshirish, sherik bilan maxsus mashqlar va boshqa jangovar mashqlarni bajarish orqali ringdagi jangda asab tizimini muayyan harakatlarga tayyorlash, nafas olishni to'g'ri yo'lga qo'yish va shu bilan tanada doimiy gaz almashinuvini ta'minlash muhimdir.

Bokschilarni tayyorlashdagi eng muhim muammolardan biri bu vosita mahoratini va ayniqsa, chidamkorlikni rivojlantirishdir. Bokschilar bilan ishlaydigan murabbiylarning pedagogik amaliyoti chidamkorlik bokschi mahoratining asosiy tarkibiy qismlaridan biri

ekanligini aniqladi. Yuqoridagilarning barchasi bokschilarda tezlik-kuch chidamkorligini rivojlantirish yo'llarini o'rganish zarurligini anglatadi. Bu tadqiqot mavzusini tanlashni belgilab berdi.

“Chidamkorlik” tushunchasi uzoq vaqtdan beri odamning charchoq boshlanishiga qaramay, u yoki bu faoliyatni kamroq yoki samarali bajarishni davom ettirish qobiliyati bilan bog'liq hisoblanadi [6].

Ma'lumki, charchoq odatda ish natijasida yuzaga keladigan operatsion ko'rsatkichlar darajasining vaqtincha pasayishi sifatida aniqlanadi.

Bokschilarni tayyorlashdagi eng muhim muammolardan biri bu vosita mahoratini va ayniqsa, chidamkorlikni rivojlantirishdir. Ko'pgina tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, chidamkorlik inson tanasining umumiy mulki bo'lib, u turli xil harakat faoliyat turlarida, shu jumladan sportda o'ziga xos namoyon bo'ladi [1].

Chidamkorlik tushunchasi ish davomiyligiga xos xususiyatlarni aks ettirishga intiladi. Umumiy ma'noda, chidamkorlik insonning mehnat qobiliyatini saqlab qolish muddatini uzaytirish va ish paytida tananing charchoqqa yoki noqulay atrof-muhit omillarining ta'siriga chidamkorligini oshirish deb hisoblanadi.

Umumiy va maxsus chidamkorlik bilan bir qatorda turli xil chidamkorlik turlari mavjud: tezlik, tezlik-kuch, kuch, mahalliy, mintaqaviy, global va ba'zi hollarda ko'p qirrali, uzoq muddatli, qisqa muddatli va statik harakatlarga chidamkorlik. Umumiy va maxsus chidamkorlikka bo'linishni inkor etuvchi asarlar mavjud. Chidamkorlikning namoyon bo'lishi har doim o'ziga xos xususiyatga ega ekanligiga e'tibor qaratiladi, chunki u muayyan faoliyat sharoitlari bilan belgilanadi [2].

Chidamkorlikning barcha turlari uchun umumiy komponent ixtiyoriy kuchlanish bo'lib, buning natijasida intensivlik saqlanib qoladi, lekin ma'lum bir chegaragacha. Shu bilan birga, turli xil chidamkorlik turlari bir-biri bilan bog'liq emas, ayniqsa statik harakatlar bilan mahalliy va global ishdagi chidamkorlik, shuningdek, turli mushak guruhlarining chidamkorligi maxsus xususiyatni – “aqliy chidamkorlik”ni ta'kidlashni taklif qiladi.

Umuman olganda, agar umumiy chidamkorlikni tushunishda ko'pchilik mutaxassislarining nuqtai nazarlari o'xshashligi bo'lsa, maxsus (tezlik, kuch, statik) chidamkorlik mazmunini tushunishda qarashlar sezilarli darajada farqlanadi. Ko'rsatilgan fazilatlarining turli xil talqinlari chidamkorlikni oshirish metodologiyasining ko'plab bo'limlari, shu jumladan maxsus bo'limlarning yetarli darajada ishlab chiqilmaganligini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, umumiy chidamkorlikning rivojlanishi asosan genetik jihatdan aniqlanganligini yodda tutish kerak. Maxsus chidamkorlikka kelsak, shuni aytish mumkinki, uning rivojlanish darajasi, ayniqsa, sezgir rivojlanish davrida ta'lim effektlarining tabiati bilan belgilanadi.

Maxsus chidamkorlik kontsepsiyasini talqin qilish sportchining cheklangan vaqt oralig'idagi o'ziga xos ishining sifat jihatini hisobga olish zarurligini tan olishga asoslanadi [3].

“Chidamkorlik – sportchining o'z ixtisosligi talablari bilan belgilanadigan vaqt davomida ma'lum bir yukni samarali bajarish qobiliyatidir...” Ta'rifdan ko'rinib turibdiki, barcha hollarda maxsus ishlarning unumli bajarilishini o'lchash tamoyilining o'zi o'zgarimasligicha qoladi.

“Sportchining chidamkorligi” atamasi uning ma’lum bir yuklamalar ostida charchoqqa qarshi turish qobiliyatini, ayniqsa tanlangan sport turi bo’yicha qo’yilgan maqsadga erishish uchun tananing funktsional imkoniyatlarini maksimal safarbar etishni anglatadi. Sportchi bu qobiliyatni aniq o’quv mashqlarini bajarishda ham (uni “mashq chidamkorligi” deb atash mumkin) va tanlangan sport turidagi musobaqalarda (bu “raqobat chidamkorligi”) namoyon qiladi.

Biroq, chidamkorlikni inson faoliyati kabi tushunchadan ajratish kerak. Turli formulalarga qaramay, ishlash insonning bajarishi mumkin bo’lgan maksimal ish hajmini, ya’ni u uchun mumkin bo’lgan maksimal ish hajmini ifodalaydi. Ammo “chidamkorlik va inson faoliyati o’rtasida teng belgi qo’yish mumkin emas: birinchisi ikkinchisining ajralmas qismidir” [4].

Bokschilarda chidamkorlikni rivojlantirishga zamonaviy yondashuvning o’ziga xos xususiyati aerob va anaerob ko’rsatkichlarni imtiyozli yaxshilashdir.

Anaerob qobiliyatlari kislorodsiz energiya manbalariga bog’liq. Insonning aerob va anaerob qobiliyatlari birgalikda individual energiya almashinuvining funktsional shiftini tavsiflaydi. Shu bilan birga, ko’plab tadqiqotchilar chidamkorlikning namoyon bo’lish darajasi va tabiatidagi farqlar asosan energiya ta’minoti xususiyatlari bilan bog’liqligini ta’kidlaydilar. Shunday qilib, mahalliy chidamkorlikning qiymati funktsional holatlarning barqarorligiga va mushaklarning umumiy faoliyatiga, yurak-qon tomir tizimi va tashqi nafas olish tizimlarining birgalikdagi faoliyatiga va simpatik-adrenal tizimning faolligiga bog’liq. Bu maxsus chidamkorlik xususiyatlariga nisbatan to’liq namoyon bo’ladi, xususan, tsiklik sport turlarida kuchga chidamkorlik anaerob energiya manbalariga va ayniqsa glikolitik jarayonga katta talablar qo’yadi.

Chidamkorlikni talab qiladigan yuqori tezlikdagi ish tez mushak tolalari ishtirokida amalga oshiriladi. Skelet mushaklarining bunday ishga moslashishi ko’p jihatdan mashg’ulotning intensivligiga bog’liq [5].

Tananing aerob va anaerob ko’rsatkichlarining oshishi o’z-o’zidan yuqori anaerob va aerob yoki aralash ko’rsatkichlarni talab qiladigan ishlarda maxsus chidamkorlik darajasining ortishidan dalolat bermaydi. Energiya imkoniyatlarini oshirish musobaqalarda tez-tez amalga oshiriladi, agar energiya qobiliyatining oshishiga olib kelgan raqobatbardosh va oldingi mashg’ulotlarda ishlaydigan mushaklar tarkibida ham, ishning tabiatida ham to’liq muvofiqlik mavjud bo’lsa. Bu bokschilarni tayyorlash jarayoniga to’liq taalluqlidir va yuqori natijalarga erishish ko’p jihatdan maksimal darajadagi ishlash qobiliyatini (shu jumladan, barcha asosiy jismoniy fazilatlarini - kuch, tezlik, chidamkorlikni rivojlantirish) rivojlantirish qobiliyati bilan bog’liq. Zamonaviy boksnı rivojlantirish yo’nalishi bokschilar harakatlarining shiddatini yanada oshirish, jang faolligini oshirish, texnik-taktik harakatlardan foydalanish samaradorligini oshirish bilan bog’liqligini inobatga olib, yuqori jismoniy tayyorgarlik, xususan, tezlik-kuch va alohida chidamkorlik fazilatlarini rivojlantirish talab etiladi. Shu bilan birga, mahalliy bokschilar o’rtasida alohida chidamkorlikni rivojlantirish darajasi yetarli emasligi aniq.

Shu bilan birga, bokschining maxsus chidamkorligi tushunchasining mazmuni haqidagi qarashlar ham har xil. Ko’pincha, maxsus chidamkorlik deganda, uning samaradorligini kamaytirmasdan uzoq vaqt davomida muayyan ishni bajarish qobiliyati tushuniladi. Ba’zi

mualliflarning fikricha, boksning chidamkorligi - bu yuqori sur'atda jang qilish qobiliyati: katta asabiy taranglikni boshdan kechirish, charchoqni engish; ushbu harakatlarga xos bo'lgan barcha xususiyatlarni saqlab, harakatlarni qayta-qayta takrorlash qobiliyati; uzoq vaqt davomida tez va faol harakat qilish qobiliyati; uzoq vaqt davomida kurashda tezlik-kuch ishini bajarish qobiliyati; tinimsiz sur'atda, faol va tinimsiz kurashish qobiliyati [7].

Boksning maxsus chidamkorligi shartli refleks xususiyatiga ega bo'lgan o'ziga xos vosita sifati sifatida tavsiflanadi. Chidamkorlik mezonlari sifatida erkin uslubdagi jang taklif etiladi.

Sportning chidamkorligi uch va to'qqiz daqiqalik sinovlarda zarbalar zichligidagi farq bilan tavsiflanadi. Uch va to'qqiz daqiqalik testlardagi farq "chidamkorlik indeksi" sifatida aniqlandi.

Maxsus chidamkorlik tushunchasi va mezonlarini aniqlashda ishlanmalarning yetishmasligi bilan bir qatorda, boksning harakat faolligi ringdagi jang paytida sportning texnik vositalarini taqsimlash nuqtai nazaridan o'rganildi.

Ko'pgina mualliflar bokschilarning harakat faoliyatining bevosita xususiyatlarini o'rganishgan. Biroq, ular o'z tadqiqotlarida bokschilar faoliyatining o'zgaruvchanlik darajasini ko'rsatmadilar, garchi taqdim etilgan ma'lumotlarning ba'zilari boks uchrashuvining katta o'zgaruvchanligini, doimiy o'zgaruvchanligini ko'rsatgan. Bu raqobat kurashidagi zarbalar soni bo'yicha statistik ma'lumotlarga tegishli. Bu, shuningdek, maxsus hisoblash qurilmasi tomonidan qayd etilgan zarbalarning umumiy sonidan ham ko'rinadi [8].

Tadqiqot usullari.

Biz qo'ygan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi usullardan foydalanildi:

- ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatish;
- pedagogik test;
- pedagogik eksperiment;
- matematik statistika usuli.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish o'smirlik davridagi bokschilarning anatomik-fiziologik xususiyatlarini aniqlash, maxsus chidamkorlikni aniqlash, rivojlanishning asosiy vositalari va usullarini ochib berish, maxsus chidamkorlikni rivojlantirish metodologiyasining mohiyatini ochib berish imkonini berdi. Ushbu usul tadqiqotning dastlabki bosqichida qo'llanildi va jismoniy mashqlar komplekslarini amaliyotda qo'llash uchun nazariy asos bo'lib xizmat qildi.

Pedagogik kuzatish bokschilarning jismoniy mashqlar komplekslarini mashg'ulot jarayoniga joriy etishga ijobiy munosabatini aniqlash va mashg'ulotlar davomida sportchilarning holatini baholash imkonini berdi.

Pedagogik test mashg'ulot vaqtida, sport zalida va ochiq havoda mashg'ulot vaqtida o'tkazildi. Pedagogik tajriba bokschilarda yoshlik davrida maxsus chidamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan amaliy mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlash maqsadida o'tkazildi.

Nazorat guruhi umume'tirof etilgan usul bo'yicha mashg'ulot o'tkazdi va tajriba guruhining mashg'ulotlari mazmuniga bokschilarning maxsus chidamkorligini

rivojlantirishga qaratilgan mashqlar to'plami kiritildi. Dam olish kunlarida bokschilar faol dam olish bilan shug'ullanadilar (yurish, futbol o'ynash, sauna, basseyn, ochiq o'yinlar).

Tadqiqot natijalari shaxsiy kompyuterda Windows muhiti uchun Excel dastur paketi yordamida o'rtacha arifmetik, o'rtacha arifmetik xatolik va Student t-testini aniqlash bilan matematik va statistik ishlovdan o'tkazildi.

Xulosa. Jangdagi raqiblar o'rtasidagi munosabatlarning o'garuvchan va ziddiyatli tabiati bilan boks jang san'atining eng murakkab turlaridan biridir. Biroq, boksdagi jismoniy tayyorgarlik masalalari va ayniqsa, tezlik-kuch qobiliyatini oshirish usullari yetakchilik qilmoqda. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, tez-kuch namoyon bo'lish qobiliyati mustaqil sifat bo'lib, vaqt va dinamik xususiyatlar bo'yicha asosiy sport harakatiga mos keladigan yetarli tayyorgarlik vositalarini talab qiladi.

Adabiyotlardagi ma'lumotlar va pedagogik eksperiment natijalarini tahlil qilish quyidagi xulosalar chiqarishga imkon beradi:

1. Ilmiy-metodik adabiyotlar ma'lumotlari tahlili shuni ko'rsatdiki, boksdagi maxsus jismoniy tayyorgarlik boks bilan shug'ullanuvchi kishilar uchun yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi. Muayyan fazilatlarni rivojlantirish uchun vositalar va usullarni tanlash samaradorligi masalalari doimo dolzarb tadqiqot masalasidir, chunki ular sportchilarni tarbiyalash jarayonini takomillashtirish va diversifikatsiya qilish imkoniyatini beradi.

2. Bokschilarning o'smirlik davridagi maxsus chidamkorligini rivojlantirishga qaratilgan eksperimental jismoniy mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.

3. Taklif etilayotgan jismoniy mashqlar majmuasining samaradorligi isbotlangan bo'lib, bu tajriba guruhi bokschilarida maxsus chidamkorlik rivojlanish darajasining oshishida aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского юношеского спорта [Текст] / Л.В. Волков. – М.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
2. Камалетдинов, Р. Его величество удар [Текст] / Р. Камалетдинов. М.: Terra Книжный клуб, 1999. - 185 с.
3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях. - М.: АСТ, 1998. - 272 с.
4. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 113 с.
5. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 255 с.
6. Харабуга, Г. Д. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Г.Д. Харабуга. - М.: Физическая культура и спорт, 1974. - 319 с.
7. Шиян, Б. М. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Б.М. Шиян. - М.: Физическая культура и спорт, 1988. - 224 с.
8. Ягодин, В. В. Развитие силовых качеств в гиревом спорте методическая разработка [Текст] / В.В. Ягодин. - Екатеринбург: УрГПУ, 1994. - 300 с.