



METHOD OF DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ABILITIES AT BEGINNING BOXERS

Qonirbayev Dastan

Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and
Sports

3rd year student in the field of boxing

@mail: dastanqonirbaev@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15648731>

ARTICLE INFO

Received: 06th June 2025

Accepted: 11st June 2025

Online: 12nd June 2025

KEYWORDS

*Exercise, ability, blow,
explosive strength, muscle
mass, musculoskeletal
system.*

ABSTRACT

The study examined the organization of the training process with the use of specially selected exercises for the development of speed-strength abilities in boxers with the features of boxing techniques.

BOKS BILAN BOSHLANG'ISH SHUG'ULLANUVCHILARNING TEZLIK-KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Qonirbayev Dastan

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.15648731>

ARTICLE INFO

Received: 06th June 2025

Accepted: 11st June 2025

Online: 12nd June 2025

KEYWORDS

*Jismoniy mashqlar,
qobiliyat, ta'sir,
portlovchi kuch, mushak
massasi, tayanch-harakat
tizimi.*

ABSTRACT

Mazkur maqolada yangi shug'ullanuvchi bokschilarda tezlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus tanlangan mashqlar yordamida o'quv va mashg'ulot jarayonini tashkil etishni o'rganilgan.

KIRISH. Jangdagi raqiblar o'rtasidagi munosabatlarning o'zgaruvchan va ziddiyatli tabiati, yuqori hissiy tarangligi va sportchilarning tanasiga turli xil ta'siri bilan boks jang san'atining eng qiyin turlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy hakamlikning asosiy mezonlaridan biri butun jang davomida aniq berilgan zarbalarga urg'u berishdir, shuning uchun tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish raqobat faoliyatida ustuvor yo'nalishga aylandi. Sport maydonlarida tobora kuchayib borayotgan raqobat bokschilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish darajasiga yanada yuqori talablarni qo'yadi. Tezlik-kuch qobiliyatlari bokschining jismoniy tayyorgarligi darajasini belgilaydigan asosdir. Ularning yetarli darajada rivojlanmaganligi bokschining boks texnikasini o'zlashtirishda maxsus mahoratni



shakllantirish vaqtini sezilarli darajada oshiradi va ulardan jangda foydalanish samaradorligini pasaytiradi. Tezlik-kuch qobiliyati rivojlanmagan bokschi, jangda vaqt tanqisligi hisobga olinsa, hujum va mudofaa usullarini kechikish bilan bajaradi, kerakli kuch va harakatlar intensivligini yo'qotadi, bu muqarrar ravishda jang samaradorligiga ta'sir qiladi.

ADABIYOTLAT TAHLILI VA TADQIQOTNING USULLARI: ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish.

Boshlang'ich davrda shug'ullanuvchi bokschilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning asosiy muammosi - bu mashqlarda harakatning tezligi va kuch xususiyatlarining optimal kombinatsiyasi, shuning uchun tashqi ko'rinishdagi kuchning mumkin bo'lgan kuchiga harakat tezligiga ustunlik beriladi. Boksining jismoniy sifatlariga, ma'naviy-irodaviy va texnik-taktik tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yiladi. Shu bilan birga, bokschi uchun jismoniy tayyorgarlik eng muhimi hisbolanadi. Bu, ayniqsa, boksda yetakchi bo'lib qolayotgan tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyasiga taalluqlidir [4.425].

NATIJALAR. O'quv-mashg'ulot jarayonida boksda tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga ta'sir qiluvchi bir qator omillar aniqlanadi. Tezlik-kuch qobiliyatlari mushaklarning maksimal bo'lmagan kuchlanishi bilan tavsiflanadi, ular kerakli, ko'pincha katta tezlikda bajariladigan mashqlarda maksimal quvvat bilan namoyon bo'ladi, lekin qoida tariqasida maksimal qiymatga erishmaydi. Ular vosita harakatlarida namoyon bo'ladi, bunda mushaklarning sezilarli kuchi bilan bir qatorda harakat tezligi ham talab qilinadi (masalan, tik turgan joydan uzoq va balandlikka sakrashda va yugurishda, sport anjomlarini uloqtirishda yakuniy harakatlar va boshqalar). Bunday holda, sportchi tomonidan yengib o'tilgan tashqi yuk qanchalik katta bo'lsa (masalan, shtangani ko'krigiga ko'tarishda), kuch komponentining roli qanchalik katta bo'lsa va kichikroq yuk bilan (masalan, nayza otishda) tezlik komponentining ahamiyati oshadi.

Tezlik qobiliyatiga quyidagilar kiradi:

- 1) tezlik kuchi;
- 2) portlovchi kuch.

Tezlik kuch mushaklarning maksimal bo'lmagan kuchlanishi bilan tavsiflanadi, bu maksimal tezlikda bajariladigan, maksimal qiymatga yetmaydigan mashqlarda namoyon bo'ladi. Bu bokschilarning fintlar va taktik zarbalar berishda, shuningdek, yolg'on harakatlar, tezkor himoya va ko'p zarbali seriyalarda namoyon bo'ladi.

MUHOKAMA. Portlovchi kuch odamning harakati vaqtida (masalan, qisqa masofaga yugurishda, yengil atletikaga sakrash va uloqtirishda past start bilan) eng qisqa vaqt ichida maksimal kuchga erishish qobiliyatini aks ettiradi. Portlovchi kuch, o'z navbatida ikkita komponent bilan tavsiflanadi:

- Boshlang'ich kuchi - mushaklarning kuchlanishning dastlabki daqiqalarida ish kuchini tezda rivojlantirish qobiliyatining o'ziga xos xususiyati.
- tezlashtiruvchi kuch - mushaklarning dastlabki qisqarishi sharoitida ish kuchini tezda oshirish qobiliyati.

Tezlik qobiliyatlari irsiy va atrof-muhit omillariga taxminan teng darajada bog'liq. Ular o'z-o'zidan emas, balki ba'zi vosita faoliyati orqali namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishiga turli omillar ta'sir qiladi, ularning hissi har bir alohida



holatda muayyan vosita harakatlariga va ularni amalga oshirish shartlariga, kuch qobiliyatlari turiga, yoshi, jinsi hamda shaxsning individual xususiyatlariga qarab o'zgaradi. Bugungi kunda mutaxassislar kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishiga ta'sir qiluvchi quyidagi omillarni aniqlaydilar: mushak, markaziy asab, shaxsiy-psixologik, biomexanik, biokimyoviy, fiziologik omillar, shuningdek, vosita faoliyati amalga oshiriladigan turli xil atrof-muhit sharoitlari [5.88].

Mushak omillariga quyidagilar kiradi: oq (nisbatan tez qisqaruvchi) va qizil (nisbatan sekin qisqaradigan) mushak tolalari nisbatiga bog'liq bo'lgan mushaklarning qisqarish xususiyatlari; mushaklarning qisqarishi fermentlarining faolligi; mushaklar ishini anaerob energiya bilan ta'minlash mexanizmlarining kuchi; mushaklarning fiziologik kesimi va massasi; mushaklararo muvofiqlashtirish sifati.

Mushaklarning qisqarish qobiliyati mushaklarning anatomik tuzilishiva ularning fiziologik ko'ndalang kesimi bilan bir qatorda mushak tolalarining tarkibi, ya'ni mushaklar ichidagi har xil turdagi mushak tolalarining nisbati bilan belgilanadi.

Markaziy nerv omillarining mohiyatini muskullarga yuboriladigan effektor impulsning intensivligi (chastotasi), ularning qisqarishi va bo'shashishlarini muvofiqlashtirish hamda markaziy nerv sistemasining ularning funksiyalariga trofik ta'siridan iborat.

Insonning mushaklar kuchini ishga solishga tayyorligi shaxsiyat va ruhiy omillarga bog'liq. Ular motivatsion va ixtiyoriy komponentlarni, shuningdek, maksimal yoki kuchli va uzoq muddatli mushaklar kuchlanishining namoyon bo'lishiga hissa qo'shadigan hissiy jarayonlarni o'z ichiga oladi. Kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishiga biomexanik omillar (tananing va uning qismlarining borliqda joylashishi, tayanch-harakat tizimi bo'g'inlarining mustahkamligi, harakatlanayotgan massalarning kattaligi va boshqalar), biokimyoviy (gormonal) va fiziologik omillar - periferik va markaziy qon aylanishining xususiyatlari, nafas olish va boshqalar – ma'lum ta'sir ko'rsatadi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishiga biomexanik (tananing va uning qismlarining borliqda joylashishi, tayanch-harakat tizimi bo'g'inlarining mustahkamligi), periferik va markaziy qon aylanishining biokimyoviy (gormonal) va fiziologik xususiyatlari, nafas olish va boshqa omillar ta'sir qiladi. Tezlik sifatiga ta'sir qiluvchi asosiy morfologik va funktsional omillar:

- mushak tolalarining qalinligi (fiziologik diametri);
- mushak tolasidagi kontraktil oqsillar miqdori;
- ishda ishtirok etadigan neyromotor birliklarning soni;
- nerv impulsning chastotasi va kuchi;
- mushaklararo muvofiqlashtirish darajasi;
- tez va sekin mushak tolalarining nisbati;
- mushaklarning tortilishining mexanik sharoitlari (tananing alohida qismlari o'rtasidagi munosabatlar).

Irsiy moyillik o'z-o'zidan tezlik-kuch qobiliyatlarining yetarli darajada rivojlanishini kafolatlamaydi. Majburiy shart - bu tizimli jismoniy mashqlar. Tezlik-kuch mashqlarini tizimli va maqsadli qo'llash natijasida tez mushak tolalarida sezilarli fiziologik o'zgarishlar ro'y beradi, ularning qalinligi oshadi, miyogloblin energiyasining asosiy manbai bo'lgan kontraktil oqsillar aktin va miozin miqdori ortadi.



Mashqlar – boshlang'ich bokschilarda tezlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish vositasi sifatida katta ahamiyatga ega. Ixtisoslashgan mashqlarga muvofiqlik mezonlari asosida kuchni rivojlantirish vositalarini to'g'ri tanlash allaqachon mashg'ulot muvaffaqiyatining muhim kafolati hisoblanadi. Umumiy kuch tayyorlash vositalari: qarshilik ko'rsatadigan turli xil jismoniy mashqlar, bu butun mushak tizimiga ham, individual mushak guruhlariga ham kuch yukini o'rnatishga imkon beradi. Ko'p qirrali maqsadli kuch mashqlari vositalari - bu ixtisoslashtirilgan mashqlarda asosiy yoki yordamchi yukni ko'taruvchi mushaklarga ta'sir qilish imkonini beruvchi qarshilik ko'rsatadigan mashqlar. Maxsus kuch tayyorlash vositalari: asosiy yukni ko'taruvchi mushaklar kuchini rivojlantirishga imkon beruvchi mashqlar, maxsus kuchni rivojlantirishning samarali vositasidir.

Bokschi uchbu sport turida juda malakali sportchilar bo'lganligi sababli, ularga maxsus kuch mashqlari orqali ta'sir qilish mumkin:

- sport bilan shug'ullanish;
- maxsus mashqlar;
- maxsus yordamchi mashqlar.

Birinchisi, barcha musobaqa qoidalariga muvofiq bajariladigan mashqlarni o'z ichiga oladi. Umuman olganda, ushbu sport turidagi musobaqalar davri tayyorgarlikning ajralmas bosqichidir, chunki u sportchining tayyorgarligidagi xatolarning yaxshi ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi.

Ikkinchi turga mushaklar kuchini boshqa yetakchi vosita fazilatlari bilan chambarchas bog'liq holda rivojlantirishga imkon beradigan mashqlar kiradi.

Uchinchisi, sport mashg'ulotining ichki tuzilishiga muvofiq boshqa yetakchi vosita sifati bilan chambarchas bog'liq holda individual mushak guruhlarini kuchini mahalliy rivojlantirishga imkon beradi, agar uning tashqi tuzilishini saqlab qolish uslubiy jihatdan imkonsiz bo'lsa.

Mashg'ulotlar jarayonining ajralmas qismi boksning maxsus jihozlari bilan mashq qilish, zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik mahoratni oshirishdir.

Arqonda sakrash mashqlari bokschi uchbu sport turidagi asosiy mashqlardan biridir. Uzunlikka sakrash va arqonlar oyoqlarning portlovchi kuchini rivojlantirishga, ichki organlarni mustahkamlashga, harakatlarni muvofiqlashtirish va aniqlikni rivojlantirishga yordam beradi. Arqon bilan sakrash mashqlari har bir mashg'ulotda, ayniqsa ixtisoslashgan mashg'ulotlarda qo'llaniladi va 3 dan 15 minutgacha davom etadi.

Mashqlarda zarba berishda qo'lning zarba yuzasini to'g'ri ushlab turish, turli masofalardagi zarbalarda mushak harakatlaridan oqilona foydalanish, zarba kuchini hisoblash, ayniqsa, bir nechta zarbalarni tezda berish malakasini rivojlantirish. Muayyan vaqt ichida imkon qadar ko'proq kuchli zarba berish istagi maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

Bokschi qop bilan mashqlardan foydalanib, oldinga va orqaga harakat bilan zarba berish mahoratini oshiradi, masofani his qilishni rivojlantiradi. Odatda ular bitta zarba bilan boshlanadi, so'ngra turli kombinatsiyalarda ketma-ket ikkita zarba beradi va nihoyat, alohida urg'uli zarba bilan ketma-ket beriladi.

Devor yostig'i bilan mashqlar ko'pincha boshlang'ich bokschi uchbu sport turidagi guruh bilan mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Ushbu uskuna asosan to'g'ridan-to'g'ri zarba berish uchun ishlatiladi.



Snaryadning qattiq va tekis yuzasi zarbalar uzunligini hisoblashni osonlashtiradi. Devor yostig'i qo'llar bilan zarbalar uchun ishlatiladi - tik turgan joydan, oldinga va yon tomonlarga bir qadam bilan beriladi.

Tennis to'pi gorizontal platformaga bosh darajasida osilgan va unga bitta zarbalar beriladi. To'pni zarba yuzasi bilan urish kerak. Ushbu apparatdagi mashqlar urishning aniqligi va zarbalar vaqtini, tezlikni va selektivlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Boks panjalari yordamida siz zarbalarigizni yaxshilashingiz, reaksiya tezligini, aniqligini va yo'nalishini rivojlantirishingiz mumkin. Boks panjalari bilan mashqlar bokschi mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida qo'llaniladi. Panjalarini ushlab turgan murabbiy ularni turli masofalarda zarbalar uchun o'rnatadi. Shu bilan birga, zarbalarning to'g'ri bajarilishini, tana vaznining oyoqdan oyoqqa o'tkazilishini, og'irlik markazining harakatini va zarbaning aniqligini kuzatish kerak.

Oldindan o'rnatilgan panjalar takroriy, ikki marta va ketma-ket zarba berishga imkon beradi. Kombinatsiyalar ba'zi zarbalarga urg'u berilgan holda avtomatizmga takomillashtiriladi. Panjalarini ushlab, halqa atrofida harakat qilib, murabbiy masofani o'zgartiradi, bu esa o'rganuvchini oldinga yoki orqaga chekinishga majbur qiladi, shu bilan zarba berish uchun masofani hisoblab chiqadi.

Panja mashqlarini qo'llash orqali ko'plab jangovar epizodlarga xos muhit yaratish mumkin [2.208].

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullarining to'rtta asosiy guruhi mavjud:

1. Maksimal bo'lmagan og'irliklardan foydalangan holda takroriy mashq qilish usullari maksimal bo'lmagan og'irliklarni maksimal takroriy sonli (muvaqqiyatsizlikka) ishlatishni o'z ichiga oladi. Maksimal qiymatga yetib bormaydigan yuk hajmiga va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish yo'nalishiga qarab, 5-6 dan 100 gacha bo'lgan qat'iy standartlashtirilgan takrorlash soni qo'llaniladi. Fiziologik nuqtai nazardan, kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning ushbu usulining mohiyati shundaki, mushaklarning kuchlanish darajasi charchoq paydo bo'lganda maksimal darajaga yaqinlashadi. Maksimal bo'lmagan yuklar bilan bunday ishlarni ketma-ket takrorlash tananing mushak va boshqa tizimlarida metabolik va trofik jarayonlarning kuchli faollashishiga yordam beradi. Ular tananing funktsional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirishga yordam beradi.

Ular quyidagilarda qo'llaniladi:

- tayanch-harakat tizimini mustahkamlash va mushak massasini oshirishga qaratilgan o'rtacha va o'zgaruvchan tezlikda bajariladigan mashqlarda;
- tezlik-kuch qobiliyatlarini oshirishga qaratilgan maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarda;
- birinchi navbatda mushak massasini oshirishga qaratilgan mashqlarda;
- asosiy maqsadi kuchga chidamlilikni rivojlantirish bo'lgan mashqlarda.

2. Maksimal va maksimal harakatlardan foydalangan holda takroriy mashq qilish usullari:

- mushaklarning maksimal kuchini oshirishga qaratilgan ishning yengish va hosildor rejimlarida bajariladigan mashqlarda;
- mushak massasini ko'paytirishga qaratilgan mashqlarda muvaqqiyatsizlikka uchragan o'rtacha va yuqori harakatlardan foydalanish;



- portlovchi quvvatni oshirishga qaratilgan zarba usuli. Bu mushaklarning reaktiv xususiyatlarini eng to'liq safarbar qilish bilan bog'liq harakatlar kuchini oshirishga qaratilgan zarba beruvchi og'irlikni bir zumda yengish bilan maxsus mashqlarni bajarishni o'z ichiga oladi. Dastlabki tez cho'zishdan so'ng mushaklarning yanada kuchli qisqarishi kuzatiladi. Ularning qarshiligining kattaligi o'z tanasining massasi va tushish balandligi bilan belgilanadi;
- izokinetik usul (doimiy tezlik bilan). Muayyan kuch qobiliyatlarini oshirishga qaratilgan tegishli mashq mashinalari yordamida o'rnatiladigan dumaloq ishlaydigan harakat amplitudasidagi yuklardan foydalanish.

3. Statik tana pozitsiyalaridan foydalangan holda takroriy mashq qilish usullari:

Izometrik harakat usuli (statik rejimda kuchni oshirish).

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda hal qilinishi kerak bo'lgan vazifalarga qarab, usul har xil kattalikdagi izometrik kuchlanishlardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Vazifa maksimal mushak kuchini rivojlantirish bo'lsa, maksimal 80-90% izometrik kuchlanish qo'llaniladi, 4-6 soniya davom etadi; 100% - 1-2 soniya. Agar vazifa umumiy kuchni rivojlantirish bo'lsa, har bir takrorlashda 10-12 soniya davom etadigan maksimal 60-80% gacha bo'lgan izometrik kuchlanish qo'llaniladi. Odatda, mashg'ulotlar davomida har biri 5-6 marta takrorlanadigan 3-4 mashq bajariladi, mashqlar o'rtasida 2 daqiqa dam olish kerak.

Maksimal quvvatni ishlab chiqishda izometrik kuchlanish asta-sekin rivojlanishi kerak. Izometrik mashqlarni bajargandan so'ng, dam olish mashqlarini bajarish kerak. Trening 10-15 daqiqa davomida amalga oshiriladi.

Izometrik mashqlar sizning mashg'ulotlaringizga kuchni rivojlantirishning qo'shimcha vositasi sifatida kiritilishi kerak.

Izometrik mashqlarning kamchiligi shundaki, kuch mashqlar bajarilgan bo'g'in burchaklarida ko'proq kuchga ega va kuch darajasi dinamik mashqlardan keyin qisqaroq vaqt davomida saqlanadi.

Jismoniy mashqlarda ikkita mushak ish rejimining izchil kombinatsiyasi bilan tavsiflanadi - izometrik va dinamik. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun maksimal 80-90% kuch bilan 2-6 soniyali izometrik mashqlar qo'llaniladi, so'ngra og'irlikning sezilarli kamayishi bilan portlovchi xarakterdagi dinamik ish (har bir yondashuv uchun 2-3 takrorlash, 2-3 seriya, ketma-ket 2-4 daqiqa dam olish). Raqobat mashqlarida mushaklarning o'zgaruvchan ish rejimi bilan maxsus kuch qobiliyatlarini aniq rivojlantirish kerak bo'lsa, ushbu usuldan foydalanish tavsiya etiladi.

Mashq qilish uskunalari yordamida kuchni rivojlantirish usuli.

4. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning o'ziga xos bo'lmagan usullari:

1. Mushak-skelet tizimini mustahkamlashga qaratilgan elektr mushaklarini stimulyatsiya qilish usuli.

2. Muskullarni passiv cho'zish orqali o'z kuch qobiliyatlarini rivojlantirish.

Bundan tashqari, mutaxassislar turli mushak guruhlariga keng qamrovli ta'sir ko'rsatadigan aylanma trening usulini ta'kidlaydilar. Mashqlar har bir keyingi seriyada yangi mushak guruhini o'z ichiga oladigan tarzda tanlanadi. Turli mushak guruhlariga ta'sir qiluvchi mashqlar soni, ularni stantsiyalarda bajarish muddati mashg'ulot jarayonida hal qilingan vazifalarga, ishtirokchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarligiga bog'liq.



Maksimal bo'lmagan og'irliklardan foydalangan holda mashqlar majmuasi aylanada 1-3 marta takrorlanadi. To'plamning har bir takrorlanishi orasidagi dam olish kamida 2-3 daqiqa bo'lishi kerak, bu vaqt davomida mashqlar bajariladi.

O'yin usuli uzoq vaqtdan beri ma'lum bo'lgan, kuch qobiliyatlarini asosan o'yin faoliyatida rivojlantirishni ta'minlaydi, bu erda o'yin vaziyatlari turli mushak guruhlarini kuchlanish rejimlarini o'zgartirishga va tananing kuchayib borayotgan charchoqlariga qarshi kurashishga majbur qiladi. Bunday o'yinlarga tashqi narsalarni ushlab turishni talab qiladigan o'yinlar (masalan, "Riders" o'yinidagi sherik), tashqi qarshilikni yengib o'tish o'yinlari (masalan, "Arqon tortish", turli mushak guruhlarini kuchlanishining o'zgaruvchan rejimlari bilan o'yinlar kiradi [3.240].

Tezlik-kuch qobiliyatlarini baholash mezonlari - tortishishlar, surishlar soni, ma'lum bir tana holatini ushlab turish vaqti, uloqtirish masofasi, sakrash va boshqalar. Maxsus boks testlari zarbani bajarish uchun zarur bo'lgan vaqtni, vaqt birligida berilgan zarbalar sonini o'z ichiga oladi.

Xulosa. Tezlik qobiliyatini rivojlantirishda quyidagi xususiyatlarni hisobga olish kerak:

1. Sportchilarning anatomik va fiziologik xususiyatlaridan organizmda asta-sekin miqdoriy va sifat o'zgarishlari sodir bo'ladi. Ayniqsa, o'smirlik, bu tananing tez, notekis o'sishi va rivojlanishi bilan ajralib turadi. O'smir tanasining o'ziga xos anatomik xususiyati mushak massasiga nisbatan uning skeletlaridagi suyaklarning tez o'sishidir.

2. Adabiyotlardagi ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, tezlik-kuch qobiliyatlari bir qator omillarga asoslanadi. Ularning tashqi ko'rinishdagi mexanik kuch va harakat tezligiga qo'shgan hissasi vosita harakatlarining o'ziga xos shartlariga va ularni bajarish shartlariga qarab o'zgaradi.

3. Yangi boshlanuvchi bokschilar uchun muvaffaqiyat garovi tezlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun vositalar va usullarni to'g'ri tanlashga bog'liq. Boksning umumiy jismoniy tayyorgarligi uning jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan. Bu organizmning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga, chidamlilik, kuch va tezlik-kuch qobiliyatlarini, muvofiqlashtirish qobiliyatini va boshqalarni rivojlantirishga yordam beradi [1.176].

References:

1. Верховшанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. : Физкультура и спорт, 2015. 176 с.
2. Кузнецов В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. М. : Физкультура и спорт, 2011. 208 с.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М. : Физическая культура и спорт, 2011. 240 с.
4. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка : учебное пособие. М., 2014. 425 с.
5. Цинис А. В. Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации студентов вузов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. 88 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/33425.html>.



6. Verkhoshanskiy Yu. V. Programmirovaniye i organizatsiya trenirovochnogo protsessa [Programming and organization of the training process]. Moscow, Physical Culture and Sports Publ., 2015, 176 p.
7. Kuznetsov V. V. Silovaya podgotovka sportsmenov vysshikh razryadov [Strength training of athletes of the highest categories]. Moscow, Physical Culture and Sports Publ., 2011, 208 p.
8. Matveev L. P. Osnovy sportivnoy trenirovki [Basics of sports training]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2011, 240 p.
9. Filimonov V. I. Boks. Sportivno-tekhnicheskaya i fizicheskaya podgotovka [Boxing. Sports-technical and physical training]. Moscow, 2014, 425 p.
10. Tsinis A. V. Ispol'zovanie sredstv tayskogo boksa v tselyakh dvigatel'noy rekreatsii studentov vuzov [The use of Thai boxing for the purpose of motor recreation of university students]. Orel, Interregional Academy of Safety and Survival (MABIV) Publ., 2014, 88 p. URL: <http://www.iprbookshop.ru/33425.html>.