



BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING ISTIQBOLLARI VA ILMIY YO'NALISHLARI

Mustaqil izlanuvchi

A.B.Bo'ronov

E-mail: ahror9995@gmail.com

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq shahri, O'zbekiston

Annotatsiya: Ushbu maqolada tog' chang'ichilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning istiqbollari va ilmiy yo'nalishlari nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Umumiy tayyorgarlik mushaklarning kuchi va chidamliligini oshirsa, maxsus tayyorgarlik plyometrik mashqlar, koordinatsiya va muvozanat mashqlari orqali portlovchi kuchni shakllantiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlik uyg'un qo'llanganda sportchilarda tezkor-kuch sifatlari sezilarli darajada yaxshilanadi.

Kalit so'zlar: tezkor-kuch, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, plyometrika, koordinatsiya, tog' chang'isi.

Аннотация: В статье рассматриваются перспективы и научные направления развития скоростно-силовых качеств у горнолыжников на этапе начальной подготовки. Общая подготовка способствует развитию силы и выносливости мышц, тогда как специальная подготовка (плиометрические упражнения, координационные задания) направлена на формирование взрывной силы. Исследования показывают, что сочетание общей и специальной подготовки значительно повышает скоростно-силовые показатели спортсменов.



Ключевые слова: скоростно-силовые качества, общая подготовка, специальная подготовка, плиометрика, координация, горные лыжи.

Abstract: This article analyzes the prospects and scientific directions of developing speed-strength qualities in alpine skiers during the initial training stage. General preparation enhances muscle strength and endurance, while specific preparation (plyometric drills, coordination exercises) develops explosive power. Research indicates that combining general and specific training significantly improves athletes' speed-strength performance.

Keywords: speed-strength, general preparation, specific preparation, plyometrics, coordination, alpine skiing.

Mavzuning dolzarbligi

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish kelajakdagi yutuqlar uchun poydevor hisoblanadi. Tog' chang'isi sportida murakkab relyef sharoitida tezlikni saqlash, burilishlarda muvozanatni yo'qotmaslik va portlovchi kuch bilan tezkor harakat qilish sportchining muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Shu bois tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning istiqbollari va ilmiy yo'nalishlarini o'rganish dolzarb masaladir.

Tadqiqotning maqsadi

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning istiqbollari va ilmiy yo'nalishlarini nazariy asosda tahlil qilish, amaliy mashqlar majmuasi va haftalik tayyorlov siklini ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari

1. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning nazariy asoslarini o'rganish.
2. Umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlarining uyg'unligini tahlil qilish.
3. Haftalik tayyorlov sikli va mashqlar majmuasini ishlab chiqish.
4. Innovatsion texnologiyalar yordamida tezkor-kuch sifatlarini nazorat qilish istiqbollarini aniqlash.
5. Tadqiqot natijalarini ilmiy-nazariy jihatdan muhokama qilish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi



Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

-Umumiy tayyorgarlik mushaklarning kuchi va chidamliligini oshiradi.

-Maxsus tayyorgarlik plyometrik mashqlar orqali portlovchi kuchni rivojlantiradi.

-Uyg'un qo'llanganda tezkor-kuch sifatlari 12–15% ga yaxshilanadi.

-Sportchilarda sakrash balandligi, tezkor start va burilishlardagi muvozanat sezilarli darajada oshadi.

-Innovatsion texnologiyalar (sensorli platformalar, virtual trenajyorlar) tezkor-kuch sifatlarini nazorat qilish va rivojlantirishda istiqbolli yo'nalish hisoblanadi.

1-jadval

Tog' chang'ichilarning jismoniy sifatlarini aniqlash bo'yicha dastlabki ko'rsatkichlari (tajribadan oldin)

Tadqiqot guruhi

Ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	O'rtacha natija	Izoh
Vertikal sakrash	sm	38	Portlovchi kuch past darajada
30 m tezkor yugurish	soniya	5.4	Tezkorlik yetarli emas
Balans test	soniya	22	Muvozanat o'rtacha
Plank	soniya	45	Umumiy chidamlilik past

Nazorat guruhi

Ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	O'rtacha natija	Izoh
Vertikal sakrash	sm	39	Portlovchi kuch past darajada
30 m tezkor yugurish	soniya	5.3	Tezkorlik o'rtacha
Balans test	soniya	23	Muvozanat o'rtacha
Plank	soniya	47	Umumiy chidamlilik past



Izoh: Dastlabki ko'rsatkichlar tadqiqot va nazorat guruhlarida deyarli bir xil bo'lib, jismoniy sifatlar o'rtacha darajada ekanligi aniqlandi.

2-jadval

Tog' chang'ichilarning jismoniy sifatlarini yaxshilashga qaratilgan mashqlar majmuasi

Mashq turi	Takrorlar soni	Izoh
Push-up (qo'l kuchi)	4×15	Umumiy kuchni rivojlantiradi
Plank (statik mashq)	3×60 soniya	Chidamlilik va korpus mushaklari
Yon tomon sakrash	3×12	Burilishlarda tezkorlikni oshiradi
Qiyalikda yugurish	6×40 m	Tezlik va oyoq mushaklari kuchi
Bir oyoqda balans mashqlari	4×30 soniya	Koordinatsiyani mustahkamlaydi
Pastdan yuqoriga sakrash (hill jump)	3×10	Portlovchi kuchni rivojlantiradi

3-jadval

Tog' chang'ichilarning jismoniy sifatlarini aniqlash bo'yicha ko'rsatkichlari (tajribadan keyin)

Tadqiqot guruhi

Ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	O'rtacha natija	O'zgarish (%)	Izoh
Vertikal sakrash	sm	44	+15.7%	Portlovchi kuch sezilarli oshdi
30 m tezkor yugurish	soniya	4.9	+9.2%	Tezkorlik yaxshilandi
Balans test	soniya	29	+31.8%	Muvozanat mustahkamlandi
Plank	soniya	65	+44.4%	Umumiy chidamlilik oshdi



Nazorat guruhi

Ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	O'rtacha natija	O'zgarish (%)	Izoh
Vertikal sakrash	sm	40	+2.5%	Portlovchi kuch ozgina oshdi
30 m tezkor yugurish	soniya	5.2	+1.8%	Tezkorlik deyarli o'zgarmadi
Balans test	soniya	24	+4.3%	Muvozanat biroz yaxshilandi
Plank	soniya	50	+6.3%	Umumiy chidamlilik ozgina oshdi

Izoh: Nazorat guruhida o'zgarishlar juda kichik bo'lib, mashqlar majmuasi qo'llanmaganligi sababli sezilarli natijalar kuzatilmadi. Tadqiqot guruhi esa mashqlar majmuasi yordamida jismoniy sifatlarda sezilarli o'sishga erishdi.

Xulosa

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish sportchilarning kelajakdagi yutuqlari uchun poydevor hisoblanadi.

Umumiy tayyorgarlik mushak kuchi va chidamlilikni oshirsa, maxsus tayyorgarlik plyometrik mashqlar va koordinatsiya mashqlari orqali portlovchi kuchni rivojlantiradi.

Tadqiqot guruhi natijalari sportchilarda tezkor-kuch sifatlarining 10–15% ga yaxshilanganini ko'rsatdi, nazorat guruhida esa o'zgarishlar minimal darajada bo'ldi.

Haftalik tayyorlov sikli va mashqlar majmuasi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga xizmat qildi.

Innovatsion texnologiyalar tezkor-kuch sifatlarini nazorat qilish va rivojlantirishda istiqbolli yo'nalish hisoblanadi.

Kelajakda plyometrik mashqlarni virtual trenajyorlar va sensorli platformalar bilan uyg'unlashtirish sportchilarning tayyorgarligini yanada samarali qiladi.



Umumiy va maxsus tayyorgarlikni birgalikda qo'llash tog' chang'ichilar uchun sport natijalarini oshirishning eng muhim shartlaridan biridir.

ADABIYOTLAR

1. Verkhoshanskiy, Y. (1988). *Plyometric training in sport*. Moscow.
2. Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? *British Journal of Sports Medicine*, 41(6), 349–355.
3. Ramirez-Campillo, R. et al. (2015). Effects of plyometric training on physical performance of young athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(7), 1904–1913.
4. Chu, D. A. (1998). *Jumping into plyometrics*. Human Kinetics.
5. Komi, P. V. (2003). *Strength and Power in Sport*. Blackwell Science.
6. Newton, R. U., Kraemer, W. J. (1994). Developing explosive muscular power: implications for plyometrics. *Strength and Conditioning Journal*.
7. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
8. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.
9. Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2015). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. NSCA.
10. Paavolainen, L. et al. (1999). Explosive-strength training improves 5-km running time by improving running economy and muscle power. *Journal of Applied Physiology*.
11. Bosco, C., Komi, P. V., & Ito, A. (1981). Prestretch potentiation of human skeletal muscle during ballistic movement. *Acta Physiologica Scandinavica*.
12. Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (1999). *High-Powered Plyometrics*. Human Kinetics.
13. Sands, W. A., & McNeal, J. R. (2000). The impact of training on performance in young athletes. *Sports Science Review*.



14. Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Velocity specificity of resistance training. *Sports Medicine*.

15. Myer, G. D., Ford, K. R., & Hewett, T. E. (2004). Rationale and clinical techniques for neuromuscular training in young athletes. *Journal of Athletic Training*.