

TOG‘ CHANG‘ICHILARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

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‘ichilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi ilmiy-nazariy asosda tahlil qilinadi. Umumiy tayyorgarlik mushaklarning umumiy kuchi va chidamliligini oshirsa, maxsus tayyorgarlik plyometrik mashqlar, tezkor sakrash va koordinatsiya mashqlari orqali portlovchi kuchni rivojlantiradi. Tadqiqotlar 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, tog‘ chang‘isi, koordinatsiya.

Аннотация: В статье рассматривается взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в развитии скоростно-силовых качеств у горнолыжников. Общая подготовка способствует развитию силы и выносливости мышц, тогда как специальная подготовка (плиометрические упражнения, прыжки, 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, горные лыжи, координация.

Abstract: This article analyzes the interrelation between general and specific physical preparation in developing speed-strength qualities of alpine skiers. General

preparation enhances overall muscle strength and endurance, while specific preparation (plyometric drills, explosive jumps, 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, alpine skiing, coordination.

Mavzuning dolzarbligi

Tog' chang'isi sportida tezkor-kuch sifatlari sportchilarning natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Murakkab relyef sharoitida tezlikni saqlash, burilishlarda muvozanatni yo'qotmaslik va portlovchi kuch bilan tezkor harakat qilish sportchining muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Shu bois umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uyg'unligi tog' chang'ichilar uchun dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi

Tog' chang'ichilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini ilmiy-nazariy asosda tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning tezkor-kuch sifatlariga ta'sirini o'rganish.
2. Maxsus tayyorgarlik mashqlarining plyometrik va koordinatsion mexanizmlarini tahlil qilish.
3. Haftalik tayyorlov sikli va mashqlar majmuasini ishlab chiqish.
4. Umumiy va maxsus tayyorgarlik uyg'un qo'llanganda sportchilarda kuzatiladigan natijalarni baholash.

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 10–15% ga yaxshilanadi.
- Sportchilarda sakrash balandligi, tezkor start va burilishlardagi muvozanat sezilarli darajada oshadi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, umumiy tayyorgarlik bazasiz maxsus tayyorgarlik samaradorligi past bo‘ladi. Shu bois ularning o‘zaro bog‘liqligi sport tayyorgarligi jarayonida muhim ahamiyatga ega.

1-jadval

Haftalik tayyorlov sikli jadvali (boshlang‘ich bosqich)

Kun	Mashg‘ulot mazmuni	Izoh
Dushanba	Og‘irliksiz umumiy kuch mashqlari (push-up, plank, turnik)	Umumiy mushak bazasini mustahkamlash
Seshanba	Qiyalikda yugurish (6×40 m) + yon tomon sakrashlar (3×12)	Tezkorlik va yon harakatlarda kuch
Chorshanba	Yengil suzish yoki velotrenajyor	Tiklanish va chidamlilik
Payshanba	Balans mashqlari (bosqichli platforma, bir oyoqda turish)	Koordinatsiyani rivojlantirish
Juma	Qiyalikda sakrash mashqlari (pastdan yuqoriga)	Portlovchi kuchni oshirish
Shanba	Tog‘ sharoitida maxsus mashg‘ulotlar (burilish texnikasi)	Amaliy maxsus tayyorgarlik
Yakshanba	Dam olish	To‘liq tiklanish

Izoh: Bu sikl tog‘ chang‘ichilar uchun umumiy kuch, chidamlilik va maxsus plyometrik mashqlarni uyg‘unlashtiradi.

2-jadval

Jismoniy tayyorgarlik mashqlar majmuasi jadvali

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

Izoh: Bu mashqlar majmuasi avvalgi variantlardan farqli bo‘lib, tog‘ chang‘ichilar uchun maxsus sharoitga moslashtirilgan. Unda umumiy kuch mashqlari (push-up, plank), chidamlilik mashqlari (yugurish, suzish), hamda maxsus plyometrik mashqlar (yon tomon sakrash, hill jump) uyg‘unlashtirilgan.

Shu tarzda jadvaldagi mashqlar avvalgi maqolalardan farqli bo‘ldi va tog‘ chang‘ichilar uchun yanada moslashtirildi.

Xulosa

Tog‘ chang‘ichilar uchun tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-birini to‘ldiruvchi jarayonlardir. Umumiy tayyorgarlik mushaklarning kuchi, chidamlilik va funksional salomatlikni ta‘minlaydi. Maxsus tayyorgarlik esa tog‘ sharoitiga moslashtirilgan plyometrik mashqlar, balans mashqlari va koordinatsiya mashqlari orqali portlovchi kuchni shakllantiradi. Bu ikki yo‘nalishning uyg‘unligi sport nazariyasida “integral tayyorgarlik” sifatida qoraladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, umumiy tayyorgarlik bazasi mustahkam bo'lmagan sportchilarda maxsus mashqlar samarasi past bo'ladi. Aksincha, umumiy tayyorgarlik bilan birgalikda maxsus mashqlar qo'llanganda:

- Sakrash balandligi va tezligi oshadi.
- Burilishlarda muvozanatni saqlash qobiliyati kuchayadi.
- Start tezligi va tezkorlik yaxshilanadi.
- Mushaklarning portlovchi kuchi sezilarli darajada ortadi.

Umumiy tayyorgarlik mushaklarning chidamliligini oshirib, sportchining uzoq davom etadigan mashg'ulotlarda samarali ishlashini ta'minlaydi. Maxsus tayyorgarlik esa tog' chang'isida burilish, tezlikni saqlash va murakkab relyefda harakat qilishda zarur bo'lgan portlovchi kuchni rivojlantiradi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik uyg'unligi sportchilarda o'ziga ishonchni oshiradi. Sportchi mushak kuchi va koordinatsiyasiga tayanib, murakkab sharoitlarda ham o'zini erkin his qiladi. Bu esa musobaqa oldi stressni kamaytiradi va psixologik tayyorgarlikni mustahkamlaydi.

Haftalik tayyorlov sikli sportchilarda yuklama va tiklanish balansini ta'minlaydi. Mashqlar majmuasi esa umumiy kuch, chidamlilik, plyometrik portlovchi kuch va koordinatsiyani kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu tizim tog' chang'ichilar uchun jarohatlar xavfini kamaytiradi va mashqlar samaradorligini oshiradi.

Zamonaviy sportda umumiy va maxsus tayyorgarlikni uyg'unlashtirish dolzarb masala hisoblanadi. Kelajakda bu metodikani yanada takomillashtirish, turli yosh guruhlar va sport turlariga moslashtirish zarur. Innovatsion texnologiyalar (sensorli platformalar, virtual trenajyorlar) yordamida mashqlar samaradorligini oshirish istiqbolli yo'nalishlardan biridir.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tog' chang'ichilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiruvchi jarayonlardir. Ularning uyg'unligi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu esa musobaqa sharoitida yuqori natijalarni ta'minlashning 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. Komi, P. V. (2003). *Strength and Power in Sport*. Blackwell Science.