

YOSH BOKSCHILARGA YUKLAMALARNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Qilichyev F.K.

O'zDJTSU.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13911457>

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh bokschi'larga yuklamalarni shakllantirish metodikasi to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Yosh bokschi'lari, jismoniy tarbiya, sport, yakkakurash, sport mashg'uloti, umumiy va maxsus tayyorgarlik.

THE METHOD OF FORMING LOADS FOR YOUNG BOXERS

Abstract. This article provides information on the methodology of training young boxers.

Key words: Young boxers, physical education, sport, martial arts, sports training, general and special training.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК ДЛЯ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Аннотация. В данной статье представлена информация о методике подготовки юных боксеров.

Ключевые слова: Юные боксеры, физическое воспитание, спорт, боевые искусства, спортивная подготовка, общая и специальная подготовка.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoevning hissalari juda katta. U kishining sharofatlari bilan bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabat sezilarli darajada o'zgardi. Bularni biz, qurilayotgan zamonaviy sport komplekslaridan ham ko'rishimiz mumkin.

Shu jumladan yakkakurash sport turlari tarkibiga kiruvchi Boks sport turi ham juda qiziqarli sport turlaridan biri hisoblanadi, buni biz Respublikamizda oxirgi yillarda tobora mashhur bo'lib borayotganidan yaqqol ko'rishimiz mumkin. Boks, yakkakurash sport turlarining biri sifatida, o'zining yakkama - yakka jangi va belgilangan aniq qoidalari bilan namoyon bo'ladi.

Mashq qilish va o'rgatish jarayonida, xilma-xil mashqlar sistemasidan foydalaniladi. Bu bokschi'larning maxsus tayyorgarligini hamda jismonan har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.

Texnik-taktik munosabatlarda, boks eng murakkab sport turlaridan biridir. Jangdagi o'zgarib turadigan holat, bokschi'ning tez va aniq bir to'xtamga kela olishi va shu bilan birga o'z o'ylarini ro'yobga chiqarishini talab etadi. Shuning uchun bokschi' epchil, aniq, tez bo'lishi va o'zini yaxshi boshqara olishi, har qanday holatdan chiqib keta oladigan bo'lishi kerak. Ringdagi jang o'zining tez harakatli bo'lishini talab qiladi, bu esa bokschi'ning organizmining yuqori talablarga javob berishi kerak deganidir. Shuning uchun bokschi'ning chidamliligini hamda kuchini kerakli miqdorda sarf qilishga o'rgatish nihoyatda muhimdir.

Bizning boksimiz to'g'ri yo'ldan og'ishmay borishi uchun, avvalambor, qo'pol bo'ladigan ayovsiz janglardan ya'ni shikastlanish hollarini yo'q qilish kerak bo'ladi. Kundalik bo'ladigan o'quv-mashq va musobaqalarni ko'paytirish orqali sportdagi raqibini yenga olishga o'rgatiladi.

Qoidada belgilanmagan zarbalarga yo'l qo'ymaslik, zarbalarni turgan holatda olish qobiliyatini oshirish muhim masaladir. O'zbek bokschi'larning jismonan tayyorgarligi sohasida ko'plab jismoniy tarbiya vazifalari amalga oshirilmoqda. Bokschi'larning ta'lim va mashq qilishlari, ularning har tomonlama tarbiyasiga qaratilgan. Bokschi'ning barcha jismoniy mashqlari,

o'qituvchining to'g'ri boshqaruvi, tozalikka rioya qilishi hamda shifokor ko'rigi ostida bo'lishi kerak.

Hozirgi davrda sport mashg'uloti sportchining jismoniy va ma'naviy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to'xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to'liq pedagogik natijaga erishiladi. Sport trenirovkasining shunday yo'nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi.

Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo'lmasdan shaxs qobiliyatni har tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir. Sport mashg'uloti ikki yo'nalishni; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini tarkiban birlashtiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organlar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xilharakat, ko'nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo'lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taominlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi. Umumiy tayyorgarlikni ham, maxsus tayyorgarlikni ham, mashg'ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyorgarlikning orasida o'zaro uzviy bog'liqlik mavjud. Ularning o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu jihatlari ajratmaslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zining xususiy funksiyalari, vositalari, usullari va shuningdek, mashg'ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining muhim omilidir, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa sportchi rivojlanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir. Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyatlarini ham aks ettirishi lozim. Chunki, alohida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi. Ko'rganimizdek, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida turlicha bo'ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo'lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasida har doim, ko'p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining ma'orati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishonitirishga urinadilar. UJTninghajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirishhisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlash hisobiga qisqartilishi kerak.

Mashg'ulot turkumlarida UJT va MJTning o'zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezosiklida UJT ustunlik qiladi, keyinchalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqichida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o'rin egallaydi. Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1) Tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayoni takomillashtirishni mohiyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o'tkaziladi;

2) navbatdagi har bir mashq oldingi o'tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, mustahkamlanadi va chuqurlashtiriladi.

3) mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o'sishi umumiy tendensiyaga to'g'ri keladigan darajada bo'lishi kerak.

Birinchi qoidaning muhimligi hech qanday shubha qoldirmaydi. Ikkinchi va uchinchi masalalar baxsli hisoblanadi. Navbatdagi mashg'ulotning oldingi mashg'ulot iziga joylashtirish samarasi to'g'risida gap borganda, «iz» ma'nosida organizmda sodir bo'ladigan ijobiy o'zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziqlar) tushuniladi, ular ish qobiliyatining o'sishi, sifatlarning, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi. Haftada o'tkaziladigan barcha mashg'ulotlarning (haftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga ta'siri bir xil bo'lmaydi. Bir xil nagruzkalar to'liq tiklanishdan keyin boshqalari o'ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsaga har xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi.

Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqarishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funksiyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qonhosil qilish, chiqarish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to'g'ri tanlansa, mashg'ulot nagruzkasi shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi. Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanishning barcha shakl va vositalari mashg'ulot jarayonida har 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg'ulotlar o'rtasida ham (cho'zish, bo'shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi baland harorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar vahokazo) shuningdek, to'q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko'k choy, morfonchilar uchun piyovalar vahokazo)lar beriladi.

Shu qatorda talaba-bokschilarning musobaqaoldi tayyorgarliklari jarayonini optimallashtirish yo'llarini aniqlash zarur. Mashg'ulot jarayonini tuzishni optimallashtirish muammosi mutaxassislarni har doim ham qiziqtirgan va amaliyotda u yoki bu muvaffaqiyat bilan yechilgan. Hozirgi vaqtda, sport sohasida juda katta tajribaviy material yig'ilgan, amaliy tajriba esa keng miqyosda umumlashtirilgan paytda, ushbu muammoni ishlab chiqishning yangi imkoniyatlari paydo bo'ldi Talabalarining jismoniy zahiralarini shakllantirish va rivojlantirish qonuniyatlari to'g'risida ma'lumotlarning yetishmasligi, o'quv-mashg'ulot jarayonini korreksiya qilish uchun harakat amallarining parametrlarini nazorat qilish imkonini beradigan tadqiqotlarni o'tkazish zaruratini chaqiradi. Ushbu muammoning dolzarbligi va pedagogik ahamiyati, uni nazariy va amaliy ishlab chiqilish darajasining yetarli emasligi tadqiqot mavzusini tanlashni belgilab berdi.

Tadqiqotning maqsadi – talaba-bokschilarning musobaqaoldi tayyorgarliklari jarayonini optimallashtirish yo'llarini aniqlash. Tadqiqotning vazifasi: talaba-bokschilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishga taalluqli mutaxassislarning fikrlarini umumlashtirish.

Tadqiqotning usullari: adabiyotlardagi ma'lumotlarni tahlil qilish, boks bo'yicha trenerlarning ilg'or tajribalarini umumlashtirish. Adabiyotlardagi ma'lumotlarni tahlil qilish, boks bo'yicha trenerlarning ilg'or tajribalarini umumlashtirgan paytda, yuqori malakali (1-razryadli, sport ustaligiga nomzodlar, sport ustalari, xalqaro toifadagi sport ustalari) bokschilarning musobaqaoldi tayyorgarliklarini tuzishda ancha sezilarli xususiyatlarini hamda ulani takomillashtirishning mumkin bo'lgan yo'llarini aniqlashga urinib ko'rildi. Asosiy musobaqalarga tayyorgarlik paytida yuqori malakali bokschilar ancha samarali mashg'ulot faoliyatini tuzishlari muhimdir.

Mashg'ulot vositalarining optimal nisbati quyidagi strukturaga ega bo'lishi kerak. Birinchi bosqichda: umumiy vaqtdan UJT – 70%; MJT – 22%; MTTM – 8%; ikkinchi bosqichda: UJT – 35%; MJT – 40%; MTTM – 25% ni tashkil qilishi kerak. Bajariladigan harakatlarning jadalligi quyidagi ko'rsatkichlarda ifodalanadi. Birinchi bosqichda: umumiy vaqtdan UJT – 20%; MJT – 50%; MTTM – 30%; ikkinchi bosqichda: UJT – 15%; MJT – 40%; MTTM – 45%. G.O.Djeroyan va boshqalarning fikriga ko'ra, asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichining birinchi haftasida bokschi organizmini ishga jalb qilish sodir bo'ladi. Ikkinchi “zarbdor” haftasida, mashg'ulot yuklamalari maksimal kattaliklarga yetadi. Uchinchi haftada, bajariladigan harakat amallari xajmi va jadalligini ancha pasayishi sodir bo'ladi, unda sport mashg'ulotining asosiy vositalari jismoniy mashqlarning quyidagi turlari hisoblanadi:

1) qo'lqoplar bilan juftliklardagi mashqlar, sparringda, shartli janglar, texnik va taktik usullarni takomillashtirish;

2) boks snaryadlarida maxsus-tayyorgarlik mashqlari (qoplarda, grushalarda, lapalarda, meditsinbollar va b.);

3) yengil va og'ir atletikadan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, og'irliklar va ularsiz gimnastik mashqlar, sport o'yinlari, suzishlar. G.I.Mokeev hammualliflari bilan parsial yuklamalarni asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlikning haftalik bosqichlari bo'yicha xajmi va shiddatligi bo'yicha taqsimlashni muhimligini va quyidagi strukturani qo'llashni aytishgan: 1-haftada jismoniy yuklamaning umumiy xajmi – 314 min o'rtacha jadallikda – 64%; 2-haftada 297 minut shiddatligi – 70%; 3-hafta umumiy xajmni 249 minutga qadar pasayishi, shiddatligi – 70% bilan tavsiflanadi; 4-hafta – 180 min va shiddatligi 79%. G.I.Mokeev bilan malakali bokschilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashning yarim yillik tizimini qo'llashni taklif qiladi, ularning har biri o'z navbatida uchtdan bosqichdan iborat bo'lgan, ikkita uch oylik yarim sikllardan tashkil topadi. Birinchi yarimsikl – sport formasini shakllantirish uchun tayyorgarlik bo'ladi.

Ikkinchisining mazmuni – sport mahoratini shakllanishi va takomillashuvi. Sikllar, mashg'ulot vositalari va usullarining mazmuni bo'yicha, jismoniy yuklamalarning kattaligi bo'yicha bir-biridan keskin farq qiladi. Birinchisida, jismoniy yuklamalarning xajmi 3536 min, ikkinchisida esa – 3334 min; mos ravishda yuklamaning jadalligi – 67% va 71%; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbati – 51:49 va 47:53 ko'rsatadi. Ikkinchi yarimsiklda mashqlarning xajmi va jadalligi (snaryadlarda va sherik bilan) yuqori bo'lishi kerak, trnirovkaning musobaqa usuli ko'proq qo'llanilishi va musobaqa shartlari to'laroq modellashtirilishi kerak.

Shunday qilib, bokschilarni asosiy musobaqalarga bevosita tayyorlash o'quv-mashg'ulot jarayonining yetarlicha uzoq bosqichini (bir necha oyga qadar) yakunlaydi va sportchilarni eng yuqori tayyorgarlik holatida musobaqalarga olib kelishning bosh omillari hisoblanadi.

Bokschilarning musobaqaoldi tayyorgarliklari – bu, asosiy muammolardan biri bilan [5] va shu vaqtning o'zida, boks nazariyasi va metodikasida kam o'rganilgan. Bu to'g'risida, ko'p miqdordagi tajriba ma'lumotlari, musobaqaoldi tayyorgarliklarining har xil aspektlariga nisbatan trenerlar va olimlarning nuqtai nazaridagi xilma xillik, boks nazariyasi va metodikasidagi mos kelmasliklar uchraydi. Mashg'ulotning musobaqaoldi bosqichi (MOB) paytida, boks amaliyotida, odatda, mas'uliyatli musobaqalarga bevosita tayyorgarlik vaqti qabul qilinadi, bunda, MOB ni musobaqaoldi yoki musobaqa bosqichidagi o'rni hisobga olinmaydi. MOB davomiyligi 20 kundan to 2 oyga qadar vaqtni tashkil qiladi. Boks amaliyotida, odatda, quyidagi tuzilishga ega bo'lgan

haftalik mikrosikl qo'llaniladi: 5 kun davomida mashg'ulotlar olib boriladi va sportchilar 2 kun dam olishadi. Bunda, birinchi uch kunda bokschi mashg'ulot qilishadi, 4 kuni dam olish kuni, 5 va 6 kunlar yana mashg'ulot, 7 kuni dam olish. Ushbu mikrosiklda, tizimdan og'ishlar bo'lishi mumkin, lekin ular, odatda, mashg'ulot kunlarini dam olish kunlari bilan navbatlashtirishga keltiriladi.

Masalan, haftaning ikki kuni mashg'ulotlarga bag'ishlanadi, keyin 1 kun dam, undan so'ng 3 kun mashg'ulot qilinadi va keyingi kuni dam olinadi bilan. Musobaqalar yaqinlashganda, yuklamalar va dam olish kunlarining tartibi o'zgaradi. O'zgarishlar mashg'ulotlarning yo'nalganligi va mazmunida bo'lishi mumkin. MOB boshida UJT uchun mikrosiklda 2-3 kun ajratiladi, oxirida esa – faqat 1 kun. Hozirgi vaqtda sportchilar bir kunda 3-4 martalik mashg'ulotlar qilishni boshladilar (ertalabki qizib olish mashqi bilan). Bunda, ikkita mashg'ulot UJT bo'yicha o'tadi va bittasi MJT bo'yicha. Musobaqadan oldin, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlarini o'z ichiga olgan, kombinatsiyalangan mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Musobaqalarning boshlanishidan 2-3 kun oldin, vaqt asosan, uncha katta bo'lmagan xajmda va jadallikdagi MJT yoki faol dam olish uchun ajratiladi. Biz tomondan amalga oshirilgan, bokschi musobaqaoldi tayyorgarliklarini tahlili, uni tuzishning sezilarli xususiyatlarini ajratish imkonini beradi.

Adabiyotlardagi manbalarni retrospektiv tahlil qilish, trenerlarni mashg'ulot jarayonini mazmuni va realizatsiya qilish texnologiyasining spesifikasiga ortib borayotgan ehtiyojlari bilan yuqori malakali bokschi tayyorlash tizimidagi trenerlar va mutaxassislar ta'minlaydigan, yilning asosiy musobaqasiga bevosita tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulot jarayonini boshqarish vazifalarini professional hal qilishning yangi usulini shakllantirishga ko'maklashadigan fundamental ilmiy ishlanmalarning yo'qligi o'rtasidagi qarama-qarshilikni aniqlash imkonini beradi.

REFERENCES

1. Xalmuxamedov R.D, Umarov Q.A “ Boks atamaları ” Toshkent 2014 yil.
2. Achilov A.M, Xalmuxamedov R.D., Shin V.N, Tajibaev S.S., Rajabov G'.Q. “Yosh bokschi tayyorlash asoslari”. Toshkent, 2012.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. “Bokschi sportpedagogik mahoratini oshirish”. Toshkent 2011 yil.
4. Xalmuxamedov R.D. “Boks”. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2008 yil.
5. Albekov Sh.A., Mirjamalov S.X., Djapparov F.F., “Engil atletika. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurish”. Toshkent 2021 yil.