

BIR YILLIK O'QUV SIKLIDA BOKSCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI USLUBLARI

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası
Professori pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori.

Axmedov Nizomjon Muxammedxon o'g'li

2-bosqich magistr.

Email: qaxxorjonu@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20829253>

Annotatsiya. Mazkur maqolada bokschilarni bir yillik o'quv-mashg'ulot sikli davomida tayyorlash metodikasi, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish tamoyillari hamda sport natijalarini oshirishga qaratilgan uslublar tahlil qilingan.

Tadqiqotda tayyorgarlik davri, musobaqa davri va o'tish davrlarining o'zaro bog'liqligi, jismoniy, texnik-taktik hamda psixologik tayyorgarlikning yillik sikldagi o'rni yoritilgan.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishning samaradorligi statistik ma'lumotlar va tahlillar orqali ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: boks, yillik sikl, mashg'ulot metodikasi, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, yuklama, sport mahorati.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ В ГОДОВОМ УЧЕБНОМ ЦИКЛЕ

Аннотация. В статье рассматриваются методические подходы к подготовке боксеров в течение годового тренировочного цикла. Проанализированы особенности планирования тренировочных нагрузок, структура подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Освещены вопросы физической, технико-тактической и психологической подготовки спортсменов. Представлены результаты анализа эффективности рационального распределения тренировочных средств в годовом цикле подготовки.

Ключевые слова: бокс, годичный цикл, методика тренировки, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность, нагрузка, спортивное мастерство.

METHODS OF BOXERS' PREPARATION METHODS IN THE ONE-YEAR TRAINING CYCLE

Abstract. This article examines methodological approaches to boxer training within an annual training cycle. The study analyzes the planning of training loads and the structure of preparatory, competitive, and transition periods. Special attention is paid to physical, technical-tactical, and psychological preparation.

The effectiveness of scientifically based training organization is demonstrated through analytical and statistical indicators.

Keywords: boxing, annual cycle, training methodology, physical fitness, technical-tactical preparation, competition activity, training load, sports mastery.

Kirish

Bugungi kunda sportning boks turi jahon sport maydonida eng ommaviy va raqobatbardosh yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy boks yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, taktik fikrlash va psixologik barqarorlikni talab etadi. Shu sababli sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimida mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bir yillik o‘quv sikli sportchilar tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beruvchi asosiy tashkiliy shakl hisoblanadi. Mazkur sikl davomida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlar, musobaqa faoliyati hamda tiklanish jarayonlari o‘zaro uyg‘un holda tashkil etiladi. Yillik siklning to‘g‘ri tuzilishi sport natijalarining barqaror o‘shishini ta‘minlaydi.

Bokschilarni tayyorlashda yuklamalarning hajmi va shiddatini optimal taqsimlash, mikrotsikl va mezotsikllarni ilmiy asosda ishlab chiqish hamda individual yondashuvni qo‘llash dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Ayniqsa, xalqaro musobaqalar taqvimini zichlashib borayotgan hozirgi davrda sportchilarning funksional imkoniyatlarini saqlab qolish va yuqori sport formasiga erishish muhim vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning dolzarbligi

Bokschilar tayyorgarligi tizimida yillik mashg‘ulot siklini takomillashtirish quyidagi omillar bilan izohlanadi:

- Musobaqalar sonining ortib borishi;
- Sportchilarga qo‘yilayotgan talablarning kuchayishi;
- Yuqori yuklamalar natijasida charchash xavfining ortishi;
- Texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish zarurati;
- Zamonaviy sport pedagogikasi va sport fiziologiyasi yutuqlarini amaliyotga joriy etish ehtiyoji.

Tadqiqotning maqsadi – bir yillik o‘quv siklida bokschilarni tayyorlash metodikasi uslublarining samaradorligini aniqlash va mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Bir yillik o‘quv siklining tuzilishi.

1-jadval

Bokschilar tayyorgarligining yillik sikl bo‘yicha taqsimlanishi

Davrlar	Davomiyligi	Asosiy vazifalar
Tayyorgarlik davri	5–6 oy	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik bazani shakllantirish
Musobaqaoldi davri	2 oy	Maxsus tayyorgarlik va sport formasini shakllantirish
Musobaqa davri	3 oy	Musobaqalarda qatnashish va natijalarni oshirish
O‘tish davri	1 oy	Tiklanish va faol dam olish

Jadval ma'lumotlariga ko'ra, yillik siklda eng katta ulush tayyorgarlik davriga to'g'ri keladi. Bu davrda sportchining kelgusi musobaqalardagi muvaffaqiyati uchun zarur bo'lgan poydevor yaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik vositalarining taqsimlanishi

2-jadval

Yillik siklda mashg'ulot vositalarining foiz ko'rsatkichlari

1.	Tayyorgarlik turi	Ulushi (%)
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	30
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	25
4.	Texnik tayyorgarlik	20
5.	Taktik tayyorgarlik	15
6.	Psixologik tayyorgarlik	10

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy yuklamaning 55 foizini tashkil etadi. Bu esa bokschining chidamlilik, tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari va tahlili

Tajriba davomida 20 nafar bokschi ikki guruhga bo'lindi. Nazorat guruhi an'anaviy metodika asosida, tajriba guruhi esa takomillashtirilgan yillik sikl dasturi asosida shug'ullandi.

3-jadval

Tajriba yakunidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
100 m yugurish (sek.)	13,2	12,6
Turnik tortilish (marta)	15	19
1000 m yugurish (daq.)	3,45	3,20
Maxsus zarbalar soni (1 daq.)	78	92

Natijalar tajriba guruhi sportchilarida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ijobiy o'sish kuzatilganligini ko'rsatdi. Ayniqsa, maxsus zarbalar sonining 17,9 foizga ortishi musobaqa faoliyati samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatgan.

4-jadval

Texnik-taktik harakatlar samaradorligi

Ko'rsatkich	Dastlab (%)	Yakunda (%)
Aniqlik bilan bajarilgan zarbalar	61	78
Himoya harakatlari samaradorligi	58	74
Qarshi hujumlar natijadorligi	54	72

Texnik-taktik ko'rsatkichlarning yaxshilanishi mashg'ulotlar davomida maxsus vaziyatli mashqlar, sparringlar va videoanaliz usullaridan foydalanish natijasida yuzaga kelgan.

O'tkazilgan tadqiqot tahlillari shuni ko'rsatadiki, bir yillik o'quv siklida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, tiklanish vositalarini qo'llash va texnik-taktik tayyorgarlikka yetarli vaqt ajratish bokschilarning sport natijalarini yaxshilaydi. Mashg'ulotlar jarayonida mikrotsikllar va mezotsikllarning to'g'ri tashkil etilishi sport formasining musobaqa davrida eng yuqori darajaga chiqishiga imkon yaratadi.

Bundan tashqari, psixologik tayyorgarlik vositalarining muntazam qo'llanilishi sportchilarning stressga chidamliligini oshirib, musobaqa jarayonida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishlariga yordam beradi.

Xulosa

1. Bir yillik o'quv sikli bokschilarni tayyorlashning eng samarali tashkiliy shakllaridan biri hisoblanadi.

2. Tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarining ilmiy asosda rejalashtirilishi sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

3. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining optimal nisbatda qo'llanilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi.

4. Texnik-taktik mashg'ulotlarning muntazam takomillashtirilishi zarbalar aniqligi va jang samaradorligini oshiradi.

5. Psixologik tayyorgarlik usullarini qo'llash musobaqa sharoitida sportchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi.

6. Tajriba natijalari takomillashtirilgan metodika qo'llangan guruhda jismoniy va texnik ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rsatdi.

7. Bir yillik sikl asosida tuzilgan mashg'ulot dasturlarini amaliyotga joriy etish yuqori malakali bokschilarni tayyorlash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2020.
3. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2018.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiyev, 2020.
5. Filimonov V.I. Boks: pedagogicheskiye osnovi trenirovki. – Moskva, 2019.
6. Aiba Coaching Manual. – Lausanne, 2022.
7. Issurin V.B. Block Periodization. – London, 2019.
8. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2021.
9. Verkhoshansky Y.V. Fundamentals of Special Strength Training in Sport. – Moscow, 2018.
10. Mirzayev O.M. Yakkakurash sport turlarida sportchilar tayyorgarligi. – Toshkent, 2022.