



YILLIK SIKLIDA YOSH BOKSCHILARNI MUSOBAQLARGA TAYYORLASHNI REJALASHTIRISH

Xasanov A.T.

PhD, dotsent,

Nishanbayev S.O.

magistrant, FarDU

Annotatsiya: *Maqolada yillik siklda yosh bokschilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonini rejalashtirishning asosiy jihatlari, qo'yiladigan talablar, rejalashtirishni xususiyatlari, bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligining samaradorligini oshirish zaruriyati bo'yicha dolzarb masalalar tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, yillik sikl, mashg'ulot, musobaqa, yuklama, mezotsikl, mikrotsikl, bosqich, me'yorlar.*

Prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan sport turlarini yanada rivojlantirish, o'sib kelayotgan yosh avlodni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish bo'yicha juda ko'plab tadbirlar ishlab chiqildi va hozirgi kunda kun tartibidagi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-farmonida sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjudligi hamda iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish kerakligi alohida ta'kidlangan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliyotchi trenerlar hamda nazoratchi olimlarni fikricha, tayyorgarlik jarayonida asosiy e'tiborni sportchilarni tayyorlashni rejalashtirish va tashkil qilish masalalariga qaratish zarur.

Konkretlashtirish darajasi reja tuziladigan vaqt davriga bog'liq bo'ladi. Muddat qanchalik kam bo'lsa, unda reja shunchalik katta darajada aniq bo'ladi. Eng aniq (detallashtirilgan) reja bir mashg'ulotning rejasi hisoblanadi.

Har qanday rejani ishlab chiqishda asosiy asosiy operatsiyalarning ketma - ketligiga rioya qilish tavsiya qilinadi.

1. Shug'ullanuvchilar kontingenti to'g'risida dastlabki ma'lumotlarni (salomatlik, jismoniy va sport - texnik tayyorgarlik holatlari to'g'risida) yig'iladi, uning uchun reja tuzish kerak bo'ladi.

2. Murabbiy suhbatlashish, anketa so'rovi, nazorat sinovlari (testlash) o'tkazish, tibbiy - jismoniy madaniyat tekshiruvini ma'lumotlaridan foydalanib, zaruriy dastlabki ma'lumotlarga ega bo'ladi.

3. Aniq shug'ullanuvchilar kontingenti va mashg'ulot olib borishning aniq sharoitiga mos holda o'quv - tarbiya jarayonining maqsad va vazifalari belgilanadi va konkretlashtiriladi.



4. Me'yorlar va talablar belgilanadi, ularni bajarish shug'ullanuvchilarga mos keluvchi bosqichlarda tavsiya qilinadi.

Shuni esda tutish lozimki, bokschilar tayyorgarligida ham jismoniy tayyorgarlik muhim jarayondir. Jismoniy tayyorgarlik – boks trenirovkasining eng asosiy qismlaridan biridir. U harakat sifatlaridan – kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyat singarilarni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tayyorgarchilik boksining texnik va taktik takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda bo'lib, umuman trenirovkaning asoslaridan biridir. Qator mutaxassislarni fikricha, bokschini jismoniy tayyorgarligi uni malakasi va boksga tegishli jismoniy sifatlari yuqori darajaga chiqqan sari ko'proq ixtisoslasha borishi lozim.

Zamonaviy boksdan musobaqa va trenirovka mashg'ulotlarini hajmi hamda intensivligi (jadallik, shiddat) juda ham oshgan.

Musobaqa mashqlari o'zi bilan shunda ish harakatlarini ifodalaydiki, ular sport ixtisosligining predmeti hisoblanadi va ushbu sport turining musobaqa qoidalariga mos ravishda bajariladi. Maxsus – tayyorlov mashqlari – bu musobaqa mashqlarining u yoki bu variantini ifodalaydi. Bu mashqlarning majburiy belgisi shakli bo'yicha ham, kuchlanishni namoyon bo'lishini tavsifi bo'yicha ham musobaqa harakatlariga ahamiyatli o'xshashligi hisoblanadi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari – bu sport trenirovkasiga kiritiladigan va sportchining umumiy tayyorgarligi vositasi bo'lib xizmat qiladigan barcha qolgan mashqlar.

Boks musobaqalari kalendar yilga yoyib (tarqatilgan) yuborilgan.

Sportning sikllik turlariga taalluqli bo'lmish trenirovka yuklamalarini rejalashtirish va ularni sistemalashni to'g'ridan-to'g'ri "ko'chirib olish" mumkin emas, nega deganda boks bu o'ziga xos sport turidir.

Bokschilarning trenirovkasini yillik sikli odatda doim bir oydan kam bo'lmagan o'tish davrida aktiv dam olgandan keyin boshlanadi. Bundan so'ng ikki oydan kam bo'lgan tayyorlov davri bo'lib, u umumiy tayyorgarlik xamda maxsus tayyorgarlik bosqichlaridan tashkil topib ularni yakunida ("avvalgi") "dastlabki" sport formasini egallash va musobakaga ishtirok etish mo'ljallanadi.

Musobaka davri to'qqiz oy atrofida davom etadi. Bokschilarning musobaqalarda ishtirok qilishi aktiv dam olish va navbatdagi musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bilan almashib turadi. Musobaqalar orasidagi interval o'z ichiga mikrobosqichlarni: o'tish (aktiv dam olish) va tayyorgarlikni oladi. Musobaqadan keyin aktiv dam olish etapini davom etishi olingan jismoniy va psixologik yuklamalarga bog'liq, tayyorgarlik bosqichi va uning qismlarini davom etishi esa – oldinda bo'ladigan musobaqalarning miqyosi hamda qiyinchiliklariga bog'liqdir. Yillik siklni bunday ko'p sikllik davrlanishi boksdan rasm bo'lib qolgan.

Bokschilarni musobaqalarda jang olib borishi shundayki, ular har bir jangga uni natijasiga javobgarlikni his qilgan holda tayyorlanishlari kerak. Musobaqa kalendarini zichligi esa bokschilarni uzoq muddat davomida musobaqa oldi tayyorgarligini



o'tkazishga, yil davomida ko'p marta qaytariladigan trenirovka bosqichlarini oqilona tashkil qilishga doim katta e'tibor berishga majburlaydi.

Shunday qilib, qator musobakalarda ishtirok etgan sportchi tayyorgarlikni xolatini bir turidan boshka turiga o'tishga majburdirlar, bunday turli darajadagi o'zgarishlar yillik sikl davomida ko'p marotaba qaytariladi.

Bokschi yil davomida 5-7 ta musobaqalarda ishtirok etadigan ko'p sikllik, tayyorgarlik davrlari va bosqichlarini o'z muddatida foydalanish imkoniyatidan istisno qiladi.

Boks janglarini 4 raund 2 minutdan qilib belgilanganligi, boks bo'yicha turnirlar sonining oshganligi, musobaqalar murakkab ekologik sharoitlarda (havoning issiqligi, namligi hamda iqlim va vaqt zonalarini o'zgarishi va h.k.) o'tkazilishi yosh bokschilarni tayyorgarligini yillik siklidagi mezotsikllarni tuzilishini samarali va oqilona ilmiy yo'llarini izlash zarurligidan dalolat beradi.

Boks bo'yicha ilmiy uslubiy va maxsus adabiyotlarda musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi bosqichlarga bag'ishlangan fikrlar va tavsiyalar ko'p.

Biroq bu tadqiqotlarda, oxirgi paytda musobaqa qoidalaridagi bokschilarni musobaqaga tayyorlanish bosqichiga taalluqli o'zgarishlar inobatga olinmagan. Yuqori malakali bokschilarni tayyorgarligida musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi muhim o'rin tutadi.

Bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligining samaradorligini oshirish eng muhim va dolzarb muammolardan biridir. Musobaqa hamda trenirovka jarayonining qanday tuzilganligini bilmay turib bokschilarni tayyorlashni sifatli boshqarib bo'lmaydi. Biroq bu muammo hanuzgacha kerakli ilmiy tomondan o'rganilgani yo'q. Musobaqa va trenirovka jarayonining bevosita birg'biri bilan bog'liqligi hamda bokschilarni tayyorgarligi darajasi hamda sistemali tadqiqotlar yo'qligi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini samarali boshqarish tizimi imkoniyatlarini cheklab qo'yadi.

Hozirgi paytga kelib yuqori mahoratli bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida trenirovka yuklamalarini rejalashtirish masalalari bo'yicha talaygina ishlar qilingan bo'lib ularning asosiy maqsadi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi ularni musobaqa faoliyati, tayyorgarlik darajasi va trenirovka ta'sirini o'zaro aloqadorligiga qaratilgandir.

Bokschilarni ko'p sikllik tayyorgarlik amaliyoti yil davomida 5-7 ta musobaqalarda ishtirok etishni hamda bulardan 2 tasi eng muhimligini nazarda tutadi.

Yilning eng muhim musobaqalariga bokschini tayyorlashda musobaqa oldi bosqichidagi trenirovka yuklamalarini ratsional nisbati katta ahamiyat kasb etadi. Maxsus va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori mahoratli bokschilarni musobaqa oldi, musobaqa va musobaqa orti tayyorgarlik bosqichlarida oxirgi yillarda musobaqa qoidalaridagi hamda hozirgi zamon boksini rivojlanish tendensiyasidagi o'zgarishlar inobatga olinishi lozim.



Trenirovka jarayonining samaradorligini mezotsikllarda oshirish ko'p hollarda turli yo'nalishdagi mikrotsikllarda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan vositalarni to'g'ri (ratsional) rejalashtirishga bog'liqdir.

Bu mikrotsikllarni bokschilarni yoshi, tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, rejalashtirish va albatta, tayyorgarlik jarayonida nazariy va psixologik tayyorgarlikka ham e'tiborni qaratish maqsadga muvofiq. Bu o'z navbatida yuqori malakali bokschilarni tayyorlashda asosiy o'rinni egallaydi. Boksda tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichi – maxsus tayyorgarlik zarbdor va yondoshtiruvchi mikrotsikllardan tashkil topadi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, eng muhim musobaqalarga yosh bokschilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishni asosiy zahirasidan biri musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichini to'g'ri rejalashtirish va unga tayyorgarlikni barcha jihatlarini hisobga olgan holda yondoshishdir. Bu bokschilarning kelgusida muvaffaqiyatlarga erishishlarida muhim ahamiyatga ega. Bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi trenirovka jarayonida kuch va chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq gimnastika mashqlari va kross yugurishdan foydalanish zarurligi tahlillar natijalari orqali aniqlandi.

Talablar jismoniy tarbiyaning belgilangan vazifalari, vositalari va metodlari shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va mashg'ulotlar sharoitiga (o'quv - moddiy baza, iqlim sharoitlari va b.) qat'iy mos kelishidan tashkil topadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Khasanov, A. T., & Azimov, A. M. (2023). Development of physical fitness of students based on new pedagogical technologies. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 17, 57-62.

2. Tursinovich, K. A., & Melikuzievich, A. A. (2022). PEDAGOGICAL TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF" MILITARY EDUCATION BEFORE THE DRAFT". *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 7, 30-35.

3. Хасанов, А. Т., & Икромов, И. И. (2022). ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТЛАРИ 1-4 БОСҚИЧ ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ СТАТУС КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (2), 53-56.

4. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.

5. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.



6. Khasanov, A. T., Kurbanov, G. R., & Mamatov, U. E. (2022). Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education". INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 157-164.

7. Хасанов, А. Т., & Азимов, А. М. (2022). МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ ПРОФЕССИОГРАММЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ИЖОДКОР О'QITUVCHI, 2(24), 449-455.

8. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. Global Book Publishing Services, 1-99.

9. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. ИЖОДКОР О'QITUVCHI, 3(27), 110-115.

10. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(3), 1079-1084.

11. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.

12. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. International Journal of Pedagogics, 2(05), 1-4.

13. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(03), 226-229.

14. Siddikov, F. Z. (2023). IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE BASED ON INCREASING PHYSICAL ACTIVIT. Journal of Agriculture & Horticulture, 3(4), 5-7.

15. Siddikov, F. Z. (2023). BASKETBOLCHI BOLALAR VA O'SMIRLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINING XUSUSIYATLARI. Ustozlar uchun, 43(3), 120-123.

16. Siddikov, F. Z. (2023). 12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI. Innovative Development in Educational Activities, 2(1), 144-147.

17. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 1(2), 184-189.

18. Abduraimov, D. T. (2023). THROUGH ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN DETERMINATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT. International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research, 3(4), 107-110.

19. Mamatov, A. A., & Abduraimov, D. T. (2022). KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING DOLZARB MASALALARI. ИЖОДКОР О'QITUVCHI, 2(24), 78-82.



20. Hasanov, A. T., Akzamov, S. D., & Abduraimov, D. T. (2022). Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 148-156.

21. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 253-255.

22. Мадаминов, О. (2022). ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 41-46.