

Turayev Sunnatillo

Buxoro davlat pedagogika instituti jismoniy
tarbiya nazariyasi uslubiyoti kafedrası
o'qituvchisi

BOKSCHILARINING O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quv mashg'ulot guruhidagi bokschilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yordamida takomillashtirish va mashg'ulot rejasini ishlab chiqishni ko'rsatib o'tilgan. Sportchilar uchun muhim bo'lgan jismoniy sifatlar va ularni takomillashtirishdagi asosiy jihatlari keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, kuch, chidamkorlik, sportchining shaxsiy ko'rsatkichi, texnik va taktik mahorat.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ

Аннотация. В этой статье разрабатывается план совершенствования и тренировок с использованием показателей физической подготовленности на ежегодных этапах подготовки боксеров в тренировочной группе. Приводятся физические качества, которые важны для спортсменов, и основные аспекты их улучшения.

Ключевые слова: физическая подготовка, функциональная подготовка, специальная подготовка, сила, выносливость, личные качества спортсмена, технико-тактическое мастерство.

FEATURES OF PLANNING THE TRAINING PROCESS OF BOXERS

Abstract. In this article, an improvement and training plan has been developed using indicators of physical fitness of boxers in the training group, physical qualities that are important for athletes and the main aspects of their improvement are noted. By implementing the developed training program in the experimental group, a high and reliable increase in their physical capabilities was determined in comparison with the results of the control group.

Key words: physical training, functional training, special training, strength, endurance, personal qualities of an athlete, technical and tactical skill.

Kirish. Bugungi kunda dunyo sport hamjamiyatida boks bo'yicha raqobatning kuchayib borayotganligi hamda musobaqalarda ko'rsatilayotgan natijalarning kunsayin o'sib borishi barobarida sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda. Yuqori malakali va yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida, insonning har qanday ijodiy faoliyatida bo'lgani kabi, o'zaro bog'liq bo'lgan uchta tarkibiy qismni ajratish mumkin: jarayonni rejalashtirish, uni amalga oshirish va mashg'ulotlarni kuzatib borish [4].

Jahon Sportda Ilmiy tadqiqotlar miqyosida yakkakurash xususan boks sport turlari sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqobatbardosh bellashuvlarning samaradorligi sportchining nafaqat sport tajribasi, malakasi, texnik va taktik mahorati, funksional tayyorgarlik darajasi, balki mashg'ulot mobaynida hujum qilish jarayonidagi texnik-taktik harakatlarning katta arsenalini bajarish qobiliyatiga ham bog'liq [1,3].

Jahon miqyosida yakkakurash hamda boks sport turlari bo'yicha nufuzli musobaqalarning doimiy ravishda o'tkazilib borishi, yildan-yilga ko'plab mamlakat vakillari o'zlarining mahoratli chiqishlari va ko'p yillik mashaqqatli mehnatlarining samarasini Osiyo, Olimpiya, va Jahon

championatlarida namoyish etib kelmoqdalar. Buning natijasida galdan galga barcha vazn toifalaridagi yangi chempionlar o'zlarining usullarini har qanday yo'l bilan bo'lsa ham bajargan holda barchani lol etib kelishmoqda. Dunyo miqyosida aksariyat MDH davlatlari vakillari musobaqalarda natijadorlik bo'yicha yetakchi hisoblanadi [5].

Ulardan eng yetuk o'rinlarni egallagan mamlakatlar Rossiya Federatsiyasi, O'zbekiston, Belarus, Qozog'iston va Tojikiston Respublikalari vakillaridir. Mazkur mamlakat vakillari tomonidan bokschilarning bajariladigan usullar texnik jihatdan to'g'ri va oqilona bajarilishi oxirgi 5 yillikda xalqaro musobaqalarda o'z aksini topib kelmoqda. Xususan o'zbek bokschilaridan A.Atoev, F.G'aibnazarov, B.Meliquziev, Sh.Zoirov, Sh.G'iyasov, Do'smatov X. va boshqalardir.

Sportchi, murabbiy, tomoshabinlar, sport tashkiloti va mamlakat uchun mustaqil ahamiyatga ega bo'lgan raqobat faoliyati mahsuli sifatidagi sport natijasi ko'plab omillar bilan belgilanadi. Ular orasida sportchi shaxsining individual xususiyatlari, tayyorgarlik tizimining samaradorligi, mashg'ulotlar va musobaqalarning moddiy-texnikaviy sharoitlari, musobaqalar o'tkaziladigan iqlim, geografik va ijtimoiy sharoitlar va boshqalar muhim rol o'ynaydi. Oliy sport mahorati bosqichi asosiy musobaqalar davri ekanligi barcha olimlar va murabbiylar tomonidan qayd etilgan. Maxsus tayyorgarlikning erishilgan darajasini oshirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish ushbu davrning yetakchi vazifalari hisoblanadi [6, 9].

Boksda o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli – bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik trenirovka mikrosikli uchun;
- tezkor bir mashg'ulot uchun.

Bokschilarning mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda bokschining kelgusidagi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli trenirovka vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur. Boks bilan shug'ullanuvchi talaba sportchilarda tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish mashg'ulotlarning davomiyligi va tuzilishi quyidagi omillarga bog'liq sportchilarning individual xususiyatlari, ularning biologik yetilish tezligi va ko'p jihatdan ular bilan bog'liq sport mahoratining o'sish sur'ati sportchining mashg'ulotlarni boshlagan yoshi, shuningdek maxsus tayyorgarlikni boshlagan sportchilarning musobaqaviy faolligi va tayyorgarligi tuzilmasi olib boriladi, va yuqori sport natijalarini ta'minlash.

Musobaqa jarayonida sportchi tomonidan texnik yoki taktik harakatlar bellashuvda g'olib chiqish uchun kamlik qiladi. Chunki, ringdagi uchrashuv davomida bokschining nafaqat maxsus yoki umumiy tayyorgarlik holati, balki psixo-fiziologik tayyorgarligi asosiy mezon hisoblanadi. Ringdagi jang vaqtida kuchli raqibga qarshi usul bajarilishidan avval harakatni boshlash uchun qat'iylik va o'ziga bo'lgan ishonch yuqori darajada bo'lishi lozim. Aynan shu jihatlarni o'zida mujassam etgan sportchigina ringda g'olib bo'lishi barchamizga ma'lum. Jang davomida raqib hujumi xavfini kamaytirish va ustunlikka erishish maqsadida sportchilar faqat toj usullarni, aksariyat o'zi uchun tanlangan, moslashgan, ko'nikkan bir usul bilan g'alaba qozonish imkoniyatini oshiradigan usul sifatida foydalanadilar, degan fikr mavjud. Albatta bu borada bokschilar uchun ularning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlarni mashg'ulotlar tuzulmasida shakllantirishi ko'rsatilgan. 2021 yil 29-apreldagi PQ-5099-son "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorlarida hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish, 2021 yil 5-noyabrdagi PF-5281-son O'zbekiston sportchilarini 2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi farmoni sportchilarimizning har tomonlama tayyorligi va muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlash vazifalari ko'yilgan.

Boks bo'yicha sport mashg'ulotlarini rejalashtirish deganda, barcha tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni

belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqsimlash tushuniladi. So'nggi paytlarda boksda tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish to'g'risidagi tasavvurlar musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro boks federatsiyasining musobaqa bellashuvleri tomoshabopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq ancha o'zgardi. Hozirgi paytda sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun katta tajriba materiali to'plangan hamda ob'ektiv shart-sharoitlar yaratilgan. Bokschilarda tezkor va kundalik me'yorlash uchun yuklamalarni hajmi bo'yicha me'yorlash vazifalarni hal etish maqsadida pedagogik tajriba o'tkazildi. Mashg'ulotlar kunlari va haftalik mikrosikllar uchun yuklamalar hajmining daraja ko'rsatkichlari jadvalda ko'rsatilgan.

Boks bo'yicha o'quv mashg'ulotlar tayyorgarlik jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi hamda alohida mashg'ulotlardan kuni, ulardan mikrosikl tashkil topadi, bir nechta mikrosikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, trenirovka jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mashg'ulot sikllarni hosil qiladi. Demak biz tajriba-tadqiqot ishlarini Buxoro shahar, 1-sonli BO'SM da tashkillashtirildi. Pedagogik tajriba boshida nazorat da (TB) va (TO) guruhdagi sportchilar tashkil etildi. Bu guruhlarning har biriga tayyorgarlik darajasi bir-biriga yaqin bo'lgan 12 nafardan 16 yoshli shug'ullanuvchilar kiritildi. Demak mashg'ulotlar amaldagi BO'SM o'quv dasturlari materiallari asosida olib borildi va asosiy e'tibor murabbiyi bilan hamkorlikda ishlab chiqqan mashg'ulotlar dasturi qo'llanishiga qaratildi. Dasturda bokschilar uchun muhim bo'lgan jismoniy sifatlarining rivojlantirilishiga ayniqsa, kuch-chidamkorligi sifatlarini takomillashnirishga qaratilgan mashqlar mashg'ulot dasturiga kiritilgan. Mashg'ulotlar shunday tashkillashtirilganki, bokschi organizmining yosh xususiyatlariga qarab mashg'ulot yuklamalari berib borilgan.

Tadqiqotda quyidagi test sinovlaridan foydalanilgan: 2. Jadvalda keltirilgan natijalardan shuni ko'rishimiz mumkinki, Pedagogik tajriba boshida 30 metr masofaga yugurishda TB da $6,0 \pm 1,2$ va TO da $5,8 \pm 1,6$ tashkil etganini ko'rishimiz mumkin. Bu esa ikki ko'rsatkichning o'rtacha arifmetik qiymatlari o'rtasidagi tenglik $\alpha=0.05$ ahamiyatlilik chegarasida statistik ishonchli ekanligini ko'rsatadi ($P>0,01$)

Demak 2 - mashq uchun olingan natijalarning tahliliga ko'ra, turgan joydan uzunlika sakrashda (m) TB da $157,7 \pm 1,2$ va TO da $162,3 \pm 1,1$ tashkil etganini ko'rishimiz mumkin. Bu esa ikki ko'rsatkichning o'rtacha arifmetik qiymatlari o'rtasidagi tenglik $\alpha=0.05$ ahamiyatlilik chegarasida statistik ishonchli ekanligini ko'rsatadi ($P>0,05$)

3 - mashq qo'llarni bukib yozish ko'rsatkichi bo'yicha TB da $20,3 \pm 2,2$ va TO da $24,2 \pm 2,1$ tashkil etganini ko'rishimiz mumkin. Bu esa ikki ko'rsatkichning o'rtacha arifmetik qiymatlari o'rtasidagi tenglik $\alpha=0.05$ ahamiyatlilik chegarasida statistik ishonchli ekanligini ko'rsatadi ($P>0,01$)

Pedagogik tajribada 4 mashq makkisimon yugurish 3×10 m, s TB da $16,1 \pm 1,2$ va TO da $17,7 \pm 2,1$ tashkil etganini ko'rishimiz mumkin. Bu esa ikki ko'rsatkichning o'rtacha arifmetik qiymatlari o'rtasidagi tenglik $\alpha=0.05$ ahamiyatlilik chegarasida statistik ishonchli ekanligini ko'rsatadi ($P>0,01$)

Pedagogik tajribada 5- mashq arg'amchida sakrash (marta) uchun olingan natijalarning, TB da $159,0 \pm 2,6$ va TO da $185,0 \pm 2,5$ tashkil etganini ko'rishimiz mumkin. Bu esa ikki ko'rsatkichning o'rtacha arifmetik qiymatlari o'rtasidagi tenglik $\alpha=0.05$ ahamiyatlilik chegarasida statistik ishonchli ekanligini ko'rsatadi ($P>0,05$)

Pedagogik tahlili shuni aniqlashga yordam berdiki, yosh bokschilarining maxsus tayyorgarlik tuzilmasidagi o'zaro bog'liq ko'rsatkichlaridan ko'ra, o'rta va kuchli statistik bog'liqlik ko'proq ($R>0,7$). Tajriba boshi bokschilarida tuzilmasida qaralganda, tajriba oxirida ham yosh bokschilarining tayyorgarligi ijobiy ustunlik kuzatildi. Demak olingan natijalarning qiyosiy tahlili shundan dalolat beradiki, ular o'rtasidagi farq sezilarli darajada ortib bordi. Biz tajriba guruhining natijalari va jismoniy tayyorgarlik holatini yaxshilash uchun maxsus mashg'ulotlar dasturi olib borildi va ularni mashg'ulotlar jarayoniga kiritdik. Ushbu tayyorgarlik dasturida shug'ullanuvchilarni tayyorgarlik mikrosikllari bo'yicha mashg'ulot tuzilmasini

sportchilar individual holatidan kelib chiqqan holda tuzildi va mashg'ulot yuklamalari berib borildi.

Hozirda vaktida o'smir bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalari bo'yicha ko'pgina salomoqli ishlar qilingan bo'lib ularning asosiy maqsadi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi ularni musobaqa faoliyati, tayyorgarlik darajasi va mashg'ulot ta'sirini o'zaro aloqadorligiga qaratilgandir. Bu olib borilgan ishlar sportchilarni musobaqa oldi chikishlari uchun bokschlarni tayyorlashda mashg'ulot yuklamalarini ratsional nisbati katta ahamiyat kasb etadi.

Maxsus va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori mahoratli bokschilarni musobaqa oldi, musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichlarida oxirgi yillarda ham hozirgi zamon boksini rivojlanish tendensiyasidagi o'zgarishlar inobatga olinishi lozim. Boks mashg'ulotlar jarayonida oylik hamda yillik tayyorgarlik maqsadga muvofiq tashkil etish kerak bu esa murabbiy hamda shug'ullanuvchidan katta kuch talab etadi.

Xulosa. Shu o'rinda aytish kerakki, jahon arenalarida raqobatbordosh, istiqbolli, yurtimiz sha'nini munosib himoya qiladigan sportchilarni tayyorlash ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish va tashkillashtirishdagi asosiy vazifalardan sanaladi. Shunday qilib, yosh bokschilar tayyorlash amaliyotida qo'llaniladigan mashg'ulot vositalarini uslubiyoti bo'yicha guruhlashning birinchi darajasida umumlashtiruvchi mezon sifatida mashqlarning ixtisoslashganligini ajratish lozim. Ular yordamida hamma mashg'ulot vositalari UJT va MJT mashqlariga bo'linishi mumkin. Tasniflashning ikkinchi darajasida (mashg'ulot vositalarini keyinchalik yirik guruhlarga bo'lishda) mashg'ulot mashqlari bilan tuzilmaviy o'xshashligi mezonidan foydalanish kerak. Shuni aytish mumkinki, yosh talabchan bokschilarning tayyorgarlik bosqichlarida yuklamalarni rejalashtirish hamda nazorat qilish orqali trenirova mashg'ulotlarda qo'llash uslublari ko'rsatadi. Tegishli mashg'ulot vazifalari to'plami turli maqsadga ega bo'lgan trenirovka mashg'ulotlari tizimlari aniqlandi. Keyinchalik sport mahoratining turli jihatlarini rivojlantirish va ma'lum sport turi buyicha yetakchi funksional tizimlarda moslashish jarayonlarini shakllantirishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar

1 O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29-apreldagi PK-5099 sonli —Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Qarori. www.lex.uz.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli —Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Farmoni www.lex.uz.

3. Abdiyev A.N. Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari. Avtoref. diss. d-ra ped.nauk. -T.2004. -56s

4.Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Авторе. дисс. докт. пед. наук.-М, 1982, 48 с.

5.Дурников С.П. «Особенности использования в учебно-тренировочном процессе боксерских лап»- Няган, 2016. -11с.

6 . Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература. 1997. — 186 с.

7. Собиров Ш.А. Методика подготовки боксеров легких весовых категорий: Автореф. дис... канд. пед. наук. — М., 1991, - 23 с.

8. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Тажибаев. С.С. Юқори малакали боксчиларни тайёргарлигини режалаштириш. “Услубий тавсиянома”- Тошкент-2016 й. 33-43 бет..

9. Халмухамедов Р.Д. // Бокс // Ўқув қўлланма. 2008.Т.-315 бет