

BIR YILLIK O'QUV SIKLIDA BOKSCHILARNI TAYYORLASH METODIKASINING SAMARADORLIGI

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

Oriental universiteti dotsenti.

Axmedov Nizomjon Muxammedxon o'g'li

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15251107>

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada bokschilarni tayyorlashda bir yillik o'quv siklining metodik jihatdan samaradorligini baholash va takomillashtirish muammosi yoritilgan. Boks sportining tarixiy rivojlanish bosqichlari, metodik asoslari, xalqaro tajriba va O'zbekistonda qo'llanilayotgan mashg'ulot shakllari tahlil qilindi. Eksperimental tahlillar orqali sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligiga ta'sir etuvchi omillar aniqlandi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, yillik siklni bosqichma-bosqich rejalashtirish, zamonaviy monitoring tizimlaridan foydalanish, yuklamalarni individual tarzda differensiallash sportchilar tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishga olib kelishi isbotlandi. Shuningdek, chuqur statistik tahlillar va texnik-taktik jarayonlarning ilmiy baholanishi orqali samaradorlik darajasi aniqlashtirildi. Ilmiy maqola yuqori malakali mutaxassislar tayyorlashda metodik yondashuvlarning samaradorligini ko'rsatib beradi va sportda innovatsion yondashuvlarning amaliyotga tatbiq etilishi muhimligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: O'zbek tilida: boks, yillik o'quv sikli, tayyorgarlik metodikasi, sportchi holati, yuklama nazorati, monitoring, texnik-taktik tayyorgarlik, psixofiziologik baholash, zamonaviy texnologiyalar, innovatsion yondashuvlar, sportchi kompetensiyasi

ГОДИЧНЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ: ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ

Аннотация. В данной научной статье рассмотрена проблема оценки и повышения эффективности методики подготовки боксёров в рамках годичного учебного цикла.

Проведен анализ этапов исторического развития бокса, методических основ, международного опыта и форм тренировок, применяемых в Узбекистане.

Посредством экспериментальных исследований выявлены факторы, влияющие на физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку спортсменов.

Результаты исследования подтверждают, что поэтапное планирование годичного цикла, использование современных систем мониторинга и индивидуальная дифференциация нагрузок значительно повышают уровень подготовки спортсменов.

Также, посредством глубокого статистического анализа и научной оценки технико-тактических процессов определен уровень эффективности. Научная статья

демонстрирует действенность методических подходов в подготовке высококвалифицированных специалистов и обосновывает важность внедрения инновационных подходов в спортивную практику.

Ключевые слова: бокс, годичный учебный цикл, методика подготовки, состояние спортсмена, контроль нагрузки, мониторинг, технико-тактическая подготовка, психофизиологическая оценка, современные технологии, инновационные подходы, компетентность спортсмена

ANNUAL TRAINING CYCLE FOR BOXERS: METHODOLOGICAL EFFECTIVENESS

Abstract. This scientific article addresses the issue of evaluating and improving the effectiveness of the training methodology for boxers within an annual training cycle. The study analyzes the stages of the historical development of boxing, methodological foundations, international practices, and the training formats applied in Uzbekistan. Through experimental research, the factors affecting the physical, technical, tactical, and psychological preparation of athletes were identified.

The results confirm that step-by-step planning of the annual cycle, the use of modern monitoring systems, and the individual differentiation of training loads significantly improve the athletes' performance levels. In addition, deep statistical analysis and scientific assessment of technical-tactical processes helped determine the level of effectiveness. This article demonstrates the efficiency of methodological approaches in training highly qualified specialists and substantiates the importance of introducing innovative practices into sports training.

Keywords: boxing, annual training cycle, training methodology, athlete condition, load control, monitoring, technical-tactical preparation, psychophysiological assessment, modern technologies, innovative approaches, athlete competence.

Kirish: Bugungi sport rivojlanish bosqichida zamonaviy tayyorgarlik uslublarning ilmiy asoslanganligi, sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan metodikalarning samaradorligi bilan belgilanadi.

Ayniqsa, boks kabi texnika, taktika va jismoniy salohiyat uyg'unligiga asoslangan sport turlarida tayyorgarlik tizimining mukammalligi sportchi natijasining bevosita omiliga aylanmoqda. Jahon sport arenasida raqobatning ortib borayotganligi, sportchilar tayyorgarligini ilmiy asoslangan, bosqichma-bosqich va strategik yo'nalishda olib borishni talab qilmoqda.

Boksda tayyorgarlik jarayoni — bu faqat jismoniy yuklamalar tizimi emas, balki sportchining funksional holatini, psixologik tayyorgarligini, texnik va taktik bilimlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan murakkab pedagogik jarayondir.

Shu bois, bir yillik o'quv-sport sikli davomida mashg'ulotlar rejalashtirilishi, monitoring va baholash tizimlarining mavjudligi, yuklamalarni individuallashtirish darajasi asosiy mezon sifatida ko'rib chiqilishi zarur.

Ushbu maqolada aynan bokschilar uchun bir yillik o'quv siklini tashkil etishning zamonaviy metodikasi, uning samaradorlik darajasi va eksperimental asoslari o'rganiladi.

Metodik tahlillar asosida taklif etilayotgan yondashuvlar nazariy va amaliy jihatdan asoslab beriladi. Shu bilan birga, maqolada xalqaro tajribalar, sport fanlari bo'yicha ilg'or ilmiy qarashlar va statistik tahlillar orqali mavjud muammolarning echimlari yoritiladi.

Metodologiya: Tadqiqotda nazariy, amaliy va eksperimental metodlar kompleks tarzda qo'llanildi. Nazariy qismda boks sporti bo'yicha ilgari chop etilgan ilmiy maqolalar, metodik qo'llanmalar, xalqaro tajriba asosida yaratilgan standartlar tahlil qilindi. Bu tahlillar bir yillik o'quv siklining tuzilmasini aniqlash, mashg'ulotlar bosqichlari va har bir bosqichdagi yuklama miqdorining optimal variantini belgilashga xizmat qildi.

Amaliy bosqichda esa sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari dastlabki bosqichda aniqlandi. Keyin esa yillik mashg'ulotlar rejasiga muvofiq ravishda mashqlar tizimi joriy etildi. Ushbu tizim doirasida yuklamalar har oyda kuzatib borildi, mashg'ulotlar samaradorligi monitoring qilindi va har chorakda oraliq nazorat ishlari o'tkazildi.

Eksperimental bosqichda ikki guruhga ajratilgan sportchilar ustida amaliy sinovlar olib borildi. Nazorat guruhi odatiy mashg'ulot metodikasini davom ettirdi, tajriba guruhi esa maqolada ilgari surilgan innovatsion yondashuvlar asosida mashg'ulot olib bordi. Har ikki guruhda yil boshida va oxirida diagnostik testlar, psixologik baholashlar va texnik-taktik ko'nikmalarni aniqlashga qaratilgan sinovlar o'tkazildi.

Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi:

sport-metodik kuzatuvlar;

statistik tahlil va qiyosiy baholash;

pedagogik eksperiment;

psixofiziologik testlar va diagnostika;

texnik va taktik harakatlarni videoanaliz qilish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tadqiqot natijalari sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik holatlarini baholash asosida umumlashtirildi. Tajriba guruhida qo'llanilgan metodik yondashuvlar natijasida sportchilar quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlarga erishdi:

Jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha sportchilarning chaqqonlik, chidamlilik, kuch va harakat koordinatsiyasi laboratoriya va dala sharoitida o'tkazilgan testlar orqali baholandi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, tajriba guruhida umumiy chidamlilik 14% ga oshgan, maksimal kuch ko'rsatkichlari 11% ga yaxshilangan, reaksiya tezligi esa 9% ga tezlashgan.

Texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari zarba usullarining aniqligi, himoyalanish usullarining samaradorligi va harakatlardagi kombinatsiyalar orqali baholandi. Tajriba guruhida mashg'ulotlarda texnik-taktik holatlarning videoanalizi, interfaol mashqlar va raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali quyidagi yutuqlarga erishildi: zarba aniqligi 17% ga, kombinatsiyalarning samaradorligi 13% ga, himoyalanish reflekslari esa 12% ga yaxshilandi.

Jadval Sportchilarning tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar.

Ko'rsatkichlar	Dastlabki natija	Yakuniy natija	O'zgarish (%)
Umumiy chidamlilik	7,2 daqiqa	8,2 daqiqa	+14%
Maksimal kuch (kg)	92 kg	102 kg	+11%
Reaksiya tezligi (ms)	310 ms	282 ms	+9%
Zarba aniqligi (%)	64%	75%	+17%
Kombinatsiyalarning samaradorligi	58%	66%	+13%
Himoyalanish reflekslari (%)	61%	68%	+12%

Jadval asosida ko'rinadiki, tajriba guruhida qo'llanilgan metodika sportchilarning ko'p jihatdan tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qilgan. Ayniqsa, texnik va taktik tayyorgarlikdagi yutuqlar zamonaviy texnologik yondashuvlar orqali erishilganini ko'rsatmoqda.

Xulosa

Yakuniy tahlillar shuni ko'rsatdiki, bokschilarni bir yillik o'quv sikliga asoslangan holda tayyorlash metodikasini ilmiy va tizimli tarzda yo'lga qo'yish sportchilar tayyorgarligining barcha asosiy komponentlari – jismoniy, texnik, taktik hamda psixologik holatining yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida olib borilgan eksperimental yondashuvlar va innovatsion metodlar sportchilarning natijalarida sezilarli o'sishni ta'minladi.

Yillik o'quv siklini bosqichma-bosqich rejalashtirish va har bosqichda yuklamalarni differensiallash sportchilarning funksional holatiga moslashtirishga imkon beradi;

Texnik-taktik tayyorgarlikda zamonaviy raqamli texnologiyalarning joriy etilishi sportchilarning harakat aniqligi, kombinatsiyalar samaradorligi va himoya reflekslarini ancha oshiradi;

Sportchilarning psixologik holatini doimiy monitoring qilish, stressga bardoshlilik va motivatsion omillarni aniqlash orqali musobaqaviy tayyorgarlik samaradorligini oshirish mumkin;

Tadqiqotda qo'llanilgan metodik tizim yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ijobiy natijalar berganligi bois, u sport tashkilotlari va ta'lim muassasalarida amaliyotga joriy etilishi mumkin.

Trening jarayonida individual yondashuvni kuchaytirish, har bir sportchining psixofiziologik xususiyatlariga mos mashg'ulot tizimini ishlab chiqish;

Ilmiy-innovatsion texnologiyalar asosida yaratilgan tahlil va monitoring tizimlaridan muntazam foydalanish;

Metodik qo'llanmalarni zamonaviy ilm-fan yutuqlari asosida yangilab borish;

Sportchilarni tayyorlashda ko'p komponentli yondashuv (jismoniy, aqliy, hissiy, ijtimoiy) asosida kompleks trening tizimlarini shakllantirish.

Mazkur maqola natijalari, ayniqsa, sport pedagogikasi va boks metodikasi sohasida ilmiy izlanishlar olib borayotgan tadqiqotchilar, murabbiylar va ta'lim muassasalari uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, bokschilarni samarali tayyorlash bo'yicha yangi metodik modelni taklif etadi.

REFERENCES

1. Ашмуратов, А.А. *Подготовка боксеров высокой квалификации.* – Москва: Физкультура и спорт, 2018. – 236 с.
2. Курбонов, А. *Бокс: назарий ва амалий асослар.* -Тошкент: «Ўқитувчи», 2020.-184 б.
3. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
4. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
5. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.
6. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.

7. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
8. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O ‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG ‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG ‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O ‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
9. Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlari bo‘yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o‘tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash metodikasi 341-345 **Sanjarbek Soliyev**
10. International Journal of Advance Scientific Research “Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health” 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH**Khaidarova M.I.**Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, Uzbekistan**Soliev S.Sh.**Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, Uzbekistan**Kadamov S.Kh.**Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, Uzbekistan
11. The Methodology of Applying Modern Technologies in Conducting Professional Creative Examinations in Physical Education and Sport **Sanjarbek Soliyev** Scientific candidate Lecturer at the Oriental University Uzbekistan, Tashkent city