

BIR YILLIK O'QUV SIKLIDA BOKSCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI VA UNING USTIVORLIGI

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.20475508>

Annotsiya. Ushbu maqolada bir yillik o'quv sikli asosida bokschilarni tayyorlash metodikasi va uning ustivor jihatlarini tahlil qilingan. Mashg'ulot jarayonini tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari asosida tashkil etishning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot davomida bokschilarning jismoniy, texnik va funksional tayyorgarligiga yillik siklning ta'siri o'rganildi.

Olingan natijalar yillik rejalashtirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, texnik harakatlarni barqarorlashtirish va musobaqa samaradorligini kuchaytirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: boks, bir yillik o'quv sikli, sport tayyorgarligi, mashg'ulot metodikasi, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, sport pedagogikasi, musobaqa faoliyati, mashg'ulot yuklamasi.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ В ГОДОВОМ УЧЕБНОМ ЦИКЛЕ И ЕЕ ПРИОРИТЕТЫ

Аннотация. В данной статье проанализирована методика подготовки боксёров в условиях годовичного учебно-тренировочного цикла и её приоритетные направления.

Освещены особенности организации тренировочного процесса на этапах подготовки, соревнований и переходного периода. В ходе исследования изучено влияние годовичного цикла на физическую, техническую и функциональную подготовленность боксёров. Полученные результаты показали, что годовичное планирование способствует повышению функциональных возможностей спортсменов, стабилизации технических действий и повышению эффективности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: бокс, годовичный учебный цикл, спортивная подготовка, методика тренировки, физическая подготовка, функциональная подготовка, техническая подготовка, спортивная педагогика, соревновательная деятельность, тренировочная нагрузка.

METHODOLOGY AND PRIORITIES OF BOXERS' TRAINING DURING THE ONE-YEAR TRAINING CYCLE

Annotation. This article analyzes the methodology of training boxers within an annual training cycle and its priority aspects. The importance of organizing the training process through preparatory, competitive, and transitional periods is highlighted. During the research, the influence of the annual cycle on the physical, technical, and functional preparedness of boxers was studied. The obtained results showed that annual planning plays an important role in improving athletes' functional capabilities, stabilizing technical actions, and increasing the effectiveness of competitive performance.

Keywords: boxing, annual training cycle, sports training, training methodology, physical fitness, functional training, technical preparation, sports pedagogy, competitive activity, training load.

Kirish

Hozirgi zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Ayniqsa, boks sportida mashg'ulot jarayonlarini uzoq muddatli rejalashtirish va yillik sikl asosida tashkil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bir yillik o'quv siklida bokschilarni tayyorlash jarayoni sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini bosqichma-bosqich takomillashtirish imkonini yaratadi.

Bokschilar tayyorgarligida yillik siklni to'g'ri tashkil etish musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot yuklamalarining maqsadli taqsimlanishi, tiklanish jarayonlarining to'g'ri yo'lga qo'yilishi hamda funksional imkoniyatlarning bosqichma-bosqich rivojlantirilishi yuqori sport mahoratini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Bir yillik o'quv sikli tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlaridan tashkil topib, har bir bosqich muayyan vazifalarni hal etishga qaratilgan bo'ladi. Tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka e'tibor qaratilsa, musobaqa davrida texnik-taktik mahoratni takomillashtirish asosiy o'rin tutadi.

Sport pedagogikasida yillik sikl asosida mashg'ulotlarni tashkil etish sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish va yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlanadi.

Tadqiqotning maqsadi – bir yillik o'quv siklida bokschilarni tayyorlash metodikasining samaradorligini o'rganish hamda uning ustivor jihatlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Bokschilarni bir yillik sikl asosida tayyorlashning nazariy asoslarini o'rganish.
2. Yillik mashg'ulot sikllarining tuzilishini tahlil qilish.
3. Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan vosita va usullarni baholash.
4. Bir yillik siklning sport natijalariga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot obyekti – bokschilarning yillik mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti – bir yillik o'quv siklida bokschilarni tayyorlash metodikasi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, yillik sikl asosida mashg'ulotlarni tashkil etishning samarali pedagogik yo'nalishlari tahlil qilinib, ularning bokschilar tayyorgarligidagi ahamiyati asoslab berildi.

Bokschilarni bir yillik o'quv sikli asosida tayyorlashning nazariy asoslari

Bokschilarni tayyorlash jarayonida yillik sikl muhim pedagogik va metodik ahamiyatga ega. Yillik sikl sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga xizmat qiladi.

Yillik sikl quyidagi bosqichlardan tashkil topadi:

- tayyorgarlik davri;
- musobaqa davri;
- o'tish davri.

Tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka asosiy e'tibor qaratiladi.

Bu bosqichda kuch, tezkorlik, chidamkorlik va harakat koordinatsiyasi rivojlantiriladi.

Musobaqa davrida esa texnik-taktik tayyorgarlik takomillashtirilib, musobaqa faoliyatiga mos yuklamalar qo'llaniladi.

O'tish davri sportchilarning funksional tiklanishi va organizmning keyingi siklga tayyorlanishi uchun xizmat qiladi.

1-jadval

Yillik sikl bosqichlari	Asosiy vazifalar	Davomiyligi
Tayyorgarlik davri	Jismoniy va funksional tayyorgarlik	4–5 oy
Musobaqa davri	Texnik-taktik mahoratni oshirish	5–6 oy
O‘tish davri	Tiklanish va faol dam olish	1 oy

Jadval natijalari yillik sikl bosqichlari o‘zaro bog‘liq holda tashkil etilishini ko‘rsatadi.

Bokschilarni tayyorlashda qo‘llaniladigan metod va vositalar

Bir yillik o‘quv siklida bokschilar tayyorgarligini tashkil etishda turli pedagogik vositalardan foydalaniladi. Mashg‘ulotlar jarayonida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik uyg‘un holda rivojlantiriladi.

Jismoniy tayyorgarlikda quyidagi mashqlar muhim ahamiyatga ega:

- kuch mashqlari;
- tezkorlik mashqlari;
- maxsus chidamkorlik mashqlari;
- koordinatsion mashqlar.

Texnik tayyorgarlikda zarba texnikasi, himoya harakatlari va kombinatsion harakatlar takomillashtiriladi.

2-jadval

Mashg‘ulot vositalari	Qo‘llanilish maqsadi	Samarasi
Kuch mashqlari	Mushak kuchini oshirish	Zarba kuchayadi
Tezkorlik mashqlari	Harakat tezligini oshirish	Reaksiya yaxshilanadi
Sparring mashqlari	Taktik tayyorgarlik	Musobaqa tajribasi ortadi
Texnik mashqlar	Texnika takomili	Harakat aniqligi oshadi

Jadval ma’lumotlari mashg‘ulot vositalari sportchi mahoratini kompleks rivojlantirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

Yillik sikl davomida yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi muhim hisoblanadi.

Ortiqcha yuklamalar sportchi organizmiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили

Tadqiqot davomida 18 nafar bokschilari ishtirok etdi. Ular ikki guruhga ajratildi:

- nazorat guruhi;
- tajriba guruhi.

Nazorat guruhida an’anaviy mashg‘ulot tizimi qo‘llanildi. Tajriba guruhida esa yillik sikl asosida rejalashtirilgan maxsus metodikadan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi testlar o‘tkazildi:

- 1000 metrga yugurish;
- turnikda tortilish;
- 30 soniyada zarba soni;
- maxsus chidamkorlik testi.

3-jadval

Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Turnikda tortilish	8 marta	11 marta
30 soniyada zarba	52 ta	67 ta
1000 m yugurish	4:12	3:48
Chidamkorlik testi	78 ball	91 ball

Jadval natijalari tajriba guruhida funksional va texnik ko'rsatkichlar yuqori darajada yaxshilanganligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bir yillik sikl asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar:

- sport natijalarini oshirishga;
- funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga;
- texnik harakatlar barqarorligini ta'minlashga;
- musobaqa samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Shuningdek, rejalashtirilgan tiklanish jarayonlari sportchilarning ortiqcha charchashining oldini oldi.

XULOSALAR

1. Bokschilarni bir yillik o'quv sikli asosida tayyorlash sport mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi.

2. Mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish funksional imkoniyatlarni samarali oshiradi.

3. Yillik siklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarining o'zaro uyg'unligi yuqori sport natijalariga xizmat qiladi.

4. Tajriba natijalari maxsus metodikaning samaradorligini tasdiqladi.

5. Bir yillik sikl asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini yaxshilaydi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Bokschilar tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarini yillik sikl asosida rejalashtirish tavsiya etiladi.

2. Tayyorgarlik davrida umumiy jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish lozim.

3. Musobaqa davrida texnik va taktik mashg'ulotlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq.

4. O'tish davrida faol tiklanish vositalaridan foydalanish zarur.

5. Mashg'ulot jarayonida sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish muhim hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Platonov V.N. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Kiyev, 2015.
2. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Moskva, 2012.
3. Verxoshanskiy Y.V. Sportda maxsus tayyorgarlik asoslari. – Moskva, 2013.
4. Kerimov F.A. Bokschilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent, 2019.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2014.
6. Isroilov Sh.SH. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent, 2020.
7. Ozolin N.G. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish. – Moskva, 2011.
8. Filin V.P. Yosh sportchilar tayyorgarligi. – Moskva, 2010.

9. To‘rayev R.Y. Boks nazariyasi va uslubi. – Toshkent, 2021.
10. Axmatov M.S. Boksda funksional tayyorgarlik asoslari. – Toshkent, 2022.
11. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg‘ulotlarida tiklanishda qo‘llaniladigan tavsiyalar “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil Chirchiq.
12. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025 yil. “Renesans nashiriyoti”