



YUQORI MALAKALI PROFESSIONAL BO‘KSCHILARNING YILLIK MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTIRISH USULLARI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti mustaqil izlanuvchisi

Meliqo‘ziyev Bektemir Ro'zmatjon o'g'li

E-mail: bektemirmelikuziev661@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada yuqori malakali professional bokschilarning yillik mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Professional boksdagi yuqori sport natijasiga erishish uchun jismoniy, texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarlikni o‘zaro uyg‘un holda tashkil etish muhim hisoblanadi. Yillik mashg‘ulot jarayonini umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi, musobaqa va tiklanish davrlariga ajratish orqali sportchining sport formasini optimal darajada shakllantirish mumkin. Maqolada mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich o‘zgartirish, mikrotsikl va mezotsikllarni rejalashtirish, sparring mashg‘ulotlari, texnik-taktik tayyorgarlik hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: professional boks, yuqori malakali bokschi, yillik mashg‘ulot, davrlashtirish, mashg‘ulot yuklamasi, mikrotsikl, mezotsikl, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, sparring, sport formasi, tiklanish.

Аннотация

В данной статье освещены научно-методические основы планирования годичного тренировочного процесса высококвалифицированных профессиональных боксёров. Для достижения высоких спортивных результатов в профессиональном боксе важное значение имеет комплексная организация физической, технико-тактической, функциональной и психологической подготовки. Посредством разделения годичного тренировочного процесса на периоды общей подготовки, специальной подготовки, предсоревновательной подготовки, соревновательный и восстановительный периоды возможно оптимальное формирование спортивной формы спортсмена. В статье проанализированы вопросы поэтапного изменения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, планирования микроциклов и мезоциклов, проведения спарринговых тренировок, технико-тактической подготовки, а также управления процессами восстановления.



Ключевые слова: профессиональный бокс, высококвалифицированный боксёр, годичный тренировочный процесс, периодизация, тренировочная нагрузка, микроцикл, мезоцикл, технико-тактическая подготовка, физическая подготовка, спарринг, спортивная форма, восстановление.

Abstract

This article examines the scientific and methodological foundations of planning the annual training process of highly qualified professional boxers. In professional boxing, the integrated organization of physical, technical-tactical, functional, and psychological preparation is of great importance for achieving high-level sporting results. Optimal development of an athlete's sports form can be achieved by dividing the annual training process into general preparation, special preparation, pre-competition, competition, and recovery periods. The article analyzes the gradual adjustment of training volume and intensity, the planning of microcycles and mesocycles, sparring sessions, technical-tactical preparation, and the management of recovery processes.

Keywords: professional boxing, highly qualified boxer, annual training process, periodization, training load, microcycle, mesocycle, technical-tactical preparation, physical preparation, sparring, sports form, recovery.

Kirish.

Bugungi kunda professional boks yuqori darajadagi jismoniy va funksional tayyorgarlikni talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Boksning musobaqadagi natijasi uning texnik mahorati bilan bir qatorda tezkorlik, kuch, maxsus chidamlilik, koordinatsiya, psixologik barqarorlik va taktik fikrlash qobiliyatlariga ham bog'liq. Yuqori malakali professional bokschilar mashg'ulot jarayonida katta hajmdagi jismoniy va psixologik yuklamalarni bajaradilar. Shu sababli mashg'ulotlarni tartibsiz tashkil etish sportchining ortiqcha charchashi, sport formasining pasayishi va jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Ushbu jihatdan yillik mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish alohida ahamiyatga ega. Professional boksning muhim xususiyati shundaki, sportchilarning musobaqa taqvimini bir xil emas. Ayrim bokschilar yil davomida bir nechta jang o'tkazsa, boshqalari asosiy jangga uzoq muddat tayyorgarlik ko'radi. Shu sababli yillik mashg'ulot rejasini tuzishda sportchining individual xususiyatlari, vazn toifasi, jang uslubi, sport tajribasi, funksional holati va bo'lajak raqibning imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Zamonaviy boksda texnik-taktik yondashuvlar murakkablashib borayotgan bir paytda, har bir sportchining jismoniy va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, individuallashtirilgan mashg'ulot tizimlarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini ilmiy asoslangan tarzda baholash



zarurati ortib bormoqda. Chunki texnik-taktik tayyorgarlik nafaqat umumiy standartga asoslangan metodlar orqali, balki sportchining reaksiya javoblari, koordinatsion qobiliyati, qaror qabul qilish tezligi kabi individual xususiyatlariga mos holda yoʻnaltirilgandagina yuqori natijalar beradi.

Tadqiqot maqsadi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi yuqori malakali professional bokschilarning yillik mashgʻulotlarini rejalashtirish usullarini ilmiy-metodik jihatdan asoslash hamda mashgʻulot yuklamalarini tayyorgarlik davrlari boʻyicha samarali taqsimlashdan iborat.

Tadqiqot usullari

Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, sport mashgʻulotlari jarayonini umumlashtirish, mashgʻulot yuklamalarini tahlil qilish va modellashtirish usullaridan foydalanildi. Shuningdek, professional bokschilarning tayyorgarlik jarayonida qoʻllaniladigan umumiy va maxsus mashqlar, sparring mashgʻulotlari, texnik-taktik tayyorgarlik hamda tiklanish vositalari tahlil qilindi.

Yuqori malakali professional bokschilarning yillik mashgʻulotlarini rejalashtirishda eng avvalo yillik siklning asosiy maqsadi aniqlanadi. Shundan soʻng mashgʻulot jarayoni kichik va oʻrta sikllarga, yaʼni mikrotsikl va mezotsikllarga ajratiladi.

Yillik tayyorgarlikni shartli ravishda umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi, musobaqa va tiklanish davrlariga ajratish mumkin. Umumiy tayyorgarlik davrida sportchining umumiy jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga eʼtibor qaratiladi. Bunda umumiy chidamlilik, kuch, harakatchanlik, koordinatsiya va aerob imkoniyatlar rivojlantiriladi. Mashgʻulotlarning hajmi nisbatan yuqori boʻlib, intensivlik bosqichma-bosqich oshirib boriladi. Maxsus tayyorgarlik davrida mashgʻulotlar boks faoliyatiga maksimal darajada yaqinlashtiriladi. Ushbu davrda maxsus chidamlilik, tezkor-kuch qobiliyatlari, zarba tezligi, zarba kuchi, himoyalash va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi. Sparring mashgʻulotlarining mazmuni ham asta-sekin musobaqa sharoitlariga yaqinlashtiriladi.

Musobaqa oldi davrida asosiy eʼtibor sportchining optimal sport formasiga erishishiga qaratiladi. Bu davrda mashgʻulot hajmi kamaytirilishi, biroq maxsus intensivlik va texnik-taktik tayyorgarlikning sifati saqlab qolinishi mumkin. Mashgʻulotlar boʻlajak raqibning individual xususiyatlariga moslashtiriladi. Musobaqa davrida bokschining sport formasini saqlash, jangga texnik va taktik jihatdan tayyorlash hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish muhim hisoblanadi. Jangdan keyingi tiklanish davri keyingi jangga tayyorgarlikning boshlangʻich nuqtasi sifatida qaraladi. Oʻtish yoki tiklanish davrida mashgʻulot yuklamalari kamaytiriladi. Sportchining jismoniy va



psixologik tiklanishini ta'minlash maqsadida faol dam olish, yengil yugurish, cho'zilish, suzish va harakatchanlik mashqlaridan foydalanish mumkin.

1-Jadval.

Professional boksning yillik mashg'ulot yuklamalarini namunaviy taqsimlash

№	Tayyorgarlik davri	Davomiyligi	Asosiy yo'nalish	Yuklama xususiyati
1	Umumiy tayyorgarlik	8–12 hafta	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Hajm yuqori, intensivlik o'rtacha
2	Maxsus tayyorgarlik	8–10 hafta	Maxsus chidamlilik, kuch, tezkorlik	Hajm va intensivlik yuqori
3	Musobaqa oldi	3–5 hafta	Texnik-taktik va jangga mos tayyorgarlik	Intensivlik yuqori, hajm kamayadi
4	Musobaqa	4–12 hafta	Sport formasini saqlash va janglar	Optimal yuklama
5	Tiklanish	1–3 hafta	Jismoniy va psixologik tiklanish	Past yuklama

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, yillik mashg'ulot jarayonida yuklamalarning hajmi va intensivligi bir xil darajada saqlanmaydi. Tayyorlanishning dastlabki bosqichlarida mashg'ulot hajmiga, maxsus tayyorgarlik va musobaqa oldi bosqichlarida esa intensivlik hamda mashqlar sifatiga katta e'tibor beriladi. Quyidagi diagrammada professional boksning yillik mashg'ulot jarayonida vaqtning namunaviy taqsimoti ko'rsatilgan: Diagramma izohi: diagrammadagi ko'rsatkichlar maqolada yillik rejalashtirish modelini ifodalovchi namunaviy foizlar bo'lib, ular konkret sportchilar ustida o'tkazilgan eksperiment natijalari emas.

Mashg'ulot yuklamalarini boshqarish

Professional bokschilarning mashg'ulot jarayonida yuklamalarni boshqarish sport natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Yuklama hajmi va intensivligi sportchining tayyorgarlik bosqichiga qarab o'zgartirilishi kerak.

Yuklamani nazorat qilishda mashg'ulot davomiyligi, mashg'ulotlar soni, sparring raundlari, texnik mashqlar hajmi, kuch mashqlari, yugurish va maxsus chidamlilik mashqlari kabi ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin.

Yuqori malakali bokschilarda subyektiv zo'riqish darajasini ham hisobga olish muhim. Chunki bir xil tashqi yuklama turli sportchilarda turlicha fiziologik va psixologik



ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli mashg'ulot rejasini sportchining real holatiga qarab o'zgartirib borish maqsadga muvofiq.

Texnik-taktik tayyorgarlik Professional boksning texnik-taktik tayyorgarligi yillik siklning barcha bosqichlarida amalga oshiriladi. Bunda zarba berish texnikasi, himoyalash, masofani saqlash, oyoq harakatlari, qarshi hujum va kombinatsion harakatlarni takomillashtirishga e'tibor qaratiladi. Musobaqaga yaqinlashgan sari texnik-taktik mashg'ulotlar bo'lajak raqibning jang uslubiga moslashtiriladi. Raqibning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish asosida maxsus jang modeli ishlab chiqiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik Boksda maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining jang davomida yuqori intensivlikdagi harakatlarni takroran bajarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratiladi. Maxsus chidamlilik, tezkor-kuch qobiliyati, reaksiya tezligi va harakat koordinatsiyasi muhim ahamiyatga ega. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda qop bilan ishlash, lapalar, interval mashqlar, maxsus yugurish, tana vazni bilan bajariladigan mashqlar va sparringlardan foydalanish mumkin.

Xulosa

Yuqori malakali professional bokschilarning yillik mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish sportchining yuqori sport formasiga o'z vaqtida erishishini ta'minlovchi muhim omildir. Yillik tayyorgarlik jarayonini umumiy, maxsus, musobaqa oldi, musobaqa va tiklanish davrlariga ajratish mashg'ulot yuklamalarini izchil boshqarish imkonini beradi. Professional bokschilar uchun yillik rejalashtirishda standart yondashuvdan ko'ra individual yondashuv muhimroqdir. Chunki har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, sport tajribasi, vazn toifasi, jang uslubi va musobaqa taqvimini o'ziga xos hisoblanadi. Mashg'ulot hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich o'zgartirish, sparring mashg'ulotlarini oqilona rejalashtirish, texnik-taktik tayyorgarlikni bo'lajak raqibga moslashtirish hamda tiklanish jarayonlarini nazorat qilish yuqori malakali bokschilarning sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bomp T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
2. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Kiev: Olimpijskaya literatura.
4. Matveyev L.P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. Moskva.



-
5. Verkhoshansky Y.V., Siff M.C. Supertraining. Supertraining Institute.
 6. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.
 7. Suchilin N.G. Boks: texnika, taktika va mashg'ulot asoslari. Moskva.
 8. Spassov A.A. Boksda sport mashg'ulotlarini tashkil etish va rejalashtirish. Moskva.