

BOKS SPORT TURIDA JORIY REJALASHTIRISHNING NAZARIY VA AMALIY AHAMIYATI

Xusanboy Mamatqulov

Farg'ona davlat universiteti, o'qituvchisi

Ikromov Biloljon

Farg'ona davlat universiteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20539132>

Annotatsiya: Mazkur maqolada boks sport turida joriy (qisqa muddatli) rejalashtirishning nazariy asoslari va amaliy ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqotda bokschilarning mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etishda mikrotsikl asosida rejalashtirish, yuklamalarni optimal taqsimlash hamda sportchining funksional holatini nazorat qilish masalalari yoritilgan. Shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida qo'llaniladigan vositalar, texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish yo'llari hamda individual yondashuvning o'rni asoslab berilgan. Joriy rejalashtirishni ilmiy asosda tashkil etish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashi va ortiqcha yuklanishning oldini olishi ko'rsatib o'tilgan.

Аннотация: В данной статье проанализированы теоретические основы и практическое значение текущего (краткосрочного) планирования в боксе. В исследовании рассмотрены вопросы эффективной организации тренировочного процесса боксёров на основе микроциклов, оптимального распределения нагрузок, а также контроля функционального состояния спортсмена. Кроме того, обоснована роль средств, применяемых на этапах общей и специальной подготовки, пути совершенствования технико-тактической подготовки и значение индивидуального подхода. Показано, что научно обоснованное текущее планирование способствует стабильному росту спортивных результатов и предотвращению перенапряжения.

Abstract: This article analyzes the theoretical foundations and practical significance of current (short-term) planning in boxing. The study examines the effective organization of the training process of boxers based on microcycles, optimal load distribution, and monitoring of the athlete's functional condition. In addition, the role of training means used at the stages of general and special preparation, ways of improving technical and tactical skills, and the importance of an individual approach are substantiated. It is shown that scientifically grounded current planning ensures a stable increase in sports performance and prevents overtraining.

Kalit so'zlar: boks, joriy rejalashtirish, mashg'ulot jarayoni, mikrotsikl, yuklama, tiklanish, sport natijasi, individual yondashuv

Ключевые слова: бокс, текущее планирование, тренировочный процесс, микроцикл, нагрузка, восстановление, спортивный результат, индивидуальный подход

Keywords: boxing, current planning, training process, microcycle, load, recovery, sports performance, individual approach

Kirish

Sport tayyorgarligi tizimida rejalashtirishning barcha turlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular ichida joriy rejalashtirish alohida o'rin tutadi. Ayniqsa, boks sportida mashg'ulotlar yuqori intensivlikda kechishi sababli, har bir kunlik va haftalik yuklamani to'g'ri taqsimlash zarur hisoblanadi.

Joriy rejalashtirish – bu mashg‘ulot jarayonini qisqa muddat oralig‘ida (kunlik, haftalik) aniq maqsadlar asosida tashkil etish bo‘lib, u sportchining holatini operativ boshqarish imkonini beradi.

Asosiy qism Yuqorida ta’kidlanganidek, bokschilarning mashg‘u-lotlarini rejalashtirishga oid joriy xujjatlarga musobaqalardan oldingi tayyorgarlik va mashg‘ulotlar yiliga tegishli rejalar kiritiladi.

Boksda joriy rejalashtirish jarayonining tarkibini oydinlashtirishga o‘tishda oldin ushbu sport turida mavjud bo‘lgan rejalashtirishlarning o‘ziga xos xususiyatlari haqida fikr bildirib o‘tish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Yuqori malakaga ega bokschilarning yillik mashg‘ulotlar makrotsiklida 5 – 6 tadan 10 – 11 tagacha musobaqalar o‘tkaziladi. Musobaqalarning zich holatdagi taqvim bokschilarni uzoq vaqt davomiyligida musobaqalar oldi tayyorgarligi sharoitlarida bo‘lishiga majbur qiladi, jumladan bu tayyorgarliklar barcha bosqichlari qisqa oraliqlarda takrorlanishi kuzatiladi.

Taqvim yili o‘z tarkibiga bir – biriga hajmi va mashg‘ulotlar yuklamalari dinamikasi bo‘yicha, shuningdek, qo‘llaniluvchi vositalar, tayyorgarlik vazifalari va boshqa bir qator xususiyatlariga ko‘ra o‘zaro o‘xshash bo‘lgan bir nechta mashg‘ulotlar sikllarini qamrab oladi. Odatda, sikllarning son miqdori yil davomida amalga oshiriluvchi musobaqalar soni bilan belgilanadi.

Musobaqalarning yillik davri bir oydan kam bo‘lmagan davomiylkdagi faol holatdagi dam olishdan (o‘tish davri) keyin boshlanadi. Keyin esa 2 oydan kam bo‘lmagan vaqtni o‘z ichiga oluvchi tayyorgarlik davri keladi. Bu davr umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlarini (mezotsikllar) o‘z ichiga oladi. Bu davrning tugallanishidan keyin bokschi «birlamchi» sport tayyorgarligi formasiga erishadi va dam olishdan keyin birinchi musobaqada ishtirok etadi, shuningdek, o‘tgan tayyorgarlik davrini bosib o‘tadi. Ushbu ko‘rinishda, musobaqalarga oid davr boshlanib, bu davr 9 oyga yaqin vaqtni o‘z ichiga qamrab oladi. Bu davrni bosib o‘tish davomida musobaqalarda ishtirok etishlar faol tarzda dam olishlar va navbatdagi musobaqalarga tayyorlanish bilan kesishishi (navbatlashib kelishi) qayd qilinadi.

Ushbu holatda faol dam olish bosqichining davomiyligi musobaqalarning qiyinligi va zo‘riqish ko‘rinishidagi yuklamalarga egaligi darajasiga bog‘liq bo‘lib, tayyorgarlik bosqichining davomiyligi esa – navbatdagi, oldinda turgan musobaqalarning ko‘lami va qiyinchilik darajasi bilan belgilanadi. Musobaqalardan oldingi davr boksda 9 oydan tashkil topgan bo‘lib, musobaqalarning soni va darajasi bilan belgilanuvchi murakkab strukturaga ega hisoblanadi. Davr ichidagi alohida sikllarning davomiyligi sportga oid tayyorgarlik darajasi qiyofasiga (formaga) erishish va uni saqlab qolish muddatlari bilan belgilanadi. Ushbu ko‘rinishdagi yillik siklning ko‘p sikllardan tashkil topgan

holatda davrlarga bo‘linishi boksda umumiy qabul qilingan holat hisoblanadi.

Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi – oldinda turgan musobaqalarda samarali natijalar bilan chiqishlarni ta’daqlash uchun har tomonlama va yaxshi darajadagi tayyorgarlikni tashkillashtirish hisoblanadi. Mashg‘ulotlar amalga oshirilishi davomida yangi uslubiy usullar o‘zlashtiriladi va takomillashtiriladi, shuningdek, jismoniy jihatidan umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari ustida ish olib boriladi, oldin o‘zlashtirilgan texnik–taktik harakatlar takomillashtiriladi va yangi usullar o‘zlashtiriladi.

Tayyorgarlik davrida o'quv-mashg'ulotlar va tarbiya-viy ishlarining nisbatan aniq holatda rejalashtirilishi uchun bu davrni ikkita bosqichlarga (mezotsikllar) ajratish maqsadga muvofiq hisoblanadi, jumladan: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlari.

Umumiy tayyorgarlik bosqichida (mezotsikl) asosiy diqqat-e'tibor har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi talab qilinib, bu yo'nalishdagi ishlar mashg'ulotlar vaqtining umumiy 40 - 50% qisdaqi tashkil qiladi, shuningdek, texnik tayyorgarlik ulushi - 36 - 40%ni, taktik tayyorgarlik ulushi - 20 - 25%ni tashkil qiladi. Bir vaqtning o'zida asosiy jismoniy sifatlarning (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va epcillik) tarbiyalanishi bilan birgalikda jangovor usullar texnikasi va taktik harakatlar takomillashtiriladi, shuningdek, irodaga bog'liq sifatlarning rivojlantiriladi, sezilarli darajadagi diqqat-e'tibor bokschilarning psixik jihatdan tayyorgarligi holatiga qaratiladi. Ushbu bosqichda (mezotsikl) asosiy vositalarga quyidagilar kiritiladi: jumladan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika snaryadlarida va predmetlarida bajariluvchi mashqlar, akrobatika, yuklamalarga asoslanilgan mashqlar, yugurish musobaqalari (kross), yo'laklar bo'ylab yugurish, sakrash, har xil sport o'yinlari va harakatli o'yinlar, sherik bilan birgalikda jang sharoitlarida texnik-taktik ko'nikmalarni o'zlashtirish mashqlari ko'rsatib o'tiladi.

Nazariy jihatdan tayyorgarlik sportga oid faoliyatning asosini tashkil qiluvchi bilimlarni o'zlashtirish va chuqurlashtirishga yo'naltiriladi.

Ushbu bosqichda mashg'ulotlar shakli - jismoniy jihatdan maxsus ixtisoslashtirilgan va kompleks (majmuaviy) mashg'ulotlar, maxsus va texnik tayyorgarlikdan tashkil topgan bo'lib, asta-sekin mashg'ulotlar yuklamalarining umumiy hajmi oshirib boriladi va ularning shiddat darajasi kamaytiriladi. Bu bosqichning davomiyligi mashq qiluvchilarning jismoniy holatiga bog'liq ravishda 30 - 40 kunni tashkil qiladi.

Maxsus-tayyorgarlik bosqichining (mezotsikl) eng muhim vazifasi - mashq qilish darajasining oshirilishi, bevosita sport bilan shug'ullanish darajasi qiyofasining (forma) qaror toptirilishi, bokschilar uchun o'ziga xos tavsifga ega bo'lgan va shuningdek, sportchilarning o'ziga xos musobaqalarga oid ishlashiga asos sifatida xizmat qiluvchi maxsus sifatlarning rivojlantirilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy jihatdan tayyorgarlik umumiy vaqtning 25 - 30% qisdaqi tashkil qilib, asosan jismoniy sifatlarning tarbiya-lanishini ta'daqlaydi. Jumladan, maxsus jismoniy tayyorgarlikning qiyosiy ulushi ortishi qayd qilinadi.

Texnik jihatdan tayyorgarlik - bu nisbatan murakkab vaziyatlarda taktik ko'nikmalarning takomillashtirilishi hisoblanib, umumiy vaqtning 35 - 45% qisdaqi tashkil qiladi; taktik jihatdan tayyorgarlik - jang sharoitlarida taktik ko'nikmalarning takomillashtirilishi va sheriklarning turli xildagi jangovar xususiyatlari va uslublari bilan ishlashdan iborat bo'lib, umumiyvaqtning 35 - 40% qisdaqi tashkil qiladi. Ushbu bosqichda (mezotsikl) asosiy vosita sifatida quyidagilar ko'rsatib o'tiladi: jumladan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy sifatlarning navbatdagi takomillashtirilishi uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, texnika va taktika bo'yicha maxsus mashqlar (shartli va erkin janglar).

Psixik jihatdan tayyorgarlikda asosiy diqqat-e'tibor mashg'ulotlarga oid

yuklamalarni bajarish ko'nikmalarining rivojlantirilishi, mashg'ulotlarda individual vositalardan foydalanish ko'nikmalariga qaratilib, bu esa bokschilardan butun kuchning ushbu maqsadlarda yo'naltirilishi va kuchaytirilishini talab qilinadi.

1. Joriy rejalashtirish tushunchasi va vazifalari

Joriy rejalashtirish – bu mikrotsikl doirasida mashg'ulot yuklamalarini belgilash va ularni amaliyotda boshqarish jarayonidir.

Uning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- mashg'ulot yuklamalarini optimal taqsimlash
- sportchining funksional holatini nazorat qilish
- tiklanish jarayonini ta'minlash
- texnik va taktik ko'nikmalarni mustahkamlash

2. Mikrotsikl asosida rejalashtirish

Boksda joriy rejalashtirish ko'pincha **mikrotsikl (haftalik reja)** asosida tashkil etiladi. Mikrotsikl quyidagi turlarga bo'linadi:

- yuklama beruvchi mikrotsikl
 - tiklovchi mikrotsikl
 - musobaqaoldi mikrotsikli
- Masalan, bir haftalik mikrotsiklda:
- 2–3 kun yuqori intensiv mashg'ulot
 - 1–2 kun o'rta darajadagi yuklama
 - 1–2 kun tiklanish mashg'ulotlari tashkil etiladi

Bu yondashuv sportchining ortiqcha charchashini oldini oladi.

3. Mashg'ulot yuklamalarini boshqarish

Joriy rejalashtirishda yuklama quyidagi ko'rsatkichlar orqali belgilanadi:

- **hajm** (mashg'ulot davomiyligi)
- **intensivlik** (zarba tezligi, sparring darajasi)
- **takrorlar soni**

Amaliyotda quyidagi nazorat vositalari keng qo'llaniladi:

- yurak urish tezligi (HR)
- subyektiv yuklama bahosi (RPE shkalasi)

Bu ko'rsatkichlar mashg'ulotni real vaqt rejimida boshqarishga yordam beradi.

4. Texnik-taktik tayyorgarlikni rejalashtirish

Joriy rejalashtirishda texnik va taktik mashqlar alohida o'rin tutadi.

Mashg'ulot jarayonida:

- kombinatsion zarbalar ishlanadi
- sparring orqali real jang vaziyatlari modellashtiriladi
- himoya va qarshi hujum texnikalari takomillashtiriladi

Har bir mashg'ulot aniq maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

5. Individual yondashuv va tiklanish

Joriy rejalashtirishda sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish juda muhim:

- jismoniy tayyorgarlik darajasi
- charchash darajasi
- psixologik holat

Tiklanish vositalari:

- faol dam olish
- massaj
- uyqu rejimi
- to'g'ri ovqatlanish

To'g'ri tiklanish yuqori natijani ta'minlaydi.

Xulosa

Boks sportida joriy rejalashtirish mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etishning asosiy omillaridan biridir. To'g'ri tashkil etilgan mikrotsikl, optimal yuklama va individual yondashuv sportchining funksional holatini barqaror saqlashga yordam beradi. Shuningdek, joriy rejalashtirish orqali ortiqcha yuklanishning oldi olinadi va sport natijalari bosqichma-bosqich yaxshilanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под обо'.ред. И.П. Дегтярева. -М.: ФиС, 1979. - 279 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1985. - 126 с.
3. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.В. Гаськов. — М., 1999.-53 с.
4. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С. 43-46.
5. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М: ФиС, 1971. - 149 с.
6. Халмухамедов Р.Д. Бокс.Ўқув қўлланма. Т.,2008,308б.
7. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. – Kiyev, 2015.
8. Matveyev L.P. Sport tayyorgarligi nazariyasi. – Moskva, 2010.
9. Verkhoshanskiy Yu.V. Maxsus jismoniy tayyorgarlik asoslari. – Moskva, 1988.
10. Bompa T. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2009.
11. Issurin V. Block Periodization. – Ultimate Athlete Concepts, 2010.