ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 9.145, SJIF – 5,431

Toshtemirov Diyorbek Norbek o'g'li
Osiyo xalqaro universiteti

MALAKALI BOKSCHILARNING IXTISOSLASHTIRILGAN TAYYORGARLIGINI INDIVIDUAL DARSDA TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya.

Ushbu maqolada malakali bokschilarning ixtisoslashtirilgan tayyorgarligini individual dars jarayonida takomillashtirishning nazariy va amaliy asoslari yoritiladi. Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida individual yondashuvning o'rni, sportchining funksional, texnik-taktik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish masalalari ilmiy tahlil qilinadi. Individual darslarda yuklama hajmi va intensivligini optimallashtirish, harakat texnikasini mukammallashtirish, tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish hamda musobaqa faoliyatini modellashtirish usullarining samaradorligi ochib beriladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, malakali bokschilar bilan individual mashg'ulotlar olib borish sport natijalarini barqaror oshirish, kamchiliklarni tezkor bartaraf etish va sportchining individual uslubini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar

boks, malakali bokschi, individual dars, ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik, texnik-taktik mahorat, tezkorlik-kuch sifati, funksional tayyorgarlik, sport formasi, yuklama, musobaqa faoliyati.

Аннотация

В данной статье освещаются теоретические и практические основы совершенствования специализированной подготовки квалифицированных боксёров в процессе индивидуальных занятий. Анализируется роль индивидуального подхода в современной системе спортивной подготовки, а также вопросы планирования тренировочного процесса с учётом функциональных, технико-тактических и психологических особенностей спортсмена. Раскрывается эффективность оптимизации объёма и интенсивности нагрузки, совершенствования техники движений, развития скоростно-силовых качеств и моделирования соревновательной деятельности в условиях индивидуальных тренировок. Результаты исследования показывают, что проведение индивидуальных занятий с квалифицированными боксёрами способствует стабильному росту спортивных результатов, оперативному устранению недостатков и формированию индивидуального стиля спортсмена.

Ключевые слова

бокс, квалифицированный боксёр, индивидуальное занятие, специализированная подготовка, технико-тактическое мастерство, скоростно-силовые качества, функциональная подготовка, спортивная форма, нагрузка, соревновательная деятельность.

Abstract

This article highlights the theoretical and practical foundations for improving the specialized training of qualified boxers through individual training sessions. The role of an individual approach in the modern system of sports training is analyzed, including the planning of the training process with consideration of the athlete's functional, technical-tactical, and

psychological characteristics. The effectiveness of optimizing training load volume and intensity, improving movement techniques, developing speed-strength qualities, and modeling competitive activity within individual sessions is revealed. The research results indicate that conducting individual training sessions with qualified boxers contributes to consistent improvement in sports performance, rapid elimination of shortcomings, and the formation of an athlete's individual style.

Keywords

boxing, qualified boxer, individual training session, specialized training, technical and tactical mastery, speed-strength qualities, functional training, sports form, training load, competitive activity.

Kirish.

Boks sport turi yuqori darajadagi tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va psixologik barqarorlikni talab etadi. Ayniqsa, malakali bokschilar bosqichida sport natijalarini yanada oshirish uchun umumiy tayyorgarlik yetarli bo‘lmay, ixtisoslashtirilgan, aniq maqsadga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar tizimi zarur bo‘ladi. Zamonaviy boks maktablarida, xususan, Olimpiya o‘yinlari hamda AIBA (hozirgi nomi International Boxing Association) tomonidan o‘tkaziladigan jahon chempionatlari talablari sportchilardan yuqori darajadagi individual tayyorgarlikni talab qilmoqda. Shu bois individual dars shaklida olib boriladigan mashg‘ulotlar malakali bokschilar tayyorgarligining muhim tarkibiy qismiga aylanmoqda. Individual mashg‘ulotlarning ustunligi shundaki, unda murabbiy sportchining texnik xatolarini bevosita tahlil qiladi, jismoniy sifatlar rivojlanish darajasini aniqlaydi va yuklamani shaxsiy imkoniyatlarga moslashtiradi. Ayniqsa, yuqori sport mahorati bosqichida har bir kichik detal musobaqa natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun individual yondashuv asosida ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikni takomillashtirish dolzarb masalalardan biridir.

Asosiy qism.

Malakali bokschilarning ixtisoslashtirilgan tayyorgarligi bir necha yo‘nalishlarni qamrab oladi: texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik. Individual dars jarayonida ushbu yo‘nalishlarning har biri sportchining shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqib rejalashtiriladi.

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish individual mashg‘ulotlarning asosiy vazifasidir. Malakali bokschida zarba texnikasi, himoya harakatlari, kombinatsiyalarni bajarish aniqligi yuqori darajada bo‘lishi lozim. Individual darslarda ko‘zguli mashqlar, sekinlashtirilgan takroriy bajarish, videoanaliz va harakat biomekhanikasini tahlil qilish keng qo‘llaniladi. Bu usullar zarbaning tezligi, aniqligi va kuchini oshirishga xizmat qiladi. Har bir sportchining antropometrik ko‘rsatkichlari, qo‘l uzunligi, vazn toifasi va harakat stereotipi inobatga olinib, individual texnik uslub shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlikda esa individual darslar orqali raqib harakatini oldindan sezish, masofa tanlash, qarshi hujumni tashkil etish va jang strategiyasini modellashtirish ustida ishlanadi. Murabbiy sparring jarayonini sun’iy ravishda murakkablashtirib, turli jang ssenariylarini yaratadi. Masalan, tezkor raqibga qarshi kurashish, chapqo‘l bokschiga qarshi harakat qilish yoki yuqori bosimli jang olib borish kabi vaziyatlar individual tarzda ishlab chiqiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik individual mashg‘ulotlarning ajralmas qismidir. Boksda tezkorlik-kuch sifati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu bois qisqa masofali tezkor harakatlar, zarba kuchini oshiruvchi plyometrik mashqlar, og‘irlik bilan bajariladigan maxsus mashqlar individual reja asosida qo‘llaniladi. Yuklama hajmi va intensivligi sportchining funksional holatiga qarab belgilanadi. Puls nazorati, laktat darajasi, tiklanish tezligi kabi ko‘rsatkichlar asosida mashg‘ulot jarayoni optimallashtiriladi. Funksional tayyorgarlikni takomillashtirishda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining imkoniyatlari kengaytiriladi. Individual mashg‘ulotlarda interval usuli, takroriy usul va o‘zgaruvchan yuklama usullari qo‘llanib, anaerob va aerob imkoniyatlar uyg‘un rivojlantiriladi. Bu esa jang davomida yuqori intensivlikni saqlab qolish imkonini beradi.

Psixologik tayyorgarlik ham individual darslarda muhim o‘rin tutadi. Malakali bokschilar musobaqa jarayonida kuchli ruhiy bosimni boshdan kechiradi. Individual suhbatlar, vizualizatsiya mashqlari, autogen mashqlar va stressni boshqarish texnikalari sportchining o‘ziga ishonchini oshiradi. Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi ishonchli aloqa individual tayyorgarlik samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Individual mashg‘ulotlarni rejalashtirishda mikrotsikl, mezotsikl va makrotsikl tuzilmasi inobatga olinadi. Musobaqa oldi davrida yuklama intensivligi oshirilib, hajmi kamaytiriladi, tiklanish jarayonlariga ko‘proq e’tibor qaratiladi. Musobaqadan keyingi davrda esa funksional tiklanish va texnik kamchiliklarni bartaraf etish ustida ishlanadi.

Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish individual tayyorgarlik samaradorligini oshiradi. Videoanaliz dasturlari, sensorli zarba o‘lchagichlar, yurak urish tezligini kuzatuvchi qurilmalar mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish imkonini beradi. Bu esa murabbiyga aniq ma’lumotlar asosida qaror qabul qilishga yordam beradi. Individual darslarning yana bir muhim jihati – jarohatlarning oldini olishdir. Malakali bokschilarda ortiqcha yuklama yoki noto‘g‘ri texnika jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun individual mashg‘ulotlarda mushaklar muvozanatini saqlash, to‘g‘ri isitish va sovutish mashqlariga alohida e’tibor qaratiladi.

Muhokama. Malakali bokschilarning ixtisoslashtirilgan tayyorgarligini individual dars shaklida tashkil etish masalasi zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Yuqori sport mahorati bosqichida sport natijalarining o‘sishi ko‘pincha juda kichik, ammo muhim omillarga bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli umumiy guruh mashg‘ulotlari bilan bir qatorda individual darslar orqali sportchining zaif va kuchli tomonlarini chuqur tahlil qilish zarur. Muhokama jarayonida shuni ta’kidlash joizki, individual tayyorgarlik samaradorligi bir nechta o‘zaro bog‘liq omillarga tayanadi: ilmiy asoslangan rejalashtirish, funksional monitoring, psixologik qo‘llab-quvvatlash va texnik tahlil. Birinchidan, individual darslarning samaradorligi yuklama parametrlarini to‘g‘ri tanlashga bog‘liq. Malakali bokschilarda ortiqcha yuklama “sport formasi”ning pasayishiga yoki jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shu bois yurak urish tezligi, tiklanish dinamikasi, sub’ektiv charchoq ko‘rsatkichlari muntazam nazorat qilinishi lozim. Ilmiy adabiyotlarda ta’kidlanishicha, yuqori malakali sportchilarda yuklama hajmidan ko‘ra uning intensivligi va aniqligi muhimroq ahamiyat kasb etadi. Individual mashg‘ulotlarda aynan shu jihat ustuvor bo‘lib, har bir mashq maqsadga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak.

Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda individual yondashuvning ustunligi yaqqol namoyon bo‘ladi. Guruh mashg‘ulotlarida umumiy kombinatsiyalar ishlab chiqilsa, individual darslarda sportchining o‘ziga xos jang uslubi shakllantiriladi. Masalan, qarshi hujumga moyil bokschi uchun himoya va tezkor javob zarbalari ustida ko‘proq ishlanadi, agressiv uslubdagi sportchi uchun esa bosimli jang olib borish va zarba kuchini oshirish ustuvor bo‘ladi. Zamonaviy musobaqalar, jumladan Olimpiya o‘yinlari dasturidagi boks bellashuvlari, texnik va taktik jihatdan mukammal tayyorgarlikni talab qilmoqda. Shu bois individual mashg‘ulotlar orqali musobaqa vaziyatlarini modellashtirish muhim metodik vosita hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik masalasi alohida muhokamaga loyiq. Malakali bokschilar ko‘pincha yuqori mas’uliyatli musobaqalarda ishtirok etadi. Stress, hayajon va psixologik bosim jang natijasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Individual darslarda murabbiy sportchi bilan bevosita muloqotda bo‘lib, uning ruhiy holatini tahlil qiladi, o‘ziga ishonchni mustahkamlaydi. Bu jarayonda vizualizatsiya, autogen mashqlar va jang oldi psixologik tayyorgarlik usullari samarali hisoblanadi.

Individual tayyorgarlikning afzalliklari bilan birga ayrim cheklovlari ham mavjud. Bular orasida vaqt resurslarining yetishmasligi, murabbiy yuklamasining ortishi va moddiy-texnik bazaning cheklanganligi keltiriladi. Har bir malakali bokschi bilan alohida ishlash katta e’tibor va rejalashtirishni talab qiladi. Shunga qaramay, yuqori natijalarga erishish uchun individual yondashuv zarur shart sifatida namoyon bo‘lmoqda. Bundan tashqari, zamonaviy boks rivojlanishida xalqaro tashkilotlarning talablari ham metodik yondashuvlarni takomillashtirishni taqozo etmoqda. Masalan, International Boxing Association tomonidan tasdiqlangan qoidalar va baholash mezonlari jang uslubiga ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa individual tayyorgarlikda texnik harakatlarning aniqligi, tezkorligi va tozaligiga yanada ko‘proq e’tibor qaratishni talab qiladi.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, malakali bokschilarning ixtisoslashtirilgan tayyorgarligini individual darslar orqali takomillashtirish sport natijalarini barqaror oshirishga xizmat qiladi. Individual yondashuv sportchining shaxsiy imkoniyatlarini maksimal darajada ro‘yobga chiqaradi, musobaqa faoliyatida ishonchli va samarali harakat qilishni ta’minlaydi hamda yuqori sport mahoratini shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa.

Malakali bokschilarning ixtisoslashtirilgan tayyorgarligini individual dars shaklida takomillashtirish zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining eng samarali yo‘nalishlaridan biridir. Individual yondashuv sportchining jismoniy, texnik-taktik va psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilish hamda mashg‘ulot jarayonini shaxsiy imkoniyatlarga moslashtirish imkonini beradi. Bu esa sport natijalarining barqaror o‘sishini, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishni va sport mahoratini yuqori bosqichga olib chiqishni ta’minlaydi. Individual mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish va zamonaviy monitoring vositalaridan foydalanish malakali bokschilar tayyorgarligining sifatini yangi bosqichga ko‘taradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2018.
2. Usmonxo‘jayev T. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2005.
3. Xo‘jayev F. X. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2012.
4. Salomov R. S. Sport trenirovkasi asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.
5. Abdullayev A. A. Boks nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2016.
6. Qodirov R. Q. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2014.
7. Raximov K. D. Sportchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2019.