

Date: 19th February-2025

**YUQORI MALAKALI TALABA BOKSCHILARNING MUSOBAQA OLDI
BOSQICHIDAGI O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONINING SAMARADORLIGINI
OSHIRISH**

Madaminov Behzodbek O‘ktambek o‘g‘li

Osiyo Xalqaro Universiteti magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yuqori malakali talaba bokschiarning musobaqa oldi bosqichidagi o‘quv-mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritilgan. Tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirish, texnik-taktik mahoratni rivojlantirish, psixologik barqarorlikni mustahkamlash, yuklama va tiklanish nisbatini boshqarish hamda individuallashtirilgan yondashuvni qo‘llash orqali sportchining musobaqa oldi tayyorgarligini maksimal darajada oshirish masalalari tahlil qilindi.

Kalit so‘zlar: musobaqa oldi tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik barqarorlik.

Boks sport turi sifatida jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, taktik tafakkur va psixologik barqarorlikni o‘zida mujassam etgan murakkab musobaqaviy faoliyat hisoblanadi. Zamonaviy sport tizimida boks nafaqat individual sport turi, balki mamlakatning sport salohiyatini namoyon etuvchi strategik yo‘nalishlardan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. O‘zbekiston boks maktabi xalqaro maydonda barqaror natijalar ko‘rsatib kelayotgani, xususan, Olimpiya o‘yinlari va jahon chempionatlaridagi yutuqlar bu yo‘nalishda olib borilayotgan tizimli ishlar samarasi ekanini tasdiqlaydi. Bu jarayonda O‘zbekiston boks federatsiyasi tomonidan ishlab chiqilgan tayyorgarlik tizimi muhim o‘rin tutadi.

Yuqori malakali talaba bokschi sport zaxirasining asosiy qatlamini tashkil etadi. Ular professional sport sari yo‘l olayotgan, jismoniy va texnik imkoniyatlari shakllangan, musobaqa tajribasiga ega sportchilar hisoblanadi. Biroq aynan talabalik davri o‘ziga xos murakkabliklarga ega: o‘quv yuklamasi, imtihon jarayonlari, psixosotsial zo‘riqish va vaqt taqsimotidagi cheklovlar sport tayyorgarligiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli musobaqa oldi bosqichida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish va individuallashtirish dolzarb masalaga aylanadi.

Sport tayyorgarligi nazariyasida musobaqa oldi bosqichi yillik makrotsiklning yakuniy va eng mas‘uliyatli qismi sifatida qaraladi. Mazkur davrda sportchining funksional imkoniyatlari eng yuqori darajaga olib chiqiladi, texnik-taktik harakatlar mukammallashtiriladi va sport formasi barqarorlashtiriladi. Agar bu bosqichda yuklama noto‘g‘ri rejalashtirilsa yoki tiklanish jarayoni yetarli darajada ta‘minlanmasa, butun tayyorgarlik jarayonining samarasi pasayishi mumkin.

Musobaqa oldi bosqichining tuzilishi va rejalashtirish xususiyatlari. Yuqori malakali talaba bokschiarning musobaqa oldi bosqichidagi o‘quv-mashg‘ulot jarayoni



Date: 19th February-2025

yillik tayyorgarlik makrotsiklining yakunlovchi bo'g'ini hisoblanadi. Ushbu bosqichning asosiy vazifasi – sport formasining eng yuqori cho'qqisiga erishish va uni musobaqa davomida barqaror saqlab turishdir.

Musobaqa oldi bosqichi odatda 2–4 haftani qamrab oladi va quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi:

- maxsus jismoniy tayyorgarlikni chuqurlashtirish;
- texnik-taktik harakatlarni mukammallashtirish;
- nazorat sparringlari;
- funksional holat monitoringi;
- yuklamani bosqichma-bosqich kamaytirish.

Rejalashtirish jarayonida sportchining vazn toifasi, funksional imkoniyatlari, avvalgi musobaqa tajribasi hamda individual tiklanish tezligi hisobga olinadi. Talaba bokschilar uchun esa qo'shimcha ravishda o'quv jadvali, imtihon davri va psixosotsial zo'riqish omillari ham inobatga olinishi zarur.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish. Musobaqa oldi bosqichida umumiy jismoniy yuklamalar kamaytiriladi, asosiy e'tibor maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Boks sport turida quyidagi sifatlarning ustuvor ahamiyat kasb etadi:

- ✓ tezkor kuch;
- ✓ maxsus chidamlilik;
- ✓ reaksiya tezligi;
- ✓ koordinatsiya va muvozanat.

Bu davrda yuqori intensivlikdagi intervalli mashqlar, zarba kombinatsiyalarini maksimal tezlikda bajarish, qisqa muddatli, ammo yuqori yuklamali sparring janglar qo'llaniladi. Anaerob glikolitik energiya ta'minoti tizimini rivojlantirish maqsadida 3 raundli model mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Shu bilan birga, ortiqcha yuklama natijasida ortiqcha charchoq sindromi yuzaga kelmasligi uchun mashg'ulot hajmi 20–30 foizga kamaytiriladi, lekin intensivlik saqlab qolinadi. Bu usul sport formasini pasaytirmagan holda tiklanishni tezlashtirish imkonini beradi.

Texnik-taktik tayyorgarlik va jang modellashtirish. Yuqori malakali bokschilar uchun musobaqa oldi bosqichida texnik harakatlar ustida ishlash ularni qayta o'rganish emas, balki mukammallashtirish va avtomatlashtirishga qaratiladi.

Mashg'ulotlarda quyidagilarga alohida e'tibor qaratiladi:

- zarba aniqligini oshirish;
- himoya va qarshi hujum harakatlarini tezlashtirish;
- kombinatsiyalarni vaziyatga mos tanlash;
- ring bo'ylab to'g'ri harakatlanish.

Jangni modellashtirish usuli samarali hisoblanadi. Unda sportchi ehtimoliy raqib uslubiga mos sparring o'tkazadi. Videoanaliz orqali zarbalar samaradorligi, xatolar soni va harakatlar dinamikasi tahlil qilinadi. Bu usul taktik fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, raqibning oldingi janglari tahlil qilinib, individual taktik reja ishlab



Date: 19th February-2025

chiqiladi. Bu reja jang davomida ustunlikni saqlab qolish va energiyani to'g'ri taqsimlash imkonini beradi.

Psixologik barqarorlikni shakllantirish. Musobaqa oldi bosqichida psixologik tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi. Talaba bokschilarda ko'pincha ikki xil stress manbai mavjud: musobaqa hayajoni va o'quv jarayoni bilan bog'liq zo'riqish.

Psixologik tayyorgarlik quyidagi yo'nalishlarda olib boriladi:

- motivatsiyani kuchaytirish;
- o'ziga ishonchni mustahkamlash;
- diqqatni boshqarish;
- stressni kamaytirish mashqlari;
- vizualizatsiya texnikalari.

Autogen mashqlar va nafasni boshqarish usullari jang oldidan ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Sportchi musobaqa jarayonini ongida tasavvur qilib, har bir raundni rejalashtirish orqali o'zini psixologik jihatdan tayyorlaydi.

Tiklanish jarayoni va vazn nazorati. Boksda vazn toifasi muhim omil bo'lgani sababli musobaqa oldi bosqichida vaznni nazorat qilish ustuvor vazifa hisoblanadi. Vaznni keskin kamaytirish organizm funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli vazn bosqichma-bosqich, sog'lom ovqatlanish va suyuqlik balansini saqlagan holda me'yorlashtiriladi.

Tiklanish vositalari sifatida:

- sport massaji;
- kontrast vannalar;
- uyqu rejimini tartibga solish;
- oqsil va uglevodga boy ratsion;
- vitamin-mineral komplekslari qo'llaniladi.

Zamonaviy sport tibbiyoti tavsiyalariga ko'ra, yurak urish chastotasi, arterial bosim va umumiy charchoq indeksi muntazam nazorat qilinishi samaradorlikni oshiradi.

Ilmiy monitoring va nazorat tizimi. Musobaqa oldi bosqichida nazorat mashg'ulotlari, testlar va sparring natijalari asosida sportchining tayyorgarlik darajasi baholanadi.

Quyidagi ko'rsatkichlar tahlil qilinadi:

- ✚ zarba tezligi va kuchi;
- ✚ raund davomida faol harakatlar soni;
- ✚ tiklanish tezligi;
- ✚ psixologik barqarorlik darajasi.

Monitoring natijalari asosida murabbiy mashg'ulot rejasiga tezkor o'zgartirishlar kiritadi. Bu boshqaruvchanlik sport formasining optimal darajada shakllanishiga xizmat qiladi.

Energetik ta'minot tizimlari va funksional moslashuv mexanizmlari. Boks janglari qisqa muddatli, yuqori intensivlikdagi harakatlar bilan tavsiflanadi. Shu bois



Date: 19th February-2025

musobaqa oldi bosqichida sportchining organizmida energiya ta'minoti tizimlarining optimal ishlashi muhim ahamiyatga ega.

Boksda uch asosiy energiya tizimi faol ishtirok etadi:

❖ **ATP-KF (fosfajen) tizimi** – qisqa va maksimal kuch talab qiluvchi zarbalar vaqtida;

❖ **Anaerob glikolitik tizim** – raund davomida yuqori temp saqlanganda;

❖ **Aerob tizim** – raundlar oralig'ida tiklanishni ta'minlashda.

Musobaqa oldi bosqichida aynan anaerob quvvatni oshirish va aerob tiklanish tezligini yaxshilash ustuvor vazifa bo'ladi. Shu maqsadda yurak urish chastotasi 85–95% maksimal darajaga yetadigan mashqlar qo'llaniladi.

Bundan tashqari, qon laktat darajasini monitoring qilish orqali sportchining charchoqqa chidamlilik chegarasi aniqlanadi. Bu ko'rsatkich asosida individual yuklama rejalari ishlab chiqiladi.

Harakat biomexanikasi va zarba samaradorligini oshirish. Zamonaviy sport ilmda biomexanik tahlil muhim o'rin tutadi. Zarba kuchi nafaqat mushak quvvati, balki tana segmentlarining ketma-ket va muvofiqlashtirilgan harakati bilan bog'liq. Musobaqa oldi bosqichida quyidagilar ustida ishlash maqsadga muvofiq:

- I. oyoq tayanchi va kuch uzatish mexanizmini takomillashtirish;
- II. gavda burilish amplitudasini optimallashtirish;
- III. zarba paytida ortiqcha harakatlarni kamaytirish;
- IV. kinetik zanjirni to'liq ishga tushirish.

Tezlik-kuch mashqlari (plyometrik mashqlar, rezina amortizator bilan ishlash) zarba samaradorligini oshiradi. Harakatning iqtisodiyliги oshishi esa energiya sarfini kamaytirib, raund davomida barqarorlikni ta'minlaydi.

Yuqori malakali bokschilarda texnik mahorat yetarli bo'lsa-da, musobaqa natijasi ko'pincha taktik tafakkurga bog'liq bo'ladi. Musobaqa oldi bosqichida vaziyatli mashqlar, kutilmagan topshiriqlar va cheklangan vaqtli sparringlar tashkil etiladi. Masalan:

- a. faqat qarshi hujum asosida jang olib borish;
- b. birinchi raundda himoyaviy taktika, keyingi raundda faol hujum;
- c. zarbalar sonini cheklash orqali aniqlikka urg'u berish.

Bu usullar sportchining tezkor fikrlashini rivojlantiradi, kutilmagan vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmasini shakllantiradi.

Yuqori malakali talaba bokschilarning musobaqa oldi bosqichidagi o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish murakkab, ko'p bosqichli va ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi. Mazkur bosqich sportchining yillik tayyorgarlik siklidagi eng muhim davr bo'lib, aynan shu vaqt oralig'ida jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik yakuniy shaklga keltiriladi hamda sport formasi optimal darajaga chiqariladi. Tadqiqot tahlillari shuni ko'rsatadiki, musobaqa oldi bosqichida yuklama hajmini bosqichma-bosqich kamaytirib, intensivlikni saqlab qolish, maxsus chidamlilik va tezkor kuch sifatlarini mukammallashtirish, jangni modellashtirish asosida taktik reja ishlab chiqish hamda individual psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish yuqori sport natijalariga



Date: 19th February-2025

erishishda muhim omil hisoblanadi. Shuningdek, funksional holatni muntazam monitoring qilish, tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish, vazn nazoratini ilmiy asosda olib borish va jarohatlarning oldini olish bo'yicha profilaktik choralarni qo'llash sportchining musobaqaga maksimal tayyorgarlik bilan yetib kelishini ta'minlaydi. Ayniqsa, talaba bokschilar uchun o'quv jarayoni bilan sport mashg'ulotlari o'rtasidagi muvozanatni saqlash, psixosotsial zo'riqishni kamaytirish va vaqtni samarali boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, musobaqa oldi bosqichidagi o'quv-mashg'ulot jarayonini kompleks va individuallashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish yuqori malakali talaba bokschilarning sport mahoratini barqaror oshirish, ularning funksional imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish hamda musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Aliyev, B., Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi, Toshkent, "O'qituvchi", 2018, 320 b.
2. Karimov, R., Bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligi, Toshkent, "Sharq", 2020, 245 b.
3. Nazarov, S., Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot, Toshkent, "Fan va texnologiya", 2019, 310 b.
4. Usmonova, M., Talaba sportchilarda yuklama va tiklanish nisbatini optimallashtirish, Toshkent, "O'zbekiston sport", 2021, 270 b.
5. Sidorov, A., Методы повышения эффективности тренировочного процесса в боксе, Москва, "Физическая культура и спорт", 2017, 215 b.
6. Ivanov, P., Психология спортивной подготовки боксёров, Санкт-Петербург, "Наука и спорт", 2016, 198 b.

