

BOKSCHILARNI BO'LAJAK MUSOBAQALARGA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Ibragimov Mironshox Muxammadovich

Buxoro davlat universiteti

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya Maqolada bokschilarni bo'lajak musobaqalarga umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishning o'ziga xos xususiyatlari ko'rib chiqilgan. Bokschilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, seleksiya.

ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ К БУДУЩИМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Ибрагимов Мироншоҳ Мухаммадович

Бухарский государственный университет

Преподаватель кафедры теории и методики спорта

Аннотация. В статье рассматриваются особенности совершенствования общей и специальной физической подготовленности боксеров к предстоящим соревнованиям. Освещены пути совершенствования общей и специальной физической подготовленности боксеров.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальная подготовка, скорость, сила, выносливость, отбор.

FEATURES OF INCREASING GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF BOXERS FOR FUTURE COMPETITIONS

Ibragimov Mironshokh Muhammadovich

Bukhara State University

Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Sports

Abstract. The article discusses the features of improving the general and special physical preparedness of boxers for upcoming competitions. Ways to improve the general and special physical fitness of boxers are highlighted.

Key words: physical training, special training, speed, strength, endurance, selection.

KIRISH. Mamlakatimizda yoshlarning boksga bo'lgan ommaviy qiziqishini inobatga olib, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) tizimini yanada takomillashtirish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularning moddiy rag'batlantirilishini yaxshilash, shuningdek, o'zbek boksining dunyodagi yetakchiligini saqlab qolish va davom ettirish borasida salmoqli ishlar amalga oshirib kelinmoqda [1].

Jumladan keyingi yillarda boks sport turi nafaqat o'z mavqeini mustahkamladi, balki butun dunyoga o'zbek boks maktabi mavjudligini isbotladi hamda namoyon etdi. O'zbek bokschilarining yirik xalqaro musobaqalar va Olimpiya o'yinlarida erishib kelayotgan yutug'lari fikrimiz dalilidir.

MATERIALLAR VA METODLAR. Boks tezkor-kuch sport turi hisoblanadi. Shuning uchun murabbiy bokschi bilan ishlashda malakalarni takomillashtirishda ataylab eng samarali tezkor-kuch sharoitlarini yaratgandagina, musobaqa vaziyatlarida maxsus harakat malakalarining yuqori mustahkamligi mumkin bo'ladi. Bokschi zarba kuchining "portlovchan" samarasini takomillashtirish maqsadida, sportchining qo'l tirsagi yoki boshqa tana a'zolariga mahkamlanadigan qo'rg'oshinli og'irliklardan foydalaniladi. Ular zarba berish malakalarini bajarishni qiyinlashtiradi.

O'quv-mashg'ulot ishlari amaliyotida "soya bilan jang" kabi maxsus mashqlar yordamida zarbalarga ishlov berishda turli xil yengillashtirilgan gantellardan foydalaniladi. Har xil

to'ldirma to'plarni, yadro, toshlarni irg'itish singari maxsus tayyorgarlik mashqlari keng qo'llaniladi, bu mashqlar bokschi tomonidan jangovar tik turish holatidan bajariladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Bokschi, agar uning maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada yuqori bo'lmasa, yuksak sport natijalariga erisha olmaydi. Boks – murakkab koordinatsiyali sport turlaridan biri. U sportchidan turli-tuman harakat ko'nikmalari, malakalari va jismoniy sifatlarni namoyon qilishni taqozo etadi. Ma'lumki, inson o'zi tomonidan avval egallangan harakat "boylamlari"ga asoslanib, har qanday harakatni bajaradi. Shunday qilib, unda shartli refleksli boylamlari zahirasi qancha ko'p va u katta hajmdagi malakalarga qancha ega bo'lsa, uning maxsus harakat faoliyati shuncha turli-tuman bo'ladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa bokschi shakllanishining boshlang'ich bosqichlarida, sportchi uchun uning kelgusidagi o'sishida zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarining namoyon bo'lishida turli-tumanlikni yaratishga imkon beradi. Agar murabbiy yosh bokschini o'rgatish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan voz kechsa, u juda katta va tuzatib bo'lmas xatoga yo'l qo'yadi, chunki faqat maxsus mashqlar yordamida sportchining har tomonlama samarali rivojlanishiga erishib bo'lmaydi. U murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarishga qiynaladi, chunki avval egallangan harakat shakllarining hosil bo'lgan o'zaro bog'liqligi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan voz kechish oqibatida katta bo'lmaydi va bokschi yangi ixtisoslashgan ko'nikma hamda malakalarning hosil bo'lishiga yetarlicha yordam bermaydi [2].

Bokschi har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlashda hamda uni takomillashtirish jarayonida me'yorlar kompleksi katta o'rin tutadi. Bokschi talablarini bajarishni talab qilgan holda murabbiy ularda har tomonlama jismoniy rivojlanish bazasini yaratadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliyotchi trenerlar hamda nazoratchi olimlarni fikricha, tayyorgarlik jarayonida asosiy e'tiborni sportchilarni tayyorlashni rejalashtirish va tashkil qilish masalalariga qaratish zarur. Aniqlashtirish darajasi reja tuziladigan vaqt davriga bog'liq bo'ladi. Muddat qanchalik kam bo'lsa, unda reja shunchalik katta darajada aniq bo'ladi. Eng aniq (detallashtirilgan) reja bir mashg'ulotning rejasi hisoblanadi. Har qanday rejani ishlab chiqishda asosiy operatsiyalarning ketma – ketligiga rioya qilish tavsiya qilinadi.

1. Shug'ullanuvchilar to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlarni (salomatlik, jismoniy va sport – texnik tayyorgarlik holatlari to'g'risida) to'planadi, umumlashtirib reja tuzish kerak bo'ladi.

2. Murabbiyning shug'ullanuvchilar bilan suhbatlashishi, uning individual xususiyatlarini aniqlash, anketa so'rovi, nazorat sinovlari (testlash) olib borish, tibbiy – pedagogik nazorat ma'lumotlaridan foydalanib, zaruriy dastlabki ma'lumotlarga ega bo'ladi.

3. Shug'ullanuvchilar imkoniyatini hisobga olib shartli mashg'ulot olib borishning aniq sharoitiga mos holda o'quv – tarbiya jarayonining maqsad va vazifalari belgilanadi va aniqlashtiriladi.

4. Yuklama me'yorlari va talablari belgilanadi, ularni bajarish shug'ullanuvchilarga mos keluvchi bosqichlarda tavsiya qilinadi.

Shuni unutmaslik kerakki, bokschi tayyorgarligida ham jismoniy tayyorgarlik muhim jarayondir. Jismoniy tayyorgarlik – boks trenirovkasining eng asosiy qismlaridan biridir. U harakat sifatlardan – kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyat singarilarni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik bokschi texnik va taktik takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda bo'lib, umuman mashg'ulotning asoslaridan biridir. Qator mutaxassislar fikricha, bokschini jismoniy tayyorgarligi uni malakasi va boksga tegishli jismoniy sifatlari yuqori darajaga chiqqan sari ko'proq ixtisoslasha borishi lozim. Zamonaviy boksga musobaqa va trenirovka mashg'ulotlarini hajmi hamda intensivligi (jadallik, shiddat) juda ham oshgan. Musobaqa mashqlari o'zi bilan shunda ish harakatlarini ifodalaydiki, ular sport ixtisosligining predmeti hisoblanadi va ushbu sport turining musobaqa qoidalariga mos ravishda bajariladi. Maxsus – tayyorlov mashqlari – bu musobaqa mashqlarining u yoki bu variantini ifodalaydi. Bu mashqlarning majburiy belgisi shakli bo'yicha ham, kuchlanishni namoyon bo'lishini tavsifi bo'yicha ham musobaqa harakatlariga ahamiyatli o'xshashligi

hisoblanadi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari – bu sport mashg‘ulotiga kiritiladigan va sportchining umumiy tayyorgarligi vositasi bo‘lib xizmat qiladigan barcha qolgan mashqlar.

Boks bo‘yicha ilmiy uslubiy va maxsus adabiyotlarda musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi bosqichlarga bag‘ishlangan fikrlar va tavsiyalar ko‘p. Biroq bu tadqiqotlarda, oxirgi paytda musobaqa qoidalaridagi bokschilarni musobaqaga tayyorlanish bosqichiga taalluqli o‘zgarishlar inobatga olinmagan. Yuqori malakali bokschilarni tayyorgarligida musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi muhim o‘rin tutadi. Bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligining samaradorligini oshirish eng muhim va dolzarb muammolardan biridir. Musobaqa hamda mashg‘ulot jarayonining qanday tuzilganligini bilmay turib bokschilarni tayyorlashni sifatli boshqarib bo‘lmaydi. Biroq bu muammo hanuzgacha kerakli ilmiy tomondan o‘rganilgani yo‘q. Musobaqa va mashg‘ulot jarayonining bevosita bir-biri bilan aloqadorligi hamda bokschilarni tayyorgarligi darajasi hamda sistemali tadqiqotlar yo‘qligi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini samarali boshqarish tizimi imkoniyatlarini cheklab qo‘yadi.

Hozirda yuqori mahoratli bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalari bo‘yicha ko‘pgina salomoqli ishlar qilingan bo‘lib ularning asosiy maqsadi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi ularni musobaqa faoliyati, tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot ta‘sirini o‘zaro aloqadorligiga qaratilganidir. Yilning eng muhim musobaqalariga bokschini tayyorlashda musobaqa oldi bosqichidagi mashg‘ulot yuklamalarini ratsional nisbati katta ahamiyat kasb etadi. Maxsus va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatmoqdaki, yuqori mahoratli bokschilarni musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichlarida oxirgi yillarda musobaqa qoidalaridagi hamda hozirgi zamon boksini rivojlanish tendensiyasidagi o‘zgarishlar inobatga olinishi lozim [3].

Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida oylik hamda yillik sport mashg‘ulotlarini maqsadga muvofiq tashkil etish murabbiy hamda shug‘ullanuvchidan katta kuch talab etadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, musobaqa oldi shug‘ullanuvchining texnik-taktik hamda jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha rejalashtirish, hisobga olish ishlarini to‘g‘ri tashkil etish shuningdek shug‘ullanuvchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulotlar mazmunida tezkorlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan unumli foydalanish shug‘ullanuvchi uchun musobaqalarda qatnashish va g‘oliblikni qo‘lga kiritish uchun qulay imkoniyatni yaratib berishga asos bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-son Qarori

2. R.D.Xalmuxamedov, V.N.SHin, S.S.Tajibayev, G‘.Q.Rajabov, V.D.Anashov
“Bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirish Toshkent 2017

3. Xasanov A.T., Nishanbayev S.O. Yillik siklida yosh bokschilarni musobaqlarga tayyorlashni rejalashtirish FarDU O‘zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va 18-son ilmiy tadqiqotlar jurnali 20.04.2023