

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

YILLIK SIKLDA BOKSCHILARNI TAYYORLASHNI REJALASHTIRISHNING XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.27.48.040

Yusupov T.T. o'qituvchi, FarDU
Nishanbaev S.O.magistrant, FarDU

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-farmonida sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjudligi hamda iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish kerakligi alohida ta'kidlangan.

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.

Shuni esda tutish lozimki, bokschi tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlik muhim jarayondir. Jismoniy tayyorgarlik – boks trenirovkasining eng asosiy qismlaridan biridir. U harakat sifatlaridan – kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyat singarilarni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik bokschi texnik va taktik takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda bo'lib, umuman trenirovkaning asoslaridan biridir. Qator mutaxassislar fikricha, bokschini jismoniy tayyorgarligi uni malakasi va boksga tegishli jismoniy sifatleri yuqori darajaga chiqqan sari ko'proq ixtisoslasha borishi lozim.

Zamonaviy boksdan musobaqa va trenirovka mashg'ulotlarini hajmi hamda intensivligi (jadallik, shiddat) juda ham oshgan.

Boks musobaqalari kalendar yilga yoyib (tarqatilgan) yuborilgan.

Sportning sikllik turlariga taalluqli bo'lmish trenirovka yuklamalarini rejalashtirish va ularni sistemalashni to'g'ridan-to'g'ri "ko'chirib olish" mumkin emas, nega deganda boks bu o'ziga xos sport turidir.

Bokschi trenirovkasini yillik sikli odatda doim bir oydan kam bo'lmagan o'tish davrida aktiv dam olgandan keyin boshlanadi. Bundan so'ng ikki oydan kam bo'lgan tayyorlov davri bo'lib, u umumiy tayyorgarlik xamda maxsus tayyorgarlik bosqichlaridan tashkil topib ularni yakunida ("avvalgi") "dastlabki" sport formasini egallash va musobakaga ishtirok etish mo'ljallanadi.

Musobaqa davri to'qqiz oy atrofida davom etadi. Bokschi musobaqalarda ishtirok qilishi aktiv dam olish va navbatdagi musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bilan almashib turadi. Musobaqalar orasidagi interval o'z ichiga mikrobosqichlarni: o'tish (aktiv dam olish) va tayyorgarlikni oladi. Musobaqadan keyin aktiv dam olish etapini davom etishi olingan jismoniy va psixologik yuklamalarga bog'liq, tayyorgarlik bosqichi va uning qismlarini davom etishi esa – oldinda bo'ladigan musobaqalarning miqyosi hamda qiyinchiliklariga bog'liqdir. Yillik siklni bunday ko'p sikllik davrlanishi boksdan rasm bo'lib qolgan.

Bokschi musobaqalarda jang olib borishi shundayki, ular har bir jangga uni natijasiga javobgarlikni his qilgan holda tayyorlanishlari kerk. Musobaqa kalendarini zichligi esa bokschi uzoq muddat davomida musobaqa oldi tayyorgarligini o'tkazishga, yil davomida ko'p marta qaytariladigan trenirovka bosqichlarini oqilona tashkil qilishga doim katta e'tibor berishga majburlaydi.

Shunday qilib, qator musobaqalarda ishtirok etgan sportchi tayyorgarlikni xolatini bir turidan boshka turiga o'tishga majburdirlar, bunday turli darajadagi o'zgarishlar yillik sikl davomida ko'p marotaba qaytariladi.

Bokschi yil davomida 5-7 ta musobaqalarda ishtirok etadigan ko'p sikllik tayyorgarlik, davrlar va bosqichlarni o'z muddatida foydalanish imkoniyatidan istisno qiladi.

Boks janglarini 4 raund 2 minutdan qilib belgilanganligi, boks bo'yicha turnirlar sonining oshganligi, musobaqalar murakkab ekologik sharoitlarda (havoning issiqligi, namligi hamda iqlim va vaqt zonalarini o'zgarishi va h.k.) o'tkazilishi yosh bokschi tayyorgarligini yillik siklidagi mezotsikllarni tuzilishini samarali va oqilona ilmiy yo'llarini izlash zarurligidan dalolat beradi.

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 bokschi musobaqaga tayyorlanish bosqichiga taalluqli o'zgarishlar inobatga olinmagan. Yuqori malakali bokschi tayyorgarligida musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi muhim o'rin tutadi.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligining samaradorligini oshirish eng muhim va dolzarb problemalardan biridir. Musobaqa hamda trenirovka jarayonining qanday tuzilganligini bilmay turib bokschilarni tayyorlashni sifatli boshqarib bo'lmaydi. Biroq bu problema hanuzgacha kerakli ilmiy tomondan o'rganilgani yo'q. Musobaqa va trenirovka jarayonining bevosita birg' biri bilan bog'liqligi hamda bokschilarni tayyorgarligi darajasi hamda sistemali tadqiqotlar yo'qligi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini samarali boshqarish sistemasi imkoniyatlarini cheklab qo'yadi.

Hozirgi paytga kelib yuqori klassli bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida trenirovka yuklamalarini rejalashtirish masalalari bo'yicha talaygina ishlar qilingan bo'lib ularning asosiy maqsadi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi ularni musobaqa faoliyati, tayyorgarlik darajasi va trenirovka ta'sirini o'zaro aloqadorligiga qaratilgandir.

Bokschilarni ko'p sikllik tayyorgarlik amaliyoti yil davomida 5-7 ta musobaqalarda ishtirok etishni hamda bulardan 2 tasi eng muhimligini nazarda tutadi.

Yilning eng muhim musobaqalariga bokschini tayyorlashda musobaqa oldi bosqichidagi trenirovka yuklamalarini ratsional nisbati katta ahamiyat kasb etadi. Maxsus va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori mahoratli bokschilarni musobaqa oldi, musobaqa va musobaqa orti tayyorgarlik bosqichlarida oxirgi yillarda musobaqa qoidalariidagi hamda hozirgi zamon bokcini rivojlanish tendensiyasidagi o'zgarishlar inobatga olinishi lozim.

Trenirovka jarayonining samaradorligini mezotsikllarda oshirish ko'p hollarda turli yo'nalishdagi mikrotsikllarda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan vositalarni to'g'ri (ratsional) rejalashtirishga bog'liqdir. Bu mikrotsikllarni bokschilarni yoshi, tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, rejalashtirish va albatta, tayyorgarlik jarayonida nazariy va psixologik tayyorgarlikka ham e'tiborni qaratish maqsadga muvofiq. Bu o'z navbatida yuqori malakali bokschilarni tayyorlashda asosiy o'rinni egallaydi. Boksdan tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichi – maxsus tayyorgarlik zarbdor va yondostiruvchi mikrotsikllardan tashkil topadi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, eng muhim musobaqalarga yosh bokschilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishni asosiy zahirasidan biri musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichini to'g'ri rejalashtirish va unga tayyorgarlikni barcha jihatlarini hisobga olgan holda yondoshishdir. Bu bokschilarning kelgusida muvaffaqiyatlarga erishishlarida muhim ahamiyatga ega. Bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi trenirovka jarayonida kuch va chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq gimnastika mashqlari va kross yugurishdan foydalanish zarurligi tahlillar natijalari orqali aniqlandi.

251. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.

252. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.

253. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.

254. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

255. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

256. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

257. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

258. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

259. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

260. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
261. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
262. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienuki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
263. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 306-312.
264. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.
265. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 266.
267. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
268. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
269. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
270. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
271. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 242-248.
272. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
273. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – С. 99-103.
274. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – С. 470-471.
275. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
276. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
277. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
278. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
279. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
280. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

281. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

282. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

283. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

284. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

285. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

286. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

287. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

288. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

289. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

290. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

291. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

292. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-ushpeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

293. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf