

BOKSCHILARNING TEZLIK-KUCHLILIK MASHG'ULOT YUKLAMALARINI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

Omonov Sarvarbek Azamat o'g'li

Toshkent shaxar Uchtepa tumanidagi "Orom"

38 maktabining Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Email:sarvarbek.omonov167@gmail.com Tel:+998919699509

Annotatsiya: Ushbu tezisda bokschilarning mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan turli kattalikdagi yuklamalar ta'sirida tezlik-kuch sifatini rivojlantirish jarayonlari aks ettirilgan va qiyosiy tahlil olib borilgan.

Kalit so'zlar: Maxsus jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, harakatlar kordinatsiyasi, integral tayyorgarlik.

Kirish. Bokschilda mashg'ulot yuklamalarini tuzilishi nazariyasi yetarlicha ishlab chiqilmagan. Bunday sekin rivojlanishning sabablari o'laroq bir nechta omillarni qayd etish mumkin. Birinchidan, yakkakurashlarda mashg'ulot jarayonini tuzishning nazariy asoslarini ishlab chiqish obyektiv jihatdan qiyin, chunki sportning ushbu turlaridagi sport natijalari, misol uchun sportning siklik turlaridagiga nisbatan turli omillarga bog'liq. Ikkinchidan, O'zbekistonlik yosh bokschilar xalqaro arenalarga chiqishi oldidan ularni jahonning yetakchi bokschildaridan texnik-taktik jihatdan ancha darajada ortda qolganliklari kuzatildi. Mutaxassislar uzoq muddat asosiy e'tiborini tayyorgarlikning ushbu bo'limiga qaratishgan. Uchinchidan, boksdan an'analarga kuchli va malakali sportchilarni tayyorlash masalalarida ma'lum bir barqarorlik kuzatiladi.

Tadqiqot natijalari va tahlili. Sportning har xil turlarida musobaqa oldi tayyorgarlikni tuzishga qo'yiladigan talablar aniq ixtisoslashuvning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq holda o'zgarib turadi. Ushbu bosqichni ancha optimal tashkil qilish uchun tayyorgarlikni musobaqa faoliyatini spetsifikasini hisobga olgan holda tuzish zarur va bunda musobaqa faoliyatini tahlil qilishga asoslanish kerak.

Ilmiy adabiyotlarda quyidagi ta'rifni beriladi: "Boks–atsiklik tezkor-kuch xarakteridagi faoliyatning murakkab koordinatsiyalangan turi bo'lib, unda raqiblarning harakatlari qattiq chegaralangan vaqt davomida, variativ-konfliktli holatlarda o'tadi va sportchilardan bellashuvning bir lahzada o'zgaradigan sharoitlariga katta darajada moslashuvini talab qiladi". Mazkur ta'riflashdan kelib chiqqan holda, boksdagi musobaqa faoliyati sportchilarning jismoniy sifatlariga, funktsional imkoniyatlariga, koordinatsion qobiliyatlariga va irodaviy sifatlariga katta talablarni qo'yadi, degan xulosa chiqarish mumkin. Shuning uchun, musobaqaoldi bosqichida bokschilarning trenirovka qilishini boshqarish jarayoni eng

murakkab va nafis bo'lib qolmoqda, chunki aynan shu yerda, sportchilar o'z sport formasining cho'qqisiga erishishlari zarur. Trenirovkaning har xil vositalari va usullarini uyg'unlashtirgan holda, uning ko'pchilik vazifalarini xal qilishni ta'minlash zarur. Ushbu bosqichning vazifalari – musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlash, texnik-taktik harakat amallarini takomillashtirish va yakuniy maromiga yetkazish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni optimal rivojlanishi darajasiga erishish, sportchilarni psixologik jihatdan ta'minlash hisoblanadi.

Boksning spetsifik xususiyati – sportchining har bir musobaqaga juda puxta tayyorgarlik ko'rishi hisoblanadi, chunki bellashuv vaqtida kuchli zarbani o'tkazib yuborish, boksda “o'tuvchi” musobaqalarni amalda yo'qqa chiqaradi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, malakali bokschilarning grafigidagi musobaqalar sonining ko'pligi tufayli, tayyorgarlik bosqichi qisqarishi alohida ahamiyatga ega bo'ladi. Shundan kelib chiqadigan musobaqaoldi bosqichini o'rtacha 3-4 hafta davom etishi, bokschilarning trenirovka qilishini boshqarishga o'zining murakkabliklarini kiritadi. Maxsus tayyorgarlik bosqichining umumiy sharti – maxsus yo'nalgan vositalarni (maxsus jismoniy tayyorgarlikni) umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ustidan ancha darajada ustunligi hisoblanadi va bu ushbu bosqichning nomini belgilaydi.

Boksda musobaqaoldi tayyorgarligini, ushbu jihatdan kelib chiqqan holda tuzish, bokschilarning uzluksiz tayyorgarligiga ko'maklashuvchi eng ixtisoslashtirilgan mashqlari (erkin janglar, sparringlar), o'zining katta psixik kuchlanganligi tufayli katta hajmlarda qo'llanilishi mumkin bo'lmasligi bilan murakkablashadi.

A.V.Rodionov o'z ishida, “Boks – sportning murakkab turi bo'lib, harakatlar koordinatsiyasiga, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikka, ishchanlik qobiliyatiga, oddiy va murakkab reaksiyaga yuqori talablarni qo'yadi. Xulosa Adabiyotlarni tahlil qilish ushbu mavzuning dolzarbligini tasdiqlovchi ba'zi xulosalar chiqarishga imkon beradi. Xususan, yosh bokschilar tezlik-kuch qobiliyatlari o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh bokschilar tezlik-kuch tayyorgarligini rivojlantirish sportchining tayyorgarligining turli jihatlariga, yoshiga, tayyorgarlik bosqichiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga, mashg'ulot jarayonining tuzilishi va mazmuniga, bokschi mahoratining o'sish qonuniyatlariga, tayyorlashni individuallashtirish, mashg'ulotlarning noan'anaviy usullarining mavjudligi va boshqalarga ham bog'liq. Bokschilar tayyorlash bosqichini takomillashtirish va tezlik-kuch sifat darajalarini oshirish uchun quyidagi muammolarni o'rganish kerak.

1.yosh bokschilarda tezlik-kuch sifatlari darajasini o'rganish;

2.yosh bokschilarning tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirishda mashqlar to'plamidan foydalanish variantlarini asoslash;

3.tezlik-kuch ko'rsatkichlarini statistik siljishlarni aniqlash-davomida yuqori malakali bokschilarning jismoniy sifatlari rivojlantirishga tayyorlash kabi masalalar bugungi kunda dolzarb hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1.Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единобортсев на этапах годичного цикла.

2.Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие.

3.Погадаев М. А. Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров юниоров к основным соревнованиям Й. Галимов, В. А. Вестник Бурятского государственного университета.

4.Ахматгатин А.А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки соревнованиям Современные наукоемкие технологии.