

**BOKS SPORTIDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI
TAYYORLASHNING ZAMONAVIY METODLARI**

Navoiy davlat universiteti

San'at va sport fakulteti 2-kurs talabasi

Abdullayeva Shaxzoda Soxibjon qizi

Ilmiy rahbar: p.f.n., v.b. professor M.A.Aslanova

Annotatsiya: Mazkur maqolada boks sportida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning zamonaviy metodlari, mashg'ulot jarayonini tashkil etish, sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari tahlil qilinadi. Shuningdek, xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun qo'llaniladigan innovatsion mashg'ulot usullari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, zamonaviy mashg'ulot texnologiyalaridan foydalanish sportchilarning tezkorligi, chidamliligi va texnik mahoratini sezilarli darajada oshirishi aniqlangan.

Kalit so'zlar: boks, sportchi, tayyorgarlik jarayoni, mashg'ulot metodlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, sport natijalari.

Аннотация: В данной статье рассматриваются современные методы подготовки высококвалифицированных боксёров, особенности организации тренировочного процесса, а также развитие физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Особое внимание уделяется инновационным методам тренировок, которые способствуют повышению эффективности подготовки спортсменов к международным соревнованиям. Результаты исследования показывают, что применение современных тренировочных технологий способствует повышению скорости, выносливости и технического мастерства боксёров.

Ключевые слова: бокс, спортсмен, тренировочный процесс, методы подготовки, физическая подготовка, спортивные результаты.

Bugungi kunda boks sporti dunyo miqyosida keng rivojlanayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Shu sababli bokschilarni tayyorlash jarayonida ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Sportchilarni tayyorlash tizimi murakkab jarayon bo'lib, u ko'p yillik mashg'ulotlarni, zamonaviy sport texnologiyalarini va individual yondashuvni talab qiladi. Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash jarayonida murabbiylar sportchilarning jismoniy imkoniyatlari, psixologik holati va texnik mahoratini kompleks ravishda rivojlantirishlari zarur.

Mazkur ilmiy maqolaning maqsadi — boks sportida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning zamonaviy metodlarini o'rganish va ularning samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Bugungi kunda sport sohasi jamiyat hayotining muhim tarkibiy qismi sifatida jadal rivojlanib bormoqda. Ayniqsa, boks sport turi xalqaro sport maydonida keng tarqalgan va ommaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Boks sporti nafaqat sportchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, balki ularning irodasi, chidamliligi, tezkorligi va strategik fikrlash qobiliyatlarini ham shakllantiradi. Shu sababli bokschilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish bugungi kun sport tizimining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda sportchilarni tayyorlash tizimida zamonaviy ilmiy yondashuvlar, innovatsion mashg'ulot texnologiyalari va yangi metodikalardan keng foydalanilmoqda. Ayniqsa, yuqori malakali bokschilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish, sportchilarning funksional holatini nazorat qilish hamda ularning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Boks sportida yuqori natijalarga erishish sportchining ko'p yillik mashg'ulot jarayonida shakllanadigan jismoniy va texnik imkoniyatlariga bog'liqdir. Shuningdek, zamonaviy sport amaliyotida sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish, videoanaliz usullaridan foydalanish hamda individual mashg'ulot

dasturlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Shu bilan birga, xalqaro sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun bokschilarning tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish, zamonaviy mashg'ulot metodlarini qo'llash va sportchilarni ilmiy asosda tayyorlash zarur hisoblanadi. Bu esa boks sporti bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni yanada rivojlantirishni talab etadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi boks sportida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning zamonaviy metodlarini o'rganish hamda ularning samaradorligini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot vazifalari esa bokschilar tayyorgarligining nazariy asoslarini o'rganish, zamonaviy mashg'ulot metodlarini tahlil qilish va ularning sport natijalariga ta'sirini aniqlashdan iborat.

Bokschilar tayyorgarligining nazariy asoslari. Sportchilarni tayyorlash jarayoni ko'p bosqichli tizimdan iborat bo'lib, unda jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. Boks sportida yuqori natijalarga erishish uchun sportchi tezkorlik, kuch, chidamlilik va muvozanat kabi sifatlarni rivojlantirishi kerak.

Sport tayyorgarligi jarayoni quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik
- maxsus jismoniy tayyorgarlik
- texnik tayyorgarlik
- taktik tayyorgarlik
- psixologik tayyorgarlik

Ushbu omillarning uyg'unligi sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Zamonaviy mashg'ulot metodlari. Hozirgi davrda bokschilarni tayyorlash jarayonida turli innovatsion mashg'ulot metodlari qo'llanilmoqda. Bu metodlar sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish va texnik mahoratini rivojlantirishga yordam beradi.

Zamonaviy metodlarga quyidagilar kiradi:

- interval mashg'ulotlar

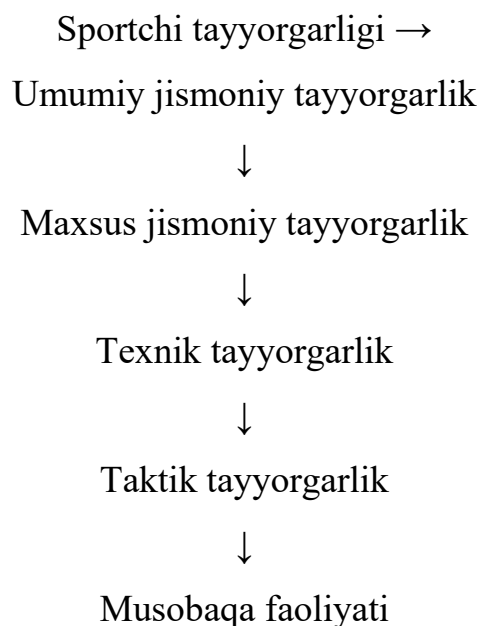
- funksional tayyorgarlik mashqlari
- video tahlil usullari
- maxsus tezkorlik mashqlari
- simulyatsion sparring mashg'ulotlari

Bu metodlar sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

1-diagramma. Bokschilar tayyorgarligi tarkibi

- Jismoniy tayyorgarlik – 40%
- Texnik tayyorgarlik – 25%
- Taktik tayyorgarlik – 20%
- Psixologik tayyorgarlik – 15%

1-sxema. Bokschilarni tayyorlash tizimi



O'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy mashg'ulot metodlarini qo'llash sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, interval mashg'ulotlar va funksional mashqlar bokschilarning chidamliligi va tezkorligini rivojlantirishda samarali hisoblanadi.

Shuningdek, video tahlil usullaridan foydalanish sportchilarga o'z xatolarini aniqlash va texnik harakatlarini takomillashtirish imkonini beradi.

Boks sportida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash murakkab va ko'p bosqichli jarayon hisoblanadi. Zamonaviy mashg'ulot metodlarini qo'llash sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalariga ko'ra, innovatsion mashg'ulot texnologiyalaridan foydalanish sportchilarning musobaqalardagi natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Boks sportida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoni murakkab va ko'p bosqichli tizim hisoblanadi. Ushbu jarayonda sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini uyg'un ravishda rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning sport natijalarini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi.

Zamonaviy mashg'ulot metodlaridan foydalanish, jumladan, interval mashg'ulotlar, funksional tayyorgarlik mashqlari va maxsus tezkorlik mashqlari bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Bundan tashqari, video tahlil va zamonaviy sport texnologiyalaridan foydalanish sportchilarning texnik va taktik mahoratini takomillashtirishga imkon yaratadi.

Shuningdek, bokschilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish, tiklanish jarayonlarini nazorat qilish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim omil hisoblanadi. Bu esa sportchilarning musobaqalardagi barqaror natijalarini ta'minlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib aytish mumkinki, zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni bokschilarning jismoniy imkoniyatlarini oshiradi, texnik harakatlarini takomillashtiradi va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Kelgusida boks sportida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonini yanada takomillashtirish, yangi ilmiy metodlarni joriy etish va sportchilarning tayyorgarlik darajasini chuqur tahlil qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. Moskva, 2005.
2. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlash tizimi. Kiev, 2015.
3. Kerimov F.A. Sport kurashlari nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2018.
4. Umarov A. Boks sporti nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2020.
5. Bompa T. Periodization Training for Sports. Human Kinetics, 2019.
6. Issurin V. Block Periodization Training. 2016.
7. Ozbekiston Respublikasi sport vazirligi materiallari.