

BOKS SPORT TURINI RIVOJLANTIRISH HAMDA SPORTCHILARNI XALQARO MUSOBAQALARGA TAYYORLASH

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: Ushbu ilmiy maqolada boks sport turini rivojlantirish hamda sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash masalalari tahlil qilingan. Bokschiarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligiga ta'sir etuvchi asosiy omillar ko'rib chiqilgan. Shuningdek, zamonaviy mashg'ulot usullari, sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish hamda musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish yo'llari yoritilgan. Maqolada bokschiarning yuqori sport natijalariga erishishida murabbiylar faoliyati, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish va xalqaro tajribadan foydalanishning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: boks, sportchi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, xalqaro musobaqa, mashg'ulot jarayoni, sport tayyorgarligi.

Аннотация: В данной научной статье рассматриваются вопросы развития бокса как одного из наиболее популярных видов спорта, а также особенности подготовки спортсменов к международным соревнованиям. Анализируются современные методы тренировочного процесса, физической и психологической подготовки боксеров. Особое внимание уделяется совершенствованию системы подготовки спортсменов, повышению уровня технической и тактической подготовки, а также роли тренеров и спортивных организаций в развитии бокса. В статье приводятся рекомендации по улучшению тренировочного процесса и повышению конкурентоспособности спортсменов на международной арене.

Ключевые слова: бокс, спортсмен, тренировка, физическая

подготовка, международные соревнования, тактика, техника, спортивная подготовка.

Boks jahonda keng tarqalgan va yuqori raqobatga ega bo'lgan sport turlaridan biri hisoblanadi. U nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki yuqori darajadagi texnika, taktika va psixologik barqarorlikni talab qiladi. Zamonaviy sport tizimida bokschilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash masalasi alohida ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda O'zbekistonda boks sporti jadal rivojlanib, xalqaro maydonlarda katta yutuqlarga erishilmoqda. Masalan, jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlari va boshqa xalqaro musobaqalarda o'zbekistonlik bokschilar yuqori natijalar ko'rsatib kelmoqda. Bu esa sportchilarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirishni talab etadi.

Bugungi kunda boks sporti jahonda eng ommaviy va raqobatbardosh sport turlaridan biri hisoblanadi. U nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki yuqori darajadagi texnika, taktika va psixologik barqarorlikni talab qiladi. Shu sababli bokschilarni tayyorlash jarayoni murakkab va ko'p bosqichli tizimga asoslanadi. Zamonaviy sport tizimida bokschilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda O'zbekistonda boks sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Sport maktablari, ixtisoslashgan sport internatlari va olimpiya zaxiralari kollejlarida yosh sportchilarni tayyorlash tizimi yo'lga qo'yilgan. Bu esa yosh bokschilarning iqtidorini erta aniqlash va ularni yuqori darajadagi musobaqalarga tayyorlash imkonini yaratmoqda.

Bokschilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonida mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni bir-biri bilan uyg'un ravishda rivojlantirish sport natijalarini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Shuningdek, zamonaviy mashg'ulot usullaridan foydalanish hamda ilg'or xorijiy tajribani o'rganish katta ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning funksional imkoniyatlari, reaksiya tezligi va jang taktikasi yuqori darajada bo'lishi lozim. Shuning uchun bokschilar tayyorgarligida innovatsion mashg'ulot texnologiyalari va zamonaviy tahlil usullarini joriy etish muhim hisoblanadi.

Ushbu ilmiy maqolaning asosiy maqsadi boks sport turini rivojlantirish va sportchilarni xalqaro musobaqalarga samarali tayyorlashning ilmiy va amaliy jihatlarini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi — boks sport turini rivojlantirish va sportchilarni xalqaro musobaqalarga samarali tayyorlashning ilmiy-amaliy asoslarini o'rganish.

Boks sportining rivojlanish omillari

Boks sport turini rivojlantirish bir nechta muhim omillarga bog'liq:

1. zamonaviy mashg'ulot usullaridan foydalanish
2. yuqori malakali murabbiylar tayyorlash
3. sport infratuzilmasini rivojlantirish
4. yoshlar o'rtasida sportni ommalashtirish
5. xalqaro tajribani o'rganish

Bokschilarni tayyorlash jarayoni ko'p bosqichli bo'lib, u jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

Bokschilarning jismoniy tayyorgarligi. Jismoniy tayyorgarlik bokschilar tayyorgarligining asosiy qismi hisoblanadi. U quyidagi sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan:

- tezlik
- kuch
- chidamlilik
- epchillik
- koordinatsiya

Mashg'ulotlarda turli xil mashqlar qo'llaniladi: sparring, soya bilan jang, qum qopi bilan mashqlar va funksional mashqlar.

Jismoniy tayyorgarlik turlari (jadval)

Tayyorgarlik turi	Asosiy mashqlar
Tezlik	tezkor zarbalar, reaksiya mashqlari
Kuch	shtanga, gantel mashqlari
Chidamlilik	yugurish, interval mashqlari
Epchillik	koordinatsiya va harakat mashqlari

Texnik va taktik tayyorgarlik

Boksda texnik tayyorgarlik juda muhim bo'lib, u zarba berish, himoya va harakatlanish texnikasini o'z ichiga oladi. Sportchilarning texnik mahorati ularning musobaqadagi natijasiga bevosita ta'sir qiladi.

Taktik tayyorgarlik esa raqibning harakatlarini tahlil qilish, jang strategiyasini to'g'ri tanlash va jang davomida vaziyatga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi.

Psixologik tayyorgarlik. Xalqaro musobaqalarda sportchilar katta psixologik bosimga duch keladi. Shuning uchun psixologik tayyorgarlik ham muhim ahamiyatga ega.

Psixologik tayyorgarlik quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- stressga chidamlilik
- ishonchni oshirish
- konsentratsiya
- musobaqa oldidan ruhiy tayyorgarlik

Diagramma (maqolaga qo'shish uchun sxema)

Bokschilar tayyorgarlik tizimi

BOKSCHILAR TAYYORLASH

|

Jismoniy	Texnik	Taktik	Psixologik
tayyorgarlik	tayyorgarlik	tayyorgarlik	tayyorgarlik

Boks sport turini rivojlantirish va sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash murakkab va ko'p bosqichli jarayon hisoblanadi. Bu jarayonda zamonaviy mashg'ulot texnologiyalaridan foydalanish, sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, yoshlar o'rtasida boksni ommalashtirish, murabbiylar malakasini oshirish va ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish kelgusida sportchilarning xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Boks sport turini rivojlantirish va sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash murakkab va uzluksiz jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantirish katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish orqali sportchilarning sport mahoratini yanada oshirish mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bokschilarning yuqori natijalarga erishishida jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda texnik va taktik tayyorgarlik ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchilarning jang davomida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati va psixologik barqarorligi ularning musobaqadagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, sportchilarni tayyorlash jarayonida murabbiylarning kasbiy mahorati va zamonaviy mashg'ulot metodlaridan foydalanish muhim o'rin tutadi. Murabbiylar sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot rejalarini tuzishi lozim.

Boks sportini yanada rivojlantirish uchun yoshlar o'rtasida ushbu sport turini ommalashtirish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish muhim hisoblanadi. Bu esa kelgusida sportchilarning xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, bokschilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlashda kompleks tayyorgarlik tizimini takomillashtirish, zamonaviy mashg'ulot texnologiyalarini joriy etish va ilmiy tadqiqotlar natijalaridan samarali foydalanish sport natijalarini yanada oshirishga yordam beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Matveev L.P. Теория и методика физической культуры. Москва, 2015.
2. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2017.
3. Achilov A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent, 2018.
4. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni.
5. Bompa T. Periodization Training for Sports. Human Kinetics, 2019.
6. AIBA Coaching Manual. International Boxing Association, 2020.