

V.D. ANASHOV

OLIMPIYADALARARO
TAYYORGARLIK SIKLIDA
YUQORI MALAKALI
BOKSCHILARNI
TAYYORLASH TIZIMINI
MODERNIZATSIYA
QILISH

Monografiya



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

V.D. ANASHOV

**OLIMPIYADALARARO TAYYORGARLIK
SIKLIDA YUQORI MALAKALI
BOKSCHILARNI TAYYORLASH TIZIMINI
MODERNIZATSIYA QILISH**

MONOGRAFIYA



ILM-FAN NASHRIYOTI

Toshkent – 2025

UO'K: 796.83:796.015.132

KBK: 75.829.1я431

Anashov V.D. // Olimpiadalararo tayyorgarlik siklida yuqori malakali bokschilarni tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish.
[Monografiya] T.:Ilm-fan nashriyoti, – 2025-yil, 220 b.

Taqrizchilar:

Xalmuxamedov Rustam Dekanovich
pedagogika fanlari doktori, professor,

Abdullaev Farxod Turdaliyevich
pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Ushbu monografiyada yuqori malakali bokschilarninigi trenirovka jarayonini to'g'ri tuzish, sportchining ishonchliligi – samarali musobaqa faoliyati shart-sharoitining integral tavsifi, psixofiziologik tayyorgarlik – olimpiadalararo tayyorgarlik siklida yuqori malakali bokschilarning mashg'ulot jarayonini tashkil etish, yuqori malakali bokschilarni olimpiya tayyorgarlik siklida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish muommolari, yuqori malakali bokschilarning musobaqa faoliyati tahlili va texnik-taktik harakatlarni modellashtirish, yuqori malakali bokschilarning maxsus ish qobiliyatiga oid ko'rsatkichlar dinamikasi, olimpiya tayyorgarlik siklida yuqori malakali bokschilarni tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish bo'yicha tavsiyalar keltirilgan.

Monografiya O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish" instituti ilmiy Kengashining 2025-yil 6-sentabrdagi (7-sonli bayonnoma) yig'ilishi qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN: 978-9910-8235-4-1

© V.D. Anashov – 2025
© Ilm-fan nashriyoti – 2025

Kirish

Boks — jahon miqyosida keng tarqalgan, yuqori darajada raqobatbardosh va dinamik rivojlanayotgan sport turi hisoblanadi. Xalqaro boks tashkiloti (World boxing) tomonidan musobaqa qoidalariga kiritilayotgan yangiliklar va boks bo'yicha jahon arenasida raqobatning izchil kuchayib borishi, sportchilar tayyorgarligini zamonaviy ilmiy, uslubiy va tashkiliy yondashuvlar asosida qayta ko'rib chiqish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda. Xususan, olimpiadalararo tayyorgarlik siklida yuqori malakali bokschilarni samarali va maqsadli tayyorlash tizimini yaratish bugungi kunning dolzarb ilmiy va amaliy vazifalaridan biriga aylandi.

Ilg'or sport mamlakatlari tajribasi shundan dalolat beradiki, yuqori sport natijalariga erishish bevosita ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasini ishlab chiqish, uni olimpiya sikllari kontekstida maqsadli boshqarish va uzviylikda amalga oshirish bilan bog'liq. Boks nazariyasi va metodikasi sohasida amalga oshirilgan tadqiqotlar turli yosh va sportchi darajasiga ega bokschilarni tayyorlashda muhim jihatlarni qamrab olgan. Jumladan, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, sensitiv davrlarni hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish, funksional va psixoemosional holatni baholash, texnik va taktik faoliyatni tahlil qilishga qaratilgan izlanishlar mavjud. Shu bilan birga, yuqori malakali bokschilarni nufuzli xalqaro musobaqalar, xususan Olimpiya o'yinlariga tayyorlashda musobaqa faoliyatini modellashtirish, individual model ko'rsatkichlarini ishlab chiqish, texnik-taktik tayyorgarlikni maqsadli shakllantirish kabi masalalarga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar ham alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasiga davlat miqyosida qaratilayotgan jiddiy e'tibor, bokschilarimizning Olimpiya o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda qo'lga kiritayotgan yuksak natijalari mamlakatimiz nufuzini xalqaro sport maydonida mustahkamlashga xizmat qilmoqda. Biroq ayrim uslubiy ishlanmalarning yetarli emasligi, tibbiy-biologik ta'minotdagi kamchiliklar va yuklamalarni individuallashtirilgan holda boshqarish mexanizmlarining

yetarlicha shakllanmagani mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish imkoniyatini cheklamoqda.

Olimpiyadalararo tayyorgarlik sikli sharoitida sportchilarning barcha tayyorgarlik komponentlarini muvozanatli ravishda rivojlantirish, jumladan yuklamalar hajmi va shiddatini maqsadga muvofiq tarzda belgilangan sikl bosqichlariga moslashtirish, bokschilarning texnik, taktik, jismoniy va psixologik qobiliyatlarini barqaror rivojlantirish - bugungi tadqiqotlarning asosiy vazifalaridandir.

Shuningdek, yoshlar o'rtasida boksga bo'lgan qiziqishni kuchaytirish, uni ommaviylashtirish va iqtidorli yoshlarni saralash-tayyorlash tizimini takomillashtirish ham olimpiya sikllarida barqaror va yuqori natijalarga erishishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Olimpiyadalararo tayyorgarlik davridagi har bir bosqichning maqsad va vazifalarini aniq belgilash, zamonaviy sport metodlarini qo'llash va bokschilar tayyorgarligini doimiy nazorat qilish orqali yuksak samaradorlikka erishish mumkin.

Zamonaviy sport ilm-fani bokschilarning tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish va optimallashtirish borasida yangidan-yangi yondashuvlarni taklif qilmoqda. Ayniqsa, musobaqalarning dinamik xarakteri va raqobatning yuqori darajasi sportchilar musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlarni chuqur o'rganish, mashg'ulot yuklamalarining fiziologik ta'sirini modellashtirish, shuningdek, sportchilarning funksional imkoniyatlarini monitoring qilish vositalarini joriy etishni talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan, bokschilar tayyorgarligining uzluksiz va bosqichma-bosqich rivojlanishini ta'minlaydigan zamonaviy ilmiy-metodik tizimni shakllantirish bugungi sport fanining ustuvor yo'nalishlaridan biri sanaladi.

Shuningdek, yuqori malakali bokschilarning tayyorgarligida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, sport tibbiyoti va psixologiyasi yutuqlaridan kompleks foydalanishning dolzarbligi ortib bormoqda. Mashg'ulot jarayoniga raqamli texnologiyalar, videotahlil, ilmiy asoslangan usullarini joriy etish orqali mashg'ulot samaradorligini oshirish mumkin. Bu esa, nafaqat sport natijalarini yuqori darajaga olib chiqishga, balki individual yondashuv asosida sportchilarning salomatligini saqlash,

ularning uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlashda ham muhim omil hisoblanadi.

Olimpiyadalararo tayyorgarlik jarayonida mashg'ulotlar mazmunini sportchining yoshi, sport darajasi va funksional holatiga mos ravishda tizimli rejalashtirish zarur. Bunda individual yondashuv asosida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish katta ahamiyatga ega. Ushbu yondashuvlar sport natijalarining barqarorligini ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli "O'zbekiston Respublikasini rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmonida, shuningdek 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2020 yil 5 noyabrdagi "2024 yilda Parij (Fransiya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qarori hamda 2021 yil 29 apreldagi PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori¹da belgilangan ustuvor vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Ushbu normativ-huquqiy hujjatlarda boks sport turini jahon andozalari asosida rivojlantirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, zamonaviy uslubiy yondashuvlarni joriy etish, sportchi tayyorgarligini boshqarishni ilmiy asoslash va Olimpiya o'yinlari singari yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun maqsadli tayyorgarlikni tashkil etishga alohida e'tibor qaratilgan. Shu bois, ushbu tadqiqot ishi mamlakatimizda boksni rivojlantirish, yuqori malakali sportchilar zaxirasini yaratish va ularni olimpiadalararo tayyorgarlik siklida samarali tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega bo'ladi.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29 apreldagi PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

I BOB. OLIMPIYADALARARO TAYYORGARLIK SIKLIDA YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONINI TASHKIL ETISH

§1.1. Olimpiyada siklida sportchilarni tayyorlash tizimini modernizatsiya qilishning zamonaviy ilmiy-nazariy asoslari

Yuklamalar va tiklanish tadbirlarini makro-, mezo- va mikrosikllar doirasida rasional taqsimlashni nazarda tutadigan periodizatsiya tamoyillarini qo'llash organizmning moslanish imkoniyatlarini oshirishga hamda ortiqcha mashqlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi [13; 214-218-b, 29; 34-36-b]. Sportchining holatini monitoring qilishning zamonaviy usullari, jumladan funksional test sinovlari, biokimyoviy markerlar va telemetriya tizimlari, mashg'ulot jarayonini o'z vaqtida to'g'rilash imkonini beradi.

So'nggi yillarda sportchining texnika va taktikasiga ob'ektiv bahoni ta'minlaydigan texnologiyalar keng tarqalmoqda. Mashg'ulot jarayoniga innovasion texnologiyalarni joriy etish modernizatsiyaning asosiy omillaridan biri sifatida qoralmoqda. Sandbakka va hammualliflar tadqiqotida quyidagicha ta'kidlangan "kiyiladigan sensorlar va harakatni tahlil qilish tizimlaridan foydalanish murabbiyga sportchining biomexanik va fiziologik ko'rsatkichlari haqida aniq ma'lumotlarni taqdim etadi" [29; 34-36-b]. Bunday yondashuv texnikaga ob'ektiv baho berishni ta'minlaydi va musobaqa sharoitlarini modellashtirish imkonini yaratadi.

Sensor tizimlari, biomexanik tahlil uchun dasturiy ta'minot, shuningdek virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalaridan foydalanish musobaqa sharoitlarini qayta yaratish va turli taktik ssenariylarni modellashtirish imkonini beradi [8; 1336-1346, 18; 723-732-b]. Sport turiga xos maxsus sharoitlarni imitatsiya qiluvchi ixtisoslashtirilgan trenajyorlardan foydalanish texnik tayyorgarlikning aniqligini oshirishga xizmat qiladi.

Psixologik omil yuqori malakali sportchilar tayyorgarligining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. I. Mudjika va hammualliflar fikriga ko'ra, psixologik tayyorgarlik «yuqori darajali musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishning hal qiluvchi omillaridan biri» sifatida namoyon bo'ladi [26; 232-b].

Stressga chidamlilik, diqqatni jamlay olish, o'z kuchiga ishonch va o'zini-o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan metodikalar musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishning asosiy omillaridan biri sifatida qaraladi [26; 232-b].

Ilmiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, individual psixologik tayyorgarlik strategiyalari sportchining musobaqaviy salohiyatini yuqori emosional zo'rliq sharoitida ham to'liqroq namoyon etish imkonini beradi [73; 88-95-b, 221; 496-b].

Mashg'ulot jarayonida ilmiy ma'lumotlardan foydalanishni kengaytirish tayyorgarlik tizimini modernizatsiya qilishning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xorijiy nashrlar tahlili shundan dalolat beradiki, ilmiy asoslangan qarorlar tayyorgarlikning ajralmas elementidir. Xususan, S.Hanton ishlarida quyidagicha ta'kidlanadi: "Sport fanlari ma'lumotlarini mashg'ulot jarayoniga joriy etish samaradorlikni oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirishni ta'minlaydi" [20; 1129-1141-b]. Fiziologiya, biomexanika, sport tibbiyoti va psixologiya sohalaridagi fundamental tadqiqotlar yangi metodika va texnologiyalarni ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratadi [19; 172-204-b, 39; 664-b].

Olimpiyada siklida tayyorgarlikni modernizatsiya qilish istiqbolli sportchilarni saralash tizimini takomillashtirmasdan amalga oshirib bo'lmaydi. V.N.Platonov ta'kidlaganidek, "samarali saralash tizimi sportchilarning yuqori salohiyatga ega bo'lganlarini erta bosqichlarda aniqlashi va ularning yuqori sport mahorati darajasiga o'tishlari uchun zarur sharoitlarni ta'minlashi lozim" [13; 214-218-b]. Ilmiy adabiyotlarda sport iqtidorini erta aniqlash dasturlarining ahamiyati, shuningdek sportchilarni zaxira tarkibdan milliy terma jamoaning asosiy tarkibiga bosqichma-bosqich o'tishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish zarurligi alohida ta'kidlanadi [187; 680-b]. Avlodlar o'rtasidagi izchillikni ta'minlash sport tayyorgarligida to'plangan tajriba va an'analarni saqlab qolishga xizmat qiladi.

Mashg'ulot jarayonida mikrosikllar rejasi sportchilarning jismoniy va funksional holatini muntazam ravishda nazorat qilish, shuningdek, aniq maqsadlarga erishish uchun zarur yuklamalarni to'g'ri taqsimlashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Mikrosikllarni to'g'ri tuzish sportchi

holatining barqaror rivojlanishi va musobaqalarga samarali tayyorgarlik ko'rishda muhim omil hisoblanadi. Mashg'ulot mikrosikli kamida ikki fazadan iborat bo'ladi: kumulyativ faza (bu yerda asosan mashg'ulot ta'sirlarining umumiy effekti ta'minlanadi) va tiklanish fazasi (tiklanish xarakteridagi mashg'ulot yoki to'liq dam olish). Mikrosiklning minimal davomiyligi 7 dan 10 kungacha bo'ladi [184; 865-b].

Boks kabi asiklik sport turlarida mikrosikllarning samaradorligi nafaqat yuklama hajmi, balki uning mazmuni va individuallashtirish darajasi bilan ham bog'liqdir. Bunday yondashuv sportchida ortiqcha charchoqning oldini olish va tiklanishni optimallashtirish imkonini beradi [148; 184-b].

Zamonaviy tadqiqotlarda mikrosikllarni individuallashtirish prinsipiga katta ahamiyat berilmoqda. Masalan, Issurin V.B. mikrosikllarni tuzishda sportchining funksional holati, maxsus ish qobiliyati va tiklanish imkoniyatlari inobatga olinishi lozimligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, blokli tayyorgarlik konsepsiyasida har bir mikrosikl muayyan tayyorgarlik vazifasini hal qilishi kerak [142; 232-b].

Mikrosikllar tuzilishi mashg'ulot jarayoni davomida, uning bosqichlari va davrlari o'zgarishiga qarab, muayyan jihatlarida qonuniy ravishda o'zgarib borishi mumkin. Boshqacha aytganda, mikrosikllarning tuzilishi ularning kattaroq tuzilmalar - mezosikl va makrosikllardagi o'rniga bog'liq. Asosiy, fundamental tayyorgarlik bosqichida mikrosikllar sportchining jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish (zarurat tug'ilganda esa - qayta shakllantirish)ga qaratilgan keng ko'lamli mashg'ulotlarni qamrab olishi kerak. Bu esa asosiy mashg'ulotlar soni, ularning ketma-ketligi, yuklama dinamikasi va mikrosikllarni qurishning boshqa jihatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, mikrosikllar tuzilishi ham kelgusi musobaqa qoidalariga mos ravishda qayta takomillashtiriladi [49; 119-121-b, 128; 319-b].

Ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanishicha, mikrosikllar odatda haftalik davrni qamrab oladi va ular turli maqsadlarga (masalan, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, tiklanish, musobaqa oldi va musobaqa mikrosikli kabi) bog'liq holda tuziladi V.N.Platonov o'z tadqiqotlarida

mikrosikllarni turli yuklama turlari bo'yicha muvozanatlashtirish orqali sport natijalarini optimallashtirish mumkinligini ta'kidlaydi [187; 680-b, 163; 276-b].

Mashg'ulot jarayonida bir nechta turdagi mikrosikllar ketma-ket qo'llaniladi. Ularning asosiy turlari - bevosita mashg'ulotga oid va musobaqa mikrosikllari hisoblanadi, qo'shimcha turlari esa - musobaqagacha yaqinlashtiruvchi va tiklantiruvchi mikrosikllardir. Bevosita mashg'ulotga oid mikrosikllar o'z navbatida umumiy va maxsus tayyorlov turlarga bo'linadi. Umumiy tayyorlov mikrosikllar uchun sportchining barcha yoki ko'plab asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarning ketma-ketligi bilan belgilanadi. Maxsus tayyorlov mikrosikllari esa sportchining aniq yo'naltirilgan tayyorgarligini ta'minlashga qaratilgan maxsus yuklama hajmining ortishi bilan farqlanadi.

Yuqori malakali sportchilarni uzluksiz va samarali tayyorlashda mikrosikllar tizimli ravishda tashkil etilishi muhim omillardan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda mikrosikllar sportchilarning funksional holatini rivojlantirish, moslashuv mexanizmlarini shakllantirish va sport formasini yuksaltirishda o'ta muhim pedagogik jarayon sifatida ta'riflanadi. Platonovning ta'kidlashicha, mikrosikllar - bu mezosikllar tarkibidagi mustaqil, lekin o'zaro bog'liq bo'lgan tayyorgarlik birliklari bo'lib, ular muayyan yuklama va maqsadlarga ega. U o'z nazariyasida 7 turdagi mikrosiklni ajratadi: kirish - organizmni yuklamaga moslashtirish, tortuvchi - asosiy tayyorgarlik yuklamalari beriladi, zarbdor - intensiv va yo'qori yuklamalar bilan funksional zaxiralarni to'plash, o'zgartiruvchi - yuklamalar samarasini mustahkamlash va moslashish, yaqinlashtiruvchi - musobaqaga faoliyatini modellashtirish, musobaqa - sport formasini eng yuqori darajasiga olib chiqish, tiklovchi - organizmning tiklanishi. [179; 201-b].

Verxoshanskiy zarbdor mikrosikllarga alohida e'tibor qaratadi. Ularni sportchi organizmiga kuchli stimulyasiya berish va superkompensatsiya jarayonlarini faollashtirish uchun mo'ljallangan deb hisoblaydi. Zarbdor mikrosikllardan so'ng tiklovchi mikrosikllar berilishi zarur [70; 176-b].

Seluyanov mikrosikllarni energetik tizimlarga asoslangan tarzda baholashni taklif etadi. Tortuvchi mikrosikl - aerob qobiliyatni oshirish, zarbdor mikrosikl - anaerob-glikolitik tizimni rivojlantirish,

yaqinlashtiruvchi mikrosikl - texnik-taktik hamda psixologik holatni shakllantirish vazifalarini bajaradi [198; 279-b].

Mikrosikllar nafaqat jismoniy yuklama dozalash, balki motor qobiliyatlar rivoji, psixologik tayyorgarlik va funksional holatni monitoring qilish uchun ham muhim pedagogik vosita ekanligini ta'kidlaydilar. Ular har bir mikrosiklni funksional, emosional va motivasion jihatdan tavsiflaydi [199; 256-b, 202; 310-b].

Mikrosikl modellari, xususan, kundalik o'zgaruvchan mikrosikl boksda keng qo'llaniladi. Bu modelda mikrosikl ichidagi mashg'ulotlar intensivlik va hajm jihatidan har xil bo'ladi, bu esa sportchining turli jismoniy sifatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirishga yordam beradi. Masalan, bir hafta ichida yuqori, o'rtacha va past intensivlikdagi mashg'ulotlar navbatma-navbat o'tkaziladi.

Mikrosikllarni tuzishda tiklanish kunlarining ahamiyati katta. Tiklanish kunlari ortiqcha yuklanish va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Masalan, hafta davomida 2-3 kun yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar, 2 kun o'rtacha intensivlikdagi mashg'ulotlar va 1-2 kun tiklanish mashg'ulotlari rejalashtiriladi [181; 336-b].

Asosiy turdagi mikrosikllarga nisbatan tiklovchi mikrosikllar ancha kamroq qo'llaniladi. Tiklovchi mikrosikllar, odatda, ketma-ket o'tkazilgan yuqori shiddatli mashg'ulot mikrosikllaridan (ayniqsa "zarbdor" mikrosikllardan) so'ng yoki mas'uliyatli musobaqalardan keyin joriy etiladi. Bunday turdagi mikrosikllar kumulyativ (jamg'arma) fazaning kam ifodalanishi va tiklanish fazasining kengayganligi bilan xarakterlanadi. Yuklamalarning umumiy hajmi, ayniqsa ularning intensivligi pasaytiriladi, faol dam olish kunlari soni oshiriladi, mashg'ulot sharoitlari va mashqlar tarkibida keskin o'zgarishlar joriy etiladi. Bu omillarning barchasi tiklanish jarayonlarini optimallashtirishga qaratilgan. Bunday mikrosikllar "razgruzka mikrosikllari" deb ham yuritiladi. [102; 639-b, 150; 41-b, 33; 73-75 b].

Mashg'ulot jarayonida mikrosikllarni tuzish omillari va shartlari haqida yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, xulosa qilish mumkinki, mikrosikllar yagona, har qanday holatga mos keladigan shaklga ega bo'la olmaydi. Ular o'zining tuzilishi va mazmuniga ko'ra mashg'ulot jarayoni mazmuni hamda uning tashkil etilishiga ta'sir etuvchi tashqi omillarga

qarab o'zgaradi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, murabbiy va sportchi mashg'ulotlar tarkibida (mashqlar majmuasini o'zgartirish, asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlarni almashtirib turish tartibi, yuklama va dam olish rejimini belgilash va h.k.) aniq o'zgarishlar kiritib, bu orqali mashg'ulot jarayoni rivojining zarur umumiy yo'nalishini ta'minlaydilar. Mikrosikllarni tuzish metodikasi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining eng muhim bo'g'inlaridan biri bo'lib, sportchilarning funksional imkoniyatlari, jismoniy holati va psixologik tayyorgarlik darajasini samarali boshqarishda asosiy vosita sifatida namoyon bo'ladi. Mikrosiklning strukturaviy tarkibi, yuklama dinamikasi va tiklanish fazalarining uzviy bog'liqlikda tashkil etilishi sportchining mashg'ulot samaradorligini oshirish, ortiqcha charchoqlarning oldini olish hamda musobaqa faoliyatiga optimal tayyorgarlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida mikrosikllarning individuallashtirilgan yondashuv asosida tuzilishi alohida o'rin tutadi. Har bir mikrosikl aniq maqsadga yo'naltirilgan holda rejalashtiriladi va bu yondashuv sportchining har tomonlama imkoniyatlari, maxsus ish qobiliyati va tiklanish salohiyatini hisobga olishni talab etadi. Ilmiy manbalarda mikrosikllarning asosiy turlari - kirish, tortuvchi, zarbdor, o'zgartiruvchi, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklovchi mikrosikllar shaklida tasniflanib, ularning har biri sport formasining shakllanishiga bosqichma-bosqich ta'sir etuvchi funksional birlik sifatida ko'riladi.

Turli sport turlarida musobaqagacha bo'lgan tayyorgarlik bosqichini tashkil etishga qo'yiladigan talablar, asosan, muayyan ixtisoslashuvning xususiyati va spesifikasiga bog'liq ravishda o'zgarib boradi. Musobaqaga tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish uchun, avvalambor, musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, mashg'ulotlarni rejalashtirish talab etiladi. Buning uchun, avvalo, bevosita musobaqa faoliyatini tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

M.A. Karimov, R.D. Xalmuxamedov, I.Yu. Shamsematov va S.S. Tajibaev [144; 478-b] ta'kidlashicha: "Boks - bu asiklik shakldagi, tezkor-kuch xarakteridagi faoliyat bo'lib, u yuqori darajada koordinatsiya talab etadi. Bellashuv doirasidagi harakatlar cheklangan vaqt ichida, turli

ziddiyatli va o'zgaruvchan vaziyatlarda amalga oshiriladi va sportchilardan tez moslashuvchanlikni talab qiladi".

Mashg'ulot jarayonida mikrosikllarni tuzish va uning sportchi tayyorgarligiga ta'sirini samarali tashkil etish muammosi qator olimlar tomonidan ilmiy jihatdan o'rganilgan [32; 445-450-b].

Loturco I., Fort-Vanmeerhaeghe A. kabi mualliflar esa jismoniy qobiliyatlar, xususan, tezlik-kuch va zarba ta'siri bilan bog'liqligini aniqlab, mashg'ulot yuklamalarining mikrosikl ichidagi ta'sir strategiyalarini belgilab berganlar. Ularning tadqiqotlari, ayniqsa, bokschilar uchun ixtisoslashtirilgan mikrosikllar tuzishda ahamiyatli hisoblanadi [25; 1815-1820-b].

Ates D. ishlarida esa bokschilar uchun maxsus tayyorgarlik rejalarini mikro, mezo va makrosikllarga bo'lib berish uslublari aniq tasvirlangan. U boks sport turiga xos mikrosikl modellarini taqdim etib, yuklamalarni haftaning kunlari bo'yicha taqsimlash strategiyalarini tavsiya qiladi [5; 43-58-b].

Yana bir muhim ilmiy manba sifatida Ceddia D. va hamkasblarining matematik modellar asosida yuklamalarni optimallashtirishga qaratilgan ishlarini ko'rsatish mumkin. Ular mashg'ulot yuklamalarining mikrosikl ichidagi o'zgarishini hisoblashda "tapering" va "fitness-fatigue" modellardan samarali foydalanish imkoniyatlarini ilgari surganlar [12; 2-55-b].

Jumladan, Smith M.S., Franchini E., Blazeovich A.J. kabi olimlar tomonidan bokschilarda mezo va mikrosikllar asosida yuklamalarni rejalashtirish hamda ularning zarba kuchiga ta'siri tadqiq etilgan. Ularning tadqiqotlari bokschilarda kuchli zarbani shakllantirishda mikrosikl strukturasi to'g'ri tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi [33; 45-52-b].

Mashg'ulot jarayonida mikrosikllarni tuzish, ularning tuzilishi, yuklamalarni taqsimlash va samaradorlikni oshirish masalalari yakkakurash sport turlarida muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Oxirgi yillarda bu yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar sportchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda mikrosikl tuzish, yuklamalarni nazorat qilish va zamonaviy texnologiyalarni joriy etishga alohida e'tibor qaratmoqda.

Jumladan, Sandoval-Gonzalez O.O. va muallifdoshlari bokschilarni tayyorlashda yuklama nazorati va texnik amallarni tahlil qilish imkoniyatlari asoslab berilgan. Mualliflar mikrosikl davomida har bir mashqning ta'sir darajasini baholash hamda individuallashtirilgan yuklamalarni shakllantirish usullarini taklif etganlar [30; 312-322-b].

Shuningdek, Tajibaev S., Loosemore M., Ismoilov G. va boshqalar boks, sambo va kikkboxing kabi yakkakurash sport turlarida zarba kuchini va texnikasini aniqlovchi elektron sensorlar yordamida mikrosikl yuklamalarining dinamikasini kuzatish va individuallashtirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, yuqori malakali sportchilar uchun maxsus zarba simulyatorlari orqali mikrosikl davomida motor qobiliyatlarini tizimli oshirish imkoni mavjud [34; 78-85-b].

Bundan tashqari, bokschilarning yurak faoliyati va mushak reaksiyasi asosida individual mikrosikl parametrlarini belgilash imkoniyatiga ega bo'lgan bioaloqa tizimlari tahlil qilingan. Bu usullar mikrosikllar strukturasi sportchining fiziologik holatiga moslashtirishga xizmat qiladi [28; 64-68-b].

Boks sport turining o'ziga xosligi shundaki, har bir bellashuvga tayyorgarlik yuqori darajada aniqlik va puxtalikni talab qiladi. Chunki musobaqa vaqtida kuchli zarbani qabul qilib qo'yish, amalda bokschi uchun musobaqadan chiqib qolishga olib keladi. Shu jihatdan, boksda "to'ldiruvchi" yoki ahamiyatsiz musobaqalar deyarli mavjud emas, deb qaraladi [206; 25-b].

Yuqori malakali sportchilar jadvalida musobaqalar soni ko'p bo'lgani bois, ularning tayyorgarlik bosqichi qisqartirilishi ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Bu holat musobaqaoldi davrini samarali tashkil qilishni talab qiladi. Aksariyat hollarda bu bosqichning davomiyligi taxminan 3-4 haftani tashkil qiladi va shunga muvofiq ravishda bokschilarni mashg'ulot jarayonida to'g'ri boshqarish yanada murakkablashadi [78; 108-113-b].

Ushbu ta'rifdan kelib chiqib aytish mumkinki, boksda musobaqa faoliyati yuqori jismoniy sifatlar, rivojlangan funksional imkoniyatlar, murakkab harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati hamda kuchli irodaviy fazilatlar talab qiladi. Shu bois, musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot jarayonini to'g'ri boshqarish alohida ahamiyatga ega bo'lib,

sportchilar aynan ushbu davrda o'z sport formasining yuqori cho'qqisiga chiqishlari kerak bo'ladi.

Bu bosqichda turli xil mashg'ulot vositalari va usullarini muvofiqlashtirish orqali ko'p qirrali vazifalarni hal etish maqsadga muvofiq. Musobaqaoldi tayyorgarlikning asosiy vazifalari - sportchini musobaqaga tayyor holatga olib kelish, texnik va taktik mahoratni takomillashtirish va mukammallashtirish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni yuqori darajada shakllantirish, shuningdek, psixologik tayyorgarlikni ta'minlashdan iboratdir [94; 85-b, 126; 24-b, 138; 140-b, 176; 23-b, 179; 201-b, 216; 584-b].

Maxsus tayyorgarlik bosqichining asosiy xususiyati shundaki, bu davrda maxsus yo'naltirilgan vositalar - ya'ni, maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar - umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalariga nisbatan ustuvor ahamiyat kasb etadi. Bu holat, ayni bosqichning mohiyatini belgilab beradi va uning asosiy yo'nalishini aniqlaydi [55; 155-b, 121; 111-b, 128; 319-b, 168; 128-b].

Boks sport turi uchun musobaqaoldi tayyorgarlikni tuzishda mazkur jihatlar alohida o'rin tutadi. Ayniqsa, bokschilarning yuqori darajadagi integral tayyorgarligini ta'minlashda katta rol o'ynaydigan, yuqori darajada ixtisoslashtirilgan mashqlar - erkin janglar, sparringlar va boshqa amaliy harakatlar - juda kuchli ruhiy zo'riqishni keltirib chiqarishi bois, ularni katta hajmda qo'llash murakkablik tug'diradi [38; 113-b, 76; 145-b, 85; 153-157-b, 125; 23-b].

A.V. Rodionov [195; 68-69-b] o'z tadqiqotida boksni juda yuqori talablarga ega sport turi sifatida ta'riflaydi. Unga ko'ra, bu sport turida harakatlarning muvofiqlashuvi, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik, ishchanlik qobiliyati, hamda oddiy va murakkab reaksiya turlari bo'yicha yuqori darajadagi tayyorgarlik zarur. Shuningdek, bokschi psixik jihatdan barqaror bo'lishi, jang paytida tez o'zgaradigan vaziyatlarda ham sovuqqonlik bilan qaror qabul qilishi kerak.

Yu.B. Naydishev va I.B. Viktorov [81; 19-23-b] esa, boksda maxsus mashqlarning ta'siri juda kuchli ekanini ta'kidlab, bu organizmning jismoniy va psixik zaxiralarini jadal ravishda sarflashga olib kelishini qayd etadilar. Shu sababli, tayyorgarlikning musobaqaoldi bosqichi qisqa bo'lsa-

da, uning mazmunida maxsuslashuv darajasini pasaytirish mumkin emas. Aks holda, musobaqa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin [105; 159-b, 42; 112-118-b, 156; 528-b].

V.I. Filimonovning tadqiqotiga ko'ra [216; 584-b], "zarbdor" xarakterga ega mikrosikllardan keyin musobaqaoldi tayyorgarlikning oxirgi fazasida yuklama jadalligi yuqori (yurak urish chastotasi 180 zarba/daqiqadan ortiq) bo'lgan mashg'ulotlarning katta hajmda qo'llanilishi va ortiqcha jangovar mashqlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy charchoqni ham kuchaytiradi. Bu esa, o'z navbatida, boksning zarba berishdagi tezlik-kuch parametrlari, harakatlarning aniqligi va tezkorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

A.V. Gaskov [121; 111-b] ta'kidlaganidek, o'quv-mashg'ulot faoliyatini to'g'ri tashkil etish va samarali boshqarish uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining nisbatidagi muvozanat muhim hisoblanadi. U o'z ishlarida bokschilarning tayyorgarlik darajasini baholash uchun omilli tahlil usulidan foydalangan holda, eng muhim va axborotli ko'rsatkichlardan biri sifatida zarba tezligi va kuchi bilan bog'liq tezkor-kuch xususiyatlarini ko'rsatib o'tgan. Ushbu natijalar mashg'ulot vositalarini maqsadli va samarali tanlashga yordam beradi.

Sportchilar tayyorgarligini samarali boshqarish esa, birinchi navbatda, trenirovka jarayoni, musobaqa faoliyati va umumiy tayyorgarlik darajasining asosiy ko'rsatkichlarini ifoda etuvchi modellarni yaratish bilan bog'liqdir [55; 155-b].

V.A. Sergeev, V.A. Kuzmin va A.V. Gaskov [148; 310-b] tomonidan trenirovka jarayonini boshqarishning dasturiy-maqsadli usuli ishlab chiqilgan. Bu usulda asosiy mezon sifatida sportchining musobaqa tahlili asosida aniqlangan mahorat darajasi, hamda uni o'lchovli va sifat jihatdan baholovchi ko'rsatkichlar xizmat qiladi. Ushbu yondashuv orqali sportchilar oldiga aniq maqsadlar va vazifalar qo'yiladi, tayyorgarlik jarayoni to'g'ri nazorat qilinadi va zarurat tug'ilganda, mashg'ulot dasturlariga o'zgartirishlar kiritiladi. Joriy holatni maqsadli model bilan taqqoslash esa, har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini yanada aniq va shaxsiylashtirilgan shaklda rejalashtirish imkonini yaratadi.

sportchilar aynan ushbu davrda o'z sport formasining yuqori cho'qqisiga chiqishlari kerak bo'ladi.

Bu bosqichda turli xil mashg'ulot vositalari va usullarini muvofiqlashtirish orqali ko'p qirrali vazifalarni hal etish maqsadga muvofiq. Musobaqaoldi tayyorgarlikning asosiy vazifalari - sportchini musobaqaga tayyor holatga olib kelish, texnik va taktik mahoratni takomillashtirish va mukammallashtirish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni yuqori darajada shakllantirish, shuningdek, psixologik tayyorgarlikni ta'minlashdan iboratdir [94; 85-b, 126; 24-b, 138; 140-b, 176; 23-b, 179; 201-b, 216; 584-b].

Maxsus tayyorgarlik bosqichining asosiy xususiyati shundaki, bu davrda maxsus yo'naltirilgan vositalar - ya'ni, maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar - umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalariga nisbatan ustuvor ahamiyat kasb etadi. Bu holat, ayni bosqichning mohiyatini belgilab beradi va uning asosiy yo'nalishini aniqlaydi [55; 155-b, 121; 111-b, 128; 319-b, 168; 128-b].

Boks sport turi uchun musobaqaoldi tayyorgarlikni tuzishda mazkur jihatlar alohida o'rin tutadi. Ayniqsa, bokschilarning yuqori darajadagi integral tayyorgarligini ta'minlashda katta rol o'ynaydigan, yuqori darajada ixtisoslashtirilgan mashqlar - erkin janglar, sparringlar va boshqa amaliy harakatlar - juda kuchli ruhiy zo'riqishni keltirib chiqarishi bois, ularni katta hajmda qo'llash murakkablik tug'diradi [38; 113-b, 76; 145-b, 85; 153-157-b, 125; 23-b].

A.V. Rodionov [195; 68-69-b] o'z tadqiqotida boksni juda yuqori talablarga ega sport turi sifatida ta'riflaydi. Unga ko'ra, bu sport turida harakatlarning muvofiqlashuvi, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik, ishchanlik qobiliyati, hamda oddiy va murakkab reaksiya turlari bo'yicha yuqori darajadagi tayyorgarlik zarur. Shuningdek, bokschi psixik jihatdan barqaror bo'lishi, jang paytida tez o'zgaradigan vaziyatlarda ham sovuqqonlik bilan qaror qabul qilishi kerak.

Yu.B. Naydishev va I.B. Viktorov [81; 19-23-b] esa, boksda maxsus mashqlarning ta'siri juda kuchli ekanini ta'kidlab, bu organizmning jismoniy va psixik zaxiralarini jadal ravishda sarflashga olib kelishini qayd etadilar. Shu sababli, tayyorgarlikning musobaqaoldi bosqichi qisqa bo'lsa-

da, uning mazmunida maxsuslashuv darajasini pasaytirish mumkin emas. Aks holda, musobaqa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin [105; 159-b, 42; 112-118-b, 156; 528-b].

V.I. Filimonovning tadqiqotiga ko'ra [216; 584-b], "zarbdor" xarakterga ega mikrosikllardan keyin musobaqaoldi tayyorgarlikning oxirgi fazasida yuklama jadalligi yuqori (yurak urish chastotasi 180 zarba/daqiqadan ortiq) bo'lgan mashg'ulotlarning katta hajmda qo'llanilishi va ortiqcha jangovar mashqlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy charchoqni ham kuchaytiradi. Bu esa, o'z navbatida, boksning zarba berishdagi tezlik-kuch parametrlari, harakatlarning aniqligi va tezkorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

A.V. Gaskov [121; 111-b] ta'kidlaganidek, o'quv-mashg'ulot faoliyatini to'g'ri tashkil etish va samarali boshqarish uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining nisbatidagi muvozanat muhim hisoblanadi. U o'z ishlarida bokschilarning tayyorgarlik darajasini baholash uchun omilli tahlil usulidan foydalangan holda, eng muhim va axborotli ko'rsatkichlardan biri sifatida zarba tezligi va kuchi bilan bog'liq tezkor-kuch xususiyatlarini ko'rsatib o'tgan. Ushbu natijalar mashg'ulot vositalarini maqsadli va samarali tanlashga yordam beradi.

Sportchilar tayyorgarligini samarali boshqarish esa, birinchi navbatda, trenirovka jarayoni, musobaqa faoliyati va umumiy tayyorgarlik darajasining asosiy ko'rsatkichlarini ifoda etuvchi modellarni yaratish bilan bog'liqdir [55; 155-b].

V.A. Sergeev, V.A. Kuzmin va A.V. Gaskov [148; 310-b] tomonidan trenirovka jarayonini boshqarishning dasturiy-maqsadli usuli ishlab chiqilgan. Bu usulda asosiy mezon sifatida sportchining musobaqa tahlili asosida aniqlangan mahorat darajasi, hamda uni o'lchovli va sifat jihatdan baholovchi ko'rsatkichlar xizmat qiladi. Ushbu yondashuv orqali sportchilar oldiga aniq maqsadlar va vazifalar qo'yiladi, tayyorgarlik jarayoni to'g'ri nazorat qilinadi va zarurat tug'ilganda, mashg'ulot dasturlariga o'zgartirishlar kiritiladi. Joriy holatni maqsadli model bilan taqqoslash esa, har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini yanada aniq va shaxsiylashtirilgan shaklda rejalashtirish imkonini yaratadi.

V.B.Issurin [142; 232-b] o'z tadqiqotida ta'kidlaganidek, sportchilar tayyorgarligini samarali boshqarish birinchi navbatda trenirovka va musobaqa jarayonlari hamda umumiy tayyorgarlik holatini ifodalovchi asosiy parametrlarni aks ettiruvchi modellar ishlab chiqish bilan chambarchas bog'liqdir.

Boks sport turida psixologik omillar katta ahamiyat kasb etadi. Bu, avvalo, bellashuvlar standartdan tashqari, o'zgaruvchan va noaniq sharoitlarda o'tishi bilan izohlanadi. Bunda nafaqat sportchining shaxsiy harakatlari, balki raqibning harakatlari ham vaziyatning dinamikasiga ta'sir ko'rsatadi. Bokschi doimo kutilmagan vaziyatlarda tez, aniq va to'g'ri qaror qabul qilishi, ichki ruhiy zo'riqishni jilovlashi, hissiy holatlarni nazorat qilishi, samarali taktik qarorlarni tezda topib, ularni amaliyotga joriy etishi lozim [53; 170-173-b, 57; 29-31-b, 59; 44-45-b, 80; 77-78-b, 126; 24-b].

Aynan shu sababli, boks nazariyasi va metodikasi bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar tomonidan bokschilarning psixologik tayyorgarlik darajasini oshirish va trenirovka hamda musobaqa yuklamalari bilan bog'liq psixologik omillarni to'g'ri tanlashga oid masalalarga katta e'tibor qaratiladi. Bu qiziqish yuqorida qayd etilgan omillar bilan asoslanadi.

Mikrosikllarni tuzishda ularning makrosikl va mezosikllardagi o'rini aniqlash, yuklama hajmi va intensivligini muvozanatlash, tiklanish kunlarini to'g'ri taqsimlash, shuningdek, motor va psixologik ko'rsatkichlarni kuzatib borish orqali individual yondashuvni ta'minlash samarali tayyorgarlik tizimini shakllantirishning zaruriy omiliga aylanadi. Xususan, boks sportida mashg'ulotlar o'zgaruvchan periodizatsiya modeliga asoslanib olib borilishi sportchining turli jismoniy sifatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirish imkonini beradi.

Shu tariqa, mikrosikllarni metodik asosda tuzish va ularni tizimli tarzda sportchining yillik tayyorgarlik rejasiga integratsiya qilish orqali nafaqat jismoniy yuklamalarning optimal darajada berilishi, balki sport formasining barqaror rivojlanishi va musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki ham ta'minlanadi.

Musobaqalarga tayyorgarlikni yanada samarali tashkil etishning asosiy sharti - ushbu bosqichda mashg'ulot jarayonini har bir sportchining

individual xususiyatlarini hisobga olgan holda chuqur individuallashtirish orqali amalga oshirishdir [62; 29-31-b, 81; 112-118-b, 101; 135-b, 63; 57-64-b, 126; 24-b].

Shu tariqa, mahalliy va xorijiy tadqiqotlar ma'lumotlarini umumlashtirish shunga olib keladiki, Olimpiya siklida sportchilarni tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish kompleks xarakterga ega bo'lishi zarur va u mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, innovasion texnologiyalarni joriy etish, psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish, ilmiy ma'lumotlardan foydalanishni kengaytirish hamda zaxira sportchilarini saralash tizimini rivojlantirishni o'z ichiga olishi lozim. Ushbu yo'nalishlarni amalga oshirish turli yo'nalish mutaxassislari - murabbiylar, olimlar, sport tabiblari va psixologlarning integratsiyalashgan sayi-harakatlarini talab etadi.

§1.2. Yuqori malakali bokschilarni tayyorlashda zamonaviy tendensiyalar va innovatsion yondashuvlar

Bokschilarning sport tayyorgarlik tizimini mustaqil ilmiy fan sifatida shakllanishi XX asrning ikkinchi yarmidan boshlandi. L.P.Matveev ta'kidlaganidek, "mashg'ulot jarayonini ratsional tashkil etish makro-, mezo- va mikrosikllar doirasida yuklamalar hamda tiklanish jarayonlarini izchil ravishda almashtirishni nazarda tutadi" [76; 28-b]. V.N. Platonov ushbu konsepsiyani rivojlantirib, "Olimpiya siklida mashg'ulot jarayonini boshqarish sikl tuzilmasining har bir darajasida moslashuv qonuniyatlarini hisobga olishni talab etadi", - deb ta'kidlaydi [187; 680-b]. Yu.V. Verxoshanskiy ta'kidlaganidek, "tezkor-ko'ch tayyorgarligi va maqsadli ta'sir choralari superkompensatsiya qonuniyatlariga bo'ysunishi lozim" [115; 128-b].

Matveev tomonidan taklif etilgan klassik periodizatsiya modeli [172; 543-b], yillik siklni tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'lishni nazarda tutuvchi klassik model hanuzgacha rejalashtirishning asosini tashkil etadi. Biroq zamonaviy mualliflar uning cheklanishlarini ta'kidlaydilar. T. Bomp fikriga ko'ra, "qat'iy sxemalar sportchining individual xususiyatlarini hisobga olmaydi, bu esa zamonaviy sport sharoitida tayyorgarlik samaradorligini pasaytirishi mumkin" [110; 368-b].

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, individuallashtirilgan tayyorgarlik yuqori malakali sportchilar bilan ishlashda asosiy tamoyilga aylandi. X. Vakerxage ta'kidlaganidek "ishonchli dalillarga asoslangan personallashtirilgan mashg'ulot rejalari yuklamalarni aniqroq boshqarish va organizmning optimal javob reaksiyasini shakllantirish imkonini beradi" [226; 102-b]. D.S.Lorens ta'kidlagani-dek, "bosqichli rejalashtirish sportchining holatidagi o'zgarishlarga mos ravishda reaksiya qila oladigan egiluvchan tizim bo'lib qolishi lozim" [24; 100-108-b].

So'nggi yillarda texnologiyaviy yechimlarni integratsiya qilish kuchayib bormoqda. Sandbakka va hammualliflar ta'kidlaganidek, "kiyiladigan sensorlar, video tahlil tizimlari va biomexanik modellashdan foydalanish murabbiy nazoratining aniqligini oshiradi hamda texnik-taktik harakatlarni o'z vaqtida to'g'rilash imkonini beradi" [29; 34-36-b, 30; 312-322]. S.Selesa-Peres va R.Sexuelaning Olimpiya o'yinlariga triatlonchi tayyorgarligiga bag'ishlangan tadqiqotida "ilmiy ma'lumotlarni integratsiya qilish va izchil monitoring olib borish sportchining maqsadli startga tayyorgarlikda yuqori sport formasiga erishishini ta'minladi", - deb ta'kidlanadi [13; 214-218-b].

A.P.Kudryavsevning fikricha, "bokschi tayyorgarligining samaradorligi mashg'ulot dasturining uning individual xususiyatlari, jang olib borish uslubi va funksional profiliga qay darajada mos kelishi bilan belgilanadi" [72; 74-b]. S.P.Levushkin va M.V.Joldak tadqiqotlari shuni tasdiqlaydiki, "videotahlil va jang sharoitiga yaqinlashtirilgan sparringlar jangovor tafakkumi shakllantirishning asosiy vositalari hisoblanadi" [75; 51-b].

Tayyorgarlik jarayonidagi yetakchi tendensiyalarning biri - raqamlashtirish hisoblanadi. Elektron kundaliklar, avtomatlashtirilgan tahlil tizimlari va neyrointerfeyslardan foydalanish real vaqt rejimida ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish imkonini beradi [79; 88-b]. Tiklanishni baholash usullari - yurak ritmi variabelligi, biokimyoviy ko'rsatkichlar va sub'ektiv shkalalar - kundalik nazoratning ajralmas qismiga aylanmoqda.

Traditsion va zamonaviy yondashuvlarning qiyosiy tahlili (jadval 1.1) shuni ko'rsatadiki, zamonaviy texnologiyalar va metodlar rejalashtirishning

egiluvchanligini hamda nazoratning aniqligini oshiradi, biroq ular katta moliyaviy resurslar va yuqori malakali mutaxassislarni talab qiladi.

Shu tariqa, Olimpiya sikli doirasida bokschi tayyorgarligi tizimini modernizatsiya qilish kompleks xarakterga ega bo'lishi lozim. U individuallashtirilgan mashg'ulotlar, ilmiy asoslangan rejalashtirish sxemalari, zamonaviy texnologiyalarni integratsiya qilish, psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish hamda zaxirani saralash va tayyorlash tizimini shakllantirishni o'z ichiga olishi zarur.

1.1-jadval

Bokschi tayyorgarligida an'anaviy va zamonaviy yondashuvlarni qiyosiy taqqoslash

Parametr	An'anaviy tizim	Zamonaviy tizim
Nazorat	Sub'ektiv baholash	Biomonitoring sensorlar
Rejalashtirish	Qat'iy yillik makrosikllar	Egiluvchan model, ma'lumotlar majmuasi
Vositalar	UJT, MJT, Texnika	Virtual reallik simulyatsiyalar
Psixologiya	Murabiy bilan suxbatlar	Neyropsixologiya, stress-testlar

Sport yakkakurashining turli yo'nalishlarida mikrosikllar turli vazifalarga ega bo'lgan kichik tuzilma birliklari sifatida namoyon bo'lib, ular mezosikllarni shakllantirishda asosiy elementlar hisoblanadi. Har bir mezosikl kamida ikki mikrosiklni qamrab oladi. Amaliyotda mezosikllar, odatda, uchdan oltigacha mikrosiklni o'z ichiga olgan holda tuziladi va uning umumiy davomiyligi mazmuni va tayyorgarlik bosqichining darajasiga qarab 3 haftadan 6 haftagacha bo'lishi mumkin.

Mezosikllarni tuzishda mikrosikllar tarkibi va ularning maqsadli yo'naltirilishi alohida ahamiyat kasb etadi. mezosikl tuzishda biokimyoviy va fiziologik mexanizmlarni hisobga olishni taklif etadi. Uningcha, mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash orqali sportchining maxsus ish qobiliyatini oshirish mumkin [199; 256-b].

Zamonaviy tadqiqotlarda mezosikllar tuzilishida individual yondashuvni mustahkamlash, yuklamalarning haftalik va kunlik

dinamikasini hisobga olish muhimligini ta'kidlagan. Ular mezosiklni faqatgina yuklama tuzilmasi emas, balki sportchining psixologik holati, motivatsiyasi va moslashuv jarayonlarini muvofiqlashtiruvchi tizim deb hisoblaydilar [171; 198-b, 211; 212-b].

A.V. Platonovning ta'kidlashicha mezosikllar sport mashg'ulotlarining funksional va pedagogik tuzilmasini shakllantirishda asosiy birlik hisoblanadi. U mezosikllarni tayyorlov, musobaqaoldi va tiklovchi turlarga ajratadi hamda ularning maqsadlarini, yuklama xususiyatlarini va vositalarini aniq belgilaydi. Platonov mezosiklni tashkil etishda sportchining individual xususiyatlari va musobaqa faoliyatidagi sharoitlarni inobatga olish zarurligini ta'kidlaydi [187; 680-b].

Shuningdek, mezosikllarni modellashda kompyuter texnologiyalari va monitoring vositalaridan foydalanish bo'yicha ham ilmiy ishlanmalar mavjud. Sport tayyorgarligini individuallashtirishda yuklama monitoringini mezosikl doirasida qo'llashni samarali deb topadi [148; 184-b].

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida mezosikllarni ilmiy-metodik asosda tashkil etish mutaxassis olimlar tomonidan keng o'rganib kelinmoqda. Ayniqsa, O'zbekistonlik tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlarda mezosikllarni shakllantirish usullari, uning tuzilishi va yuklama parametrlarini aniqlashga oid nazariy va amaliy yondashuvlar alohida ahamiyat kasb etadi.

Jumladan, A.A. Axmatgatin mezosikllarni sport mashg'uloti jarayonida yuklamalarni rejalashtirish va ularni davriylik asosida taqsimlashning samarali vositasi sifatida ko'radi. U mezosikllarni tayyorlovchi, mustahkamlovchi va tiklantiruvchi turlarga ajratishni taklif etadi hamda har bir bosqichda yuklama intensivligi va hajmiga nisbatan aniq me'yoriy tavsiyalarini keltiradi. Olim ta'kidlaganidek, mezosiklning samaradorligi ko'p jihatdan sportchining funksional holatini hisobga olgan holda yuklamalarni aniq rejalashtirishga bog'liq bo'ladi [103; 156-b].

Turli sikllar asosida mashg'ulotni tashkil etish mashg'ulot jarayonining vazifalari, usullari va vositalarini tizimlashtirish hamda uning boshqa qoidalarini amalga oshirish imkonini beradi:

1 - uzluksizlik;

2 - umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) yakdilligi;

3 - yuklama og'irligini bosqichma-bosqich oshirish yakdilligi va maksimal yuklamalarga intilish tendensiyasi;

4 - yuklamalar dinamikasidagi to'liqsimonlik [215; 396-b].

Mezosikl darajasida mikrosikllar ketma-ketligida sportchi tayyorgarligining rivojlanishiga xos bo'lgan muayyan qonuniyatlar mavjudligi va bu jarayonni maqsadga muvofiq boshqarish zarurligi haqida fikrlar mavjud. Shuningdek, mezosiklda mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish tayyorgarlik darajasining bosqichma-bosqich o'sishini ta'minlaydi hamda moslashuv jarayonlaridagi buzilishlarning oldini oladi [150; 41-b].

Bompa sportda davriy tayyorgarlik nazariyasida mezosikllarning tuzilishi musobaqalarga moslashuv, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tiklanish jarayonlari bilan chambarchas bog'liq ekanini ilmiy asoslab beradi. U mezosikllarni tayyorlov, musobaqa va tiklanish davrlariga ajratadi hamda har bir mezosiklda yuklama hajmi va intensivligining o'zgarish dinamikasiga alohida e'tibor qaratadi [111; 368-b].

Igor Seluyanov o'z tadqiqotlarida mezosikllarni sportchining biokimyoviy holatini hisobga olgan holda rejalashtirishni ilgari suradi. U mezosiklning har bir davrida mitoxondrial adaptatsiya, neyromuskul tizimning reaktivligi va anaerob to'siqlarni bosib o'tish qobiliyati kabi ko'rsatkichlarni nazorat qilishni mezosikl samaradorligining asosiy mezonini deb hisoblaydi [198; 279-b].

Tudor Bompa T.O va Carrera M. mezosikllarni murakkab biomexanik va metabolik jarayonlar asosida tashkil etishni taklif etishadi. Ularning tadqiqotlarida mezosikllarning tuzilishi jismoniy holatning biomarkerlari (laktat darajasi, kislorod sarfi, puls) bilan bog'liq holda individuallashtirishga asoslangan. Ushbu yondashuv, ayniqsa, elita sportchilar tayyorgarligida yuklamalarning yuqori aniqlikda hisobga olinishini ta'minlaydi [110; 368-b].

Mezosikl turlari orasida shundaylari borki, ular butun mashg'ulot jarayoni davrida asosiy o'rin tutadi, boshqalari esa faqat ayrim bosqich va kichik bosqichlarga xos hisoblanadi. Birinchi turkumga bazaviy va

musobaqa mezosikllari kiradi, ikkinchisiga esa kirish, nazorat-tayyorlov, musobaqaoldi, tiklanish-tayyorlov mezosikllari va boshqalar kiradi [168; 128-b].

Tortuvchi mikrosikllarning asosiy vazifasi - sportchilarni maxsus yo'naltirilgan mashg'ulot ishlarini samarali bajarishga tayyorlashdan iborat. Bu esa umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etishga qaratilgan mashqlardan foydalanish orqali amalga oshiriladi [197; 254-b, 198; 279-b, 199; 256-b].

Tortuvchi mezosiklda muayyan hajmda maxsus-tayyorlov mashqlar ham qo'llanilishi mumkin. Ularning maqsadi - turli chidamlilik turlari darajasini belgilab beruvchi tizim va mexanizmlar imkoniyatlarini oshirish, tezlik-ko'ch vazifalari va egiluvchanlikni takomillashtirish, hamda keyingi mashg'ulotlar samaradorligini belgilovchi harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat [167; 156-b].

Nazorat-tayyorlov mezosikl bazaviy mezosikllardan musobaqa mezosikllariga o'tish shakli hisoblanadi. Bu mezosikl tarkibiga ikkita mashg'ulot mikrosikli va ikkita musobaqa turidagi mikrosikl kiritilishi mumkin.

Nazorat-tayyorlov mezosikllarda sportchining oldingi mezosikllarda erishgan imkoniyatlari musobaqa faoliyatining xususiyatlariga mos holda sintez qilinadi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Bu davrdagi mashg'ulot jarayonining o'ziga xos jihati - musobaqa va maxsus-tayyorlov mashqlarining keng qo'llanilishidir [175; 208-b].

Musobaqaoldi mezosikl yilning asosiy musobaqasiga bevosita tayyorgarlik bosqichi uchun xos hisoblanadi. Uning o'ziga xosligi shundaki, unda kutilgan musobaqa sharoiti modellashtirilishi, shu sharoitlarga moslashuv ta'minlanishi va shu bilan birga, oldingi tayyorgarlik davrlarida yig'ilgan samarani muhim startlarda maksimal darajada namoyon etish uchun sharoit yaratilishi lozim.

Shu bilan birga, sportchilar tayyorgarligida musobaqa mezosikllarining soni va tuzilishi sport turining xususiyatlari, musobaqa taqvimining o'ziga xosliklari, sportchining malakasi va tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi [179; 201-b].

Mutaxassislar ta'kidlashicha, musobaqa mezosikl - bu asosiy musobaqalar davrida ustuvor bo'lgan mezosikl turidir. Bu davrda bir nechta musobaqalar bo'lib o'tadi va ular o'rtacha sikllar davomiyligiga mutanosib intervallar bilan birin-ketin joylashadi. Eng sodda hollarda musobaqa mezosikl tarkibiga bitta musobaqaoldi va bitta musobaqa mikrosikli, yoki musobaqaoldi, musobaqa va tiklanish mikrosikllari kirishi mumkin.

Ushbu bo'lim bo'yicha adabiyotlar tahlili va nazariy qarashlarni umumlashtirish natijasida quyidagi xulosani chiqarish mumkin: mezosikllarda mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish ko'p jihatdan mikrosikllarda turlicha yo'naltirilgan ixtisoslashmagan va ixtisoslashgan vositalarni oqilona rejalashtirishga bog'liq.

§1.3. Olimpiyada siklida sportchilarni tayyorlash tizimining tashkiliy-metodik yo'nalishlari va mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning ahamiyati

Olimpiya sikli to'rt yillik tayyorgarlik davridan iborat bo'lib, har bir yili o'ziga xos maxsus vazifalarni hal qiladi [187; 680-b].

Olimpiadalararo tayyorgarlik davri yuqori malakali sportchilar, jumladan, bokschilar uchun uzoq muddatli, tizimli va strategik rejalashtirilgan mashg'ulot jarayonini talab etadi. Bu davrning tuzilishi va mazmuni to'g'risida bir qator mahalliy va xalqaro olimlar ilmiy ishlarida turli yondashuvlar orqali yoritib berilgan.

Olimpiya sikli sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligida asosiy tuzilmaviy birlik hisoblanib, uning maqsadi to'rt yillik davrning asosiy musobaqasi - Olimpiya o'yinlariga sport formasining cho'qqi holatida yetib borishdan iborat. Olimpiya siklining tuzilishi tayyorgarlikning strategik rejasi sifatida qaraladi hamda u bir qator bosqichlar va o'tish fazalarini qamrab olib, sport ish qobiliyatining turli komponentlarini izchil rivojlantirib boradi.

Olimpiya siklida trenirovka jarayonining tuzilishini o'rganish alohida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Qabul qilingan yondashuvlarga ko'ra (jadval 1.2), sport tayyorgarligi sikliklik prinsiplari asosida, yillik yoki, kamida, yarim yillik sikl asosida tashkil etiladi [189; 820-b]. Biroq to'rt yilda bir marta o'tkaziladigan Olimpiya o'yinlarini tashkil etishning o'ziga xos

xususiyatlari, ko'p yillik tayyorgarlik tuzilishini aniq belgilangan vaqtda eng yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish sharoitiga moslashtirish zaruratini belgilaydi.

1.2-jadval

Sport ilmda olimpiya siklini tuzishga yondashuvlarni solishtirish

Muallif	Asosiy g'oyasi	Xususiyatlari
Matveev L.P.	Sikli rejalashtirishning klassik nazariyasi	Davrlarga, makro- va mezosikllarga qat'iy bo'lish.
Platonov V.N.	Ko'p yillik tayyorgarlik nazariyasi	Tiklanishni integratsiya qilish, yuklamani variativ tashkil etish.
Bondarchuk A.P.	Ikki cho'qqi konsepsiyasi	Sport formasini yiliga ikki marta maksimalashtirish
Verxoshinskiy Yu.P.	O'yin va kuch turlarida modellar	Olimpiya sikliga adaptiv davrlarni kiritish
Dick F.	Olimpiya tayyorgarligi amaliyoti	Individuallashtirish va psixoanalizga ustuvor ahamiyat
Bompa T.	Sport formasini transformatsiya qilish	Sikllashtirish amaliyoti va kompleks yondashuv

Shu bois, to'rt yillik sikl doirasidagi siklli rejalashtirish tizimi har bir yillik sikl vazifalarini hal etishda izchillik va uzviylikni ta'minlashi, shuningdek, sportchini asosiy musobaqalarga sport formasining cho'qqi holatida olib chiqishga yo'naltirilgan metodik asosni shakllantirishi lozim [110; 368-b, 114; 176-b]. Ushbu qoidalarga rioya etmaslik tayyorgarlik samaradorligining yetarli darajada emasligiga va rejalashtirilgan natijalarga erishish ehtimolining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Tadqiqotchilarning ta'kidlashlaricha, mutaxassislarning tayyorgarlikning tashkiliy jihatlariga ortiqcha yo'nalishi ko'pincha butun olimpiya sikli davomida tayyorgarlik strategiyasi va metodikasini shakllantirish bilan bog'liq pedagogik omillarni kam baholashga olib keladi [142; 232-b, 187; 680]. Shu bilan birga, mikro- va mezosikllarni tashkil etish, shuningdek, yillik sikl bosqichlarining nazariy va metodik asoslarini

chuqur bilish ham noto'g'ri tuzilgan to'rt yillik reja bilan bog'liq strategik xususiyatdagi xatolarni qoplay olmaydi [172; 543-b, 188; 31-48-b].

Zamonaviy tadqiqotlar [26; 232-b, 142; 232-b] an'anaviy siklli rejalashtirish prinsiplarini blokli tayyorgarlik modellari, yuklamalarni individuallashtirish va tiklanishni optimallashtirishga asoslangan yangi yondashuvlar bilan uyg'unlashtirishning muhim ahamiyatga egaligini ta'kidlaydi. Bu ayniqsa trenirovka dasturlarining shiddatlanishi va tiklanish davrlarining qisqarishi sharoitida dolzarb hisoblanadi.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqqan holda, tayyorgarlik strategiyasini ishlab chiqish, bir tomondan, alohida yillik sikllar ichida turli tayyorgarlik tomonlarini kompleks va uyg'un ravishda takomillashtirish prinsipiga asoslanishi kerak bo'lsa, ikkinchi tomondan esa yillik sikllarning muayyan izchillikda biriktirilishini nazarda tutadi. Bu biriktirish, avvalo, bazaviy funksional-jismoniy tayyorgarlikka aksent qo'yilgan bosqichlarni keyinchalik eng yuqori darajadagi maxsus ish qobiliyatiga transformatsiya qilishni ko'zda tutadi. Badiiy ifoda bilan aytganda, ushbu qoida yuklamalarning turli yo'nalishdagi to'liqlar tarzida namoyon bo'lishi mikro-, mezosikllar, bosqich va davrlar miqyosidagina emas, balki yillik trenirovka sikllari miqyosida ham kuzatiladi.

Bokschilar tayyorgarlik tizimi quyidagi komponentlardan iborat:

-Jismoniy tayyorgarlik: kuch, chidamkorlik va tezlikni rivojlantirish.

-Texnikaviy tayyorgarlik: zarba kombinatsiyalari, himoya va harakatlanish usullarini shakllantirish.

-Taktik tayyorgarlik: jang olib borish strategiyasini qurish.

-Psixologik tayyorgarlik: stressga bardoshlilik, diqqatni jamlash va emosional holatni boshqarish.

Klassik sport sikliga muvofiq [172; 543-b, 189; 820-b] Olimpiya sikli o'z ichiga oladi:

I yil - Tiklanish-bazaviy: funksional holatni barqarorlashtirish, oldingi davr xatolarini tuzatish va kelgusi tayyorgarlikka poydevor qo'yish.

II yil - Texnika-funksional: texnikaviy va taktik arsenalni rivojlantirish, maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish.

III yil - Model-sinov (musobaqaviy) kelgusi startlarni imitatsiya qilish, musobaqa modellariga maksimal darajada yaqinlashish.

IV yil - Olimpiya yili: asosiy startlarga tayyorgarlik, sport formasini optimallashtirish, ortiqcha charchash va jarohatlarni oldini olish.

Siklli rejalashtirish sportchining uzoq muddatli moslashuvini ta'minlaydi. Klassik siklli rejalashtirish modeli [172; 543-b] tayyorgarlik, musobaqaviy va o'tish fazalarining navbatma-navbat almashinishini o'z ichiga olgan yillik sikllardan tarkib topgan 4 yillik makrosikl qurilishini nazarda tutadi.

So'nggi yillarda blokli siklli rejalashtirish modeli ommalashdi u alohida yo'nalishlarda yuklamani bosqichma-bosqich jamlashga qaratilgan [142; 232-b].

Har bir yil 3-4 ta makrosiklga bo'linadi, ular tayyorgarlik, musobaqaviy va o'tish davrlarini o'z ichiga oladi. Bu esa umumiy jismoniy tayyorgarlikdan musobaqaviy ixtisoslashuvga bosqichma-bosqich rivojlanishni ta'minlaydi.

Yuklamalarning to'liqsimonligi prinsipi [187; 680-b] u turli yo'nalishdagi yuklamalarning almashinishi orqali, qayta tiklanishdan keyingi ish qobiliyati holati hisobga olingan holda amalga oshiriladi. Bu esa ortiqcha charchashning oldini olish va zarur startga pik holatda chiqish imkonini beradi.

Sport formasining ikki marta cho'qqiga chiqish usuli [107; 224-b] shuningdek, siklda qo'llaniladi - yil davomida sport formasining ikki marta cho'qqiga chiqishini nazarda tutadi: jahon/qit'a chempionatiga va Olimpiya turniriga.

Boks - portlovchi kuch, aniqlik va chidamkorlik ustunlik qiladigan siklli sport turi sifatida - Olimpiya siklining tuzilishi muntazam musobaqaviy amaliyot, qat'iy vazn nazorati va aniq raqibga mos taktikani o'zgartirishga yo'naltirilgan majburiy tayyorgarlik bilan to'ldiriladi.

Xalqaro kalendar (world boxing, IBA,) rejalashtirishda mustahkamlik emas, balki moslashuvchanlik va adaptivlikni talab qiladi. Shu bois Olimpiya sikli qattiq sxema sifatida emas, balki boksning individual xususiyatlariga moslashtirilgan strategik model sifatida qaraladi.

Shu tariqa, zamonaviy Olimpiya siklini rejalashtirish ilmiy asoslangan siklli rejalashtirishni moslashuvchan adaptatsiya bilan uyg'unlashtirishi

lozim. Bu esa Olimpiya o'yinlarida yuqori natijalarga erishish uchun ayniqsa muhim hisoblanadi.

Platonov V.N. olimpiada sikllari uchun tayyorgarlik modellarini tasniflab, ularni sportchi yoshi, malakasi va funksional holatiga qarab individual ravishda tanlash zarurligini ta'kidlaydi. Uning nazariyasiga ko'ra, olimpiya sikli - to'rt yillik davrda qism-qism bosqichlarga (tayyorlovchi, musobaqa, tiklanish va diagnostik) ajratiladi va har bir bosqichdagi yuklama, maqsad va mazmun bir-biriga uyg'un holda bog'langan bo'lishi lozim [189; 820-b].

A.P. Bondarchuk yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini sikllar asosida tashkil etishning ilmiy-nazariy asoslarini bayon qilgan. Uning fikricha, sport natijalarini barqaror oshirib borishda tayyorgarlikni umumiy, maxsus va musobaqa davrlariga ajratish, shuningdek, har bir davrda aniq maqsadli yuklamalarni berish muhim ahamiyatga ega. Bondarchuk mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, yuklama va tiklanish o'rtasidagi muvozanatni saqlash, hamda sport turi spesifikasini hisobga olish orqali yuqori samaradorlikka erishish mumkinligini ta'kidlaydi [109; 303-b].

Bondarchukning qarashlari N.P.Ozolin, L.P.Matveev, Yu.V.Veroxshanskiy kabi olimlarning sport tayyorgarligi nazariyasi bo'yicha fikrlari bilan hamohang bo'lib, ular ham mashg'ulot jarayonining uzviylik, izchillik va bosqichma-bosqich rivojlanish prinsiplarini asosiy metodik tamoyillar sifatida ta'kidlaydilar. Xususan, Ozolin bokschilarda maxsus jismoniy sifatlarni shakllantirish va ularni funksional imkoniyatlar bilan muvofiqlashtirish zarurligini qayd etgan bo'lsa, Bondarchuk ushbu jarayonni sikllar va mikrosikllar orqali to'liqlashtirishni taklif etadi [107; 224-b., 108; 272-b].

V.I. Melnikov bokschilarning tayyorgarligini tashkil etishda funksional holat, jismoniy va texnik sifatlarni rivojlanishining uzviyligiga alohida e'tibor qaratadi. Muallif ta'kidlaganidek, bokschi musobaqaga tayyorgarlikning har bir davrida (umumiy, maxsus, musobaqa va tiklanish) yuklama mazmuni va shakllari o'zgarib borishi zarur. Bu Bondarchuk tomonidan ko'rsatilgan sikllarga ajratib tayyorlash nazariyasini amaliy jihatdan boks sport turiga moslashtirishga xizmat qiladi. Melnikov

individual texnika va taktika rivoji, reaksiyalar va harakat tezligi ustunlik qiluvchi bokschilarda maxsus yuklamalar tuzilishini shu ko'rsatkichlarga yo'naltirishni tavsifiya etadi [174; 144-b, 175; 208-b].

M.D. Kudryavsev esa "Postroenie trenirovochnogo prosessa v bokse" asarida bokschilarni tayyorlash jarayonini mikrodavrlar va mezosikllar asosida rejalashtirish, turli tayyorgarlik holatlarini tekshirish va dinamik monitoring yuritish usullarini ko'rsatgan. Uning nazariy yondashuvida bokschi uchun individual reja ishlab chiqish va uning asosida mashg'ulot yuklamalarini dozashtirish, ustuvor qo'llanmalardan biri hisoblanadi. Kudryavsevnig ta'kidlashicha, yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik jarayonida tezkor kuch, yurak-qon tomir tizimi holati, mushak faoliyati va psixomotor qobiliyatlar to'g'ri yuklamalar bilan rivojlantirilishi kerak [163; 256-b, 164; 96-b].

V.V. Levit (bokska ixtisoslashgan mutaxassis) tayyorgarlik jarayonida taktik fikrlash va strategik rejalashtirishni rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi. Uning ishlanmalarida asosiy e'tibor real musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlarga qaratiladi. Uning fikricha, olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik jarayonida raqibni tahlil qilish, shaxsiy texnika-uslubni takomillashtirish va emosional barqarorlikni shakllantirish muhim omillardan hisoblanadi [169; 184-b].

Olimlardan Yu.M. Kiselyov, V.N. Platonov, A.Ye. Polyakovlar bokschilarni tayyorlash jarayonida tayyorgarlik strukturasi belgilovchi metodik vositalar, tana hajmlari va funksional holat dinamikasini hisobga olishni taklif etadilar. Ular tomonidan ishlab chiqilgan modellar olimpiadalararo tayyorgarlik sikllarida sport formasini yuzaga chiqarish va ushlab turish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Olimpiadalararo tayyorgarlik siklidagi asosiy maqsadlardan biri-sportchi yuklamaga moslashib borishini ta'minlash orqali pik holatga erishish va uni belgilangan musobaqalarga muvofiq ravishda to'g'ri taqsimlashdan iborat [148; 184-b, 187; 680-b 190; 192-b].

V.N. Platonov tomonidan ishlab chiqilgan sportchilarni tayyorlash tizimi nazariyasida olimpiadalararo davrdagi mashg'ulot jarayonining tizimli va kompleks xususiyatiga alohida e'tibor qaratilgan. Uning 2015 yildagi fundamental asarida ta'kidlanganidek, yuqori malakali sportchilarni

tayyorlashda uzoq muddatli, ko'p bosqichli va individuallashtirilgan tayyorgarlik modeli qo'llanilishi lozim. Bu modelni shakllantirishda sportchining yoshi, funksional holati, texnikaviy-mahorat darajasi, musobaqalar taqvimini va tiklanish imkoniyatlari hisobga olinadi. Platonov olimpiadalararo tayyorgarlik siklini asosiy to'rt bosqichga ajratgan. Bazaviy tayyorgarlik bosqichi - umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlikni kuchaytirish, maxsus tayyorgarlik bosqichi - texnik-taktik elementlarni mukammallashtirish, musobaqa davri - yuqori natija ko'rsatishga qaratilgan yuksak yuklamalar va nazorat, tiklanish va tahlil bosqichi - natijalarni baholash, xato va yutuqlarni tahlil qilish. Bu bosqichlar o'zaro uzviy bog'langan bo'lib, ularning har birida turlicha yuklama miqdori, mashg'ulotning xarakteri va maqsadi belgilanadi. Olimpiya sport turlarida yuqori samara tayyorgarlikni to'g'ri davriylashtirish va har bir bosqichni optimal tashkil etishga bog'liq ekanini Platonov yaqqol ko'rsatadi. Uning ta'kidlashicha, har bir sport turi uchun, jumladan, boks uchun ham, tayyorgarlik modellari musobaqa faoliyatining xususiyatlariga mos ravishda o'zgarishi zarur [189; 820-b].

Godik mashg'ulot jarayonida yuklamalarning biofunktional asoslarini ilmiy asoslagan. Unga ko'ra, yuklama nafaqat miqdor, balki sifat va samaradorlik ko'rsatkichi sifatida baholanadi. Olimpiyadalar orasidagi to'rt yillik davrda sportchi yuklamasi davrlar bo'yicha bosqichma-bosqich oshib borishi kerak deb ta'kidlagan, ya'ni I yil - qayta tiklanish va umumiy tayyorgarlik; II yil - maxsus tayyorgarlik va eksperiment; III yil - raqobatdagi ustunlikni saqlash; IV yil - Olimpiyaga tayyorgarlik va yuksak pik formasiga chiqish [124; 160-b, 125; 192-b].

R.Matkarimov tadqiqotlari og'ir atletikachilarni tayyorlash tizimining nazariy, metodik va amaliy asoslari atroflicha tahlil qilingan. Tadqiqotda mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, texnik harakatlarni takomillashtirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan samarali foydalanish kabi masalalarga alohida e'tibor qaratilgan [173; 320-b].

Ushbu yondashuv olimpiadalararo tayyorgarlik sikllarida yuqori malakali bokschilarni tayyorlash tizimini tuzishda muhim nazariy asos sifatida xizmat qiladi. Boks sport turi yuqori dinamika, tezkorlik, kuch va zehniy tayyorgarlikni talab qilganligi bois, mashg'ulot jarayonida

yuklamalarning aniq maqsadli va muvozanatli tashkil etilishi katta ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan qaralganda, Bondarchukning yuklama turlari, ularning to'planishi, ta'sir doirasi va tiklanish mexanizmlari to'g'risidagi ilmiy qarashlari bokschilarning funksional holatini optimal darajada saqlab turish va musobaqaga yuqori sport formasida yetib kelishini ta'minlashga xizmat qiladi.

§1.4. Sportchini tayyorlashda jismoniy ish qobiliyatining o'rni va ahamiyati

Ilmiy muhitda jismoniy ish qobiliyati turli yondashuvlar orqali talqin qilinadi. Umumlashtirilgan holda esa, ma'lum hajm va shiddatdagi jismoniy faoliyatni bajarishda organizmning qobiliyati sifatida belgilanadi [67; 88-b].

V.N. Platonov konsepsiyasiga ko'ra, jismoniy ish qobiliyati organizmning funksional imkoniyatlarining kompleks namoyoni bo'lib, u anatomik-fiziologik xususiyatlar, energetik mexanizmlar, koordinatsiya sifatleri va tayanch-harakatlanish tizimining holatiga bog'liqdir [187; 680-b, 188; 31-48].

Amaliyot nuqtai nazaridan jismoniy ish qobiliyati ko'p hollarda asosan yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining holati sifatida tushuniladi, eng ob'yektiv ko'rsatkichlardan biri sifatida esa maksimal kislorod iste'moli miqdori qo'llaniladi [50; 249-b]. Mualliflar aerob va anaerob energetik komponentlarni jismoniy yuklamalarga bardoshlilik va uzoq muddatli ish qobiliyatini belgilaydigan asosiy omillar sifatida ta'kidlaydilar.

Jismoniy ish qobiliyatini baholash nuqtai nazaridan ikki turdagi indikatorlar ajratiladi:

To'g'ridan-to'g'ri indikatorlar - sport natijalari, ob'yektiv o'lchov birliklarida ifodalangan (vaqt, masofa, vazn, ball).

Bilvosita indikatorlar - organizmning yuklamaga fiziologik va biokimyoviy reaksiyalari (YUQCH - yurak qisqarish chastotasi, VO_2 , metabolik o'zgarishlar) [160; 190-b].

Shu bilan birga, to'g'ridan-to'g'ri ko'rsatkichlarning yuqori axborotlilikiga qaramay, aynan bilvosita markerlar natijalar

yomonlashishidan oldinoq charchoqning dastlabki belgilari va adaptatsiya pasayishini qayd etish imkonini beradi. Shu asosda turli trenirovka faoliyati shakllarida yurak qisqarish chastotasini (YUQCH) qayd etishni o'z ichiga olgan usullar ommalashgan. Puls chastotasi, kislorod iste'moli darajasi va jismoniy yuklama o'rtasidagi bog'liqlik ushbu usulni monitoring uchun ishonchli va ommabop vosita sifatida qo'llash imkonini beradi [204; 528-b].

Jismoniy ish qobiliyati darajasini baholashda qo'llaniladigan eng keng tarqalgan testlar:

VO_2 max o'lchash - aerob quvvatning integral ko'rsatkichi sifatida;

PWC170 testi - belgilangan yurak qisqarish chastotasida ish qobiliyatini aks ettiradi;

Test batareyalari - kuch, chidamkorlik va tezkorlik sifatleri ko'rsatkichlarini qamrab oladi [106; 94-b].

Jismoniy ish qobiliyati organizmning barcha asosiy funksional tizimlari holatining integral ko'rsatkichi bo'lib, sport tayyorgarligi darajasining ob'yektiv mezonini hisoblanadi. Uning tuzilishi quyidagilarni qamrab oladi:

Aerob va anaerob energiya ta'minlash mexanizmlari;

Mushak kuchini va chidamkorlikni;

Harakat koordinatsiyasi darajasini;

Tayanch-harakat apparati va gormonal boshqaruv holatini.

Jismoniy ish qobiliyatining oshishi yuklamalarni bajarishdagi "fiziologik qiymat"ni pasaytirish imkonini beradi. Masalan, tayyorgarlik darajasi yuqori sportchi bir xil yuklama sharoitida puls chastotasi va o'pka ventilyasiyasining pastroq ko'rsatkichlarini namoyon qiladi.

Boks sport turi sifatida o'zgaruvchan shiddat, harakatlarning asiklikligi va yuqori darajadagi psixofiziologik zo'riqish bilan tavsiflanadi. U sportchidan tezlik-kuch sifatleri, maxsus chidamkorlik, diqqatni tez ko'chira bilish hamda emosional va og'riq ta'siriga bardoshlilikni talab qiladi [91; 328-335]. Bokschilar uchun quyidagi xususiyatlar xosdir:

Nerv jarayonlarining yuqori labilligi va vestibulyar mexanizmlarning barqarorligi;

Taktik vazifalarning tez-tez almashishi;

Katta energiya sarfi (jangda daqiqasiga 15-20 kkal, bir raundda 250 kkalgacha);

Katta nafas olish sig'imi (4500 ml gacha) va o'pka ventilyasiyasi (daqiqasiga 100 l gacha);

MKI (maksimal kislorod iste'moli) 45-65 ml/min/kg oralig'ida;

Jang paytida yurak qisqarish chastotasi - minutiga 200 dan ortiq.

Ko'rsatilgan xususiyatlar energiya ta'minoti va gipoksiyaga bardoshlilikka alohida talablar qo'yadi. G'alaba ko'pincha fiziologik tizimlari ekstremal jismoniy va emosional yuklamalar sharoitida barqarorlik va samaradorlikni namoyon etadigan sportchilar tomonidan qo'lga kiritiladi [121; 111-b].

Yig'ilgan ilmiy ma'lumotlarga qaramasdan, hozirgi kunga kelib bokschilarning maxsus ish qobiliyati darajasini ekspress-baxolashga oid tezkor metodikalar yetarli emas, ayniqsa individual trenirovkalar (masalan, «lapalar»da ishlash) doirasida. Mavjud yondashuvlar asosan yuklama parametrlarini hisobga olishga yo'naltirilgan bo'lib, sportchining joriy funksional holati haqida to'liq tasavvur bermaydi [223; 150-b, 224; 160-b].

V.N.Platonovga ko'ra, yuqori malakali sportchilarning tayyorgarligi - bu murakkab, ko'p yillik pedagogik tizim bo'lib, u nafaqat jismoniy, balki texnik, taktik va psixologik jihatlardan ham uyg'un rivojlanishni talab qiladi.

U bokschilar uchun mashg'ulotlar ko'p komponentli bo'lishi, ya'ni umumiy, maxsus va musobaqa tayyorgarligi bosqichma-bosqich uyg'unlashgan bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi [189; 820-b].

Yuqori malakali bokschilarni samarali tayyorlashda mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish va organizmning tiklanish xususiyatlarini hisobga olish muhim omil hisoblanadi. Bu masalan R.Xalmuxamedov dissertatsiyasida atroflicha yoritilgan. Muallifning ta'kidlashicha, musobaqa oldidan va so'nggi davrlarda yakkakurashchilar (shu jumladan, bokschilar) mashg'ulot jarayoni individual yondashuvga asoslanishi, yuklama hajmi va tiklanish davri aniq nazorat asosida tashkil etilishi zarur [217; 220-b, 206; 206-b, 219; 518-b, 220; 276-b].

R.M.Matkarimov o'z tadqiqotida ko'p yillik tayyorgarlik tizimining davriylik asosida qurilishini va sportchi tayyorgarligining har bir bosqichida

individual yondashuvning ahamiyatini ta'kidlaydi. Uning qarashlari bokschilar uchun ham muhim, chunki mashg'ulot davomiyligi, yuklama bosqichlari va tiklanish mexanizmlari bu sport turi uchun ham hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi. [173; 320-b].

B.I.Jabborov maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini maqsadli tanlash, ularning tana tuzilishi va harakat xususiyatlariga mos ravishda joriy etish zarurligini ko'rsatadi. Uning uslubiy tavsiyalari yuqori malakali bokschilar uchun ham ahamiyatli hisoblanadi [66; 41-45-b].

A.N.Mahkamov o'z tadqiqotida davriylik va mikrosikl/mezosikl tuzilishining nazari va amaliyotini tadqiq etgan. Uning fikricha, har bir mezosikl ichida yuklamalarning o'sish va pasayish jarayoni sportchi tayyorgarligiga mos ravishda individual tarzda tashkil qilinishi kerak [77; 17-21-b].

G'.Q. Rajabov yuqori malakali bokschilarni tayyorlashda individual yondashuvning ahamiyati, u sportchilarning funksional, texnik-taktik va psixologik xususiyatlarini chuqur o'rgangan holda mashg'ulot jarayonini moslashtirish zarurligini asoslab beradi. Adabiyotlar tahlilidan ma'lumki, yuqori natijalarga erishish uchun bokschilarning musobaqa faoliyati tahlil qilinishi, stressga chidamlilik va qaror qabul qilish qobiliyati rivojlantirilishi, texnik-taktik harakatlar esa individual uslubga mos holda shakllantirilishi lozimligini taklif etadi. [193; 142-b].

So'nggi yillar tajribasi shundan dalolat beradiki, tayyorgarlik siklini ilmiy asosda tashkil etish - zamonaviy turnir tipidagi musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish, shuningdek, sportchi faoliyatini uzaytirish va sog'ligini saqlashda hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi.

Aniq musobaqalarga bevosita tayyorgarlik jarayonida, sport formasini rivojlantirishning asosiy bosqichlari haqidagi takliflardan kelib chiqib, tadqiqotchilar tayyorgarlikning ikki bosqichini ajratib ko'rsatadilar.

Birinchi bosqichdagi asosiy vazifa - bokschilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnika-taktik mahoratlarini shakllantirish va sport formasini rivojlantirish uchun baza yaratishdan iborat. Ushbu bosqich - umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichining davomiyligi ikki haftadan to'rt-besh haftagacha muddatni tashkil etadi [167; 156-b, 168; 128-b].

Ikkinchi bosqich - musobaqalarga bevosita tayyorgarlik (maxsus tayyorgarlik bosqichi) -da esa jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirish vazifasi qo'yiladi, biroq asosiy e'tibor maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnika-taktik mahoratni oshirish va sport formasini optimal darajada shakllantirishga qaratiladi [171; 198-b].

Ko'plab mualliflarning fikriga ko'ra, tayyorgarlikning ushbu ikkinchi bosqichi eng mas'uliyatli sanaladi va u bokschilarning musobaqalardagi keyingi natijalarini belgilab beradigan asosiy omillardan biri hisoblanadi. A.P. Laptev, V.A. Lavrov va P.T. Levitanning ta'kidlashicha, bu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat. Bokschilarning maxsus tayyorgarligini oshirish; ehtimoliy raqibga qarshi jangda qo'llaniladigan taktik harakatlarni puxta ishlab chiqish; optimal asab-psixik holatni ta'minlash; bokschini qiyin va ko'p kunlik janglarga tayyorlash; musobaqada g'alabaga erishish uchun ruhiy kayfiyat va motivatsiyani shakllantirish [167; 156-b, 75; 208-b].

Biroq musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichining davomiyligi masalasida mualliflarning fikrlari bir-biridan farq qiladi. B.I. Butenkoning ta'kidlashicha, ushbu bosqich 7-10 kundan oshmaydi; N.G. Ozolin esa uning davomiyligini 15 kun deb hisoblaydi; V.A. Lavrovning fikricha, bu bosqich 20 kun davom etadi; A.P. Laptev esa tayyorgarlikning mazkur bosqichi 3-4 haftagacha davom etishini qayd etadilar [168; 128-b., 183; 464-b., 200; 1103-1126-b].

Zamonaviy boksning rivojlanishida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi hamda shiddati keskin oshgani, shuningdek, mashg'ulotlar soni va musobaqalar miqdori ko'paygani bilan tavsiflanadi [202; 310-b].

Bokschilar har qanday musobaqaga jiddiy tayyorgarlik ko'rishlari shart. Agar kalendar yili davomidagi musobaqalar taqsimotini hisobga olsak, tayyorgarlik davrlarini ilmiy-uslubiy adabiyotlarda tavsiya etilgan muddatlarga mos ravishda rejalashtirish amalda juda qiyin ekani ayon bo'ladi. Bu holat bokschilar mashg'ulot jarayonini tuzish va uning davriyligini shakllantirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kalendar yili, odatda, hajmi va yuklamalar dinamikasi, qo'llaniladigan vositalar, tayyorgarlik vazifalari va boshqa jihatlar bo'yicha o'xshash bir nechta tayyorgarlik

sikllarini o'z ichiga oladi. Odatda, bu sikllar soni yil davomidagi musobaqalar soniga qarab belgilanadi.

Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, bokschilar tayyorgarligini ko'p siklli tizimi qator kamchiliklarga ega ekani aniqlangan bo'lib, ushbu kamchiliklar ularning asosiy musobaqalardagi ishtirok samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatgan. Mualliflar amalga oshirgan tahliliy ishlar natijasida bokschilar uchun qo'llanilayotgan ko'p siklli tayyorgarlik tizimi bilan sportning boshqa turlarida keng qo'llaniladigan musobaqa modellari o'rtasida keskin farqlar mavjudligi belgilangan. Ushbu farqlar, asosan, tayyorgarlik sikllarining soni, ularning davomiyligi va mazmuniy jihatlar orqali ifodalanadi. Bu esa bokschilarni tayyorlash tizimida individual yondashuv va sport turi xususiyatlarini hisobga olgan holda optimal struktura va mazmunni qayta ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi [133; 210-b, 134; 230-b].

Boks amaliyotida tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda haftalik davomiylikka ega bo'lgan mikrosikl modelidan foydalanish keng tarqalgan. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, mazkur mikrosikl quyidagi tuzilmaga ega: haftaning birinchi, ikkinchi, uchinchi, beshinchi va oltinchi kunlari belgilangan maqsadlarga muvofiq sport mashg'ulotlarini tashkil etishga yo'naltiriladi; to'rtinchi kun funksional tiklanishni ta'minlashga qaratilgan gigienik tadbirlar (asosan hammom jarayonlari) kuni sifatida belgilanadi; haftaning yettinchi kuni esa organizmning to'liq tiklanishini ta'minlash maqsadida dam olish kuni sifatida tashkil etiladi. Bunday tarzda tuzilgan mikrosikl bokschilarning jismoniy va psixofiziologik holatini saqlab turish, yuklamalarni rasional taqsimlash va tayyorgarlik jarayonini samarali davriylashtirish imkonini beradi [223; 150-b, 224; 160-b].

Yu.B. Naydishev va I.B. Viktorovning ta'kidlashicha bokschilar mahoratining yanada o'sishi, avvalo, o'quv-mashg'ulot jarayonining sifati oshirilishi, shuningdek, mashg'ulotlarni tuzish va rejalashtirishni takomillashtirish bilan bevosita bog'liqdir [81; 19-23-b].

A.V. Gaskov, V.A. Kuzmin tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda mazkur muammoga nisbatan yanada differentsirlangan yondashuv namoyon bo'ladi. Muallif musobaqaoldi tayyorgarlik davrida mashg'ulot vositalarining sarflangan vaqt va yuklama shiddati (intensivligi) bo'yicha

optimal nisbatini tahlil qiladi. Birinchi bosqichda (tayyorgarlik davrida) u tayyorgarlik turlariga sarflanadigan vaqtni quyidagicha taqsimlaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (O'JT) - 70%, maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) - 22%, maxsus texnika-taktik mahorat (STTM) - 8%. Ikkinchi bosqichda esa UJT - 35%, MJT - 40%, STTM - 25%. Yuklama intensivligi bo'yicha esa muallif quyidagi proporsiyalarni belgilaydi. Birinchi bosqichda UJT - 20%, MJT - 50%, STTM - 30%. Ikkinchi bosqichda UJT - 15%, MJT - 40%, STTM - 15%. Bu ma'lumotlar bokschilarni musobaqalarga bosqichma-bosqich tayyorlashda yuklamalarni maqsadli va samarali taqsimlash zarurligini ko'rsatadi [121; 111-b].

Mualliflarning ta'kidlashicha, ham umumiy tayyorgarlik, ham maxsus tayyorgarlik bosqichlarining birinchi haftasida turli xil mashg'ulot vositalari orqali bokschining organizmini ushbu bosqich vazifalariga mos ravishda ish jarayoniga kiritish yuz beradi. Ikkinchi hafta esa "zarbdor" (eng yuqori samarali) hisoblanadi - bu davrda mashg'ulot yuklamalari eng yuqori darajaga yetadi. Uchinchi haftada esa yuklamalar sezilarli darajada kamaytiriladi, bu esa qo'llanilgan mashg'ulot vositalarining kumulyativ ta'sirini aniqlash maqsadida amalga oshiriladi [87; 21-30, 90; 84-90].

Mutaxassis olimlar Yu.M.Kiselyov va A.A.Axmatgatinning ta'kidlashicha, musobaqagacha bo'lgan tayyorgarlik davrida sportchilarni yuqori funksional holatga olib chiqishda qo'llaniladigan asosiy vositalar jismoniy mashqlarning uchta yo'nalishini o'z ichiga oladi.

Birinchi - bevosita raqobat muhitini yaratishga yo'naltirilgan maxsus juftlik mashqlaridir. Ularning tarkibiga sparring janglari, shartli janglar, hamda texnik va taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan parli mashqlar kiradi. Bu turdagi mashqlar bokschining musobaqa sharoitidagi harakatlarni puxta o'zlashtirishi va murakkab vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Ikkinchi guruh mashqlar - boks snaryadlarida amalga oshiriladigan maxsus tayyorgarlik xarakteridagi mashqlardir. Ularning qatoriga qoplar, grushalar, lapalar, medbollar va shu kabi boshqa vositalarda bajariladigan mashqlar kiradi. Bu mashqlar bokschining zarba kuchini, harakat tezligini va harakatlarning avtomatlashgan darajada bajarilishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Uchinchi guruh - umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantiruvchi mashqlar bo'lib, ularga yengil va og'ir atletika mashqlari, og'irlik bilan va undan tashqari bajariladigan gimnastik mashqlar, shuningdek, turli sport o'yinlari, chang'i va suzish kabi umumrossiy va maxsus tayyorgarlikni qo'llab-quvvatlovchi faoliyat turlari kiradi. Ushbu mashqlar organizmni barqaror jismoniy faollikka moslashtirish, umumiy jismoniy holatni yaxshilash va maxsus yuklamalarga tayyorlash vazifasini bajaradi.

Mokeev va A.B. Chernishev ishlarida tadqiqotchilar guruhi o'z izlanishlarida bokschilarning tayyorgarlik jarayonida foydalaniladigan asosiy mashg'ulot vositalarini tuzilmaviy jihatdan guruhlab o'rganishni taklif qiladilar. Ularning ilmiy yondashuviga ko'ra, bunday vositalarni quyidagi funksional guruhlariga ajratish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Umumiy jismoniy rivojlantiruvchi mashqlar - organizmning umumiy funksional salohiyatini oshirishga xizmat qiluvchi mashqlar, maxsus tayyorgarlikka qaratilgan mashqlar - bokschi faoliyatiga mos harakat ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan mashqlar, boks snaryadlarida amalga oshiriladigan mashqlar - zarba texnikasi, tezkorlik va harakat muvofiqligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi vositalar, juftlikda bajariladigan texniko-taktik tayyorgarlik mashqlari - real jang sharoitiga yaqin muhitda taktik fikrlash va texnik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, musobaqa sharoitida bajariladigan mashqlar - raqobat muhitidagi tajriba va psixologik bardoshni oshirishga qaratilgan vositalar. Bunday klassifikatsiya, mualliflar fikricha, tayyorgarlik jarayonidagi vazifalarni maqsadli, tizimli va kompleks hal etish imkonini yaratadi.

Ayrim tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining ko'rsatkichi sifatida yurak urish chastotasi asosida mashq yuklamalarini rejimlarga ajratish amaliyoti sportchilar organizmidagi funksional o'zgarishlarni baholashda samarali uslub hisoblanadi. Xususan, birinchi rejimda yuklamalar yurak urish chastotasi 150 zarba/daqiqagacha bo'lgan holatda bajariladi, ikkinchi rejimda - 180 zarba/daqiqagacha, uchinchi rejim esa 180 zarba/daqiqadan yuqori ko'rsatkichlardagi yuklamalarni qamrab oladi.

Mazkur yuklama tizimini tartiblashtirish usuli organizmning javob reaksiyalarini aniq va tizimli ravishda baholash imkonini beradi.

Bundan tashqari, G.I. Mokeev va hammualliflar, shuningdek, A.B. Chernishev, I.I. Orolov boshchiligidagi tadqiqotchilar guruhi tayyorgarlik jarayonida faqat umumiy yuklama hajmini emas, balki ular tomonidan alohida ajratilgan mashqlar guruhlarida asosida porsional (bo'limlarga ajratilgan) yuklama hajmlarini aniqlashni ham maqsadga muvofiq, deb hisoblaydilar. Bunday yondashuv mashg'ulot jarayonini teran tahlil qilish va yuklamalarning maqsadli taqsimlanishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Olimpiyadalararo tayyorgarlik davrining yakunida yuqori darajadagi tayyorgarlikka erishish maqsadida sportchi organizmini bosqichma-bosqich va maqsadga yo'naltirilgan holda yuklamalarga moslashtirish zarur hisoblanadi. Bu esa tayyorgarlik jarayonidagi vazifalar va qo'llaniladigan vositalarni aniq tizim asosida taqsimlashni talab qiladi.

Tayyorgarlikning dastlabki haftasidagi asosiy maqsad - yaqinda o'tgan musobaqa jarayonida yuzaga kelgan salbiy fiziologik ta'sirlarni bartaraf etish va sportchi organizmini maxsus yuklamalarni qabul qilishga tayyorlashdan iborat. Bu vazifalar, avvalo, umumiy funksional holatni barqarorlashtirish, jismoniy imkoniyatlarni keng qamrovli ravishda rivojlantirishga yo'naltirilgan hajmli mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi. Umumiy jismoniy ish qobiliyatini oshirishda yugurish mashqlari, suzish va ertalabgi yurishlar muhim ahamiyatga ega.

Umumiy kuchlilik qobiliyatini rivojlantirishda esa og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar va qarshilikka asoslangan harakatlar samarali hisoblanadi. Tezkorlik xususiyatini takomillashtirishda esa futbol, basketbol kabi jamoaviy o'yinlar qo'llaniladi. Shuningdek, tayyorgarlik jarayonida emosional jihatdan ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi va organizmni tiklashga xizmat qiluvchi hajmli umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ham faol ravishda ishlatiladi. Bu mashqlar nafaqat faol dam olish vazifasini bajaradi, balki sportchining umumiy funksional holatini mustahkamlashda ham muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish maqsadida mashg'ulot jarayonida turli yo'nalishdagi maxsus vositalar qo'llaniladi. Jumladan, boks snaryadlarida maqsadli ishlash va bir necha raunddan iborat juftlikdagi mashqlar tezlik hamda tezlik-kuch rejimida alohida tashkil etiladi.

Bu jarayonda sportchining texnik va taktik faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiluvchi turli ko'rinishdagi mashqlar o'rtacha sur'atda bajarilishi tavsiya etiladi. Mazkur mashqlar orqali sensomotor (harakatlarni idrok qilish va boshqarish), perseptiv (qo'zg'alishlarga tez va mos ravishda javob berish) hamda intellektual qobiliyatlar (tez fikr yuritish, taktik yechim topish) rivojlantiriladi.

Xususan, "bokschi zehni"ni shakllantirishga qaratilgan mashqlar - raqib harakatlarini oldindan sezish, aldatchi harakatlar qilish, noan'anaviy taktik yo'l tutish kabi elementlar o'quv jarayoniga integratsiya qilinadi. Bunday mashqlar sportchining jang sharoitida ongli va oqilona qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tayyorgarlik jarayonining ikkinchi haftasidagi asosiy vazifa - bokschi jismaniy va psixik ish qobiliyati darajasini yuqori pog'onaga olib chiqishdan iborat. Bu maqsadga erishish uchun maxsus yo'naltirilgan yuklamalar maksimal darajada qo'llaniladi, xususan, erkin jang va sparring sharoitidagi faol faoliyat orqali. Mazkur yuklamalar faol tiklanish elementlari bilan navbatma-navbat tarzda o'tkaziladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ushbu bosqichda yuqori intensivlikda tashkil etiladi. Bunda bokschi individual xususiyatlarini inobatga olgan holda motorika, ayniqsa "portlovchi" va templi harakatlarning samaradorligini oshirish, reaksiya tezligini rivojlantirish, jangdagi tezkor fikrlash qobiliyati (hujum va himoyada taktik yechimlar topish), shuningdek, jismoniy chidamlilikni kuchaytirishga yo'naltirilgan yuqori faol mashqlardan foydalaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari esa tezlik va tezlik-kuch rejimlarida olib boriladi. Bu esa sportchining maxsus harakat sifatlarini yuqori darajada shakllantirish va jang sharoitida samarali qo'llash imkonini yaratadi.

Tayyorgarlikning uchinchi haftasidagi asosiy vazifalar - bokschi maxsus ish qobiliyatini tiklash va uni yanada yuqori darajada rivojlantirishdan iborat. Bu maqsadda mashg'ulot jarayonida faol dam olish vositalari (futbol, basketbol, suzish, yengil yugurish) bilan tezkorlik va chaqqonlikni shakllantiruvchi mashqlar uyg'un holda qo'llaniladi.

Shuningdek, ushbu bosqichda boksining individual texniko-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlarga ham alohida e'tibor qaratiladi. Ular orqali sportchining jang sharoitidagi samarali harakat va qaror qabul qilish ko'nikmalari mustahkamlanadi.

Ayni shu haftada vaznni me'yorga keltirish bo'yicha ishlar olib boriladi, bu esa yuklama va parhez tizimini aniq nazorat qilishni, ehtiyotkorlik va aniq yondashuvni talab etadi.

Umuman olganda, mazkur bosqichda mashg'ulot jarayoni sportchining jismoniy, funksional va psixomotor salohiyatini to'liq rivojlantirishni ta'minlab, uni yuqori raqobatbardoshlik darajasiga tayyorlashga xizmat qiladi [95; 128-b].

Bokschini yuqori funksional tayyorgarlik holatiga olib chiqish jarayonida jangga tayyorgarlikka qaratilgan maxsus mashg'ulotlardan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday mashg'ulotlar, avvalo, sportchining jismoniy, psixik va texniko-taktik tayyorgarligini yanada takomillashtirish, shuningdek, uni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan muhitda tayyorlash vazifalarini hal qiladi.

Bundan tashqari, ushbu mashg'ulotlar orqali sportchilarning tayyorgarlik darajasi nazorat qilinadi va asosiy jamoa tarkibiga nomzodlar saralanadi. Jang xarakteridagi yuqori tempdagi mashqlar, sparring janglari kabi vositalar ushbu vazifalarni amalga oshirishda asosiy o'rinni egallaydi.

Bunday yo'naltirilgan mashg'ulotlar nafaqat raqobat muhitiga moslashuvni ta'minlaydi, balki boksining jismoniy barqarorligi, tezkor fikrlashi va individual taktik qobiliyatlarini rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mashg'ulotning keyingi bosqichida sportchi boks snaryadlari va lapalarda 4-6 raund davomida o'zgaruvchan intensivlikda maxsus mashqlarni bajaradi. Bu mashqlar jarayonida asosiy e'tibor zarbalarni tana qismiga va himoya qo'lloqlari bilan yopilgan bosh sohasiga yo'naltirishga qaratilgan bo'ladi.

Barcha 8 raund davomida murabbiy charchagan juftlik sportchilarni jamoaning asosiy tarkibidagi bokschilar bilan navbatma-navbat almashtirib boradi. Ushbu mashg'ulotlardagi funksional yuklama musobaqadagi yuklamalar darajasidan yuqori bo'lishi kerak, biroq jangda raqibni mag'lub

etish maqsadi qo'yilmaganligi sababli, emosional zo'riqish nisbatan past darajada saqlanadi.

Sparring mashg'ulotlari o'z maqsad va vazifalariga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin: ular o'quv-tayyorlov, nazorat-xulosaviy yoki saralash xarakterida o'tkaziladi. Bunday mashg'ulotlar sportchining funksional holatini baholash, taktik yechimlarni sinovdan o'tkazish va asosiy jamoa tarkibini shakllantirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Sparringlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar boksining jismoniy, texnik, taktik va psixik tayyorgarlik darajasini har tomonlama yuksaltirish, shuningdek, turli uslubda jang olib boruvchi raqiblarga qarshi tayyorgarlik ko'rishni ta'minlashga xizmat qiladi. Bunday mashqlar, odatda, qisqa va yengil qizish mashqlaridan so'ng tashkil etiladi hamda 5-6 raundlik sparring janglarini o'z ichiga oladi. Sparringdan keyin sportchilar snaryadlarda ishlash, murabbiylar bilan lapalarda mashq bajarish, sakrash arqoni bilan mashqlar va maxsus gimnastika elementlarini bajarish kabi kompleks faoliyatlar bilan mashg'ul bo'ladi.

Mazkur mashg'ulotlar boksining funksional holatini barqarorlashtirish, texnik harakatlarni avtomatlashtirish va raqobat muhitida psixologik bardoshni mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Nazorat sparringlari mashg'ulotlarning asosiy maqsadi - boksining yaqinlashib kelayotgan rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik darajasini baholashdan iborat. Bunday mashg'ulotlar odatda ringda o'tkaziladigan erkin jang ko'rinishida tashkil etilib, sportchilardan o'z uslubida, yuqori sur'atda jang olib borish talabi qo'yiladi. Sparring 5-6 raund davom etadi. Ushbu mashg'ulotlarda psixik zo'riqish darajasi yuqori tempdagi jangga qaratilgan trenaj mashg'ulotlariga nisbatan yuqoriroq bo'ladi, garchi jismoniy yuklama undan biroz past bo'lsa ham. Sparring boshlanishidan oldin har bir bokschi individual tarzda "soya bilan jang" mashqi orqali jangga moslashishga qaratilgan maxsus qizish mashqlarini bajaradi. Shuningdek, istak bildirgan sportchilar 1-2 raundlik shartli juftlik jangini ham o'tkazishlari mumkin.

Nazorat sparringlaridan so'ng mashg'ulot jarayoni snaryadlar va lapalarda amalga oshiriladigan maxsus harakatlar bilan davom ettiriladi va umumiy gimnastika mashqlari bilan yakunlanadi. Bunday mashg'ulotlar

sportchining funksional holatini, texnikasi va taktikasi darajasini xolis baholash imkonini yaratadi hamda musobaqa oldidan tayyorgarlikning yakuniy bosqichini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Tayyorgarlikning muhim bosqichlarida bir vazn toifasida raqobatlashuvchi asosiy nomzodlar o'rtasida saralash xarakteridagi sparring janglarini o'tkazishdan tiyilish tavsiya etiladi. Bu kabi mashg'ulotlar ortiqcha psixosomiyal zo'riqishni keltirib chiqaradi, natijada sportchilarning tayyorgarlik holatini boshqarishda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Shuningdek, ushbu jarayonda jarohat olish xavfi ortib, musobaqa oldidan tayyorgarlik jarayonida noxush oqibatlarga sabab bo'lishi mumkin [124; 160-b, 125; 192-b]. Shu bois, saralash mezonlari boshqa omillar asosida belgilanishi, raqobat muhitini esa sportchilarni stress holatiga olib kelmaydigan shakllarda tashkil etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Bokschining tayyorgarlik darajasini, ayniqsa musobaqagacha bo'lgan davrda, yuqori pog'onaga olib chiqishda psixologik va pedagogik ta'sir choralarining o'ni beqiyosdir. Ushbu ta'sir usullari sportchining psixik barqarorligini mustahkamlashga qaratilgan bo'lib, ringda samarali va barqaror ishtirok etish uchun zarur bo'lgan ichki sifatlarni rivojlantirishni nazarda tutadi. Bunda shaxsning sportga yo'naltirilgan motivasion tizimini shakllantirish, sportda yuqori natijalarga erishishga qiziqish uyg'otish, o'z-o'zini tarbiyalash va nazorat qilishga intilish, irodaviy sifatlarni mustahkamlash, stressga bardoshlilikni rivojlantirish kabi omillarga e'tibor qaratiladi. Bu jarayon, shubhasiz, har bir sportchining individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim.

Shu bilan birga, sportchining musobaqadagi ishonchli va barqaror faoliyatini ta'minlash uchun tayyorgarlik jarayonida samaradorlikni oshirishga qaratilgan maxsus uslub va vositalardan foydalanish tavsiya etiladi. Ular qatoriga jismoniy holatni yaxshilash, jarohatlar xavfini kamaytirish, yutuqlarga bo'lgan motivatsiyani oshirish, yuklamalarga nisbatan psixik bardoshlilikni rivojlantirish, musobaqa sharoitlarini yil davomida modellashtirish kabi usullar kiradi. Bunday kompleks yondashuv nafaqat jismoniy va texnik jihatdan, balki psixologik jihatdan ham yuqori darajada tayyorlangan bokschini shakllantirish imkonini yaratadi [88, 115].

Bokschini katta hajmdagi yuklamalarni bajarish, og'ir sparring janglarida ishtirok etish va kuchli raqiblar bilan to'qnashishga psixologik jihatdan tayyorlash, unda mashg'ulot va musobaqalarda barcha imkoniyatlarini safarbar etishga, har qanday qiyinchiliklarni yengib o'tishga intilishni shakllantirish, shu bilan birga, jang vaqtida ortiqcha zo'riqishning oldini olish maqsadida, sportchini raqobat muhitidagi yuqori darajadagi stress holatlariga bosqichma-bosqich moslashtirish zarur. Musobaqa oldidan tayyorgarlik jarayoni amaliyotida bu maqsadda kelgusi musobaqa muhitini real va noaniq elementlari bilan modellashtirish usuli keng qo'llaniladi. Bunda kutilmagan holatlar, raqobat ta'siri, vaqtinchalik noqulayliklar va boshqa omillar inobatga olinib, sportchining psixologik barqarorligini mustahkamlashga qaratilgan mashg'ulotlar tashkil etiladi. Bunday yondashuv sportchining musobaqadagi psixologik tayyorgarlik darajasini oshirish, ichki zahiralarni to'liq safarbar etish va yuqori emotsional bosim ostida ham samarali harakat qilish qobiliyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Musobaqa muhitini modellashtirish maqsadida tayyorgarlik jarayonida bir qator maxsus usullar qo'llaniladi. Xususan, o'zgaruvchan tempda, kutilmagan tezlanish va sekinlashishlar bilan amalga oshiriladigan maxsus tayyorgarlik mashqlari hamda snaryadlardagi dinamik yuklamalar samarali deb hisoblanadi. Shuningdek, jang xarakteridagi mashg'ulotlar ochiq havoda, noqulay ob-havo sharoitida - shamol, issiqlik, sovuqlikda, kam yorug'likda yoki texnik jihatdan qulay bo'lmagan ringda o'tkaziladi. Bunday mashg'ulotlarda sparringlar darhol jangga mo'ljallangan qizish mashqlaridan so'ng, mashg'ulotning boshidayoq tashkil etiladi. Bundan tashqari, "erkin janglar" uslubidagi mashg'ulotlar musobaqalar o'tkaziladigan vaqtga mos ravishda tayinlanadi. Ushbu mashg'ulotlar musobaqa kunlariga moslashtirilgan tarzda bir necha kun ketma-ket davom ettirilishi mumkin. Bu esa bokschining organizm va psixikasini tumir rejimiga moslashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi [55; 155-b].

Musobaqa janglari muhitini real tarzda modellashtirish maqsadida mashg'ulot jarayonida turli uslubda jang olib boruvchi va har xil jismoniy xususiyatlarga ega bo'lgan "yangi" sparring raqiblar tez-tez (har 1 daqiqada) almashtirilib boriladi. Bunda bir sportchi ketma-ket ravishda bir necha

raqibga qarshi jang olib boradi. Bu uslub bokschi turli holatlarda tez moslashish va yuqori zichlikda harakat qilishga tayyorgarlik beradi. Shuningdek, har-xil sharoitlarda jang qilish usuli ham qo'llaniladi. Masalan, bitta sportchi to'liq texnik arsenalidan foydalanishi mumkin bo'lsa, ikkinchi sportchi muayyan cheklovlar bilan jang qiladi, faqat bitta qo'ldan foydalanish (jarohat holatiga modellash), faqat uzoq masofada zarba berish, faqat chekinishda jang olib borish (ring burchagida, tor joyda va h.k.). Ayrim hollarda mashg'ulotlar chog'ida bokschi o'zaro janglarni baholash funksiyasini bajaradigan hakam sifatida ishtirok etadilar. Murabbiylar esa maxsus ravishda tomoshabinlar atmosferasini yaratib, ularning bir sportchiga ochiqdan-ochiq muxlislik qilishi orqali psixologik bosim muhitini simulyasiya qiladilar. Bu kabi uslublar musobaqa sharoitida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan noaniqliklar, stress omillar va tashqi ta'sirlarga bokschi barqaror va samarali javob berish qobiliyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

O'quv-mashg'ulot yig'inlarida bokschi jismaniy va psixologik holatini optimal darajada ushlab turish maqsadida mehnat intizomi va ichki tartib qoidalarga qat'iy rioya etilgan holda, bir vaqtning o'zida to'g'ri tashkil etilgan dam olish va ma'naviy-ma'rifiy faoliyatni qamrab olgan mashg'ulot rejimi joriy etilishi maqsadga muvofiqdir. Bunday reja sportchilarning faol tiklanishini ta'minlash va emotsional yuklamani yumshatishga xizmat qiladi. Jumladan, bokschi uchun ilmiy-ommaviy mavzudagi videofilmlar namoyishini tashkil etish tavsiya etiladi. Ular qatoriga sport mavzusidagi hujjatli filmlar, fiziologiya, psixologiya, gigiena, tibbiyot, geografiya va etnografiyaga oid filmlar kiradi. Shuningdek, badiiy filmlar, komediyalar, musiqiy tinglovlar, adabiy va sport mavzusidagi viktorinalar, baxs-munozaralar o'tkazish ham samarali hisoblanadi.

Bokschi bilan birgalikda madaniy-ma'rifiy tadbirlar, klublar, qishloq xo'jaligi jamoalarida suhbatlar va ko'rgazmali chiqishlar tashkil etish, ommaviy sport o'yinlarida ishtirok etish, tabiat qo'ynida dam olish, bayramlar va tug'ilgan kunlar kabi tadbirlarni nishonlash orqali ularning ijtimoiy va psixologik holati yanada mustahkamlanadi. Bunday kompleks yondashuv jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, sportchining psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va motivatsiyasini yuksaltirishga

qaratilgan bo'lib, uzoq muddatli va barqaror sport natijalari uchun muhim omil sifatida xizmat qiladi [17; 120-132-b].

Yuqori malakali bokschi jangga tayyor holatni shakllantirish hamda psixik barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan umumiy prinsip va usullar o'xshash bo'lsada, yuqori malakali sportchilarni musobaqa formasiga olib chiqish jarayonida qator murakkab omillarni hisobga olish zarur. Avvalo, bunday bokschi musobaqalar taqvimida jadal va zich bo'lishi, musobaqalarning mas'uliyat darajasi, emotsional va jismoniy zo'riqishi yuqori bo'lishi bilan farq qiladi. Ular uchun yig'in sharoitida maxsus yo'naltirilgan musobaqaoldi tayyorgarlik, mashg'ulot va musobaqalardagi yuklama miqdorining yuqoriligi, shuningdek, tiklanish choralari tez-tez va to'liq ravishda amalga oshirish talabi dolzarb hisoblanadi. Bu omillar yuqori malakali bokschi jangda sport formasini samarali boshqarish jarayonini yanada murakkablashtiradi. Natijada ayrim hollarda sportchi musobaqa paytida o'z imkoniyatlarining optimal darajasiga yetolmasligi kuzatiladi.

Shu bois, yuqori darajali bokschi tayyorgarlik tizimida yuklamalarni aniq rejalashtirish, tiklanish usullarini individuallashtirish va tayyorgarlikning har bir bosqichini tizimli ravishda baholab borish kabi yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi.

§1.5. Yuqori malakali bokschi jismaniy (tezkor-kuch) sifatini oshirishda zamonaviy vosita va usullardan foydalanish

Yuqori malakali bokschi tayyorgarlik jarayonida tezkor-kuch (tezlik va kuchning uyg'unligi) sifatini shakllantirish va mukammallashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki ushbu jismoniy sifat nafaqat zarbaning kuchli va samarali chiqishini, balki uni qisqa vaqt ichida amalga oshirishni ta'minlaydi. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, boksda tezkor-kuchni rivojlantirish uchun maxsus vositalar va maqsadga yo'naltirilgan usullar majmuidan samarali foydalanish zarur.

Platonov V.N. ta'kidlashicha, zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchining maxsus jismoniy sifatleri, jumladan, tezkor-kuch qobiliyati bilan bevosita bog'liq. Ushbu sifatni rivojlantirish uchun

maksimal tezlikda amalga oshiriladigan kuchli harakatlar - dinamik kuch ishlatish, "portlovchi" harakatlar, reaktiv yuklamalar, tayyorgarlikning boshqa tarkibiy qismlari bilan uyg'un tarzda tashkil etilishi talab etiladi [187; 680-b, 188; 31-48-b, 189; 820-b].

Xalmuxamedov R.D. o'z tadqiqotlarida bokschilarning tezkor-kuch tayyorgarligi uchun mo'ljallangan mashqlarni ikki guruhga ajratadi: ixtisoslashtirilmagan va maxsus tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar. Ixtisoslashtirilmagan mashqlar - sakrash, yugurish, og'irlik bilan gimnastik harakatlar, atletik gimnastika elementlari, maxsus mashqlar esa yassi qo'lqoplar, pnevmotik grusha, qoplarda yuqori tezlikda amalga oshiriladigan portlovchi zarbalar, kutilmagan harakatlar orqali amalga oshiriladigan kombinatsiyalardan iborat [218; 206-b, 219; 518-b].

Melnikov V.A. va hammualliflar boksda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda neyromuskul tizimning faollashuvi va mushaklarning "portlovchi" reaksiyasini shakllantirishga alohida e'tibor qaratish kerakligini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, mashqlar yuqori intensivlikda va tanaffuslar qisqargan holda bajarilishi zarur [174; 144-b, 175; 208-b].

Kudryavsev M.D. va boshqalar esa muayyan intervallar bilan o'tkaziladigan tezkor-kuchli mashqlarni taklif qiladilar. Ushbu usulda har bir yuklama vaqt bilan cheklangan holda, maksimal zichlikda bajariladi, mashqlar o'rtasida qisqa tiklanish bo'lib, bu boksning psixofiziologik tayyorgarligini kuchaytiradi [163; 256-b, 164; 96-b].

Turli sport yakkakurash turlarida yuksak natijalarga erishish uchun sportchidan nafaqat yuqori darajadagi mushak kuchi talab etiladi, balki ushbu kuchni eng qisqa vaqt ichida samarali namoyon etish qobiliyati ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatli chiqish uchun sportchida "portlovchi" xarakterga ega bo'lgan tezkor-kuch qobiliyati - ya'ni mushak kuchini juda qisqa muddatda maksimal darajada ishga solish qobiliyati rivojlangan bo'lishi shart [47; 5-9-b, 105; 162-b, 131; 220-b, 135; 240-b, 139; 210-b, 158; 156-b, 164; 96-b, 123; 174-b, 177; 152-b].

Bu holat ayniqsa boks, dzyudo, taekvondo, sambo kabi sport turlarida dolzarb bo'lib, jangda ustunlikka erishish, raqib harakatlariga tez va kuchli javob qaytarishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shu bois, zamonaviy

tayyorgarlik tizimlarida tezlik va kuchni uyg'unlashtirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot vositalari va usullari keng qo'llaniladi.

V.I. Filimonovning ta'kidlashicha, yuqori malakali bokschilarda tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish uchun mashg'ulot jarayonida pliometrik va reaktiv xarakterdagi maxsus mashqlar, dinamik yuklamalar va modellashirilgan holatlardan samarali foydalanish lozim. Muallif jangga yaqin real sharoitlarda texnik harakatlarni jadal va portlovchi xarakterda bajarishni, mashqlarni individual funksiyaviy monitoring asosida tashkil etishni taklif etadi. Shu bilan birga, maxsus ko'rsatkichlar va normativlar orqali boksning tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradigan tizim ishlab chiqilganini ta'kidlaydi. Uning qarashlari tezkor-kuch tayyorgarligini samarali boshqarishda muhim nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi [213; 528-b, 214; 288-b, 215; 396-b, 216; 584-b].

K.N. Kopsevning ta'kidlashicha, yuqori malakali bokschilarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda pliometrik xarakterdagi maxsus mashqlardan, real jang sharoitiga yaqinlashtirilgan modellashirilgan yuklamalardan hamda individual funksional monitoring asosida yuklama miqdorini aniqlash usulidan samarali foydalanish zarur. Muallif bokschilar tayyorgarligini baholash uchun maxsus me'yoriy ko'rsatkichlar va test normativlari tizimini ham ishlab chiqqan. Bu yondashuvlar bokschilarning sport formasini samarali boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

Tezkor-kuch imkoniyatlarini namoyon etish qobiliyati mustaqil jismoniy sifat sifatida qaralib, uni maqsadli rivojlantirish uchun harakatning vaqt va dinamik xususiyatlariga moslashtirilgan maxsus ta'limiy vositalarni qo'llash zarur hisoblanadi. Bu vositalar sport turiga xos texnik harakatlarga yaqinlashtirilgan holda tanlanishi kerak [143; 210-b, 177; 152-b].

Yelka, bel, oyoq va qo'llardagi bo'g'imlar orqali tezkor-kuch (portlovchi kuch)ni namoyon etishga doir tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarda bu sifatning mushaklar topografiyasi sport turiga bog'liq holda ma'lum darajada farq qiladi. Jumladan, portlovchi kuchni namoyon etishda kurashchilar bel qismini yoyishda bokschilar va qilichbozlarga nisbatan ustunlikka ega bo'lsa, qilichbozlar biltrakni egishda, bokschilar esa yelkani egish va yoyishda yuqori natijalar namoyon etadilar.

Bu holat sport turining xususiyati bilan yaqindan bog'liq holda shakllanadi [135; 240-b, 139; 210-b].

Akopyan A.O.ning tadqiqotlarida yuqori malakali bokschilarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda pliometrik mashqlar, qarshilik bilan bajariladigan harakatlar va yuklamalardan samarali foydalanish tavsiya etiladi. Muallifning ta'kidlashicha, zarba kuchining samaradorligi ko'p jihatdan mushak-nerv tizimi faolligi va harakatlarning biomexanik aniqligiga bog'liq. Shuningdek, maxsus yuklamalarni siklli tashkil etish orqali start reaksiyasi va zarba sur'atini ancha yaxshilash mumkin [95; 128-b, 96; 68-b].

Aslaev S.T., Shayaxmetova E.Sh. va Rumyanseva E.R. o'z tadqiqotlarida yuqori malakali bokschilarda tezkor-kuch qobiliyatini shakllantirishda sensomotor funksiyalar - ayniqsa, reaksiya tezligi va harakat moslashuvchanligining ahamiyatini ta'kidlashgan. Mualliflar mashg'ulot jarayonida ushbu sifatlarni rivojlantirish bokschilarning jismoniy va psixik tayyorgarligini oshirishda muhim omil ekanini asoslashgan. Ular, shuningdek, yuklamalarga adaptatsiya jarayonini tezlashtirish uchun maxsus reaktiv mashqlardan samarali foydalanishni tavsiya qiladilar [46; 26-29-b].

Atilov A.A. o'z tadqiqotlarida yuqori malakali bokschilarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun past massadagi snaryadlar (gantellar, medisibollar, rezinalar) va portlovchi xarakterdagi mashqlarni qo'llash samaradorligini ta'kidlaydi. Muallifning fikricha, zarba kuchini va motor reaksiya tezligini oshirishda to'satdan bajariladigan harakatlar hamda tayyorgarlikni real jang sharoitiga yaqinlashtiruvchi mashqlar muhim o'rin tutadi [102; 639-b].

Axmatgatin A.A. o'z tadqiqotida yuqori malakali bokschilarning tezkor-kuch tayyorgarligini oshirishda yuklamalarni mezo va mikrosikllar bo'yicha rejalashtirish, funksional holatni muntazam monitoring qilish hamda musobaqa sharoitiga yaqin modellashtirilgan mashqlardan foydalanish zarurligini ta'kidlaydi. Muallif, shuningdek, yurak faolligi va psixofiziologik ko'rsatkichlarga asoslangan individual nazoratni samarali vosita sifatida taklif etadi [103; 156-b].

Baranov D.V.ning tadqiqotlarida yuqori malakali bokschilarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishning samarali usuli sifatida an'anaviy vositalarni zamonaviy yuklamalar bilan boyitish tavsiya etiladi. Jumladan, u interval xarakterdagi yugurishlar, o'zgaruvchan yuklamadagi mashqlar, reaktiv harakatli topshiriqlar (masalan, yuqorida aytib o'tilgan "o'zgaruvchan tezlikdagi yugurishlar") va funksional maxsus mashqlar orqali bokschining jangga tayyorlik darajasini sezilarli darajada oshirish mumkinligini ta'kidlaydi. Muallifning ta'kidlashicha, bu usullar bir vaqtning o'zida bir necha tezkorlik sifatlarini - harakat tezligi, mushak reaktivligi va motor moslashuvchanlikni kompleks ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Bundan tashqari, ular musobaqa sharoitiga yaqin sharoitda tayyorgarlikni tashkil etish imkonini ham yaratadi [47; 5-9-b].

S.N. Belousovning tadqiqotlarida bokschilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda pliometrik mashqlar, intervalli yuklamalar va rezistiv vositalardan foydalanishning samaradorligi ta'kidlangan. Muallif yuklamalarni mezo va mikrosikllarda individual holatga mos ravishda taqsimlash orqali yurak-qon tomir va nerv-mushak tizimining moslashuvchanligini ta'minlash mumkinligini ta'kidlaydi. Belousov, shuningdek, funksional holatni muntazam nazorat qilish orqali tayyorgarlik samaradorligini oshirishga e'tibor qaratadi [105; 162-b].

V.N. Bolgov o'z tadqiqotlarida bokschilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda pliometrik mashqlar, turli o'g'irliklar va intervalli yuklamalardan foydalanishni asosiy usul sifatida tavsiya qiladi. Uning fikricha, mazkur vositalarni individual holatga moslashtirilgan holda va funksional monitoring asosida qo'llash sportchilarda jangda talab etiladigan tezkorlik va kuch sifatlarini samarali shakllantirishga xizmat qiladi [49; 119-121-b].

M.A. Godikning tadqiqotlarida tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirishda individuallashtirilgan yuklamalarning samaradorligi alohida ta'kidlanadi. Uning fikricha, mashqlarni sportchi organizmining funksional holati va adaptatsiya salohiyatiga mos ravishda rejalashtirish, shuningdek mikro va mezosikllar doirasida to'g'ri taqsimlash orqali yuqori samaraga erishish mumkin. Muallif tezlik va kuch sifatlarini

shakllantirishda uzoq muddatli rejalashtirishga asoslangan yondashuvni tavsiya etadi [124; 160-b].

K.N. Gaskov va hammualliflar o'z tadqiqotlarida bokschilarning tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirishda jismoniy sifatlarning ko'p faktorli modelini asos qilib olgan. Ular mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka taalluqli 9 ta mustaqil omilni aniqlab, har bir mezosiklda ushbu omillarga muvofiq yuklamalarni balanslashtirish zarurligini ta'kidlaydi. Mualliflar bunday yondashuv natijadorlikni oshirishga xizmat qilishini ilmiy jihatdan asoslab berishgan [200; 1103-1126-b].

F.A. Gatin o'z tadqiqotlarida yuqori malakali bokschilarda tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uchun integrativ yondashuvni taklif qiladi. Uning modelida texnik, kuch va reaksiyani rivojlantiruvchi mashqlar birlashtiriladi. Muallif mashg'ulotlarda sparringlarni turli meteosharoitlarda, charchoq fonida va modellashtirilgan holatlarda o'tkazish orqali bokschilarning real musobaqa sharoitiga moslashishini ta'minlash muhimligini ta'kidlaydi [56; 45-52-b, 122; 145-b].

S.S. Gorbachev va hammualliflar bokschilarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishni maxsus jismoniy tayyorgarlikning ajralmas qismi sifatida baholaydilar. Ular texnik va taktik mashg'ulotlar bilan birgalikda tayyorgarlik jarayonida yuklama va vaqt omillarini hisobga olgan holda qurilgan maxsus kuchli va tezkor harakatlar orqali sportchining funksional samaradorligi oshirishini ta'kidlaydilar [59; 44-45-b, 126; 24-b, 127; 260-b].

V.V. Deniskin o'z tadqiqotida yuqori malakali sportchilarda tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirishda musobaqaoldi bosqichdagi yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish muhimligini ta'kidlaydi. Muallif mashg'ulot jarayonida makro va mikrosikllar asosida yuklamalarni moslashtirish orqali organizmda funksional o'zgarishlarga erishish mumkinligini ilmiy asoslab bergan [138; 140-b].

N.V. Demidov o'z tadqiqotlarida yuqori malakali bokschilarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishning asosiy shartlaridan biri - texnik va taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog'langan maxsus mashqlardan foydalanish ekanligini ta'kidlaydi. U pliometrik, sensomotor va qarshilikka asoslangan

mashqlar orqali zarba tezligi va kuchini oshirish, shuningdek, latent vaqtni qisqartirishni tavsiya etadi [135; 240-b, 137; 245-b].

M.A. Godik o'z tadqiqotlarida bokschilarda tezkor-kuch qobiliyatini shakllantirishda "portlovchi kuch" konsepsiyasiga alohida e'tibor qaratgan. Uning ta'kidlashicha, zarba tezligi va harakat dinamikasi yurak-qon tomir tizimi hamda mushak-nerv apparatining muvofiqlashgan faoliyatiga bog'liq. Muallif tezkor-kuchni rivojlantirish uchun maxsus kompleks mashqlardan foydalanish, ularni texnikaviy harakatlar bilan bog'liq holda tashkil etish zarurligini ta'kidlaydi [124; 160-b].

Xalmuxamedov R.D. va hammualliflar ta'kidlashicha, tezkor-kuch bokschilarning zarba berishdagi samaradorligi va texnik harakatlarni tez bajarish qobiliyatining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ushbu sifatni rivojlantirish uchun portlovchi xarakterdagi mashqlar, intervalli yuklamalar va texnik elementlar bilan uyg'unlashtirilgan maxsus tayyorgarlik vositalari tavsiya etiladi. Mualliflar, shuningdek, mashq jarayonida funksional holat monitoringini amalga oshirish, yuklama va tiklanishni oqilona tashkil qilish zarurligini ta'kidlaydilar [219; 518-b, 220; 276-b].

Yu.V. Verxoshanskiy o'z tadqiqotlarida bokschilarni tayyorlash jarayonida turli yo'nalishdagi yuklamalarni muvozanatli taqsimlash muhimligini ta'kidlaydi. U mashqlarni ixtisoslashtirish darajasiga ko'ra turkumlashni taklif qilib, tezkor-kuch tayyorgarligini samarali boshqarish uchun yuklamalarning UJT va MJT o'rtasidagi muvofiqligini ta'minlash zarurligini asoslab beradi. Muallif mashg'ulot yuklamalarini funksional ko'rsatkichlar va musobaqa natijalari bilan bog'lash orqali individual yondashuvni ilgari suradi [115; 128-b].

Ayrim manbalarda keltirilishicha, I.A. Kilivnik o'z tadqiqotlarida sportchida tezkorlik va kuch sifatlarini uyg'un ravishda rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, yuqori tezkor-kuch tayyorgarligiga erishish uchun mashqlar sport turiga xos harakatlar dinamikasi va sur'atiga moslashtirilishi lozim. Shuningdek, u yuklamalarning zichligi va rag'batlantiruvchi (motivasion) omillarni hisobga olishni ham muhim deb biladi [154; 104-b].

V.A. Kiselyov o'z tadqiqotlarida yuqori malakali bokschilarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda anaerob yo'nalishdagi maxsus

mashqlarning samaradorligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, pliometrik mashqlar, intervalli yugurishlar va dinamik xarakterdagi sparringlar tezkor-kuch tayyorgarligini shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi. Shuningdek, u individual funksional holatdan kelib chiqib, yuklamalarni moslashtirish va musobaqaga yaqin sharoitlarda tayyorgarlikni amalga oshirish zarurligini ta'kidlaydi [148; 184-b].

V.N. Kleshev o'z tadqiqotlarida bokschilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda temperament xususiyatlarini hisobga olish muhimligini ta'kidlaydi. Uning ta'limiy qo'llanmasida yuqori intensivlikka ega bo'lgan raundli va rejalashtirilgan maxsus mashqlardan foydalanish orqali tezlik va kuchni uyg'un rivojlantirish usullari yoritilgan. Shuningdek, mashg'ulotlarda sportchining psixomotor qobiliyatlarini mobilizatsiya qilishga alohida e'tibor beriladi [154; 104-b].

I.S. Kolesnikning tadqiqotlarida bokschilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda harakat koordinatsiyasi va manyovrlikni shakllantirish muhimligi alohida ta'kidlanadi. Uning ishlarida maxsus tanlangan dinamik mashqlar orqali yuqori tezlikda va kuchli harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini oshirishga alohida e'tibor qaratilgan [151; 51-b., 155; 173-b].

K.N. Koptsev o'z tadqiqotlarida sportchilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda biomexanik tahlil usullarining samaradorligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy va harakat sifatleri bir-biri bilan bog'liq holda namoyon bo'ladi va ularni alohida emas, balki kompleks tarzda rivojlantirish maqsadga muvofiq. Shuning uchun sport mashg'ulotlarida biomexanik modellash usulidan foydalanish orqali tezkorlik va kuch namoyon qilish qobiliyatini oshirish mumkin [158; 156-b].

Shunday qilib, ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida yuqori malakali sportchilarda kuch va mushak kuchlanishining tezkorligi o'rtasida muvofiq ravishda asab-muvofiqlashtiruvchi (koordinasion) ichki mushak aloqalari shakllanadi. Bu esa ularga maksimal kuchni nisbatan qisqa vaqt ichida namoyon etish imkonini beradi [53; 170-173-b, 59; 44-45-b, 95].

Hozirgi zamonaviy sport o'zining turli shakldagi harakat faoliyati bilan sportchidan jismoniy va irodaviy sifatlarining yuqori darajada namoyon etilishini talab qiladi. Sportchi natijalarining o'sish dinamikasiga ta'sir etuvchi muhim omillardan biri - bu oqilona tashkil etilgan tayyorgarlik

tizimidir. Ana shu tizim orqali sportchida zarur bo'lgan qobiliyatlar izchil rivojlantirilib, shu bilan birga tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish uchun kerakli ko'nikma va mahoratlarni maqsadli shakllantirish va takomillashtirish ta'minlanadi [143; 210-b].

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarda kuch qobiliyatlarini shakllantirish turli sport turlarida har xil shakl va nisbatda namoyon bo'ladi. V.N. Platonov ta'kidlaganidek, ba'zi sport turlarida asosiy urg'u maksimal kuch imkoniyatlariga qaratilsa, boshqalarida kuch va tezlik, yoki kuch va chidamlilikning uyg'unligi talab etiladi. Maksimal kuch qobiliyati ko'pincha statik yoki yuklama yuqori bo'lgan sharoitlarda rivojlanadi va og'ir atletlar, bokschilar, kurashchilarda yaqqol ko'rinadi. Tezkor kuch esa mushaklar tomonidan qisqa vaqtda kuch ishlab chiqarish qobiliyatini anglatadi va asosan jangovor sport turlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Kuchga asoslangan chidamlilik esa uzoq muddat davomida samarali harakat qilish imkonini ta'minlab, musobaqa davomiyligidagi samaradorlikni belgilaydi. Olimlarning fikricha, mazkur uch yo'nalishdagi kuch qobiliyatlari sport turining talablariga mos ravishda rivojlantirilishi lozim.

O'quv-mashg'ulot jarayonida yo'naltirilgan bog'liqlik prinsipini samarali qo'llashning zarur shartlaridan biri - har bir bokschi uchun uning vazn toifasi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda optimal og'irlikdagi yuklamani to'g'ri tanlashdir. Agar tanlangan og'irlik bokschining individual imkoniyatlaridan ortiq bo'lsa, u holda harakatlanishdagi kuch ifodasi va uning dinamik tarkibi buzilishi mumkin, bu esa shubhasiz ravishda shakllanayotgan malakaning sifatini pasaytiradi. Shuningdek, maxsus ko'nikmalarni takomillashtirishda og'irlikli mashqlarni samarali qo'llashning yana bir muhim sharti - bu texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarilishidir [107; 224-b, 122; 145-b].

Hozirgi bosqichda yuqori malakali bokschilarni tayyorlashda turlicha ta'sir etuvchi usullardan - variativ usuldan keng foydalanilmoqda. Ushbu usul turli og'irlikdagi maxsus mashqlarni bajarishni nazarda tutadi (turlicha massadagi qo'lqoplar, yengil yoki qo'shimcha og'irlikdagi snaryadlar, har xil og'irlikdagi boks qoplari, pnevmatik, suyuqlik to'ldirilgan yoki qum to'ldirilgan grusha va h.k.). Variativ usulning mohiyati shundaki, unda og'irlik bilan va og'irliksiz mashqlar navbatma-navbat va seriyali tarzda

bajariladi. Qarshilik darajalaridagi kontrast sharoitlarda (ogirlashtirilgan va yengillashtirilgan snaryadlar bilan) shug'ullanish, bir tomondan, kuch qobiliyatining rivojlanishini, ikkinchi tomondan esa tezkorlikni oshirish imkonini yaratadi. Bu esa, o'z navbatida, musobaqa harakatlarida natijaning yaxshilanishiga olib keladi.

So'nggi yillarda sportchi harakatlarining biodinamikasini shakllantirish bilan birga, tezlik-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida turli trenajyor qurilmalari asosida amalga oshiriladigan mashg'ulot usullari sinab ko'rilmoqda. Bunday usullardan foydalanish orqali sportchining tashqi kuchlar bilan o'zaro ta'siri kerakli shaklda ta'minlanadi, o'quv-mashg'ulot jarayonini jadallashtirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratiladi, shuningdek, tezlik-kuch mashqlarini bajarishda natijadorlik oshadi [56; 45-52-b, 143; 210-b, 177; 152-b].

Ko'plab ilmiy va maxsus adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, hozirgi vaqtga qadar yakkakurash sportchilarida mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish tizimini takomillashtirishga bag'ishlangan ishlar ancha keng qamrovli. Shu bilan birga, ularni ko'p yillik tayyorgarlik sikli doirasida optimallashtirish masalalari alohida mutaxassislar tomonidan alohida yo'nalish sifatida o'rganilmoqda.

Shuningdek, ilmiy-uslubiy va maxsus adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, quyidagi muhim masalalarga yetarlicha e'tibor qaratilmayapti: boks sport turida ko'p yillik tayyorgarlik siklining turli tuzilmaviy bo'linmalarida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash;

turli yo'nalishdagi va turli darajadagi harakat koordinatsiyasini talab qiladigan mashqlarni mashg'ulot jarayonida ketma-ket joylashtirish tartibi; mikrosikllarda asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlarning o'zaro almashinish ketma-ketligi.

Yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida mikrosikllar tuzilishiga oid bir qator ilmiy tadqiqotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, har bir alohida mashg'ulot mikrosikli kamida ikkita fazadan iborat bo'ladi: kumulyativ faza (bunda asosan mashq ta'sirlarining jami samarasi yuzaga keladi) va tiklanish fazasi (tiklovchi xarakterdagi mashg'ulotlar yoki to'liq dam olish). Bunday mikrosikllarda kumulyativ va tiklanish fazalari ikki

yoki undan ortiq takrorlanishi mumkin. Shuningdek, asosiy tiklanish fazasi, odatda, mikrosiklning yakunida joylashadi.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, ko'plab tadqiqotlarda jami mashg'ulot yuklamasi va ayniqsa, uning shiddat darajasi kabi muhim ko'rsatkichlar yetarli darajada yoritilmagan. Shuningdek, mashg'ulot sharoiti va mashqlar tarkibini keskin o'zgartirish kabi metodik yondashuvning mohiyati ham to'liq ochib berilmagan. Buning asosiy sababi - sportchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan mashqlarning qaysi qismida, qay bosqichda, mikrosiklning qaerida va qanday izchillikda joylashtirilishi bo'yicha aniq tavsiyalar yetishmasligidir. Shu bilan birga, musobaqa faoliyatining asosiy xususiyatlarini inobatga olgan holda, yuqori darajada koordinatsiya talab qiladigan mashqlar bilan maxsus tezlik-kuch mashqlarining o'zaro mosligini ta'minlashga oid ma'lumotlar ham juda muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish vositalari va usullari ilmiy-uslubiy hamda maxsus adabiyotlarda hali to'laqonli yoritilmagan. Bu holat ma'lum darajada, ushbu muammoga faqatgina 24% holatda yetarlicha e'tibor qaratilgani bilan ham tasdiqlanadi. Bundan tashqari, yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini o'rganishga bag'ishlangan eksperimental tadqiqotlar soni juda kam. Ayniqsa, bu tadqiqotlarning aksariyatida yoki sportchilarning tezkor-kuch sifatleri darajasini nazorat qilish, yoki ushbu sifatlarni rivojlantirish masalalari alohida hal qilingan. Holbuki, ilmiy tadqiqotlar mantiqi ushbu muammoni yaxlit tizim doirasida o'rganishni talab qiladi.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, turli xil kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga oid tavsiyalarining aksariyati muayyan kamchiliklarga ega. Quyida ularning ayrimlariga to'xtalib o'tamiz: jumladan, og'irlik yuklamasining miqdori va bir yondashuvdagi mumkin bo'lgan takrorlanishlar soni aniq belgilab berilmagan; mashqlarni bajarish xususiyatlari, ularning zichligi va shiddati darajasini hisobga olgan holda baho berilmagan; shuningdek, shakllantirilayotgan kuch qobiliyatlarining asosiy xususiyatlari ham belgilanmagan.

II BOB. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNI OLIMPIYA TAYYORGARLIK SIKLIDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH MUOMMOLARI

§2.1. Olimpiya tayyorgarlik tizimida maxsus yo'naltirilgan mashg'ulot vositalarining tahlili

Olimpiadalararo tayyorgarlik siklida yuqori malakali bokschi-larni samarali tayyorlash jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligining hal qiluvchi bosqichlaridan biridir. Ushbu davrda sportchilarning funksional, texnik, taktik va psixologik holatini yuqori darajada ushlab turish, sport formasini qayta tiklash va asosiy musobaqalarda yuqori natija qayd etish maqsad qilib qo'yiladi. Shu bois, ushbu davrdagi mashg'ulot tizimini modernizatsiya qilish ilmiy asoslangan yondashuvlarni talab etadi.

Tajriba va tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori malakali bokschi-lar Olimpiadalararo tayyorgarlik davrida 10-20 tagacha turli darajadagi musobaqalarda qatnashadilar. Ular orasida Jahon chempionati, Osiyo chempionati, Olimpiya lisenziya musobaqalari, Osiyo o'yinlari, Islom birdamlik o'yinlari kabi yirik musobaqalar alohida o'rin tutadi. Shuningdek, yil davomida bokschi-lar ko'plab xalqaro turnirlar (Strandja, Jahon kubogi, Xalqaro turnirlar va boshqalar) hamda milliy chempionatlarda ishtirok etib, musobaqalarda tajribalarini muntazam ravishda boyitib boradilar.

Tayyorgarlik tizimini modernizatsiya qilish jarayonida ushbu musobaqalar taqvimini bilan bog'liq ravishda mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish asosiy talablardan biridir. Mashg'ulot jarayonida yuklamalarning to'g'ri taqsimlanishi va dinamikasi organizmning moslashuv qobiliyati bilan bog'liq. Shu bois, "moslashuv prinsipi" asosida mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich ravishda oshirish, ularni asta-sekin yuqori intensivli va yuqori ixtisoslashtirilgan ta'sirlarga aylantirish talab etiladi. Bu organizmning oldingi yuklamalarga moslashgan holatidan unumli foydalanish va yangi kuchlanishlarga tayyorgarlik darajasini ta'minlaydi.

Mashg'ulot jarayonini tashkil etishda nafaqat yuklamalarning intensivligi, balki ularning umumiy hajmi va yo'nalishi ham qat'iy hisobga olinishi lozim. Ta'kidlash joizki, ortiqcha yoki yetarli darajada tashkil

etilgan yuklamalar ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, maqsadli musobaqalarga qarab siklli yuklama tizimini tuzish, uning strukturasi va tarkibiy qismlarini individual ravishda shakllantirish olimpiadalararo tayyorgarlik siklidagi modernizatsiyaning ustuvor yo'nalishi hisoblanadi.

Modernizatsiya jarayonida zamonaviy sportchi faoliyatini baholash vositalaridan keng foydalanish - yuklamalarga javob reaksiyasini monitoring qilish, funksional holatni kuzatib borish, rehabilitatsiya davrlarini aniq belgilash, musobaqagacha va musobaqadan keyingi holatlarni tahlil qilish - sport formasini optimallashtirishda muhim omil hisoblanadi. Bunda kompleks pedagogik texnologiyalar, individual modellar, yuklama-samara o'zaro munosabati va qayta tiklanish tizimlari ham o'rinli ravishda joriy etilishi kerak.

Ixtisoslashtirilgan mashqlar bokschi-larning maxsus texnik, taktik va funksional tayyorgarligini rivojlantiruvchi asosiy vositalar hisoblanadi. Ushbu mashqlar to'rt guruhga bo'linadi:

1. Maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar.

Asosan 2-3-mikrosikllarda qo'llaniladi. Vazifasi: musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashgan holda sportchining psixologik, tezlik, chidamlilik, qaror qabul qilish va jarohatlarga bardoshlik qobiliyatini rivojlantiradi.

Mashq turlari:

Musobaqa janglari (3×3 daqiqa)

Nazorat sparringlari

Saralash sparringlari

Shiddatli shartli-erkin janglar (6×3 daqiqa)

Juftlikda o'zgaruvchan shiddatda ishlash (10-12×3 daqiqa).

2. Yuqori darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar.

Vazifasi: maxsus texnik-taktik harakatlarni avtomatlashtirish, real vaziyatlarda tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish.

Mashq turlari:

Juftlik janglari (murabbiy ko'rsatmasi asosida)

Shartli janglar (oldindan belgilangan topshiriqlar bilan)

O'zgaruvchi shiddatdagi sparringlar

3. O'rta ixtisoslashtirilgan mashqlar.

Bu toifadagi mashqlar texnik tayyorgarlikni mustahkamlash va musobaqa faoliyatiga tayyorlashga xizmat qiladi. Quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Boks anjomlarida mashqlar (qumli, suyuq va pnevmatik qoplar, devor yostiqlari, boks qoplari)

Tezlikni o'zgartirish bilan zarbalar bajarish kombinatsiyalangan zarbalar ketma-ketligini ishlab chiqish.

4. Past ixtisoslashtirilgan mashqlar.

Bu mashqlar texnika va harakat malakalarini shakllantirishga, umumiy tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarlikka o'tishda xizmat qiladi:

Soya bilan jang

Imitasion mashqlar (temp va ritmni o'zgartirish bilan)

Imitasion tezlik mashqlari.

Ixtisoslashtirilgan mashqlar esa bokschilarning **umumiy jismoniy tayyorgarligini** oshirishga qaratilgan bo'lib, ular sport turining o'ziga xos harakat tuzilmasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lmagan, biroq umumiy funksional bazani shakllantiruvchi vositalardir. Ular mushak kuchi, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya va harakat diapazonini kengaytirish uchun qo'llaniladi. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi:

1. Gimnastika mashqlari.

Bokschining kuch va mushak nazoratini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar:

Turnikda tortilish

Parallel shtangada ko'tarilish

Polga yotib turish

2. Sakrash mashqlari.

Bu mashqlar asosan tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan:

Vertikal va gorizontal sakrashlar

Harakatdan sakrash

Arqon bilan tez sakrash

3. Kross yugurish.

Bokschining umumiy chidamliligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi yugurish turlari:

Tabiiy yerda yoki sport maydonida uzoq masofaga yugurish

Intervallik yugurish

Tepaliklarda fartlek (tezlikni erkin o'zgartirib yugurish) uslubida yugurish

4. Sport o'yinlari.

Jismoniy sifatlarni, ayniqsa tezlik, chaqqonlik, koordinatsiya va ijtimoiy faoliyatni rivojlantiradi:

Futbol

Voleybol

Basketbol

Sport estafetalari va jamoaviy raqobatli o'yinlar.

Past ixtisoslashtirilgan mashqlar - bu mashqlar sportchining umumiy jismoniy holatini yaxshilashga qaratilgan. Yugurish, umumiy kuch mashqlari, cho'zilish kabi harakatlar organizmning tayyor holatga kelishini ta'minlaydi. L.P. Matveev bu bosqichni tayyorgarlikning asosi deb hisoblaydi [36; 28-b.].

O'rta daraja - bu bosqichda mashqlar yakkakurashga o'xshash, biroq musobaqaviy bo'lmagan shakllarda qo'llaniladi. Bu harakatlar texnikani egallashga zamin yaratadi. Masalan, qarshi turtish, tortishish, kuchli bosim ostidagi koordinatsiya ishlari.

Yuqori daraja - yuqori darajadagi maxsuslashtirilgan mashqlar sport turining o'ziga xos texnik va taktik elementlarini o'z ichiga oladi. A.V. Platonov ushbu bosqichni sport tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismi deb hisoblaydi [135; 752-b.].

Maksimal daraja - maksimal darajadagi mashqlar real musobaqaga to'liq mos tushadigan holatlarda olib boriladi. Bular sparringlar, real kurash holatlari, vaqtga bog'liq topshiriqlardan iborat bo'lib, Platonov bu bosqichni sportchining psixologik va funksional resurslarini safarbar etuvchi asosiy poydevor deb biladi.

Matveev sport mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga asoslangan modelni taklif etgan. U tayyorgarlikni umumiy, maxsus, psixologik va musobaqaviy bosqichlarga ajratadi. Bu model mashg'ulot vositalarining strukturaviy taqsimotiga alohida e'tibor beradi (2.1-jadvalga qarang).

2.1-jadval

**Sport mashg'ulotlaridagi yuklama taqsimoti
(Matveev modeli)**

Tayyorgarlik turi	Mashg'ulot vositalari (Matveev modeliga ko'ra)	Foiz ulushi
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)	Chidamlilik, yugurish, motorika, UJT mashqlari	30-40%
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (UJT)	Sport turiga xos kuch, tezlik, maxsus harakatli mashqlar	30-40%
Texnik-taktik tayyorgarlik	Harakat texnikasi, taktik modellar	10-20%
Psixologik tayyorgarlik	Motivatsiya, stress, avtotrening	5-10%
Musobaqaviy tayyorgarlik	Musobaqa modellashirish, nazorat testlari	10-15%

Ushbu taqsimot sportchilarning tayyorgarlik jarayonini maqsadli tashkil qilishda yuklamalarni bosqichma-bosqich rejalashtirishga asoslanadi. Matveev modelida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik asosiy qismlarni tashkil etadi, musobaqaviy va psixologik tayyorgarlik esa musobaqa davriga yaqinlashgan sari muhim ahamiyat kasb etadi.

L.P. Matveev tomonidan ishlab chiqilgan sport tayyorgarligi nazariyasini yanada chuqurlashtirgan olimlardan biri bu - V.N. Platonov bo'lib, u sportchilarning tayyorgarlik tizimiga ko'p yillik va siklik yondashuvni taklif etgan. Uning yondashuvi Matveev modelining rivojlangan shakli hisoblanadi va zamonaviy sportda yuklamalarni yanada aniqroq rejalashtirishni ta'minlaydi. V.N. Platonov tomonidan 2.2-jadvalda taklif etilgan sport tayyorgarligi strukturaviy komponentlarining foizli taqsimoti keltirilgan.

V.N. Platonovning yondashuvi Matveevning klassik mashg'ulot jarayonining bosqichli rejalashtirish modelini takomillashtirgan holda, sportchining har tomonlama rivojlanishini kompleks yondashuv orqali ta'minlaydi. Modelda umumiy va maxsus tayyorgarlik komponentlariga yuqori ulush berilishi sportchining funksional bazasini shakllantirish uchun zarur deb hisoblanadi. Texnik-taktik mashg'ulotlar orqali harakatlar aniqligi va optimal texnologiyalarni egallashga erishiladi, psixologik tayyorgarlik esa musobaqaviy barqarorlikni qo'llab-quvvatlaydi. Musobaqaviy

mashg'ulotlar esa umumiy tayyorgarlikdan maxsus holatlarga o'tishda asosiy ko'rsatkich hisoblanadi.

2.2-jadval

**Sport tayyorgarligi yuklamalarining yillik taqsimoti
(V.N. Platonov modeli asosida)**

Tayyorgarlik turi	Mashg'ulot vositalari (asosiy mazmuni)	Tavsiya etilgan ulushi (%)
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)	Chidamlilik, yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	30-40%
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	Sport turiga xos harakatlar, kuch va tezlik mashqlari	30-40%
Texnik-taktik tayyorgarlik	Harakat texnikasi, taktik ko'nikmalar	10-20%
Psixologik tayyorgarlik	Motivatsiya, avtotrening, stressga qarshilik	5-10%
Musobaqaviy tayyorgarlik	Musobaqa sharoitida mashg'ulotlar, testlar	10-15%

Mazkur ilmiy yondashuv doirasida, A.V. Gaskov tomonidan ishlab chiqilgan metodik yondashuvga ko'ra, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot yuklamalari komponentlari aniq nisbatlarda taqsimlanadi. Modelda umumiy jismoniy tayyorgarlikka asosiy urg'u qaratilgan bo'lib, u sportchining funksional bazasini mustahkamlashga xizmat qiladi. Maxsus tayyorgarlik esa sport turiga xos ko'nikmalarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. 2.3-jadvalda Gaskov modeliga muvofiq yillik tayyorgarlik yuklamalarining tavsiya etilgan foizli taqsimoti keltirilgan.

A.V. Gaskov tomonidan ishlab chiqilgan mashg'ulot yuklamalarining strukturaviy taqsimoti modeli yuqori malakali sportchilar, xususan bokschilar tayyorgarligini tizimli va bosqichma-bosqich rejalashtirishga qaratilgan. Mazkur yondashuvda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) komponentiga maksimal urg'u berilib, yillik mashg'ulot hajmining qariyb 50 foizini tashkil etishi nazarda tutilgan. Bu, birinchi navbatda, sportchining funksional imkoniyatlarini kengaytirish, chidamlilik zaxiralarini shakllantirish va umumiy sog'lomlashtiruvchi tayanch yaratish maqsadida amalga oshiriladi [21; 155-b.].

**Sport tayyorgarligi yuklamalarining yillik taqsimoti
(A.V. Gaskov modeli asosida)**

Tayyorgarlik turi	Asosiy mazmuni	Tavsiya etilgan ulushi (%)
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Chidamlilik, umumiy harakat faolligi, kuch bazasi	50%
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Sport turiga xos kuch, tezlik, harakat komplekslari	40%
Texnik-taktik tayyorgarlik	Harakat texnikasi va taktik modellar	5-10%
Tiklanish va nazorat vositalari	Individual reabilitatsiya, nazorat sinovlari	Moslashtirilgan

Modelning muhim jihatlaridan biri - bu maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) blokining salmoqli ulushga ega ekanligidir. Ushbu komponent, sport turiga xos kuch, portlovchanlik, tezlik va harakatlarni takomillashtirishga xizmat qiladi hamda mashg'ulot mazmunining 40 foizini qamrab oladi. Bunday yondashuv, sportchi faoliyatining musobaqaviy fazasida zarur bo'lgan yuqori darajadagi harakatlar tayyorgarligini ta'minlaydi.

Texnik-taktik tayyorgarlik Gaskov modelida alohida ajratilgan bo'lib, uning ulushi nisbatan kam (5-10%) bo'lishiga qaramay, samarali harakat texnologiyalarini shakllantirish va sportchining strategik fikrlashini rivojlantirishda katta ahamiyat kasb etadi. Bu blok tayyorgarlikning sifat ko'rsatkichlarini belgilab beruvchi asosiy element hisoblanadi.

Modelda tiklanish va funksional holat nazorati bilan bog'liq mashg'ulotlar aniq foizda ko'rsatilmagan bo'lsada, bu elementlar individual yondashuv asosida rejalashtiriladi. Ayniqsa, ortiqcha yuklama fonida tiklanishning individual monitoringi yuqori natijalar uchun zaruriy omil sifatida qoraladi.

Umuman olganda, A.V. Gaskovning mazkur modeli sportchi tayyorgarligining kompleks tuzilishini belgilaydi va yuklamalar muvozanatini ta'minlash orqali musobaqa samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Bu yondashuv bokschi yil davomida barqaror va maqsadga yo'naltirilgan tayyorgarlik jarayoniga jalb qilishda muhim ilmiy-

amaliy asos hisoblanadi. Mazkur nazariy-metodik qarashlar bilan uyg'un holda, D.Alimova tomonidan ishlab chiqilgan metodik model asosida o'rta tog' sharoitida yuqori malakali bokschi ayollar uchun yillik mashg'ulot yuklamalarining strukturaviy tarkibi 2.4-jadvalda keltirilgan.

O'rta tog' sharoitida yuqori malakali bokschi ayollar uchun mashg'ulot yuklamalarining yillik taqsimoti (D. Alimova metodikasi asosida)

Mashq turi	Umumiy hajmi (daq.)	Ulushi (%)
Maksimal ixtisoslashgan mashqlar	620.0	13.65
Yuqori ixtisoslashgan mashqlar	825.5	12.34
O'rta ixtisoslashgan mashqlar	860.0	9.52
Past ixtisoslashgan mashqlar	1175.0	9.78
Gimnastika mashqlari	680.0	13.07
Sakrash mashqlari	575.0	11.79
Kross yugurish	558.0	11.27
Sport o'yinlari	494.5	14.03

D.Alimova tomonidan olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishida o'rta tog' sharoitida **muntazam shug'ullanuvchi yuqori malakali bokschi ayollar** bilan mashg'ulot yuklamalarining ilmiy asosda rejalashtirilishi va taqsimoti o'rganilgan. Tadqiqotda sportchilarning yillik tayyorgarlik sikli davomida **ixtisoslashtirilgan** va **ixtisoslashtirilmagan** mashqlar ulushini aniqlash va ularni optimal darajada muvozanatlash asosiy maqsad qilib olingan [56; 130-b.].

Olib borilgan kuzatuvlar va tajribalarga asoslangan holda, muallif mashg'ulot jarayonida har xil yuklama turlarining funksional samaradorligini baholagan hamda ularning organizmga fiziologik ta'sir mexanizmlarini aniqlagan. Ayniqsa, tog' sharoitining gipoksiya muhiti va kislorod yetishmovchiligi kabi omillar sportchilarning adaptatsion imkoniyatlariga bevosita ta'sir qilishi aniqlangan.

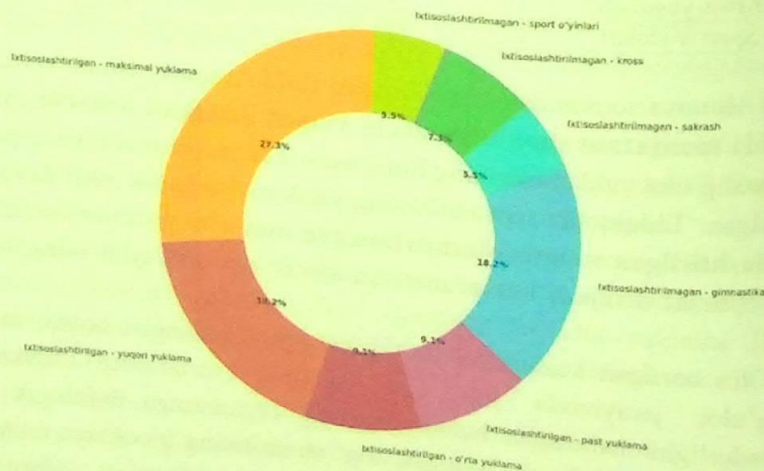
D.Alimova o'z tadqiqotida yuklamalarni quyidagicha guruhlariga ajratgan:

Ixtisoslashtirilgan mashqlar: maksimal, yuqori, o'rta va past darajadagi yuklamalardan iborat bo'lib, ular boksining texnika-taktik va funksional tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar: gimnastika, sakrash, kross yugurish va sport o'yinlari orqali umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini mustahkamlash va tiklanish jarayonini ta'minlashga xizmat qiladi.

Natijada, yillik mashg'ulot hajmining har bir komponentga nisbatan foizli ulushi hisoblab chiqilgan va optimallashtirilgan yuklama modeli taklif etilgan bo'lib, ushbu model o'rta tog' sharoitida sportchilar uchun maksimal samarali yuklama strukturasi sifatida tavsiya etiladi.

Mazkur yo'nalishda olib borilgan izlanishlar davomida R. Xalmuxamedov metodikasi asosida yillik mashg'ulot yuklamalarining ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashq turlari bo'yicha taqsimoti ishlab chiqilgan bo'lib, u asosida tuzilgan diagramma va uning ilmiy tahlili 1-rasmda keltirilgan.



2.1-rasm. Ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlarning yillik yuklama taqsimoti (R.D. Xalmuxamedov metodikasi asosida).

R.D. Xalmuxamedovning mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashga oid metodik yondashuvi sportchining ko'p yillik tayyorgarlik modelida yuklamalarning tuzilishi va dinamikasini uzluksiz nazorat qilishni ta'minlaydi [163; 276-b.]. Uning ilmiy ishi, ayniqsa, boks, kurash va boshqa yakka kurash turlarida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida asosiy uslubiy asos sifatida qaraladi.

Ixtisoslashtirilgan mashqlar - funksional va raqobatga yo'naltirilgan tayyorgarlik ushbu mashqlar sportchining bevosita musobaqaviy faoliyatini modellashtirishga yo'naltirilgan bo'lib, ularni turlicha yuklama darajalari asosida bo'lish quyidagi imkoniyatlarni beradi:

- Maksimal yuklama (15%) - sportchining maksimal kuch, tezlik va musobaqaviy chidamlilik salohiyatini sinovdan o'tkazadi. Bu mashqlar musobaqa oldi sikllari va maxsus tayyorgarlik davrida asosiy o'rinni egallaydi.

- Yuqori yuklama (10%) - texnik-taktik komponentlarni yuqori intensivlikda ishlab chiqish uchun xizmat qiladi.

- O'rta yuklama (10%) - mezotsikllarda va yil boshida asosiy funksional xususiyatlarni saqlab turishga qaratilgan.

- Past yuklama (10%) - tiklanish, texnik xatolarni tuzatish, adaptatsiya jarayonini muvozanatlashtirish uchun mo'ljallangan.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar - umumiy jismoniy rivojlanish va tayanch asos - bu blok umumiy jismoniy holat, chidamlilik, mushak muvozanati va himoya mexanizmlarini shakllantirish uchun xizmat qiladi:

- Gimnastika (10%) - egiluvchanlik, tana muvozanati va mushak kuchining kontrolli faoliyatini shakllantiradi.

- Sakrash (3%) - portlovchi kuch va reaktivlikni oshirish maqsadida kerakli.

- Kross (4%) - aerob yurak-qon tomir faoliyatini barqarorlashtiradi.

- Sport o'yinlari (3%) - harakat koordinatsiyasi va emotsional chidamlilikni oshiradi.

Diagrammada taqdim etilgan foizli taqsimot ko'rinishidagi vizual model, tadqiqot natijalarini amaliy jarayonga tez tatbiq qilish uchun xizmat qiladi. Bu modeldan:

- Mezotsikl va makrotsikl yuklamalarni taqsimlash,

- Musobaqa davrlarida tiklanish strategiyasini ishlab chiqish,
- Mashg'ulotlarda turli yuklama diapazonlari bilan turli guruhlarini individual-lashtirishda samarali foydalanish mumkin.

R.D. Xalmuxamedovning mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashga oid modeli sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik siklida yuklama hajmi va mazmunining bosqichma-bosqich tuzilishini aniqlashga imkon beradi. Ushbu yondashuv yuklama intensivligini nazorat qilish, funksional o'zgarishlarni kuzatish va sportchilarning maksimal samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Modelda ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar o'rtasidagi nisbatlar, ularning yuklama diapazonlari va tiklanishga ta'siri aniq mezonlar asosida ajratilgan. Bu mezonlar mashg'ulotlarning samarali rejalashtirilishi, texnik-taktik ko'nikmalarning shakllanishi hamda musobaqaviy tayyorgarlik jarayonining individual yondashuv asosida boshqarilishiga xizmat qiladi.

Umuman olganda, ushbu metodik yondashuv yuklamalarni mezosikl va makrosikllar bo'yicha aniq taqsimlash, tiklanish strategiyalarini ishlab chiqish va tayyorgarlik jarayonini individuallashtirishda asosiy uslubiy vosita sifatida qo'llanilishi mumkin.

Bokschiarning tayyorgarlik sikllarini samarali rejalashtirish va o'quv-yig'in mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonida asosiy musobaqalarning kalendari muhim metodik asos bo'lib xizmat qiladi. Quyida keltirilgan 2.5-jadvalda 2017-2021 yillar davomida O'zbekiston boks terma jamoasining ishtirok etgan asosiy musobaqalarini o'z ichiga oladi.

Tayyorgarlik rejalarini shakllantirishda musobaqalar taqvimini hal qiluvchi metodik ahamiyat kasb etadi. 2017-2021 yillar davomida O'zbekiston kattalar boks terma jamoasining xalqaro va respublika miqyosidagi musobaqalarda muntazam ishtirok etgani, sportchilarning yillik tayyorgarlik sikllarini tuzishda va mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich rejalashtirishda asosiy mezon sifatida qaralgan. Uzoq muddatli tayyorgarlikda musobaqalarning turi, darajasi, davriyligi va ularning taqvim sportchi yuklamasining funksional tuzilmasiga bevosita ta'sir ko'rsatgan.

Tayyorgarlik rejalarini shakllantirishda asos bo'lgan 2017-2021 yillardagi asosiy musobaqalar taqvimi

2017	
Osiyo chempionati (29th)	Toshkent, (O'zbekiston) - 30 aprel - 7 may
Jahon chempionati	Gamburg, (Germaniya) - 25 avgust - 2 sentabr
Respublika chempionati	Termiz, (O'zbekiston) - 23-30 noyabr
2018	
India Open (xalqaro turnir)	Nyu-Dehli, (Hindiston) - 28 yanvar - 1 fevral
18-chi Osiyo o'yinlari	Jakarta-Palembang, (Indoneziya) - 18 avgust - 2 sentabr
Respublika chempionati	Samarqand, (O'zbekiston) - Dekabr
2019	
"Buyuk Ipak yo'li" turniri	Boku, (Ozarbayjon) - 26 mart - 2 aprel
Osiyo chempionati	Bangkok, (Tailand) - 17-28 aprel
Jahon chempionati	Yekaterinburg, (Rossiya) - 7-21 sentabr
Respublika chempionati	O'zbekiston - 22-29 oktyabr
2020	
Olimpiyadaga litsenziya turniri (Osiyo okeaniya)	Amman, (Iordaniya) - 3-11 mart
Respublika chempionati	Toshkent, (O'zbekiston) - 30 oktabr - 7 noyabr
2021	
Strandja xalqaro turniri	Sofiya, (Bolgariya) - 22-27 fevral
Gubernator Kubogi	Sankt-Peterburg (Rossiya) - 19-24 aprel
Osiyo chempionati	Dubay, (BAA) - 24 may - 1 iyun
Olimpiya o'yinlari (Tokyo 2020)	Tokio, (Yaponiya) - 23 iyul - 8 avgust

Ushbu davr mobaynida yillik musobaqalar soni 2 tadan 4 tagacha bo'lgan bo'lib, ularning har yili xalqaro (Osiyo va Jahon chempionatlari, litsenziya turnirlari, Olimpiya o'yinlari) va milliy (Respublika chempionatlari) darajadagi musobaqalar kuzatildi. Xususan, 2018 va 2019 yillarda musobaqalar soni va geografik ko'lamining kengligi tayyorgarlik davrining murakkabligini oshirgan. Bu yillarda o'quv-yig'in mashg'ulotlari va tiklanish sikllari soni va sifati ham ko'proq aniqlik va intensivlikni talab qilgan. 2020-yilda global pandemiyaga qaramay, Amman shahrida o'tkazilgan litsenziya musobaqasi va Respublika chempionatining amalga oshirilgani sportchilar uchun musobaqaviy tayyorgarlikni uzluksiz davom ettirish imkonini bergan.

2021-yil esa yana intensiv musobaqaviy yuklama bilan ajralib turadi, yil davomida Olimpiya o'yinlari, Osiyo chempionati, xalqaro turnirlar (Strandja va Gubernator kubogi) sportchilarning musobaqa faoliyatiga moslashishga xizmat qilgan. Bu musobaqalar jismoniy va psixologik tayyorgarlik sikllarining yanada funksional tarzda bog'liq bo'lishini taqozo etgan. Shu tariqa, 3-jadvalda bayon etilgan asosiy musobaqalar asosida respublika sportchilari uchun yillik tayyorgarlik jarayonlari mazmuni, yuklama sikllari va tiklanish strategiyalarining rejalashtirilish mexanizmlari ilmiy asoslangan tarzda aniqlandi.

2017-2021 yillar mobaynida O'zbekiston kattalar boks terma jamoasining tayyorgarlik tizimi tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi ketma-ket bosqichlarda, o'zaro bog'liq va funksional yuklama bloklari asosida rejalashtirilgan. Mazkur yillarda tuzilgan yillik tayyorgarlik rejalarida sportchi yuklamalari individual o'zgaruvchanlik, musobaqa taqvim, tiklanish bosqichlari va xalqaro-yoki milliy musobaqalarning nufuzi inobatga olingan holda ishlab chiqilgan.

Har bir yil uchun tuzilgan mashg'ulot rejalar, o'quv-yig'inlar va musobaqalar ketma-ketligiga asoslanib, sportchilarning yillik yuklama tuzilmasi bosqichma-bosqich aniqlashtirildi. Jumladan, 2018-2019 yillarda musobaqalar ko'pligi mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligiga bevosita ta'sir ko'rsatgan bo'lsa, 2020-yilda pandemiya sharoitiga moslashtirilgan qisqargan rejim asosida yuklama modellari tatbiq etilgan.

Tadqiqot davomida musobaqa oldi va musobaqadan keyingi sikllardagi yuklama dinamikasi, mashg'ulot shakllari (maxsus, umumiy, tiklanish mashqlari), ularning bosqichlar bo'yicha taqsimoti hamda sportchilarning funksional holatini monitoring qilish jarayonlari atroflicha o'rganildi. Yillik yuklama hajmi nafaqat umumiy mashg'ulotlar soni, balki qo'shma yig'inlar, sparring sikllari va nazorat baholash bosqichlari bilan ham muvofiqlashtirilgan. Bu bosqichda sportchilarning yoshi, darajasi va musobaqaviy tajribasi ham e'tiborga olingan.

Shu asosda, 2017-2021 yillarga oid tayyorgarlik rejasi, o'quv-yig'in mashg'ulotlari taqvim va asosiy musobaqalar tahliliga tayangan holda, yuqori malakali bokschilarning yillik yuklama taqsimoti ilmiy jihatdan tizimlashtirildi. 2.6-2.10-jadvallarga qarang.

Yuqori malakali bokschilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonidagi yuklama taqsimoti (2017-yil)

Ko'rsatkichlar	1-bosqich	2-bosqich	3-bosqich	Jami
Sikllar	2	2	2	6
Mezosikllar	4	4	3	11
Oylar	3.5	3	2.5	9
Mikrosikllar	13	12	10	35
Kunlar	84	78	70	232
Mashg'ulotlar	167	155	139	461
Xalqaro musobaqalar	2	1	0	3
Qo'shma yig'in/ Sparringlar	1	1	0	2
Asosiy musobaqalar	1	1	1	3

2017-yilda O'zbekiston kattalar boks terma jamoasining tayyorgarlik jarayoni uch bosqichli model asosida tashkil etilgan bo'lib, umumiy 232 kunlik tayyorgarlik siklida 461 ta mashg'ulot amalga oshirilgan. Tayyorgarlik jarayoni yil davomida o'tkazilgan asosiy musobaqalar - 29-Osiyo chempionati (Toshkent, 30 aprel - 7 may), Jahon chempionati (Gamburg, 25 avgust - 2 sentabr) va Respublika chempionati (Termiz, 23-30 noyabr) kalendar asosida bosqichma-bosqich rejalashtirilgan.

Birinchii tayyorgarlik bosqichi (84 kun, 167 ta mashg'ulot) Osiyo chempionatiga tayyorgarlik ko'rish uchun mo'ljallangan bo'lib, asosan umumijismoniy va funksional tayyorgarlik ustuvor yo'nalish bo'lgan. Ushbu bosqichda 2 ta xalqaro musobaqada ishtirok etish va 1 ta qo'shma yig'in tashkil qilish orqali sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, raqobatga tayyorlik holatini shakllantirish maqsad qilingan.

Ikkinchi tayyorgarlik bosqichi (78 kun, 155 ta mashg'ulot) Jahon chempionatiga yo'naltirilgan bo'lib, texnik-taktik ko'nikmalarni takomillashtirish, raqibga mos strategiyalarni ishlab chiqish va raqobatbardoshlik darajasini oshirishga alohida e'tibor berilgan. Bu

bosqichda 1 ta xalqaro miqyosdagi bellashuv va 1 ta sparring yig'ini o'tkazilib, musobaqa oldi tayyorgarlik kuchaytirilgan.

Uchinchi tayyorgarlik bosqichi (70 kun, 139 ta mashg'ulot) Respublika chempionatiga tayyorgarlikni nazarda tutgan holda, nisbatan barqarorlashtiruvchi va tiklovchi yo'nalishda tashkil etilgan. Bu bosqichda qo'shimcha xalqaro musobaqa yoki yig'inlar ko'zda tutilmagan bo'lib, asosiy maqsad sportchilarning individual holatiga ko'ra tayyorgarlikni moslashtirishga qaratilgan.

Jumladan, 2017 yil davomida amalga oshirilgan mashg'ulotlar soni, o'quv-yig'inlar va musobaqalarning uzviy bog'liqligi, yillik yuklama modelining maqsadli va funksional shaklda tashkil etilganligini ko'rsatadi. Tuzilgan reja sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini samarali ta'minlash, yuklamalarni optimal taqsimlash va musobaqalardagi natijadorlikni oshirish imkonini bergani bilan ahamiyatlidir.

Mazkur metodik yondashuv doirasida ishlab chiqilgan keyingi yillik rejalashtirish davomida ham tayyorgarlik yuklamalarining izchil rivojlanish tendensiyalari kuzatildi. Xususan, 2.7-jadvalda 2018-yil uchun yuqori malakali bokschilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonidagi yuklama taqsimoti aks ettirilgan bo'lib, unda mashg'ulotlar, yig'inlar va musobaqalar tizimli tarzda uyg'unlashtirilgan holda keltirilgan.

2.7-jadval

Yuqori malakali bokschilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonidagi yuklama taqsimoti (2018-yil)

Ko'rsatkichlar	1-bosqich	2-bosqich	3-bosqich	Jami
Sikllar	2	3		7
Mezosikllar	2	6	2	11
Oylar	2	6.5	3	11.5
Mikrosikllar	8	26	3	46
Kunlar	56	170	12	306
Mashg'ulotlar	111	339	80	609
Xalqaro musobaqalar	1	2	159	
Qo'shma yig'in/ Sparringlar	1	1	0	3
Asosiy musobaqalar	1	1	0	2
		1	1	3

2018-yilda O'zbekiston terma jamoasi sportchilari uchun tayyorgarlik jarayoni intensiv yuklamalar bilan ajralib turgan bo'lib, yil davomida mashg'ulotlar soni 609 taga yetgan. Mazkur yuklamalar uch asosiy bosqich doirasida rejalashtirilgan bo'lib, ular 7 ta sikl, 11 ta mezosikl, 46 ta mikrosikl o'z ichiga olgan va umumiy 306 kunlik tayyorgarlik jarayonini tashkil etgan. Bu raqamlar sportchilarni yuqori darajadagi jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikka olib kelishga qaratilgan tizimli yondashuvni ko'rsatadi.

Yuklama taqsimotiga ko'ra, ikkinchi tayyorgarlik bosqichi eng katta hajmdagi mashg'ulotlar (339 ta) va eng uzun davom etgan mikrosikl (26 ta) soniga ega bo'lgan. Bu bosqichda asosiy e'tibor funksional imkoniyatlarni oshirish, musobaqa oldi maxsus tayyorgarlik va sparringlar orqali musobaqaviy holatga yaqinlashtirishga qaratilgan. Qo'shma yig'in va sparringlar har uchala bosqichda ham o'tkazilgan bo'lib, umumiy soni 2 tani tashkil etadi. Xalqaro musobaqalarning 4 marotaba ishtirok etilgani esa sportchilarning tajribasini oshirish va real baholash imkoniyatini kengaytirgan.

Yil davomida ishtirok etilgan asosiy musobaqalarning tarkibiy tahlili ham tayyorgarlik rejalarining funksional mosligini tasdiqlaydi. Jumladan, 2018-yilning 28 yanvar - 1 fevral kunlari Nyu-Dehlida (Hindiston) o'tkazilgan India Open xalqaro turniri, 18 avgust - 2 sentabr oralig'ida bo'lib o'tgan 18-chi Osiyo o'yinlari (Jakarta-Palembang, Indoneziya) va yil yakunida Samarqandda o'tkazilgan Respublika chempionati tayyorgarlik yuklamalari tarkibining musobaqalarga yo'naltirilganligini ko'rsatadi.

Ushbu tahlil shuni ko'rsatadiki, 2018-yildagi yuklama rejalashtiruvchi yuqori darajadagi sportchilarning musobaqaviy tayyorgarligini jadallashtirish, ularning funksional holatini optimallashtirish hamda xalqaro startlarda raqobatbardoshligini ta'minlashga xizmat qilgan. Natijada, yil davomida bajarilgan yuklamalar va musobaqa ishtiroki o'zaro uyg'unlikda tuzilgan rejaning samaradorligini isbotlaydi.

Aynan shu metodik yondashuv 2019 yilda yuklama rejalashtirilishi va tayyorgarlik bosqichlarining davriy tahlilida namoyon bo'ladi 2.8-jadvalga qarang.

2019 yil davomida yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik jarayoni mezo va mikrosikllarga tayanilgan holda rejalashtirilgan bo'lib, mazkur jarayon asosiy musobaqalar taqvimini bilan mutanosib tarzda moslashtirilgan. Bu holat davriy tayyorgarlik nazariyasiga asoslangan rejalashtirish uslubi asosida amalga oshirilganini ko'rsatadi.

Jumladan, yil boshidan bahorgacha bo'lgan 1-bosqich (3,5 oy, 109 kun, 217 ta mashg'ulot) - "Buyuk Ipak yo'li" xalqaro musobaqasi (26 mart - 2 aprel, Boku, Ozarbayjon) hamda Osie chempionati (17-28 aprel, Bangkok) kabi muhim musobaqalarga tayyorgarlik vazifasini bajargan. Ushbu davrdagi yuklama miqdori (14 ta mikrosikl, 4 ta mezosikl) va ikki xalqaro musobaqada ishtirok etish kutilgan funksional yuklamalarni to'g'ri taqsimlashni talab qilgan.

2-bosqich (0,5 oy, 14 kun, 27 ta mashg'ulot) - qisqa muddatli tiklanish yoki o'tish bosqichi sifatida xizmat qilgan bo'lib, bu davrda mezosikl rejalashtirilmagan (0 ta mezosikl), faqat 2 ta mikrosikl amalga oshirilgan. Bu holat o'rta davrli adaptatsiya va organizmni keyingi bosqichga tayyorlash vazifasini bajargan.

2.8-jadval

Yuqori malakali bokschilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonidagi yuklama taqsimoti (2019-yil)

Ko'rsatkichlar	1-bosqich	2-bosqich	3-bosqich	4-bosqich	Jami
Sikllar	2	1	3	1	7
Mezosikllar	4	0	5	1	10
Oylar	3.5	0.5	5.5	1	10.5
Mikrosikllar	14	2	22	4	42
Kunlar	109	14	156	28	307
Mashg'ulotlar	217	27	311	58	613
Xalqaro musobaqalar	1	1	1	0	3
Qo'shma yig'in/ Sparringlar	1	1	1	0	3
Asosiy musobaqalar	1	1	1	0	3

Yilning markaziy qismi - 3-bosqich (5,5 oy, 156 kun, 311 ta mashg'ulot) - Jahon chempionatiga (7-21 sentabr, Yekaterinburg, Rossiya) maqsadli tayyorgarlik bosqichidir. Bu bosqichdagi yuklama eng yuqori darajada rejalashtirilgan (22 ta mikrosikl, 5 ta mezosikl) bo'lib, musobaqaviy formaning shakllanishiga qaratilgan. Shuningdek, ushbu davrda 1 ta xalqaro musobaqa va 1 ta rejalashtirilgan sparring yig'inlari turli raqiblarga qarshi real sharoitdagi tayyorgarlikni ta'minlash maqsadida tashkil etilgan.

Yilning oxirgi qismi - 4-bosqich (1 oy, 28 kun, 58 ta mashg'ulot) - Respublika chempionati (22-29 oktyabr, O'zbekiston) oldidan maxsus tayyorgarlik vazifasini bajargan. Bu bosqichda 1 ta mezosikl va 4 ta mikrosikl rejalashtirilgan bo'lib, yuklama yuqori darajada saqlanib, funksional pikka erishishga yo'naltirilgan.

2019 yildagi tayyorgarlik jarayonida shakllangan yuklama modellari va mezosikl tuzilmalari tajribasi 2020 yilda ham davom ettirildi hamda musobaqaviy faoliyatga mos ravishda yanada aniqlashtirilgan yuklama taqsimoti asosida amalga oshirildi 2.9-jadvalga qarang.

2.9-jadval

Yuqori malakali bokschilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonidagi yuklama taqsimoti (2020-yil)

Ko'rsatkichlar	1-bosqich	2-bosqich	Jami
Sikllar	2	2	4
Mezosikllar	5	4	9
Oylar	5	4	9
Mikrosikllar	20	16	36
Kunlar	140	112	252
Mashg'ulotlar	279	224	503
Xalqaro musobaqalar	1	0	1
Qo'shma yig'in / Sparringlar	2	1	2
Asosiy musobaqalar	1	1	2

2020 yilda yuz bergan global pandemiya (COVID-19) sportchilar tayyorgarligi va musobaqa rejalarini keskin o'zgartirishga majbur qildi. Shunga qaramay, yil boshidagi muayyan musobaqalarni hisobga olgan holda, yuqori malakali bokschilar uchun davriy tayyorgarlik modeliga asoslangan yuklama taqsimoti tuzilishiga harakat qilindi. Mazkur davrdagi tayyorgarlik jarayoni olimpiya lisenziyasi musobaqasi va milliy chempionat kabi muhim startlarga bog'langan holda yo'naltirildi.

Yilning 1-bosqichi (5 oy, 140 kun, 279 ta mashg'ulot) - Olimpiya lisenziya beruvchi "Osiyo-Okeaniya turniri" (3-11 mart, Amman, Iordaniya) kabi muhim xalqaro musobaqaga tayyorgarlik jarayonini qamrab oldi. Ushbu bosqichda 5 ta mezosikl va 20 ta mikrosikl doirasida yuklamalar bosqichma-bosqich oshirilgan bo'lib, bokschilarning funksional holati musobaqaviy pikka yetib borishi ta'minlangan. Shu bilan birga, 2 ta qo'shma yig'in/sparring o'tkazilishi, raqobat modellashtirishning amaliy ko'rinishi sifatida xizmat qilgan.

2-bosqich (4 oy, 112 kun, 224 ta mashg'ulot) - pandemiya keyingi sharoitda qayta tiklanish, adaptatsiya va Respublika chempionatiga (30 oktyabr - 7 noyabr, Toshkent) tayyorgarlikni qamrab oldi. Ushbu davrda 4 ta mezosikl va 16 ta mikrosikl amalga oshirilgan bo'lib, yuklamalarning tiklovchi va maxsus xarakterda bo'lishi, musobaqa formasini qayta tiklashga yo'naltirilgan. Pandemiya ta'sirida xalqaro musobaqalar bekor qilingani sababli, yuklama asosan milliy miqyosdagi musobaqalarga bog'langan holda rejalashtirildi.

Pandemiya so'ng sportchilarning funksional holatini barqarorlashtirish va xalqaro musobaqalarda yuqori samara ko'rsatishga yo'naltirilgan tayyorgarlikni ta'minlash maqsadida 2021 yil uchun yuklama jarayonlari mezo va mikrosikllar asosida tizimli tashkil etildi 2.10-jadvalga qarang.

Pandemiya keyingi 2021 yilda yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida asosiy maqsad - funksional holatni barqarorlashtirish, musobaqa sharoitidagi harakat faolligini tiklash va mustahkamlash, hamda Olimpiya o'yinlari oldidan yuqori samaraga erishishga qaratilgan tayyorgarlikni ta'minlash bo'ldi. Shu sababli, bu yildagi yuklama taqsimoti mezo va mikrosikllar asosida qisqa, lekin samarali blok-modelda tuzildi (8-jadvalga qarang).

Yuqori malakali bokschilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonidagi yuklama taqsimoti (2021-yil)

Ko'rsatkichlar	1-bosqich	2-bosqich	3-bosqich	4-bosqich	Jami
Sikllar	2	1	1	1	5
Mezosikllar	4	2	2	2	10
Oylar	3.5	2	1	1	7.5
Mikrosikllar	7	4	2	2	15
Kunlar	105	56	28	28	217
Mashg'ulotlar	210	112	56	56	434
Xalqaro musobaqalar	2	1	0	0	3
Qo'shma yig'in/Sparringlar	2	1	0	0	3
Asosiy musobaqalar	1	1	1	1	4

Yilning 1-bosqichi (3,5 oy, 105 kun, 210 ta mashg'ulot) - bu tayyorgarlik jarayonining asosiy yuklama davri bo'lib, unda 4 ta mezosikl va 7 ta mikrosikl amalga oshirildi. Mazkur bosqich qator xalqaro musobaqalarga - jumladan:

"Strandja" xalqaro turniri (22-27 fevral, Sofiya, Bolgariya), "Gubernator Kubogi" (19-24 aprel, Sankt-Peterburg, Rossiya) kabi startlarga tayyorgarlik maqsadida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirishni o'z ichiga oldi. Bunda 2 ta xalqaro musobaqada qatnashish va 2 ta qo'shma sparring mashg'ulotlar tashkil etilishi raqobat muhitidagi amaliyotni ta'minladi.

Jumladan 2-bosqich (2 oy, 56 kun, 112 ta mashg'ulot) - asosan Osiyo chempionatiga (24 may - 1 iyun, Dubay, BAA) tayyorgarlikni qamrab oldi. Bu bosqichdagi 2 ta mezosikl va 4 ta mikrosikl asosida musobaqa formasiga yetishish, jismoniy va texnik ko'rsatkichlarni musobaqaviy talablar darajasiga olib chiqish asosiy vazifa bo'ldi. Shu bilan birga, 1 ta xalqaro musobaqa va 1 ta sparring yig'in amalga oshirildi.

Shuningdek 3-bosqich (1 oy, 28 kun, 56 ta mashg'ulot) - Tokio-2020 Olimpiya o'yinlariga (23 iyul - 8 avgust, Yaponiya) tayyorgarlikning

yakunlovchi bosqichi bo'lib, 2 ta mikrosikl va 2 ta mezosikl orqali yuklama dinamik nazorat ostida ushlangan. Maqsad - funksional pik holatga erishish va harakat tezligi, psixologik barqarorlikni yuqori darajada ushlab turish bo'lgan.

So'ngi 4-bosqich (1 oy, 28 kun, 56 ta mashg'ulot) - Olimpiyadan keyingi davr bo'lib, asosiy vazifa organizmning tiklanishini ta'minlash va yuklamani saqlash orqali mavjud sport formasini musobaqa mavsumi davomida barqaror saqlashdan iborat bo'ldi.

Ushbu tadqiqotda bokschilarni tayyorlash tizimidagi mashg'ulot yuklamalari R.D. Xalmuhamedov metodikasiga tayangan holda, Olimpiya tayyorgarlik sikli doirasida rejalashtirilib va tahlil qilindi. 2017-2021 yillar davomida O'zbekiston kattalar boks terma jamoasining xalqaro va Respublika miqyosidagi musobaqalarda ishtiroki, yig'in mashg'ulotlari hamda tayyorgarlik jarayonining monitoringi asosida yuklamalarning funksional tuzilmasi va bosqichma-bosqich dinamikasi aniqlab chiqildi. Tadqiqot natijasida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining yillik taqsimoti aniqlanib, tayyorgarlik mazmuni kalendar asosida tizimlashtirildi. Ushbu tahliliy ma'lumotlar mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va baholashda muhim analitik manba sifatida xizmat qildi 2.11-jadvalga qarang.

Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri tashkil etish hamda ularni yillar kesimida tahlil qilish bokschilarning sport formasini saqlash va yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Xususan, ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar o'rtasidagi muvozanat va ularning dinamikasi Olimpiadalararo tayyorgarlik siklining asosiy ko'rsatkichlaridan biri sanaladi.

Ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining o'sishi 2017-2019 yillarda ixtisoslashtirilgan mashqlarning umumiy hajmi yildan-yilga oshgan. Bu jarayon yuqori malakali bokschilarning texnik va taktik ko'nikmalarini rivojlantirishga bo'lgan jiddiy yondashuvni aks ettiradi. Masalan, maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar 2017 yilda 1010 soat bo'lsa, 2019 yilda 1100 soatgacha yetgan. Bu mashqlar yuqori murakkablikdagi harakatlar, dinamik

o'zaro ta'sir va tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiruvchi vazifalarni o'z ichiga oladi.

2020 yil - pandemiya ta'siri 2020 yilda COVID-19 pandemiyasi sabab bokschilarni rejali tayyorlash jarayonida katta uzilish yuz berdi. Sport zallari yopildi, ko'plab musobaqalar bekor qilindi yoki ko'chirildi, markazlashtirilgan yig'inlar cheklandi. Bu esa mashg'ulot yuklamalari hajmining 13-15% kamayishiga olib keldi. Jumladan, maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar 900 soatga tushdi, umumiy ixtisoslashtirilgan mashqlar esa 4100 soatni tashkil etdi.

2.11-jadval

Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (2017-2021 yillar)

№	Mashq turlari	2017	2018	2019	2020	2021 (yanvar-iyul)	Umumiy hajm
1	Ixtisoslashtirilgan mashqlarning umumiy hajmi	4450	4590	4720	4100	2255	20115
2	Maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar ($Ksl \geq 0,8$)	1010	1050	1100	900	495	4605
3	Yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlar ($Ksl < 0,8$)	1260	1300	1320	1180	650	5710
4	O'rta ixtisoslashtirilgan mashqlar ($Ksl 0,5-0,7$)	780	810	830	710	390	3520
5	Past ixtisoslashtirilgan mashqlar ($Ksl \leq 0,4$)	1400	1430	1470	1310	720	6330
6	Ixtisoslashtirilmagan mashqlarning umumiy hajmi	3700	3650	3550	3000	1650	15550
7	Gimnastika mashqlari	765	750	740	650	360	3265
8	Sakrash mashqlari	1660	1640	1620	1450	800	7170
9	Kross yugurish	820	800	780	670	370	3440
10	Sport o'yinlari	455	460	410	230	120	1675
JAMI		8150	8230	8270	7100	3905	35655

Pandemiya sabab bokschilar kerakli yuklamalarni olishda bir qator qiyinchiliklarga duch keldilar. Masofaviy mashg'ulotlar orqali qisman mashg'ulot jarayoni davom ettirilgan bo'lsa-da, amaliyotda bu to'liq samara bermadi. Jismoniy nazorat, sparringlar, raqib bilan to'qnashuv sharoitidagi mashg'ulotlar amalga oshirilmadi. Bu esa funksional holatni pasaytirdi va sport formasini saqlashni qiyinlashtirdi.

2021 yilda tiklanish tendensiyasi pandemiyadan keyingi 2021 yilning yanvar-iyul oylarida mashg'ulotlar sekinlik bilan oshirildi. Ushbu davrda umumiy yuklama 3905 soat atrofida bo'lib, bu yillik yuklama miqdorining taxminan yarmini tashkil etadi. Bu jarayon ehtiyotkorlik va individual yondashuv asosida amalga oshirildi.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlarning ahamiyati Ixtisoslashtirilmagan mashqlar - gimnastika, sakrash mashqlari, kross yugurish va sport o'yinlari va boshqalar sportchilarning umumiy jismoniy holatini saqlashda muhim rol o'ynaydi. 2020 yilda ularning hajmi ham pasaygan (3000 soat), 2021 yilda esa 1650 soatga etgan. Bu shuni ko'rsatadiki, umumiy tayyorgarlikni oshirish jarayonida funksional yuklamalar va tiklanish mexanizmlariga katta e'tibor berilgan.

Shuningdek, 2017-2021 yillardagi tahlil shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salmog'i yildan-yilga ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. 5 yil mobaynida umumiy 20115 soat ixtisoslashtirilgan mashqlar amalga oshirilgan bo'lib, bu jami tayyorgarlik soatlarining 56,4%ini tashkil etadi. Bu ko'rsatkich sportchilarning mutaxassislik jihatdan yetishishini ta'minlashda aniq maqsadli strategiya qo'llanilganini ko'rsatadi. Ayniqsa, yuqori va maksimal darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar ulushining sezilarli yuqoriligi bokschilarning texnik-kompleksi va funksional tayyorgarligiga yuqori talab qo'yilganini ko'rsatadi.

Boshqa tomondan, tahlil davomida ixtisoslashtirilmagan mashqlar ham o'z ahamiyatini saqlab qolgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash va jarohatlar profilaktikasida bu mashqlarning roli beqiyos. Masalan, sakrash mashqlari 5 yil davomida 7170 soatni tashkil etgan bo'lib, bu umumiy ixtisoslashtirilmagan mashqlar tarkibida eng katta ulushga ega. Bu holat bokschilarda portlovchi kuch, tayyorlikdagi barqarorlik va

umumiy funksiyanal holatni saqlash maqsadida yuqori dinamikadagi mashqlarga afzallik berilganini ko'rsatadi. Mazkur tendensiyalar Olimpiadalarga tayyorgarlik davridagi mashg'ulot modellarini takomillashtirishda muhim metodik asos sifatida xizmat qiladi.

§2.1.1. Ko'p yillik tayyorgarlik siklda ixtisoslashtirilgan mashg'ulot vositalarining taqsimlanishi

So'nggi yillarda yuqori malakali bokschilarni tayyorlashda musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar alohida o'rin egallay boshladi. Bu, avvalo, ixtisoslashtirilgan mashqlardan samarali foydalanish bilan bog'liq bo'lib, ular real jang sharoitidagi harakatlar, texnik-taktik yechimlar va psixologik barqarorlikni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

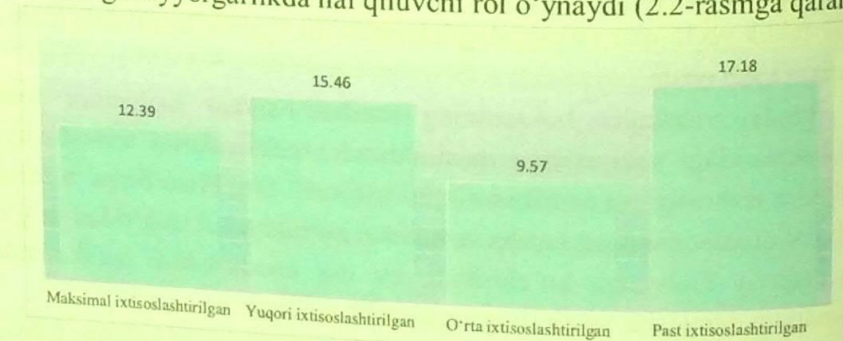
Bunday mashqlar bokschining mushak-harakat faoliyatini sport musobaqalaridagi vaziyatlarga moslashtiradi, reaksiyalarini tezlashtiradi, harakatlar tezkorligi va samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, maxsus mashqlar orqali erishilgan tajriba va harakat ko'nikmalari to'g'ridan-to'g'ri musobaqaviy faoliyatga ko'chiriladi, bu esa texnik-taktik harakatlarda avtomatizm darajasini yuqori pog'onaga olib chiqadi.

Natijada, bunday yondashuv bokschining sport formasi holatiga tezroq kirishini ta'minlaydi, psixologik tayyorgarligini mustahkamlaydi va sport-texnik natijalarning barqaror o'sishiga olib keladi. Shuning uchun ixtisoslashtirilgan mashqlar zamonaviy boks tayyorgarligi tizimining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi.

2017 yilgi tayyorgarlik jarayonida yuqori malakali bokschilar uchun ixtisoslashtirilgan mashqlarning miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari bosqichlar kesimida chuqur tahlil qilinib, ularning yillik mashg'ulot yuklamasidagi ulushi hamda funksional yo'nalishlari aniqlashtirildi. Mazkur yilda sportchilar tayyorgarligi Respublika chempionati, Osiyo chempionati va Jahon chempionatiga yo'naltirilgan strategik reja asosida tashkil etilib, mashg'ulot yuklamalari musobaqalar taqvimini va tayyorgarlik bosqichlariga muvofiq tarzda ikki asosiy makrotsikl doirasida shakllantirildi. Har bir davrda qo'llanilgan ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan

mashqlarning hajmi, yo'nalishi hamda sifati aniq miqdoriy mezonlarga tayangan holda belgilab chiqildi.

Ushbu mashq toifalari bokschilar tayyorgarligining har bir bosqichida muhim o'rin tutadi va ixtisoslashtirilgan mashqlar tizimining tarkibiy qismi sifatida izchil qo'llaniladi. Ayniqsa, 2017-yildan boshlab olib borilgan kuzatuv va tahliliy ma'lumotlar asosida bu mashqlarning samaradorligi chuqur o'rganila boshlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, har bir guruhdagi mashq turlari sportchilarning texnik, taktik va funksional ko'rsatkichlariga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ayniqsa, maksimal va yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlar murakkab musobaqa sharoitlariga tayyorgarlikda hal qiluvchi rol o'ynaydi (2.2-rasmga qarang).



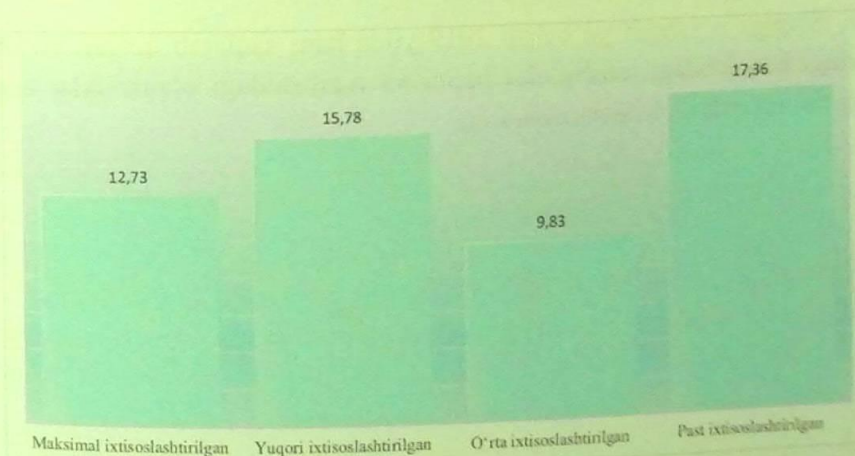
2.2-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2017-yil)

Ushbu grafik ma'lumotlarga ko'ra, tayyorgarlik jarayonida past ixtisoslashtirilgan mashqlar (17,18%) eng katta ulushni egallaydi. Bu esa tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e'tibor berilganini ko'rsatadi. Undan keyin yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlar (15,46%) va maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar (12,39%) joy olgan bo'lib, ular sportchining texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. O'rta ixtisoslashtirilgan mashqlar (9,57%) esa eng past ko'rsatkichni tashkil qiladi, bu esa ushbu bosqichda mashg'ulotlarning nisbatan kam qo'llanilganini anglatadi.

Umuman olganda, grafikdan ko'rinadiki, mashg'ulot tizimi bosqichma-bosqich murakkablashtirilgan bo'lib, dastlab umumiy tayyorgarlik mashqlariga, so'ngra esa texnik va funksional rivojlantiruvchi

mashqlarga urg'u berilgan. Bu holat bokschilarni uzoq muddatli, tizimli tayyorgarlik asosida musobaqalarga tayyorlashda asosiy strategik yondashuvlardan biri hisoblanadi.

Ushbu 2017-yilga oid ma'lumotlar asosida yuqori malakali bokschilarni tayyorlashda mashg'ulot turlari orasidagi nisbatlar va ularning bosqichma-bosqich rivojlanishiga qaratilgan yondashuv aniq ko'zga tashlanadi. Shu asosda keyingi bosqichda, ya'ni 2018-yilda yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining taqsimoti (%) tahliliga o'tamiz (2.3-rasmga qarang).



2.3-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2018-yil)

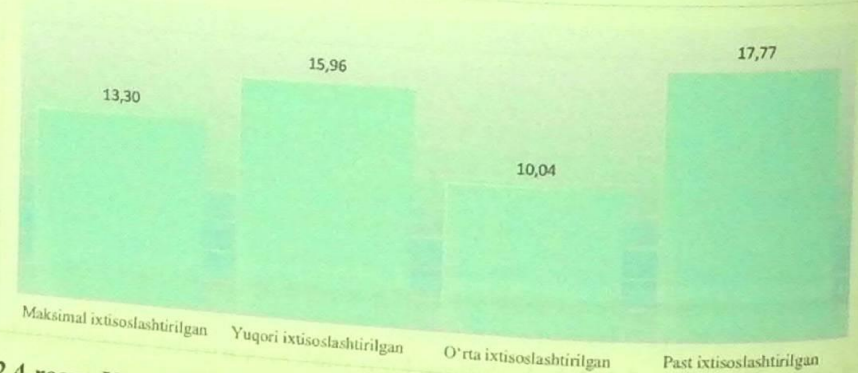
2018-yilgi ma'lumotlarga ko'ra, yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida eng katta ulushni yana past ixtisoslashtirilgan mashqlar egallagan bo'lib, ularning hajmi 1430 birlikni yoki umumiy mashg'ulotlarning 17,36 foizini tashkil etgan. Bu ko'rsatkich, avvalgi yilga nisbatan biroz oshgani holda, tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida umumiy jismoniy salohiyatni mustahkamlashga qaratilgan yondashuv kuchayganini anglatadi.

Shuningdek, yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlar 1300 birlik bilan 15,78% ulushni tashkil etib, sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirishda muhim rol o'ynagan. Maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar esa

1050 birlik (12,73%)ni tashkil qilib, musobaqalarga yaqin davrlarda yuqori samaradorlikka erishish uchun bajarilgan mashg'ulotlar sifatida ajralib turadi. O'rta ixtisoslashtirilgan mashqlar 810 birlik bilan 9,83% ko'rsatkichni qayd etgan, bu esa mazkur bosqichda ular nisbatan kamroq qo'llanilganini bildiradi.

Umuman olganda, 2018-yildagi mashg'ulotlar hajmi tarkibidan ko'rinib turibdiki, murabbiylar tomonidan sportchilarning umumiy jismoniy asoslarini rivojlantirish bilan bir qatorda, texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirish va musobaqaga tayyorlashga qaratilgan tizimli yondashuv davom ettirilgan.

Shunga o'xshash yo'nalish 2019-yilda ham saqlanib qolgan bo'lib, keyingi bosqichdagi mashg'ulot hajmi va tuzilishidagi o'zgarishlar ham buni tasdiqlaydi (2.4-rasmga qarang).



2.4-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2019-yil)

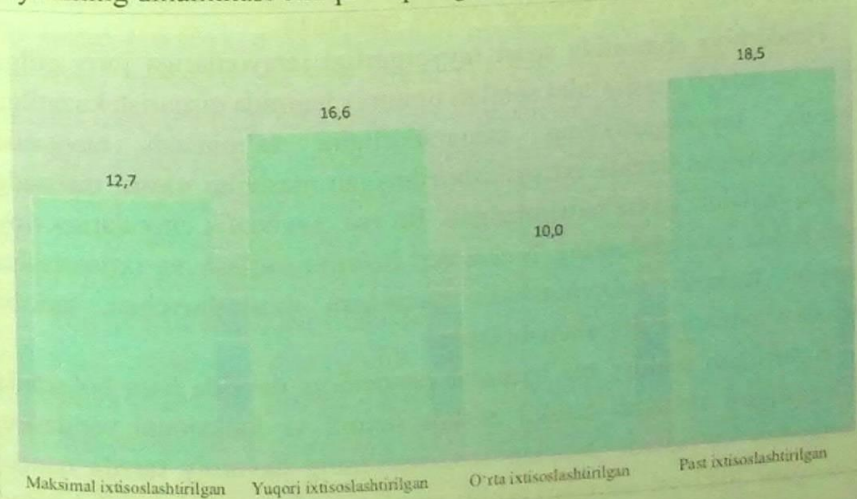
2019-yilgi ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida past ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi yana eng katta ulushni egallab, 1470 birlikni yoki umumiy mashg'ulotlarning 17,77 foizini tashkil etdi. Bu holat sportchilarning asosiy jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish, chidamlilik, tezlik, umumiy funksional tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarga barqaror e'tibor qaratilayotganini anglatadi.

Shuningdek, yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlar 1320 birlikni (15,96%) tashkil qilib, bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini

chuqurlashtirish, jangovar vaziyatlarda to'g'ri harakatlanish, qarshi zarbalarga tayyor turish va raqibga nisbatan ustunlikka erishish kabi jihatlarni takomillashtirishda muhim rol o'ynagan. Maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar 1100 birlik bilan 13,30 foizni tashkil etib, musobaqaoldi jarayonlarida sportchilarning individual uslubiy xususiyatlarini mustahkamlashda va real jang sharoitiga moslashuvini kuchaytirishda qo'llanilgan.

O'rta ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi 830 birlik (10,04%) bo'lib, bu mashqlar ko'proq umumiy jismoniy tayyorgarlik va ixtisoslashgan mashqlar o'rtasidagi o'tish bosqichini ta'minlab bergan. Bunday taqsimot, mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish orqali sportchining texnik, jismoniy va funksional tayyorgarligini uyg'unlashtirishga xizmat qilganini ko'rsatadi. 2019-yilda ham mashg'ulotlar tarkibi izchil va bosqichma-bosqich tashkil etilgan bo'lib, mashqlar hajmi va ulushidagi o'zgarishlar sportchilarning tayyorgarlik jarayonida sifat jihatdan yangi yo'nalishga o'tilganini ko'rsatadi.

Keyingi bosqichda esa 2020 va undan keyingi yillardagi mashg'ulot hajmi va tuzilmasidagi o'zgarishlar tahlil qilinadi hamda tayyorgarlik jarayonining dinamikasi chuqurroq o'rganiladi (2.5-rasmga qarang).



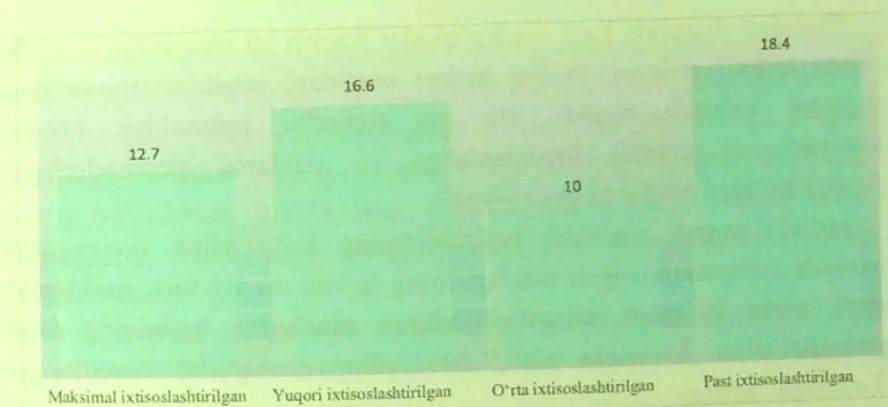
2.5-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2020-yil)

2020-yilda olib borilgan tahliliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali bokschilar tayyorgarligi jarayonida ixtisoslashtirilgan mashqlar umumiy hajmi 4100 soatni tashkil etib, bu jami tayyorgarlik hajmining 57,7%ini tashkil qilgan. Pandemiya sababli yuzaga kelgan cheklovlar qaramasdan, sportchilarda maqsadli va rejali tayyorgarlikni saqlab qolishga harakat qilingan. Xususan, maksimal darajada ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi 900 soatni tashkil qilib, bu 12,7%, yuqori darajada ixtisoslashtirilgan mashqlar - 1180 soat (16,6%), o'rta darajada ixtisoslashtirilgan mashqlar - 710 soat (10,0%), past darajada ixtisoslashtirilgan mashqlar - 1310 soat (18,5%)ni tashkil etgan. Ushbu ko'rsatkichlar pandemiya davriga mos ravishda qayta shakllantirilgan mashg'ulot tizimi va sportchilarning shaxsiy ehtiyojlariga qarab individual yondashuv asosida amalga oshirilganini anglatadi.

Bundan tashqari, ixtisoslashtirilmagan mashqlar umumiy hajmi 3000 soatni tashkil qilib, umumiy yuklamalarning 42,3%ini tashkil etgan. Bu davrda asosiy e'tibor sportchilarning umumiy jismoniy holatini saqlash, funksional tayyorgarlikni qo'llab-quvvatlash va tiklanish jarayonlariga qaratilib, sakrash mashqlari (1450 soat - 20,4%), kross yugurish (670 soat - 9,4%), gimnastika mashqlari (650 soat - 9,2%), sport o'yinlari (230 soat - 3,2%) kabi mashq turlari ustuvor o'rinni egallagan.

Pandemiya sharoitida sport tayyorgarligi jarayonlariga joriy etilgan cheklovlar tufayli mashg'ulot soatlari umumiy hajmida qisqarish kuzatilgan bo'lsa-da, tayyorgarlikning samaradorligini ta'minlash maqsadida ixtisoslashtirilgan hamda ixtisoslashtirilmagan mashqlar ulushi maqsadga muvofiq ravishda qayta taqsimlangan. Bu esa, xavfsizlik choralariga rioya qilgan holda sportchilarning funksional holatini saqlash va ixtisoslashuv darajasini tushirib yubormaslikka qaratilgan moslashuvchan, tarkibiy yondashuv samarasi sifatida baholanadi.

Keltirilgan tahliliy ma'lumotlar pandemiya davrida ham bokschilar tayyorgarligini samarali tashkil etishda tizimli va funksional yondashuv saqlanganini ko'rsatadi. Mazkur tendensiyaning davomiy tarzda qanday rivojlangani 2021-yil natijalari tahlili orqali yanada kengroq ochib beriladi (2.6-rasmga qarang).



2.6-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2021-yil yanvar-iyul)

2021 yilning birinchi yarim yili (yanvar-iyul) davrida jami 3905 soatlik tayyorgarlik jarayoni amalga oshirilgan bo'lib, ularning 57.7% (2255 soat) qismini ixtisoslashtirilgan mashqlar tashkil etgan. Bu ko'rsatkich yuqori sport mahoratli bokschilar tayyorgarligida texnik va taktik tayyorgarlikka asosiy e'tibor qaratilganini anglatadi.

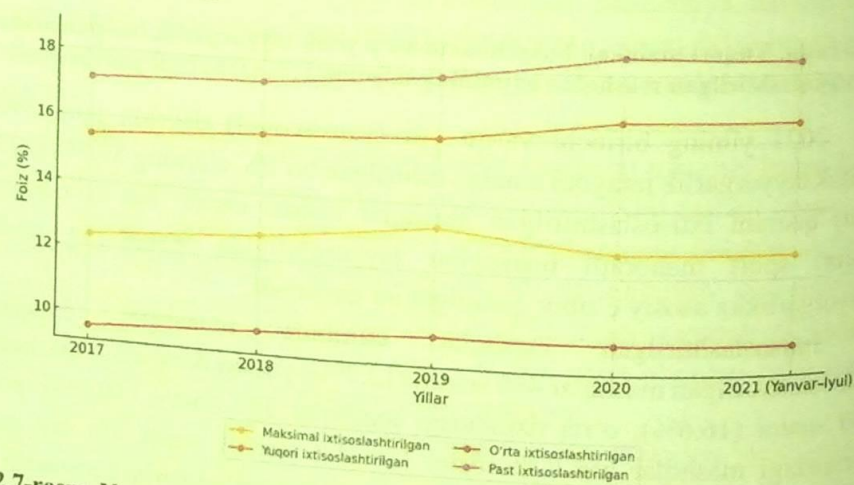
Ixtisoslashtirilgan mashqlar tarkibida maksimal darajada ixtisoslashtirilgan mashqlar 495 soatni (12.7%), yuqori darajadagi mashqlar 650 soatni (16.6%), o'rta darajadagi mashqlar 390 soatni (10.0%), past darajadagi mashqlar esa 720 soatni (18.4%) tashkil etgan. Bu esa turli yuklama darajalaridagi mashqlar muvozanatli taqsimlanganini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, ixtisoslashtirilmagan mashqlar ulushi 1650 soat (42.3%) bo'lib, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi gimnastik mashqlar (360 soat, 9.2%), sakrash mashqlari (800 soat, 20.5%), kross yugurish (370 soat, 9.5%) va sport o'yinlari (120 soat, 3.1%) bilan ta'minlangan.

Har qancha mashqlar tuzilishidagi foiziy muvozanat to'g'ri saqlangan bo'lsa-da, umumiy mashg'ulot soatlarining nisbatan kam bo'lishi pandemiya sharoitida amalga oshirilgan cheklovlar bilan bog'liq. Xususan, sport inshootlaridan foydalanish imkoniyatlarining cheklanganligi, guruhli mashg'ulotlar formatidagi tanaffuslar va karantin talablari natijasida mashg'ulotlar hajmida qisqarish kuzatilgan. Bu esa, olimpiya yilida sportchilarga zarur yuklamalarni to'liq berish imkoniyatini cheklagan.

Shunday sharoitda ham mashg'ulotlar tizimli va maqsadga muvofiq ravishda tashkil etilgani, mashq turlari orasidagi ulushlar muvozanatli saqlangani ko'rinib turibdi. Bu esa trenerlar tomonidan mavjud imkoniyatlardan unumli foydalanishga va yuklama samaradorligini saqlashga bo'lgan intilishni aks ettiradi.

rasmda yuqori malakali bokschilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida ixtisoslashtirilgan mashqlarning to'rtta asosiy turi: **maksimal, yuqori, o'rta va past ixtisoslashtirilgan mashqlar** hajmining foizli taqsimoti yillar kesimida (2017-2021-yillar oralig'ida) tasvirlangan (2.7-rasmga qarang).



2.7-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2017-2021 yillar)

Sportchi tayyorgarligining yuqori darajasi ko'p yillik mashg'ulot jarayonida to'g'ri rejalashtirilgan va ilmiy asoslangan yuklama strukturasi bilan bog'liq. Ixtisoslashtirilgan mashqlar - bu sportchining texnik, taktik va funksional imkoniyatlarini yuqori samaradorlikka olib chiqishga qaratilgan vositalardir. Grafikda 2017-yildan 2021-yilning yanvar-iyul oylarigacha bo'lgan davrda maksimal, yuqori, o'rta va past ixtisoslashtirilgan mashqlarning foizli taqsimoti tasvirlangan.

2017-yilda past ixtisoslashtirilgan mashqlar (17.18%) eng katta ulushni egallagan bo'lib, bu tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichlarida texnik-taktik mashg'ulotlar asosini kenglashtirishga urinilganini bildiradi.

Yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlar 15.46%, maksimal esa 12.39% bo'lgan. 2018-2019-yillarda yuqori va maksimal ixtisoslashuv darajalari asta-sekin oshib borgan: yuqori ixtisoslashuv 2019-yilda 15.96% ga, maksimal ixtisoslashuv esa 13.3% ga yetgan. O'rta ixtisoslashtirilgan mashqlarning ulushi bu davrda 9.57% dan 10.04% gacha biroz oshgan. Bu esa tayyorgarlik modelining bosqichma-bosqich murakkablashayotganidan dalolat beradi.

2020-yilda pandemiya sharoitlariga qaramay, maksimal (12.7%) va yuqori (16.6%) ixtisoslashtirilgan mashqlar ulushi saqlab qolingani yoki biroz oshgan. Bu esa masofaviy va moslashtirilgan metodik yondashuvlar qo'llanilganini ko'rsatadi. Ammo o'rta ixtisoslashuv 10.0% gacha pasaygan.

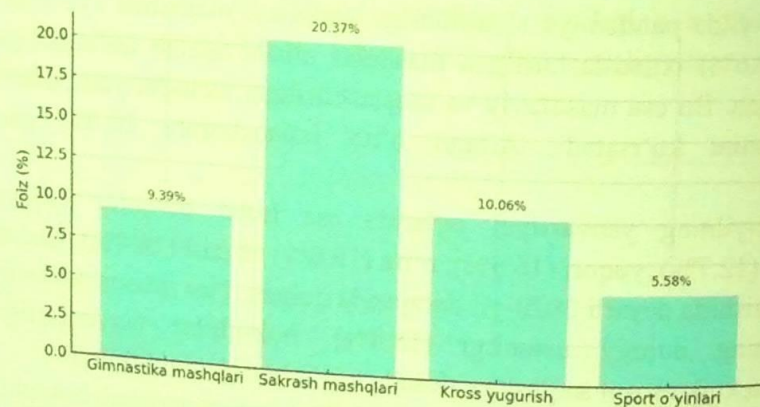
2021-yilning yanvar-iyul oylarida esa holat barqaror saqlanib, maksimal (12.7%), yuqori (16.6%), o'rta (10.0%) va past (18.4%) mashqlar foiz ko'rinishida deyarli 2020-yil darajasida qolgan. Past ixtisoslashtirilgan mashqlarning doimiy ustunligi (18.4%), bokschilar tayyorgarligida universal texnik asosni saqlashga alohida urg'u berilganini bildiradi.

Yuqoridagi grafik tahlil shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida past va yuqori darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar yildan-yilga ustuvorlikni saqlab kelmoqda. Bu sportchilarni texnik, taktik va umumiy harakat madaniyatiga kompleks tayyorlash strategiyasini aks ettiradi. 2020-yil pandemiyasi sharoitida maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining kamaymasligi ularni masofaviy sharoitda ham bajarishga moslashtirilgan metodikalarning samarali qo'llanganini ko'rsatadi. Shu bilan birga, 2021-yilning dastlabki olti oyi - Olimpiya o'yinlari yili bo'lishiga qaramay, yuklamalarning o'sish dinamikasi sezilmagan. Bu holat zaruriy tayyorgarlik vositalaridan to'laonli foydalana olinmaganini, shuningdek, metodik yondashuvlar samaradorligining pasayganini ko'rsatadi.

Shu sababli, Olimpiya yilida sportchilarning musobaqaviy holatini maksimal darajada shakllantirish uchun mashg'ulotlar yuklamasini bosqichma-bosqich kuchaytirish, ixtisoslashtirish darajasini individual sportchining funksional holatiga moslashtirish lozim. Kelgusidagi rejalashtirishda bu jihatlarni e'tiborga olish zarurligidan dalolat beradi.

§2.1.2. Olimpiya tayyorgarlik tizimida ixtisoslashtirilmagan mashg'ulot vositalarining taqsimlanishi

2017-yilga tegishli mashg'ulot jarayonining strukturaviy tarkibini aniqlashtirish va yuklama ko'rsatkichlarining nisbiy ulushini tahlil qilish maqsadida, 2.8-rasmda mazkur yil uchun ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining foizli taqsimoti grafik shaklda ifodalangan.



2.8-rasm. Yuqori malakali bokschi larni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2017-yil)

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar sportchilarning umumijismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda asosiy o'rin tutadi. Bunday mashqlar yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va nerv-motor tizimlarini faollashtirish, umumiy harakat madaniyatini shakllantirish, shuningdek, sportchining musobaqa jarayoniga mustahkam fiziologik asos bilan kirishini ta'minlashga xizmat qiladi. 2017-yilda o'tkazilgan tahlil asosida yuqori malakali bokschi larning ixtisoslashtirilmagan mashqlarning ulushi 3700 soatni tashkil etib, bu umumiy yuklamaning 45.4 foiziga tengdir.

Sakrash mashqlari (20.37%) ixtisoslashtirilmagan mashqlar orasida eng katta ulushga ega. Bu mashqlar chaqqonlik, portlovchi kuch va oyoq mushaklarining samaradorligini oshirishda katta ahamiyatga ega bo'lib, sportchining ringdagi harakatlanish dinamikasini kuchaytiradi.

Kross yugurish (10.06%) chidamlilikni rivojlantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlash vazifasini bajaradi. Bu mashqlar

orqali sportchi uzoq davom etuvchi yuklamalarga moslashadi, bu esa janglarning turli bosqichlarida energiyani samarali taqsimlash imkonini beradi.

Gimnastika mashqlari (9.39%) muvozanat, egiluvchanlik va tanani boshqarish qobiliyatini kuchaytirishga xizmat qiladi. Ular, ayniqsa, asosiy mushak guruhlarini mustahkamlashda zarur hisoblanadi.

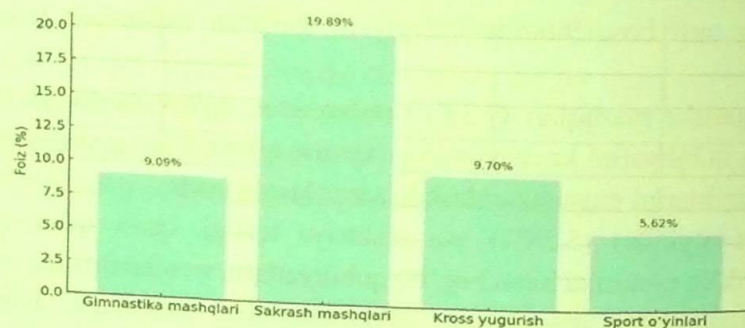
Sport o'yinlari (5.58%) esa reaksiya tezligi, qaror qabul qilish, jamoadorlik va motorika bilan bog'liq qobiliyatlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ular mashg'ulot yuklamalarining psixologik bosimini kamaytirishga yordam beradi.

2017-yil ma'lumotlariga tayanib aytish mumkinki, ixtisoslashtirilmagan mashqlar yuqori malakali bokschi larning tayyorgarligida asosiy rol o'ynagan. Ayniqsa, sakrash mashqlari yuqori ulushga ega bo'lib, portlovchi harakatlar, chaqqonlik va jang vaqtida harakat tezligi kabi ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan. Bunga qo'shimcha ravishda, kross yugurish va gimnastika mashqlari orqali funksional imkoniyatlar kengaytirilgan, sport o'yinlari esa psixologik va koordinatsion rivojlanishga xizmat qilgan.

Bu mashqlarning bunday nisbatda taqsimlanishi sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini keng ko'lamda rivojlantirishga asoslangan strategik yondashuv borligini ko'rsatadi. Ushbu yondashuv sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik modelida musobaqaviy faoliyatga puxta va har tomonlama tayyor bo'lishini ta'minlovchi asosiy vositalardan biridir.

Ushbu ko'rsatkichlarning yillar kesimidagi o'zgarish tendensiyasini miqdoriy jihatdan tahlil qilish maqsadida, 2.9-rasmda 2018-yilga oid mashg'ulot yuklamalarining foizli taqsimoti grafik ko'rinishda aks ettirilgan.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar sportchilar tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi bo'lib, ular orqali umumijismoniy salohiyat, chidamlilik, muvozanat va psixologik bardoshlilik rivojlantiriladi. 2018-yilgi tahlilga ko'ra, yuqori malakali bokschi larning umumiy 8230 soatlik tayyorgarlik jarayonida ixtisoslashtirilmagan mashqlarga muhim o'rin ajratgan.



2.9-rasm. Yuqori malakali bokschi-larni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2018-yil)

Sakrash mashqlari (19.89%) yana eng katta ulushga ega bo'lib, bu portlovchi kuch, chaqqonlik va oyoq mushaklarining faolligini oshirishda dolzarb hisoblanadi. Bu sportchining tezkor harakatlanishi va janglarda ustunlikni ta'minlaydi.

Kross yugurish (9.70%) esa chidamlilik, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, uzoq muddatli jismoniy yuklamalarga moslashuvni kuchaytiradi.

Gimnastika mashqlari (9.09%) muvozanat, tanani boshqarish va moslashuvchanlikni kuchaytirishda qo'llaniladi. Ushbu mashqlar asosiy mushak guruhlarini faollashtirish va shikastlanishlarning oldini olishda ahamiyatlidir.

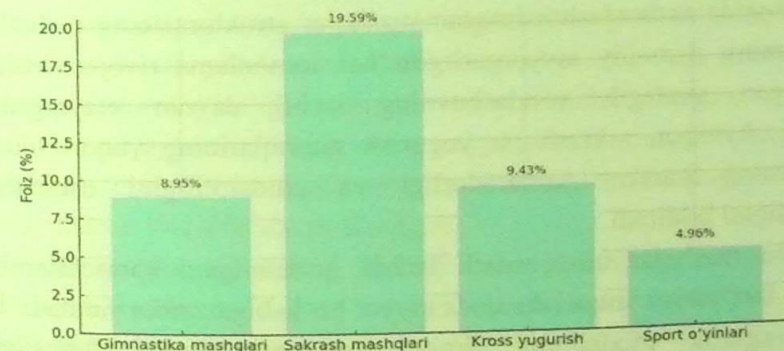
Sport o'yinlari (5.62%) esa psixologik bo'shashuv, reaksiya tezligi, muvofiqlashtiruvchi harakatlar va jamoaviy ijtimoiylashuv ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

2018-yilda yuqori malakali bokschi-lar tayyorgarligida ixtisoslashtirilmagan mashqlarning ulushi sportchilarning umumiy jismoniy imkoniyatlarini keng qamrovli rivojlantirishga qaratilgan strategik yondashuv mavjudligini ko'rsatadi. Ayniqsa, sakrash va yugurish mashqlarining ustuvorligi portlovchanlik va chidamlilikni kuchaytirishga yo'naltirilganligidan dalolat beradi.

Mazkur mashg'ulotlar strukturasi to'g'ri nisbatda taqsimlanishi sportchining fiziologik va psixologik tayyorgarligini mukammal holatga

keltirishga xizmat qiladi. Natijada, bu tayyorgarlik modeli sportchilarning musobaqalardagi barqaror va yuqori samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi.

2019-yil mashg'ulot jarayonidagi ixtisoslashtirilmagan mashqlar tarkibini miqdoriy va strukturaviy jihatdan tahlil etish maqsadida, 2.10-rasmda ushbu yilga tegishli mashg'ulot yuklamalarining foizli taqsimoti grafik shaklda aks ettirilgan.



2.10-rasm. Yuqori malakali bokschi-larni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2019-yil)

2019-yilda yuqori malakali bokschi-lar tayyorgarligida ixtisoslashtirilmagan mashqlar umumiy yuklamaning muhim qismini tashkil etgan. Ushbu yil davomida 8270 soatlik mashg'ulotlar ichida ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmi 3550 soat atrofida bo'lib, bu mashg'ulotlar sportchilarning umumijismoniy imkoniyatlarini shakllantirishda xizmat qilgan.

Sakrash mashqlari (19.59%) odatdagidek eng yuqori ulushni egallab, sportchilarning portlovchan harakatlari, chaqqonligi va oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirishga qaratilgan. Bu mashqlar yuqori tezlik va jangovar holatlarga moslashuvni ta'minlaydi.

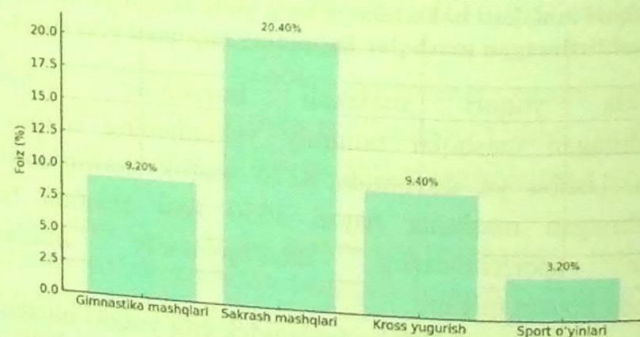
Kross yugurish (9.43%) yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, nafas olish faoliyatini yaxshilash va umumiy chidamlilikni oshirishga xizmat qilgan. Uzoq davomli jismoniy yuklamalar uchun bu mashq shakli muhim ahamiyat kasb etadi.

Gimnastika mashqlari (8.95%) muvozanat, egiluvchanlik va mushaklararo koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ularning ulushi boshqa yillarga nisbatan biroz kamaygan bo'lsa-da, asosiy tayyorgarlik komponenti sifatida saqlanib qolmoqda.

Sport o'yinlari (4.96%) esa psixologik bo'shashuv, reaksiya tezligi va qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishda yordamchi vosita sifatida qo'llanilgan.

2019-yilda ixtisoslashtirilmagan mashqlar strukturasi nisbatlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan strategik yondashuvning izchil davom etayotganini ko'rsatadi. Ayniqsa, sakrash va yugurish mashqlarining yuqori ulushi sportchilarning harakat samaradorligi va chidamliligini oshirishga qaratilganligini bildiradi.

Ushbu mashqlar muvozanatli tarzda qo'llanilgani sportchilarning musobaqa faoliyatiga yuqori darajada tayyor bo'lishiga zamin yaratadi. Bu esa tayyorgarlik modelining ilmiy asoslanganligi va funksional samaradorligini tasdiqlovchi muhim mezon hisoblanadi.



2.11-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2020-yil)

Pandemiya sharoitida tashkil etilgan 2020-yilgi mashg'ulot jarayonida ixtisoslashtirilmagan mashqlar qanday nisbatda va qanday strukturaviy tarkibda qo'llanilganini ko'rsatish uchun, 11-rasmda ushbu yilga oid mashg'ulot yuklamalarining foizli taqsimoti grafik ko'rinishda tasvirlangan. 2020-yil butun dunyo sport tizimi uchun pandemiya bilan bog'liq murakkab davr bo'ldi. Sportchilarning tayyorgarlik jarayonlari jismoniy

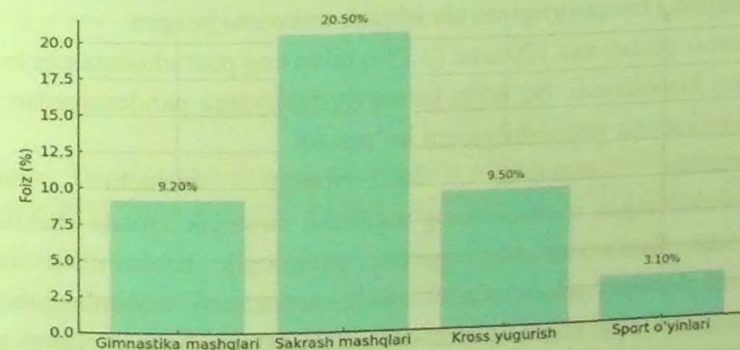
masofa, cheklovlar va karantin sababli sezilarli darajada qayta tashkil etildi. Shunday murakkab sharoitda ham yuqori malakali bokschilar o'z tayyorgarliklarini davom ettirishga intildilar. Umumiy 7100 soatlik mashg'ulotlar doirasida 3000 soat (42.3%) ixtisoslashtirilmagan mashqlarga ajratilgan bo'lib, bu sportchilarning umumiy jismoniy salohiyatini saqlab qolishga qaratilgan muhim yondashuv bo'ldi.

Sakrash mashqlari (20.4%) yuqori ulush bilan ajralib turadi, bu individual va kam joy talab qiladigan mashqlarning ustuvor qo'llanilganini anglatadi. Ushbu mashqlar pandemiya cheklovlari sharoitida uy sharoitida ham bajarilishi mumkin bo'lgan samarali vosita sifatida tanlangan.

Kross yugurish (9.4%) ochiq maydonlarda masofa saqlagan holda bajarilishi mumkin bo'lgani sababli, chidamlilikni saqlashga qaratilgan asosiy mashq turi sifatida qo'llanilgan.

Gimnastika mashqlari (9.2%) ham individual ravishda amalga oshirilgan bo'lib, mushaklar holatini, muvozanatni saqlash va ortopedik profilaktikani ta'minlagan.

Sport o'yinlari (3.2%) esa eng kam qo'llanilgan mashq turi bo'lib, bu esa jamoaviy faoliyatga qo'yilgan cheklovlar bilan bog'liqdir.



2.12-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2021-yil yanvar-iyul)

Sport o'yinlari (3.1%) esa eng kam qo'llanilgan mashq turi bo'lib, bu esa jamoaviy faoliyatga qo'yilgan cheklovlar bilan bog'liqdir. Bu ko'rsatkich pandemiya sharoitida karantin cheklovlari ta'sirida guruhli va

kontaktda bajariladigan mashqlar hajmining kamayganini anglatadi, ayniqsa sport inshootlaridan foydalanishdagi muammolar bu turdagi mashqlarning qisqarishiga olib kelgan (2.12-rasmga qarang).

2021-yilning birinchi yarmi - yanvar oyidan iyul oyigacha bo'lgan davr sportchilarning pandemiyadan keyingi holatda tayyorgarlikni tiklashi va shu bilan birga yozgi Olimpiya o'yinlariga puxta tayyorgarlik ko'rishi uchun muhim bosqich bo'ldi. Mazkur davrda yuqori malakali bokschi tomonidan amalga oshirilgan umumiy 3905 soatlik mashg'ulotlarning 1650 soatini ixtisoslashtirilmagan mashqlar tashkil etdi, bu esa 42.3% ga tengdir.

Mazkur mashqlarning ichida sakrash mashqlari eng katta ulush - 800 soat (20.5%) bilan ajralib turadi. Bu mashg'ulotlar portlovchanlik, chaqqonlik va oyoq kuchi bo'yicha asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yetakchi o'rin tutgan.

Kross yugurish 370 soat (9.5%) ni tashkil etgan bo'lib, chidamlilik va yurak-qon tomir tizimi funksiyasini saqlash uchun muhim omil sifatida qo'llangan.

Gimnastika mashqlari 360 soat (9.2%) ni tashkil etgan. Ular mushaklararo muvozanat, egiluvchanlik, koordinatsiya va yadro mushaklarining barqarorligi ustida ishlash imkonini bergan.

Sport o'yinlari esa 120 soat (3.1%) bilan eng past ulushga ega bo'lgan mashq turi hisoblanadi. Bu holat jamoaviy faoliyatga pandemiyadan so'ng ham ehtiyotkorona yondashilganini ko'rsatadi.

Umuman olganda, 2021-yilning birinchi yarmida ixtisoslashtirilmagan mashqlarning tuzilmasi strategik asosda shakllangan bo'lib, ular funksional tayyorgarlik, psixologik bardoshlilik va har tomonlama jismoniy salohiyatni tiklashda muvozanatli taqsimlangan.

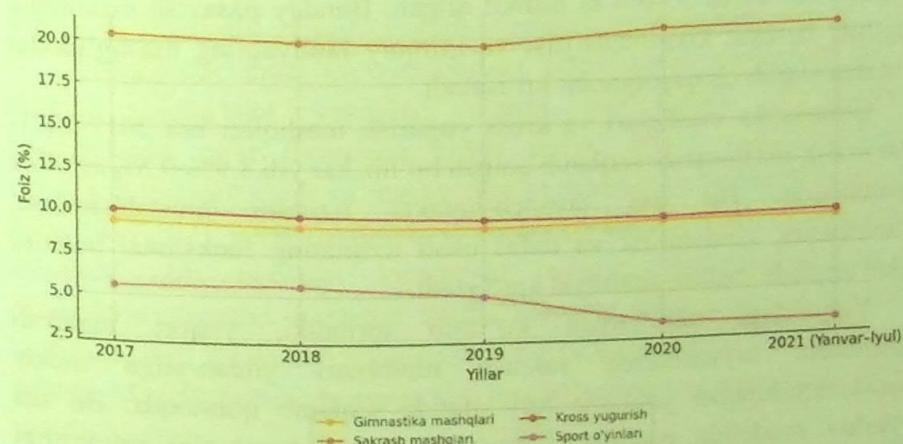
Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, 2021-yilning birinchi yarmi yuqori malakali bokschi uchun pandemiyadan keyingi tiklanish bosqichi bo'lishi bilan birga, musobaqaviy tayyorgarlikning intensiv davriga ham to'g'ri kelgan. Ixtisoslashtirilmagan mashqlar asosida jismoniy asoslar tiklangan va funksional tayyorgarlik optimal shaklda ta'minlangan.

Sakrash, yugurish, gimnastika va sport o'yinlari mashqlarining to'g'ri nisbatlarda taqsimlanishi sportchilarning tayyorgarlik jarayonida har tomonlama yondashuv qo'llanilganini, jumladan kuch, chidamlilik,

muvozanat, reaksiya va psixologik barqarorlikni rivojlantirishga ustuvor e'tibor qaratilganini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, Olimpiya o'yinlari arafasida bo'lganiga qaramay, pandemiya sharoiti sabab sportchilarning individual tayyorgarlik rejalarida zaruriy yuklama me'yorlariga erishilmagan hamda ilmiy asoslangan metodikalardan to'laqlik va samarali foydalanish imkoniyati cheklangan.

2.13-rasm yuqori malakali bokschi tayyorgarligining 2017-2021-yillar davomida bajarilgan ixtisoslashtirilmagan mashqlar - ya'ni gimnastika mashqlari, sakrash mashqlari, kross yugurish va sport o'yinlari hajmining foizli taqsimoti yillar kesimida ifodalangan.



2.13-rasm. Yuqori malakali bokschi tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2017-2021 yillar)

Uzoq muddatli sport tayyorgarligi tizimida ixtisoslashtirilmagan mashqlar sportchining umumijismoniy holatini mustahkamlovchi, asosan sog'lomlashtiruvchi va tayanch-funksional imkoniyatlarini kengaytiruvchi muhim vosita hisoblanadi. Grafikda yuqori malakali bokschi tayyorgarligining 2017-yildan 2021-yilning yanvar-iyul oylarigacha bo'lgan davrida ixtisoslashtirilmagan mashqlar turlari - gimnastika mashqlari, sakrash mashqlari, kross yugurish va sport o'yinlarining yillik foizli taqsimoti yoritilgan.

2017-yilda sakrash mashqlari 20.37% bilan eng katta ulushni egallab, sportchilarning chaqqonligi va portlovchi kuchini rivojlantirishga asosiy

urg'u qaratilganini anglatadi. Boshqa mashqlar orasida gimnastika mashqlari (9.39%) va kross yugurish (10.06%) o'rtacha barqarorlik ko'rsatgan bo'lsa, sport o'yinlari 5.58% ulush bilan psixologik yengillik va koordinatsiyani rivojlantirish vazifasini bajargan.

Keyingi yillarda sakrash mashqlarining ulushi biroz kamaygan bo'lsa-da (2018-2019-yillarda mos ravishda 19.89% va 19.59%), 2020-2021-yillarda yana o'sish kuzatilgan (20.40% va 20.50%). Bu holat pandemiyadan so'ng tiklanish, funksional imkoniyatlarni qayta tiklash hamda musobaqalarga jadal tayyorgarlik jarayonlari bilan izohlanadi.

Sport o'yinlari esa yildan-yilga keskin kamayib, 2021-yilning dastlabki olti oyida 3.10% ni tashkil qilgan. Bunday pasayish psixologik yengillik, harakat koordinatsiyasi va ijtimoiy faoliyatning mashg'ulotlar tizimidan siqilib chiqayotganini ko'rsatadi.

Gimnastika mashqlari va kross yugurish mashqlari esa 2017-2021-yillar oralig'ida barqaror saqlanib qolgan bo'lib, har yili 8.9%-9.5% atrofida saqlanmoqda. Bu esa tayanch-harakat tizimini mustahkamlash, egiluvchanlik, chidamlilik va nafas olish tizimining funksional holatini saqlab turishda muhim ahamiyat kasb etadi.

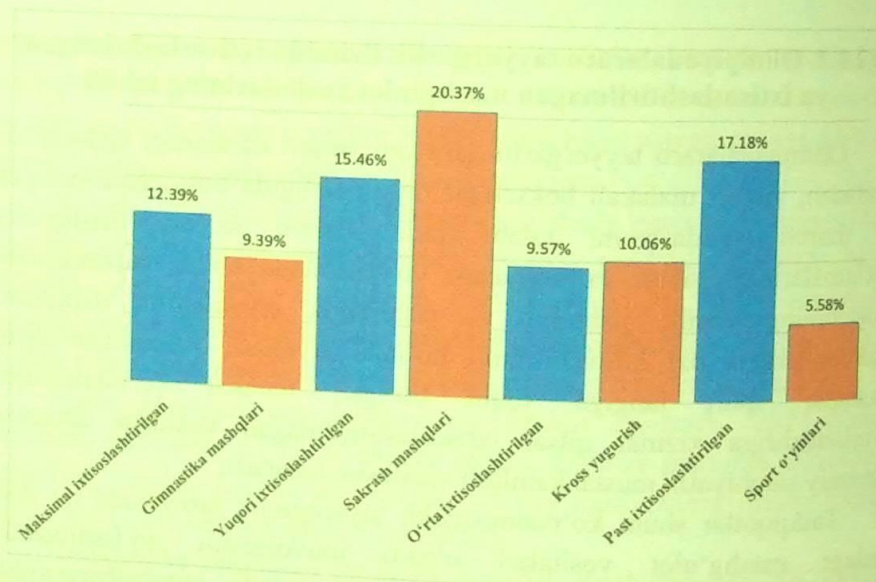
Yuqoridagi tahlillardan ko'rinib turibdiki, yuqori malakali bokschilarni tayyorlashda sakrash mashqlari yildan-yilga asosiy ixtisoslashtirilmagan yuklama turi sifatida saqlanib qolmoqda. Bu esa tayyorlov modelida portlovchi kuch va tezkor harakatlar ustuvorligi saqlanayotganini ko'rsatadi. Biroq sport o'yinlariga e'tiborning pasayib borayotgani psixologik tayyorgarlik va harakatlarning erkin ijrosi kabi ko'nikmalarga bo'lgan e'tiborning kamayganidan dalolat beradi. Shu sababli, sportchilarning ruhiy barqarorligini saqlash, ijodiy harakatlar va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish maqsadida sport o'yinlarini tayyorgarlik dasturlariga qayta joriy etish tavsiya etiladi. Mazkur yillik tendensiyalar asosida shuni ta'kidlash joizki, pandemiyadan so'ng va Olimpiya o'yinlari yili hisoblangan 2021-yilning dastlabki olti oyida sportchilarning umumiy yuklama tuzilmasi to'laqonli ta'minlanmagan. Shu sababli, zaruriy tayyorgarlik vositalaridan to'liq foydalanilmagan hamda metodik yondashuvlarning samaradorligi pasaygan. Bu esa jamoaviy va individual tayyorgarlik rejalarini tahlil asosida takomillashtirish zaruratini keltirib chiqarmoqda.

§2.1.3. Olimpiyadalararo tayyorgarlik tizimida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashg'ulot vositalarining tahlili

Olimpiadalararo tayyorgarlik jarayoni yuqori darajadagi sportchilar, jumladan, yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida bosqichma-bosqich va tizimli yondashuvni talab etadi. Ushbu davrda mashg'ulot yuklamalarining sifatli va maqsadga yo'naltirilgan tarzda taqsimlanishi sportchining texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini shakllantirishda hal qiluvchi omil bo'ladi. Ayniqsa, ixtisoslashtirilgan mashqlar sport jangiga yaqin bo'lgan harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilsa, ixtisoslashtirilmagan vositalar umumiy jismoniy salohiyatni mustahkamlash vazifasini bajaradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, tayyorgarlik jarayonida bu ikki turdagi mashg'ulot vositalari o'zaro muvozanatli qo'llanilganda sportchilarda sport formasiga kirish sur'ati ortadi, raqobatbardoshlik darajasi barqarorlashadi va mashg'ulot samaradorligi yuqori bo'ladi. Shu bois, 2017-2021 yillar davomida O'zbekiston kattalar boks terma jamoasi misolida olib borilgan kuzatuvlar asosida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar ulushi, ularning yillik yuklamadagi foiziy taqsimoti, turli darajadagi ixtisoslashuv bo'yicha farqlari chuqur ilmiy tahlil qilindi. Mazkur bobchada aynan shu masalalarning mazmuni va ahamiyati yoritib beriladi.

Tayyorgarlik jarayonida bu ikki turdagi mashg'ulot vositalari o'zaro muvozanatli qo'llanilganda sportchilarda sport formasiga kirish sur'ati ortadi, raqobatbardoshlik darajasi barqarorlashadi va mashg'ulot samaradorligi yuqori bo'ladi. Shu bois, 2017-2021 yillar davomida O'zbekiston kattalar boks terma jamoasi misolida olib borilgan kuzatuvlar asosida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar ulushi, ularning yillik yuklamadagi foiziy taqsimoti, turli darajadagi ixtisoslashuv bo'yicha farqlari chuqur ilmiy tahlil qilindi. Mazkur taqsimot orqali mashg'ulotlar mazmunining yildan-yilga qanday o'zgarib borganini va qaysi vositalar ustuvorlik kasb etayotgani aniq ko'zga tashlanadi. Mazkur bobchada aynan shu masalalarning mazmuni va ahamiyati yoritib beriladi (2.14-rasmga qarang).



2.14-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2017-yil)

2017 yilda yuqori malakali bokschilarning umumiy mashg'ulot hajmi 8150 soatni tashkil etdi. Ushbu soatlardan 54.6% qismi, ya'ni 4450 soat ixtisoslashtirilgan mashqlar hissasiga to'g'ri keldi. Bu raqam yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida texnik-taktik mahoratini rivojlantirishga qaratilgan ishlarning ustuvor ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi.

Ixtisoslashtirilgan mashqlar tuzilmasida esa:

- 12.39% - maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar (1010 soat),
- 15.46% - yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlar (1260 soat),
- 9.57% - o'rta darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar (780 soat),
- 17.18% - past darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar (1400 soat)

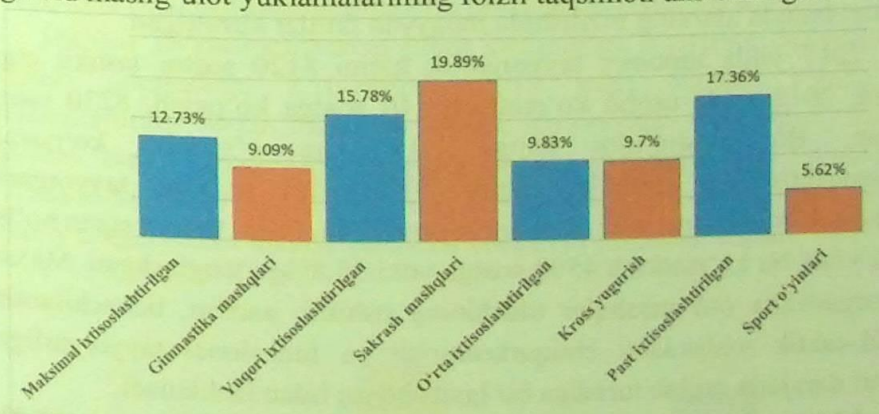
tashkil etgan. Bu tarkibiy tuzilma, sportchilarda texnik harakatlarni puxta o'zlashtirish, jang olib borishda qaror qabul qilish tezligi va amaliyotga yaqin sharoitlarda ishlash qobiliyatini shakllantirishga qaratilgani bilan izohlanadi. Ayniqsa, maksimal va yuqori darajadagi mashqlarning ulushi janglarda yuksak samaradorlikni ta'minlashga yo'naltirilgan.

Shu bilan birga, 45.4%, ya'ni 3700 soat ixtisoslashtirilmagan mashqlarga ajratilgan. Ular orasida:

- 20.37% - sakrash mashqlari (1660 soat),
- 10.06% - kross yugurish (820 soat),
- 9.39% - gimnastika mashqlari (765 soat),
- 5.58% - sport o'yinlari (455 soat) tashkil etgan.

Bu mashqlar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini saqlash, mushaklar faoliyatini barqarorlashtirish va funksional holatni yaxshilashda muhim omil hisoblanadi. Jumladan, sakrash mashqlarining yuqori ulushi portlovchi kuch va qo'l-oyoqlardagi reaksiya tezligini rivojlantirish bilan bog'liq.

Mazkur ko'rsatkichlarning yillar davomida qanday miqdoriy ko'rsatkichlarga ega bo'lgani tahlil qilish maqsadida, 2.15-rasmda 2018 yilga oid mashg'ulot yuklamalarining foizli taqsimoti aks ettirilgan.



2.15-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2018-yil)

2018-yilda sportchilarning tayyorgarlik mashg'ulotlari umumiy hajmi 8230 soatni tashkil etdi. Ushbu yilda maxsus tayyorgarlikka oid mashqlar salmog'i 4590 soatni yoki 55,7%ni tashkil etgan bo'lsa, ixtisoslashtirilmagan mashqlar soni 3640 soat yoki 44,3% atrofida bo'ldi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari tarkibida maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar 1050 soat (12,73%), yuqori darajadagi ixtisoslashtirilgan

mashqlar 1300 soat (15,78%), o'rta darajadagi mashqlar 810 soat (9,83%) va past darajadagi mashqlar 1430 soatni (17,36%) tashkil etdi.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar qatorida esa gimnastika mashqlari 750 soat (9,09%), sakrash mashqlari 1640 soat (19,89%), kross yugurish 800 soat (9,70%) va sport o'yinlari 460 soat (5,62%) ni tashkil etdi.

Umuman olganda, 2018-yildagi mashg'ulot hajmi va tuzilmasining tahlili shuni ko'rsatadiki, turli darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar maqsadli yo'nalishda rejalashtirilgan bo'lib, ular sportchilarni texnik, jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshirishga xizmat qilgan. Mashg'ulot jarayonining tuzilmasi esa sport formasini bosqichma-bosqich takomillashtirishga yo'naltirilgan metodik asoslarga tayanilgan holda amalga oshirilganini ko'rsatadi.

Olib borilgan tahlil natijalariga ko'ra, 2017 va 2018 yillarda yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik jarayonida umumiy mashg'ulot soatlari hamda ularning tuzilishida muayyan farqlar kuzatilgan.

2017 yilda umumiy tayyorgarlik hajmi 8120 soatni tashkil etgan bo'lsa, 2018 yilda ushbu ko'rsatkich 110 soatga ko'payib, 8230 soatga yetgan. Bu mashg'ulot hajmi 1,35% ga o'sganini ko'rsatadi. Ixtisoslashtirilgan mashqlar tahlili 2017 yilda maxsus tayyorgarlik mashqlari 4420 soatni yoki umumiy hajmning 54,4%ini tashkil etgan bo'lsa, 2018 yilda bu ko'rsatkich 4590 soatga yoki 55,8%ga tenglashgan. Maxsus tayyorgarlikka oid mashqlar ulushining oshishi, asosan, bokschilarning texnik-taktik malakasini chuqurlashtirish va funksional tayyorgarligini yuqori darajada saqlab turishga bo'lgan ehtiyoj bilan izohlanadi.

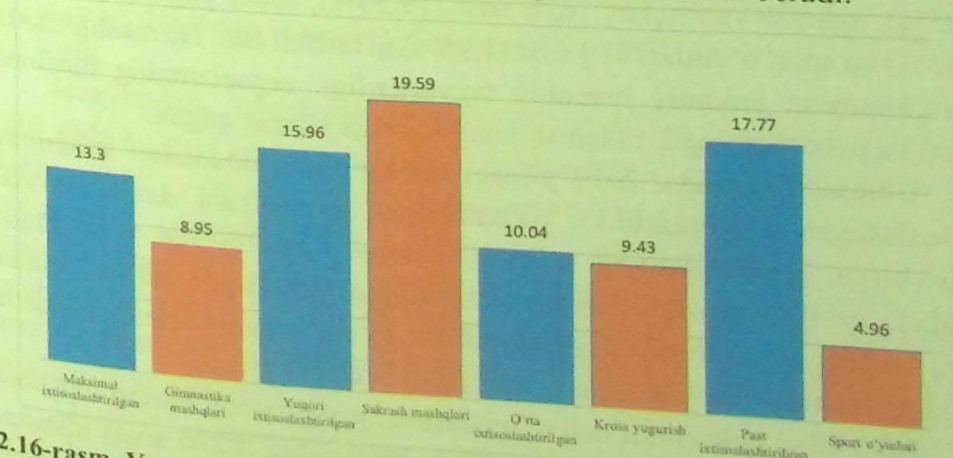
Maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar 2017 yilda 990 soat (12,2%) bo'lgan bo'lsa, 2018 yilda 1050 soat (12,73%)ni tashkil etdi. Yuqori darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar 1260 soatdan (15,5%) 1300 soatga (15,78%) ko'paygan. O'rta darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar 790 soatdan (9,7%) 810 soatga (9,83%) oshgan. Past darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar 1380 soatdan (17,0%) 1430 soatga (17,36%) ko'tarilgan.

Bu ko'rsatkichlar maxsus tayyorgarlik strukturasi bosqichma-bosqich kengayotganini va yuklama mazmuni sportchining individual rivojlanish ehtiyojlariga muvofiqlashtirilganini ko'rsatadi.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar tahlili 2017 yilda umumiy jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlar - ya'ni ixtisoslashtirilmagan mashqlar - 3700 soatni (45,6%) tashkil etgan bo'lsa, 2018 yilda bu ko'rsatkich 3650 soatga (44,3%) tushgan. Bu pasayish umumiy tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarlikka o'tish tendensiyasini ko'rsatadi. Gimnastika mashqlari 780 soatdan (9,6%) 750 soatga (9,09%) kamaygan. Sakrash mashqlari 1600 soatdan (19,7%) 1640 soatga (19,89%) ko'paygan. Kross yugurish 820 soatdan (10,1%) 800 soatga (9,7%) tushgan. Sport o'yinlari 500 soatdan (6,2%) 460 soatga (5,62%) kamaygan.

Xulosa sifatida, 2018 yildagi tayyorgarlik hajmi va tarkibiy tuzilma 2017 yilga nisbatan sportchilar tayyorgarligining ixtisoslashganlik darajasini oshirish, funksional va texnik ko'rsatkichlarni yanada mustahkamlashga yo'naltirilgan yuklama tizimini shakllantirganini ko'rsatadi. Bu esa tayyorgarlik jarayonining sifat jihatdan takomillashganini va maqsadli rejalashtirish asosida olib borilganini tasdiqlaydi.

Mazkur ko'rsatkichlarning yillar kesimidagi o'zgarish dinamikasini aniqlash maqsadida, 2.16-rasmda 2019 yilga tegishli mashg'ulot yuklamalarining foizli taqsimoti grafik ko'rinishda keltirilgan. Ushbu taqsimot orqali tayyorgarlik jarayonida ixtisoslashgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar nisbati, ularning umumiy yuklamadagi ulushi hamda tarkibiy o'zgarishlari haqida xulosalar chiqarish imkonini beradi.



2.16-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2019-yil)

Tahlil natijalari 2019 yilda sportchilarning tayyorgarlik jarayoni avvalgi yillarga nisbatan murakkablashtirilgan va aniq maqsadlarga yo'naltirilgan mashg'ulotlar tizimi asosida tashkil etilganini ko'rsatmoqda. Yil davomida bajarilgan umumiy mashg'ulot hajmi 8270 soatni tashkil etib, ularning tuzilmasi bo'yicha ixtisoslashgan mashqlar (maksimal, yuqori, o'rta va past darajadagi) 4720 soatni yoki umumiy hajmning 57,07% ini egalladi. Bu esa sportchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini chuqurlashtirish va musobaqa harakatlariga yaqin sharoitlarda shug'ullanishga bo'lgan e'tibor oshganini anglatadi.

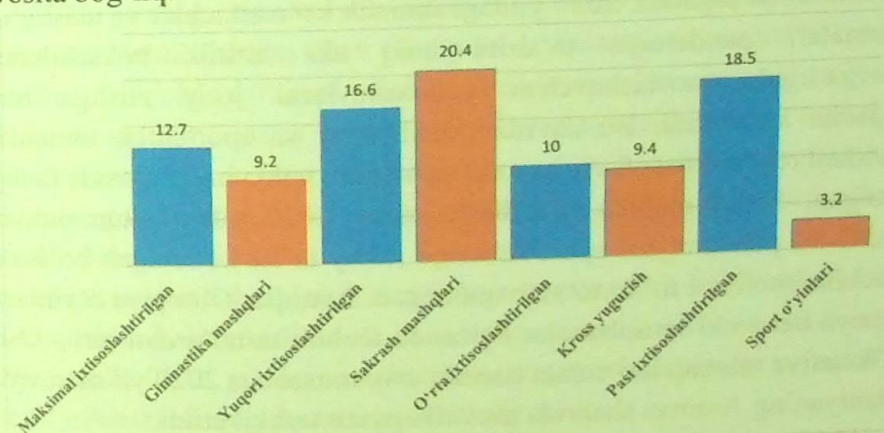
Ixtisoslashgan mashg'ulotlar ichida maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar ($Ksl \geq 0,8$) 1100 soat (13,30%) ni, yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlar ($Ksl < 0,8$) 1320 soat (15,96%) ni, o'rta darajadagilar 830 soat (10,04%) ni va past darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar 1470 soat (17,77%) ni tashkil etdi. Bu ko'rsatkichlar sportchilarning individual imkoniyatlari va musobaqaviy tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda yuklamalarni diferensiallashtirishga qaratilgan yondashuvni aks ettiradi.

Ixtisoslashtirilmagan mashg'ulotlar umumiy hajmning 42,93% ini tashkil etib, ular asosan umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish, chidamlilik, kuch va harakatchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga olgan. Jumladan, gimnastika mashqlari 740 soat (8,95%), sakrash mashqlari 1620 soat (19,59%), kross yugurish 780 soat (9,43%) va sport o'yinlari 410 soat (4,96%) ni tashkil etdi. Bu mashg'ulotlar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, organizmning funksional holati va psixofiziologik tiklanish jarayonlariga xizmat qilgan.

Umuman olganda, 2019 yildagi mashg'ulot yuklamalari strukturasi ixtisoslashgan tayyorgarlikka yo'naltirilgan strategiyani davom ettirish bilan birga, sportchilarning umumiy jismoniy salohiyatini ham yuqori darajada qo'llab-quvvatlashga asoslanganligini ko'rsatadi. Bu esa yildan-yilga tayyorgarlik sifatining yaxshilanishi va sport natijalarining barqaror o'sishiga xizmat qiluvchi asosiy omil sifatida e'tirof etiladi.

2020 yilda bokschi uchun rejalashtirilgan umumiy mashg'ulot soati 7100 soatni tashkil etdi. Bu ko'rsatkich 2019 yilga (8270 soat) nisbatan 1170 soatga kamaygan, ya'ni 14,1% kamayish kuzatildi. Ushbu o'zgarish, birinchi navbatda, 2020 yilda global miqyosda tarqalgan COVID-19

pandemiyasi va unga qarshi qabul qilingan karantin cheklovlari bilan bevosita bog'liq.



2.17-rasm. Yuqori malakali bokschi uchun ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2020-yil)

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti 2020 yil mart oyidan boshlab pandemiya e'lon qilgani sababli, O'zbekistonda va ko'plab davlatlarda sport zallari vaqtincha yopildi, ommaviy tadbirlar, jumladan, musobaqalar bekor qilindi yoki kechiktirildi. Bu esa bokschi uchun muntazam rejalashtirilgan tayyorgarlik davrlarini qisqartirishga va mashg'ulot formatini o'zgartirishga olib keldi.

Shuningdek, musobaqa kalendarini qayta ko'rib chiqish natijasida 2020 yilda ko'plab xalqaro va milliy musobaqalar o'tkazilmadi yoki onlayn shaklda o'tdi. Ayniqsa, olimpiya lisenziya musobaqalar va turli yirik turnirlarning kechiktirilishi bokschi uchun tayyorgarligida masofaviy mashg'ulotlar va shaxsiy jismoniy tayyorgarlikka ko'proq e'tibor qaratilishiga sabab bo'ldi. Bu holat ham mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmda qisqarishiga va muayyan turdagi maxsus mashqlarning cheklanishiga olib keldi.

Mazkur sharoitlarda mashg'ulot jarayonlari asosan ixtisoslashtirilmagan mashqlar va jismoniy holatni saqlab turishga qaratilgan mashg'ulotlardan iborat bo'lgan. Shu sababli, 2020 yildagi

yuklama tarkibida sakrash mashqlari (20,4%) va kross yugurish (9,4%) ulushi sezilarli darajada ko'p bo'lgani kuzatildi.

Umuman olganda, 2020 yildagi statistik ko'rsatkichlar va mashg'ulot yuklamalari pandemiya ta'sirini aniq aks ettirib, bokschilarning tayyorgarligida moslashuvchan yondashuvlarni joriy etishga turtki bo'lganini ko'rsatadi. Bu davrda murabbiylar va sportchilar tomonidan individual rejalar, masofaviy nazorat va adaptiv yuklamalar asosida faoliyat yuritilgan. Shuni alohida ta'kidlash joizki, 2020 yilda butun dunyoda COVID-19 pandemiyasi sport sohasiga jiddiy ta'sir ko'rsatgan bo'lsa-da, bokschilar faoliyati to'liq to'xtab qolmagan. Ayniqsa, Olimpiya o'yinlariga lisenziya beruvchi musobaqalar doirasida muhim turnirlardan biri - Osiyo va Okeaniya mintaqalari uchun lisenziyaviy musobaqa 2020 yil mart oyida Iordaniyaning Amman shahrida muvaffaqiyatli tashkil etildi.

Ushbu musobaqa O'zbekiston boks terma jamoasi uchun juda katta ahamiyatga ega bo'lib, sportchilarimizning tayyorgarlik jarayonida belgilangan maqsadli yuklamalarni saqlab qolishga xizmat qildi. Lisenziyaviy musobaqaga tayyorgarlik ko'rish maqsadida maxsus mezosikllar tuzildi va ixtisoslashtirilgan mashqlarga bo'lgan e'tibor pasaymagan.

Shu bilan birga, O'zbekiston chempionati 2020 yilda belgilangan sanitar-gigienik talablar asosida o'tkazildi, bu esa mahalliy sportchilarning yil davomida formasini saqlab qolishi va musobaqa tajribasini oshirishini ta'minladi. Mazkur musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlari, pandemiya sharoitiga qaramasdan, yuqori intizom va rejali mashg'ulotlar asosida tashkil etildi.

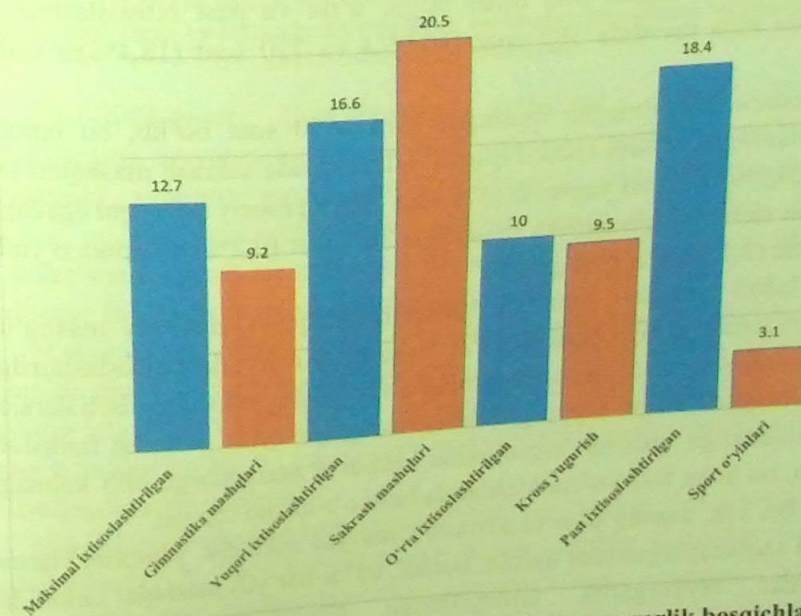
Bunday shartlarda bokschilar tayyorgarligidagi asosiy maqsadlardan biri - musobaqa oldi sport formasini optimallashtirish va lisenzion musobaqalarda maksimal samaradorlikka erishish bo'lgan. Bu esa muayyan darajada maxsus yuklamalar hajmini saqlab qolish, mashg'ulot jarayonlarini modifikatsiya qilish va masofaviy nazorat elementlarini joriy etish orqali amalga oshirildi.

Shu bois, 2020 yildagi umumiy mashg'ulot soatlarining kamayishiga qaramay, sifati va samaradorligi pastlamagan, balki qayta shakllangan usullar bilan samarali tarzda yo'lga qo'yilganini ko'rish mumkin. Bu

bokschilarning tayyorgarligidagi moslashuvchan yondashuv va zamonaviy sport metodlarining muvaffaqiyatli joriy etilganligidan dalolat beradi.

2021 yilning yanvar-iyul oylarida amalga oshirilgan mashg'ulot yuklamalari tahlili, ushbu davr Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlikning hal qiluvchi bosqichi bo'lgani holda, pandemiyadan keyingi tiklanish jarayonida soatlar umumiy hajmining nisbatan kamayganini ko'rsatadi. Bu holat karantindan keyingi rehabilitatsiya davri, xalqaro musobaqalar taqvimining cheklanganligi hamda tayyorgarlik jarayonidagi ehtiyotkorlik choralari bilan izohlanadi.

Mazkur sharoitlarda shakllantirilgan tayyorgarlik yuklamalari tarkibi va miqdoriy ko'rsatkichlari 2.18-rasmda tasviriy shaklda ifodalangan bo'lib, unda 2021 yildagi mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishlari hamda yuklamalarning dinamikasi keltirilgan.



2.18-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2021-yil yanvar-iyul)

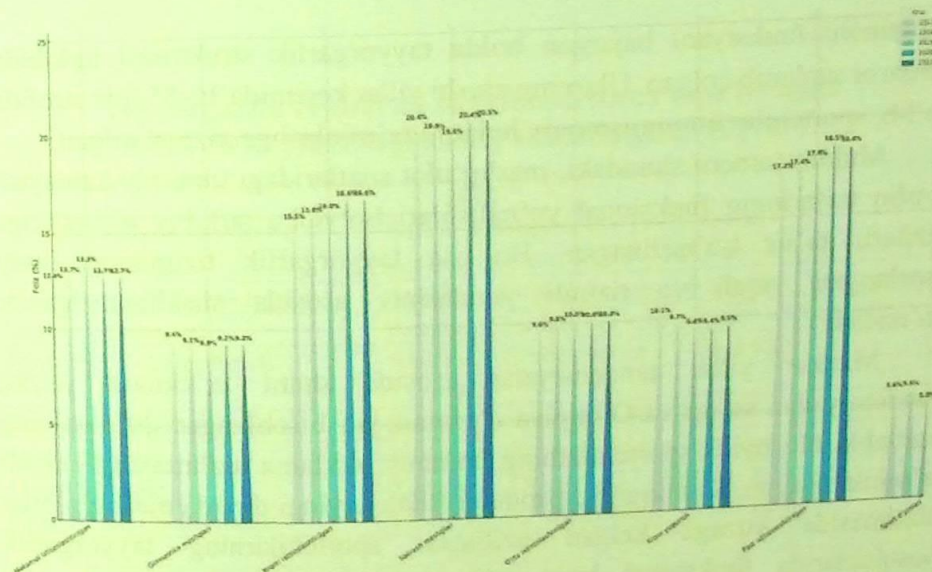
2021 yilning yanvar-iyul oylari oralig'ida jami 3905 soatlik tayyorgarlik jarayoni tashkil etilgan bo'lib, ushbu davrdagi mashg'ulot yuklamalari tarkibi ham 4-rasmda tasviriy shaklda ifodalangan. Tahlil natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, ushbu yarim yillik Olimpiya o'yinlari arafasida tashkil etilgan bo'lib, umumiy mashg'ulot soatlarining nisbatan kamligi 2020 yildagi pandemiya ta'siri va karantin cheklovlaridan keyingi moslashuv davri bilan izohlanadi. Shu bilan birga, mazkur davrda boks bo'yicha milliy terma jamoa sportchilari 2021 yil Tokio Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rishgan.

Tayyorgarlikning funksional yo'nalishlarini tahlil qilganda, umumiy yuklamalarning 57,7%i (2255 soat) ixtisoslashtirilgan mashqlar hissasiga to'g'ri kelgan bo'lib, bu jamoa ishida texnik-taktik tayyorgarlikka ustuvor ahamiyat berilganini ko'rsatadi. Xususan, maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar 495 soatni (12,7%), yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlar 650 soatni (16,6%) tashkil etgan. Shu bilan birga, o'rta va past ixtisoslashtirilgan mashqlar mos ravishda 390 soat (10,0%) va 720 soat (18,4%)ni tashkil etgan.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar soni 1650 soat bo'lib, bu umumiy yuklamaning 42,3%ini tashkil qilgan. Ular orasida sakrash mashqlari (800 soat - 20,5%) va kross yugurish (370 soat - 9,5%) asosiy salmoqni egallagan. Bundan tashqari, gimnastika mashqlari 360 soat (9,2%) va sport o'yinlari 120 soat (3,1%)ni tashkil qilgan.

Tahlil natijalari shundan dalolat bermoqdaki, umumiy mashg'ulot soatlari kamayganiga qaramay, tayyorgarlik jarayonida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlarning o'zaro nisbiy ulushi sezilarli darajada o'zgarmagan. Ya'ni, tayyorgarlik hajmidagi pasayish ularning funksional yo'nalishlariga nisbatan taqsimotida keskin o'zgarishlarga olib kelmagan bo'lib, bu holat foiz ko'rsatkichlarida ham o'z aksini topgan.

Bu esa, mashg'ulot tuzilmasida mavjud metodik yondashuvlarning izchil saqlanayotganidan dalolat beradi, ya'ni har yili mashqlar tarkibidagi nisbatlar tayyorgarlik tamoyillariga muvofiq ravishda barqaror saqlanmoqda (2.19-rasmga qarang).



2.19-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2017-2021-yil yanvar-iyul)

2017-2021-yillar (yanvar-iyul) oralig'ida yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik jarayonidagi mashqlar tuzilmasi tahlili shuni ko'rsatadiki, umumiy mashg'ulot hajmlarining yilma-yil qisqarishiga qaramay, mashqlar tarkibidagi nisbiy ulushlar deyarli o'zgarishsiz qolgan. Bu holat mashg'ulotlarni rejalashtirishda metodik izchillik va barqaror yondashuv saqlanayotganligini anglatadi.

Maksimal va yuqori darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar yillar davomida umumiy tayyorgarlik hajmida muhim o'rinni egallab kelmoqda. Ularning ulushi 2017-2021-yillar mobaynida 25 foiz atrofida barqaror saqlanib qolgan bo'lib, bu texnik-taktik tayyorgarlik mashqlarining doimiy qo'llanilayotganini anglatadi.

Sakrash mashqlari tayyorgarlik tarkibida eng yuqori foiz ulushga ega mashqlardan biri bo'lib, u har yili qariyb 20 foiz atrofida saqlangan. Bu esa kuch, tezlik va portlovchanlikni rivojlantirishga ustuvor e'tibor qaratilayotganini bildiradi.

Past darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar hamda umumjismaniy tayyorgarlik mashqlari (gimnastika, kross yugurish, sport o'yinlari) esa

yordamchi funksiyani bajargan holda tayyorgarlik strukturasi tarkibida barqaror saqlanib qolgan. Ularning ulushi yillar kesimida 30-35 foiz atrofida bo'lib, sportchilar umumjismaniy holatini ta'minlashga xizmat qilgan.

Muhim tomoni shundaki, mashg'ulot soatlaridagi umumiy kamayish mashq turlarining funksional yo'nalishlari bo'yicha tarkibiy nisbatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatmagan. Bu esa tayyorgarlik tizimining ilmiy asoslangan, rejali va tizimli yondashuv asosida shakllantirilganini ko'rsatadi.

Mazkur yillik tendensiyalar asosida shuni ta'kidlash joizki, pandemiyadan so'ng va Olimpiya o'yinlari yili hisoblangan 2021-yilning dastlabki olti oyida sportchilarning umumiy yuklama tuzilmasi to'laqonli ta'minlanmagan. Shuningdek, pandemiyadan keyingi davrda mashg'ulotlar tuzilmasida yuzaga kelgan uzilishlar sportchilarning tayyorgarlik bosqichlarida funksional barqarorlikni saqlab qolishga to'liq imkon bermagan. Ushbu omillar natijasida zaruriy tayyorgarlik vositalaridan to'liq foydalanilmagan, shuningdek, metodik yondashuvlarning samaradorligi pasaygan.

Yuqoridagi holatlar asosida, sportchilarning individual va jamoaviy tayyorgarlik rejalarini chuqur tahlil qilish va mavjud yondashuvlarni takomillashtirish zarurati yuzaga kelmoqda. Bu esa, tayyorgarlik tizimini qayta baholash, yuklama nisbatlarini optimallashtirish hamda mashg'ulotlarni differensial tarzda rejalashtirishga bo'lgan ehtiyojni oshirmoqda.

§2.1.4. Olimpiyadaga tayyorgarlik bosqichda mikrosikl va mezosikllarning tuzilishi hamda tayyorgarlik vositalarining miqdoriy modeli

Shu tarzda amalga oshirilgan yillik va bosqichma-bosqich tahlillar natijasida 2022-2024-yillar oralig'idagi Olimpiya tayyorgarlik sikli uchun metodik yondashuvlar, mashg'ulot tuzilmasi va yuklama mezonlari qayta ko'rib chiqildi. Xususan, boks sport turining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikdagi o'ziga xos jihatlari, shuningdek, har bir mashq turining sportchilarning holatiga va tayyorgarlik bosqichiga ko'ra qo'llanilishi chuqur tahlil qilindi.

Tayyorgarlik rejalarini shakllantirishda asos bo'lgan 2022-2024 yillardagi asosiy musobaqalar taqvim

2022	
Strandja xalqaro turniri	Sofiya, (Bolgariya) - 19-28 fevral
Yelorda kubogi	Astana, (Qozog'iston) - 30-iyun - 4-iyul
V.Zolotarev (xalqaro turnir)	Andijon, (O'zbekiston) - 30-sentabr - 5-oktyabr
Osiyo chempionati	Amman, (Iordaniya) - 30 oktyabr - 13 noyabr
Respublika chempionati	Andijon, (O'zbekiston) - 7-14 dekabr
2023	
Strandja xalqaro turniri	Sofiya, (Bolgariya) - 20-26 fevral
Jahon chempionati	Toshkent, (O'zbekiston) - 1-14 may
Osiyo o'yinlari	Xanchjou, (Xitoy) - 23 sentabr - 8 oktyabr
Respublika chempionati	Toshkent, (O'zbekiston) - 21-29-noyabr
2024	
Strandja xalqaro turniri	Sofiya, (Bolgariya) - 2-12 fevral
Jahon litsenziya turniri	Busto Arsizio, (Italiya) 3-11 mart
Brics o'yinlari	Kazan, (Rossiya) - 19-22-iyun
Olimpiya o'yinlari (Parij 2024)	Parij, (Fransiya) - 26 iyul - 11 avgust

Yillik dinamikaga qaraganda, mashg'ulotlarning struktura va tarkibiy nisbatlari yilma-yil sezilarli darajada o'zgarmagan. Bu holat mashg'ulotlar rejalashtiruvda metodik barqarorlik saqlanganligini, yuklamalarning funksional yo'nalishlar bo'yicha muvofiq taqsimlanganligini ko'rsatadi.

2022-2024 yillar davomida O'zbekiston boks terma jamoasining ishtirok etgan asosiy musobaqalari sportchilarning tayyorgarlik sikllarini ilmiy asosda rejalashtirish, o'quv-yig'in mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va yillik yuklama tuzilmasini optimallashtirishda metodik asos bo'lib xizmat qilgan. Quyida keltirilgan 3-jadval mazkur yillar davomida amalga oshirilgan asosiy xalqaro va milliy musobaqalarni o'z ichiga oladi (2.12-jadvalga qarang).

Bokschilarning tayyorgarlik sikllarini samarali rejalashtirish, bosqichma-bosqich mashg'ulotlarni tashkil etish va sport formasini optimal holatga olib chiqish jarayonlarida asosiy musobaqalarning yillik kalendari metodik jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalar taqvimi o'quv-yig'in mashg'ulotlari davriyligini, yuklama hajmi va intensivligini

belgilashda, shuningdek, sportchilarning funksional holatini bosqichma-bosqich oshirishda asosiy omil sifatida xizmat qiladi.

Xususan, 2022-2024-yillar davomida o'tkazilgan xalqaro va milliy darajadagi nufuzli musobaqalar asosida O'zbekiston boks terma jamoasi uchun o'quv-mashg'ulot yig'inlari, bosqichli tayyorgarlik dasturlari va yuklama tizimi aniq rejalashtirilib, har bir sportchining individual xususiyatlariga moslashtirilgan.

Yuqorida keltirilgan 12-jadvalda 2022-2024-yillar oralig'ida O'zbekiston boks terma jamoasi ishtirok etgan asosiy musobaqalar kalendari keltirilgan. Ushbu musobaqalar asosida yil davomida o'tkaziladigan tayyorgarlik bosqichlari (makro-, mezo- va mikrosikllar), o'quv-yig'inlar rejasi hamda funksional tayyorgarlik bloklari shakllantirilgan. Har bir musobaqa oldidan tayyorgarlikning o'ziga xosligi, bosqichlararo uzviylik va metodik izchillik saqlangan holda yondashuv amalga oshirilgan.

Mazkur davr mobaynida o'tkazilgan musobaqalar asosida yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik jarayoni bosqichma-bosqich rejalashtirilib, har bir bosqichda yuklamaning hajmi, davomiyligi va mazmuni sportchilarning holatiga moslashtirilgan. Quyida 2022-yil uchun musobaqalarga tayyorgarlik doirasida amalga oshirilgan yuklama taqsimotining asosiy ko'rsatkichlari keltirilgan (2.13-jadvalga qarang).

2022-yilda O'zbekiston boks terma jamoasi ishtirok etgan asosiy xalqaro va milliy musobaqalar - Strandja xalqaro turniri (Bolgariya), Yelorda kubogi (Qozog'iston), V.Zolotarev xotira turniri (Andijon, O'zbekiston), Osiyo chempionati (Iordaniya) va Respublika chempionati (Andijon) - sportchilarning yillik tayyorgarlik rejasini shakllantirishda metodik asos bo'lib xizmat qilgan.

Quyidagi 3-jadvalda aks ettirilgan tayyorgarlik yuklamalari ko'rsatkichlaridan kelib chiqilsa, yilda jami 10 ta makrosikl, 12 ta mezosikl, 38 ta mikrosikl tashkil etilgan. Tayyorgarlik jarayoni 5 bosqichga ajratilgan bo'lib, ularning har birida mashg'ulotlar soni va davomiyligi musobaqalar oralig'iga mos tarzda farqlanadi. Jumladan, yil davomida jami 273 kunlik mashg'ulot tashkil etilgan bo'lib, ularning asosiy qismi 2-bosqich (112 kun) va 3-bosqich (70 kun) davomida amalga oshirilgan.

Mashg'ulotlar soni 2022-yil davomida 526 tani tashkil etgan. Bu yuklamaning umumiy hajmi va taqsimoti, ayniqsa, yilning ikkinchi choragida (Yelorda kubogi) va ikkinchi yarim yillikda (Osiyo chempionati, Respublika chempionati) tashkil etilgan asosiy startlarga mos ravishda muvozanatlanganligini ko'rsatadi.

2.13-jadval

Yuqori malakali bokschilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonidagi yuklama taqsimoti (2022-yil)

Ko'rsatkichlar	1-bosq.	2-bosq.	3-bosq.	4-bosq.	5-bosq.	Jami
Sikllar	2	2	2	2	2	10
Mezosikllar	2	5	3	1	1	12
Oylar	1,5	4	2,5	1	1	10
Mikrosikllar	6	16	10	4	2	38
Kunlar	42	112	70	28	21	273
Mashg'ulotlar	81	216	135	54	40	526
Xalqaro musobaqalar	0	1	1	1	0	3
Qo'shma yig'in/Sparringlar	0	0	0	1	0	1
Asosiy musobaqalar	1	0	0	1	0	2

Ahamiyatli jihatlaridan biri - har bir bosqichda tayyorgarlik yuklamasi mos ravishda funksional bloklar asosida, ya'ni sportchilarning individual holati, rehabilitatsiya ehtiyojlari va musobaqa oldi yuklamalardan tiklanishga qarab tanlangan. Shu bilan birga, 4-bosqichda qo'shma yig'in/sparring tashkil etilgan, bu esa real musobaqaga yaqinlashgan shart-sharoitda tajriba o'rtirish imkonini yaratgan.

Yil davomida jami 3 ta xalqaro musobaqa, 1 ta qo'shma yig'in, va 2 ta asosiy start bo'lib o'tganligi 2022-yilni tayyorgarlik jihatdan yuqori yuklamada o'tgan, ammo nazariy-amaliy muvozanat saqlangan yil sifatida tavsiflash imkonini beradi.

Ushbu holatlar asosida xulosa qilish mumkinki, 2022-yilgi tayyorgarlik tizimi raqobatbardosh musobaqalarga sifatli tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan bo'lib, bosqichma-bosqichlik, metodik izchillik va

yuklamaning fiziologik mosligi kabi asosiy sport tayyorgarligi tamoyillariga tayanilgan.

2023-yil davomida O'zbekiston boks terma jamoasi tomonidan o'tkazilgan tayyorgarlik sikllari musobaqaga tayyorgarlik darajasini oshirish, musobaqa oldi tayyorgarlikda yuqori sport formasiga erishish va funksional barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan (2.14-jadvalga qarang).

2.14-jadval

Yuqori malakali bokschilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonidagi yuklama taqsimoti (2023-yil)

Ko'rsatkichlar	1-bosq.	2-bosq.	3-bosq.	4-bosq.	Jami
Sikllar	2	2	2	2	8
Mezosikllar	3	2	5	1	11
Oylar	2,5	2	4,5	1	10
Mikrosikllar	9	6	14	2	31
Kunlar	68	56	126	28	278
Mashg'ulotlar	133	110	247	52	542
Xalqaro musobaqalar	1	0	0	0	1
Qo'shma yig'in/ Sparringlar	0	1	1	0	2
Asosiy musobaqalar	0	1	1	1	3

2023-yilda O'zbekiston boks terma jamoasi tayyorgarlik jarayoni 4 ta asosiy bosqichga bo'lingan bo'lib, ushbu davrlar davomida jami 8 ta tayyorgarlik sikli tashkil etilgan. Yil davomida sportchilarning tayyorgarlik faoliyati metodik jihatdan izchil, bosqichma-bosqich va yuqori samaradorlikka yo'naltirilgan holda olib borilgan. Eng katta yuklama 3-bosqichga to'g'ri kelgan bo'lib, bu bosqichda 247 ta mashg'ulot va 126 kunlik tayyorgarlik amalga oshirilgan. Ushbu yuklama darajasi aynan xalqaro nufuzga ega musobaqalar - 1-14 may kunlari Toshkentda o'tkazilgan Jahon chempionati va 23 sentabr - 8 oktyabr kunlari Xanchjou (Xitoy) shahrida o'tkazilgan XIX Osiyo o'yinlariga sifatli tayyorgarlik ko'rilganini ko'rsatadi.

Barcha bosqichlarda mikro- va mezosikllarning soni sportchilarning jismoniy va tayyorgarlik holatidan kelib chiqib shakllantirilgan bo'lib, yuklamaning fiziologik mosligi saqlangan. 1-bosqich 20-26 fevral kunlari

Sofiyada bo'lib o'tgan Strandja xalqaro turniriga tayyorgarlikni qamrab olgan bo'lsa, 4-bosqichda 21-29 noyabrda Toshkentda o'tkazilgan Respublika chempionati oldidan yagona qo'shma yig'in va sparringlar tashkil etilgan. Bu esa yil yakunida sportchilarning musobaqa holatini nazorat qilish va yakuniy bosqich tayyorgarligini kuchaytirishga xizmat qilgan.

Umumiy hisobda 2023-yil davomida sportchilar 542 ta mashg'ulot o'tkazgan bo'lib, 278 kunlik davomiy tayyorgarlik muhiti yaratilgan. Ushbu ko'rsatkichlar yil davomida sportchilarning yuklama hajmini samarali boshqarish, tayyorgarlik sikllarini bosqichma-bosqich asosda shakllantirish va yuqori darajadagi sport formasiga kirishni ta'minlashga xizmat qilganini ko'rsatadi.

Shuningdek, har bir musobaqaning sanasi, darajasi va ahamiyati tayyorgarlik tizimining shakllanishida asosiy mezon bo'lgan. Natijada mikro- va mezosikllar soni, tayyorgarlik bloklari va kuchlanish-bo'shashuv davrlari o'zaro muvofiqlashtirilgan. Bu esa 2023-yilda olib borilgan tayyorgarlik tizimi yuqori darajada tashkil etilgan, ilmiy asoslangan va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllantirilgan rejalashtirish tamoyillariga asoslanganini tasdiqlaydi (2.15-jadvalga qarang).

2.15-jadval

Yuqori malakali bokschilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonidagi yuklama taqsimoti (2024-yil)

Ko'rsatkichlar	1-bosq.	2-bosq.	3-bosq.	4-bosq.	Jami
Sikllar	2	2	2	2	8
Mezosikllar	3	1	4	1	9
Oylar	2	1	3	2	7
Mikrosikllar	8	4	12	2	26
Kunlar	56	28	84	28	196
Mashg'ulotlar	107	54	162	52	375
Xalqaro musobaqalar	1	0	1	0	1
Qo'shma yig'in/ Sparringlar	0	1	0	1	2
Asosiy musobaqalar	0	1	0	1	2

2024-yil O'zbekiston boks terma jamoasi uchun Olimpiya siklining yakunlovchi bosqichi bo'lganligi sababli, tayyorgarlik jarayoni strategik jihatdan rejalashtirilgan. Ushbu yilda sportchilarning tayyorgarlik tizimi quyidagi asosiy xalqaro musobaqalar asosida shakllantirilgan: 2-12 fevral kunlari Sofiyada bo'lib o'tgan Strandja xalqaro turniri, 3-11 mart kunlari Italiyaning Busto Arsizio shahrida tashkil etilgan Jahon lisenziya turniri, 19-22 iyun oralig'ida Kazan shahrida bo'lib o'tgan BRICS o'yinlari. Shuningdek, 26 iyul - 11 avgust kunlari Fransiyaning Parij shahrida bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlari (Parij-2024).

Yuqorida tilga olingan musobaqalar sportchilarning tayyorgarlik rejalarini shakllantirishda metodik asos bo'lib xizmat qilgan. Har bir bosqichda mashg'ulotlar miqdori va yuklama tuzilmasi bevosita musobaqalarning sanasi va darajasidan kelib chiqib aniqlangan. Jumladan, birinchi bosqich Strandja turniriga tayyorgarlikni qamrab olib, 2 oy davomida 107 ta mashg'ulotni o'z ichiga olgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda lisenziya turniri oldidan 54 ta mashg'ulot tashkil etilgan. Eng intensiv uchinchi bosqich esa BRICS o'yinlari va Olimpiya o'yinlari arafasida 3 oy davomida amalga oshirilib, unda 162 ta mashg'ulot bajarilgan. Yakuniy bosqich esa tiklanish, psixologik va musobaqaoldi tayyorgarlikni o'z ichiga olib, 52 ta mashg'ulotni o'z ichiga olgan.

Umumiy yuklama 375 ta mashg'ulotni tashkil etib, yil davomida 7 oy ichida 196 kun davomida tizimli tayyorgarlik amalga oshirilgan. Shuningdek, yil davomida 1 ta asosiy xalqaro musobaqa va 1 ta qo'shma yig'in/sparring mashg'ulotlari ham o'tkazilgan. Bu holatlar sportchilarning funksional holatini barqarorlashtirish, yuqori sport formasini shakllantirish va musobaqalarga optimal darajada tayyor holda kirib borishini ta'minlagan. Tayyorgarlik sikllarining (makro-, mezo- va mikrosikllar) soni, ularning vaqtinchalik chegaralari va yuklama xususiyatlari o'zaro muvofiqlashtirilgan bo'lib, bosqichlararo metodik izchillik va individuallashtirish tamoyillari asosida amalga oshirilgan.

Ushbu ma'lumotlar 2024-yilgi tayyorgarlik tizimi har tomonlama puxta rejalashtirilganini, yuklamalar darajasi va shakli esa sportchilarning Olimpiya o'yinlariga yuqori natija bilan chiqishini ta'minlashga qaratilganini tasdiqlaydi. Shu asosda amalga oshirilgan tayyorgarlik modeli

sportchi organizmining moslashuv imkoniyatlari va musobaqa talablariga mos tizim sifatida baholanadi.

Mazkur metodologik yondashuv 2017-2021-yillar davomida olib borilgan tayyorgarlik jarayonining yillik va har bir o'quv-yig'in mashg'ulotlari hajmi, tuzilmasi va samaradorligi ko'rsatkichlariga asoslandi. Tahlil davomida Xalmuhamedov R.D., Shin V.N. va Alimova D.A. kabi soha mutaxassislarining ilmiy izlanishlari hamda nazariy-metodik tavsiyalari fundamental asos sifatida xizmat qildi.

Aniqlangan natijalarga tayangan holda, Parij Olimpiadasiga tayyorgarlik doirasida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar ulushi sportchilarning yoshi, malaka darajasi, funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari va tayyorgarlik bosqichlari talablarini inobatga olgan holda, individuallashtirilgan va bosqichli yondashuvlar asosida yillik mashg'ulot rejasiga integratsiyalashgan holda taqsimlandi.

Mashqlar strukturasi shakllantirish jarayoni O'zbekiston boks federatsiyasi mutasaddilari, terma jamoaning bosh murabbiyi Qilichev T.M., milliy jamoa trenerlari hamda xorijiy (xususan, Kubalik) mutaxassislar ishtirokida olib borilib, ilmiy tahlillar amaliy tajriba bilan uyg'unlashtirilgan. Mazkur yondashuv sportchilarning maksimal sport formasiga tizimli va samarali tarzda erishishini ta'minlashga yo'naltirilgan.

Ushbu metodik yondashuvlar asosida shakllantirilgan bo'lib, modeli 2022-2024-yillarda bosqichma-bosqich joriy etilgan bo'lib, amaliyotda ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining yillik taqsimoti orqali o'z ifodasini topgan. Quyidagi 2.16-jadvalda 2022-2024-yillar oralig'ida yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida qo'llanilgan mashqlar strukturasi miqdoriy ko'rsatkichlari keltirilgan.

2022-2024-yillar (yanvar-iyul) oralig'ida yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida qo'llanilgan mashqlar strukturasi tahlili shuni ko'rsatadiki, umumiy mashg'ulot hajmlari yilma-yil kamayish tendensiyasini namoyon qilgan. Jumladan, 2022-yilda umumiy mashg'ulot hajmi 8299 soatni tashkil qilgan. Shuningdek, 2023-yilda 8368 soatga nisbiy o'sish qayd etilgan, 2024-yilning dastlabki yetti oyi uchun esa bu ko'rsatkich 4895 soatni tashkil qilgan. Umumiy hisobda, uch yil davomida jami 21562 soat mashg'ulot bajarilgan.

2.16-jadval

Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (2017-2021 yillar)

№	Mashq turlari	2022	2023	2024 (yanvar-iyul)	Umumiy hajm
1	Ixtisoslashtirilgan mashqlarning umumiy hajmi	4571	4764	2856	14231
2	Maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar ($Ksl \geq 0,8$)	1032	1096	687	3306
3	Yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlar ($Ksl < 0,8$)	1316	1385	813	4095
4	O'rta ixtisoslashtirilgan mashqlar ($Ksl 0,5-0,7$)	806	822	491	2470
5	Past ixtisoslashtirilgan mashqlar ($Ksl \leq 0,4$)	1417	1461	865	4360
6	Ixtisoslashtirilmagan mashqlarning umumiy hajmi	3728	3604	2039	10828
7	Gimnastika mashqlari	779	752	430	2267
8	Sakrash mashqlari	1683	1664	961	4995
9	Kross yugurish	810	778	422	2312
10	Sport o'yinlari	456	410	226	1254
	JAMI	8299	8368	4895	21562

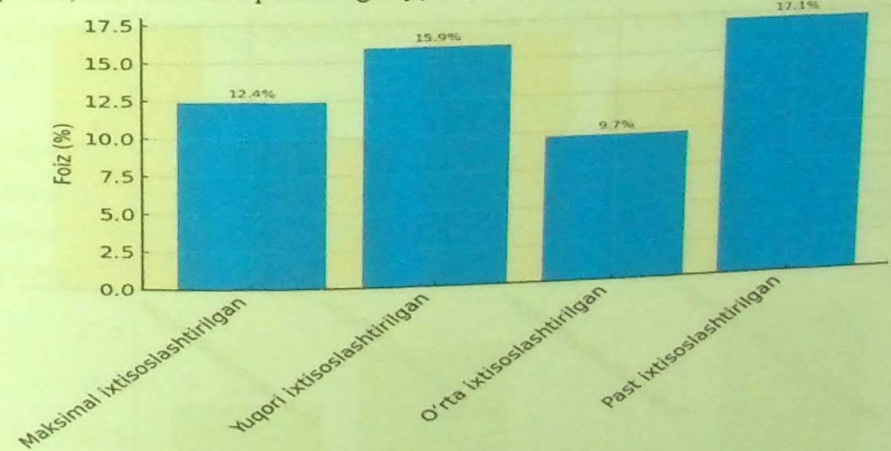
Ixtisoslashtirilgan mashqlarning umumiy hajmi bu davrda 14231 soatni tashkil etgan bo'lib, bu umumiy mashg'ulotlar hajmining qariyb 66% ini egallagan. Ayniqsa, maksimal va yuqori darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlarning ulushi yilma-yil deyarli barqaror bo'lib, texnik-taktik ko'nikmalarni rivojlantirishga uzluksiz e'tibor qaratilganini ko'rsatadi. Bu ikki mashq turi jami 7401 soatni tashkil etib, ixtisoslashtirilgan mashqlar tarkibining yarmidan ko'prog'ini egallagan.

O'rta va past darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi esa mos ravishda 2470 va 4360 soatni tashkil etib, umumiy strukturadagi barqaror funksional asosni shakllantirgan. Bu mashqlar sportchilarning umumjismaniy holatini va tayyorgarlikning texnik bazasini qo'llab-quvvatlovchi vosita sifatida xizmat qilgan.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmi 10828 soatni tashkil etib, umumiy mashg'ulot hajmining deyarli 34% ini egallagan. Ushbu toifadagi mashqlarda sakrash mashqlari (4995 soat) yetakchi o'rinni egallagan bo'lib,

sportchilarda kuch, portlovchanlik va muvozanat qobiliyatlarini shakllantirishda asosiy vosita bo'lib xizmat qilgan. Kross yugurish, gimnastika va sport o'yinlari kabi mashqlar esa funksional tayyorgarlikni saqlab turuvchi va tiklovchi ta'sirga ega bo'lgan.

2.20-rasmda tasvirlangan yillik foiz taqsimot natijalari asosida, 2022-yil davomida qo'llanilgan ixtisoslashtirilgan mashqlar strukturasi tahlil qilinib, har bir mashq turining tayyorgarlikdagi nisbiy ulushi baholandi.



2.20-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2022-yil)

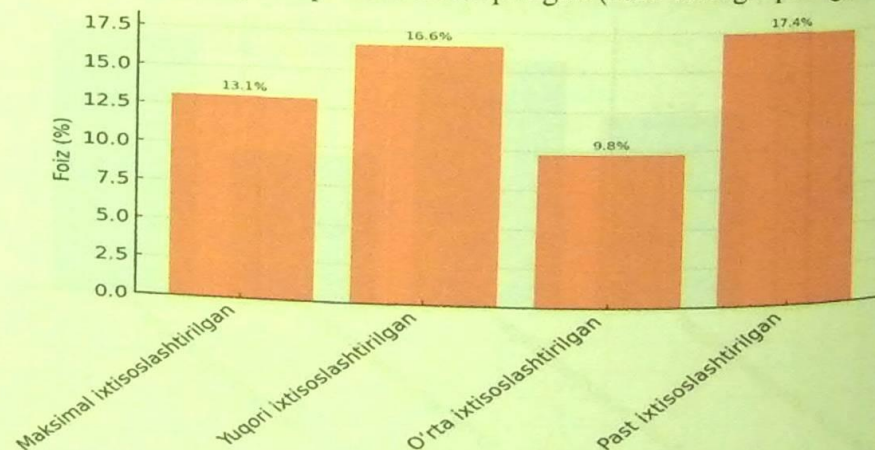
2022-yil davomida ixtisoslashtirilgan mashqlar umumiy tayyorgarlik jarayonining asosiy qismini tashkil etgan bo'lib, ular ichida past darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar 17,1% bilan eng yuqori ulushga ega bo'lgan. Bu turdagi mashqlar sportchilarda texnik va funksional asoslarni mustahkamlovchi omil sifatida keng qo'llanilganini ko'rsatadi.

Shuningdek, yuqori (15,9%) va maksimal (12,4%) ixtisoslashtirilgan mashqlar ulushi ham salmoqli bo'lib, sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligida uzluksiz takomillashtirish va yuksak intensivlikdagi yuklamalar qo'llanilganini tasdiqlaydi.

O'rta ixtisoslashtirilgan mashqlar 9,7% ulush bilan mashg'ulotlar strukturasi tarkibida muvozanat saqlovchi rolni bajargan bo'lib, ularning funksiyasi ko'proq tayanch-harakat tizimini faol holatga keltirishga qaratilgan bo'lgan.

Ushbu nisbatlar tayyorgarlik jarayonida mashqlar tarkibi bosqichma-bosqich, metodik jihatdan asoslangan holda tanlanayotganini va yuklamalarning sportchilarning holatiga moslashtirilayotganini anglatadi.

Quyidagi tasvirda 2023-yil davomida yuqori malakali bokschilar tayyorgarlik tizimida qo'llanilgan ixtisoslashtirilgan mashqlar foiz taqsimoti aks ettirilgan bo'lib, ularning nisbiy hajmi asosida yo'nalishlar bo'yicha strukturaviy barqarorlik tahlil qilingan (2.21-rasmga qarang).



2.21-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2023-yil)

2023-yilda ixtisoslashtirilgan mashqlar tuzilmasi tarkibida past darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar 17,4 foiz bilan eng yuqori ko'rsatkichni qayd etgan. Bu holat tayyorgarlik jarayonida ko'p miqdorda yordamchi-amaliy yuklamalarga ustuvor ahamiyat berilganini ko'rsatadi.

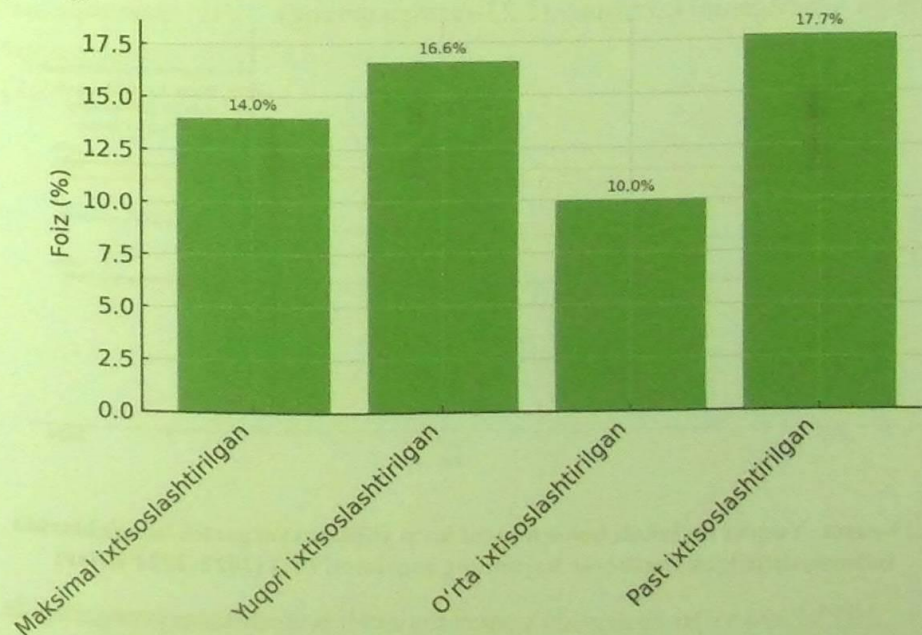
Yuqori darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar 16,6 foiz ulushi bilan texnika va taktika bilan bog'liq harakatlarning chuqur o'zlashtirilishiga qaratilgan mashqlar doimiy qo'llanilayotganini anglatadi. Bu holat sportchilarning amaliy tayyorgarligini mustahkamlashda muhim omil bo'lib xizmat qilgan.

Maksimal darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar 13,1 foizlik ulushi bilan murakkab, yuqori intensivlikdagi sport harakatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan yuklamalarning mavjudligini bildiradi.

O'rta darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar 9,8 foizlik ko'rsatkich bilan strukturada barqaror rolni saqlab qolgan. Ushbu mashq turi umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarlikka o'tishdagi asosiy o'rinni egallaydi.

Ushbu nisbatlar asosida xulosa qilish mumkinki, 2023-yilda sportchilarning tayyorgarlik strukturasi mashqlar metodik izchillik va bosqichma-bosqichlik tamoyillari asosida tashkil etilgan. Mashq turlarining tanlanishi esa sportchilarning individual ehtiyojlari va holatiga mos ravishda yo'naltirilgan.

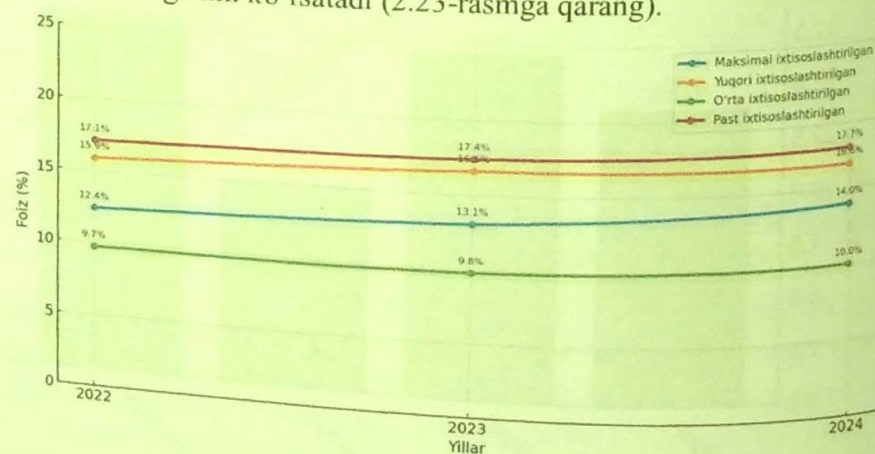
Ushbu yillik struktura asosida 2024-yil davomida yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida qo'llanilgan ixtisoslashtirilgan mashqlar taqsimoti quyidagi rasmda aks ettirilgan bo'lib, har bir mashq turining umumiy tayyorgarlik hajmidagi ulushi alohida tahlil qilingan (2.22-rasmga qarang).



2.22-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2024-yil)

2024-yil Olimpiya o'yinlari yili bo'lganligi sababli, tayyorgarlik jarayonida ixtisoslashtirilgan, yuqori, o'rta va past darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar ulushi birmuncha ortganini kuzatish mumkin. Hatto tayyorgarlik faqat olti oylik muddatni qamrab olgan bo'lsa-da, ushbu mashqlar ulushi 2017-2021 yillardagi ko'rsatkichlar bilan solishtirilganda ancha yuqori darajada tashkil etilgan. Bu esa Olimpiya siklining so'nggi bosqichida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar muvozanati sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini ta'minlash maqsadida maqsadli va tizimli asosda shakllantirilganini anglatadi.

Ushbu dinamik o'zgarishlar asosida aniqlanishicha, 2022-2024 yillar davomida yuqori malakali bokschi tayyorgarlik jarayonida qo'llanilgan ixtisoslashtirilgan mashqlar strukturasi barqarorlik saqlanib qolgan bo'lishiga qaramay, ulushlar yildan-yilga bosqichma-bosqich ortib borgan. Bu holat tayyorgarlik strategiyasining izchil va rejalashtirilgan tarzda amalga oshirilganini ko'rsatadi (2.23-rasmga qarang).



2.23-rasm. Yuqori malakali bokschi larni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2022-2024 yillar)

2022-2024 yillar oralig'ida yuqori malakali bokschi larni tayyorgarligida past, o'rta, yuqori va maksimal darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlarning ulushi yildan-yilga mutanosib tarzda o'sgan.

Maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar ulushi 2022-yilda 12,4% bo'lsa, 2023-yilda 13,1%, 2024-yilda esa 14,0% gacha oshgan.

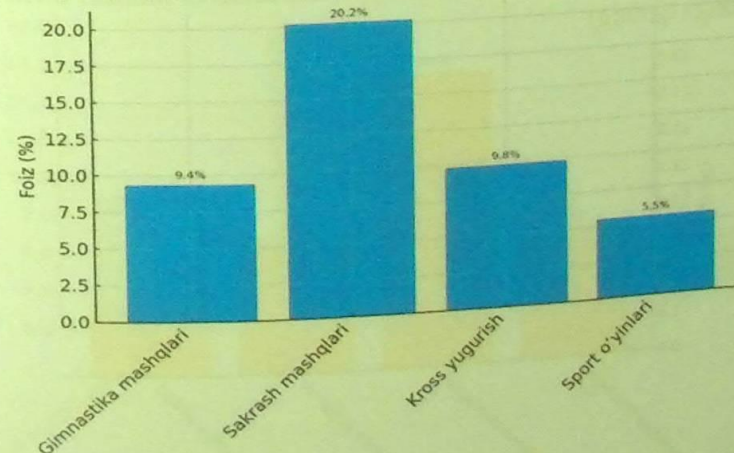
Yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlar mos ravishda 15,9% - 16,6% - 16,6% ko'rsatkichni tashkil qilgan.

O'rta ixtisoslashtirilgan mashqlar 9,7% - 9,8% - 10,0% ko'rsatkich bilan nisbatan barqaror bo'lgan.

Past ixtisoslashtirilgan mashqlar ulushi esa 17,1% - 17,4% - 17,7% ko'rsatkich bilan yildan-yilga ko'tarilgan.

Ushbu tendensiyadan kelib chiqib, 2024-yildagi olimpiya tayyorgarligining so'nggi bosqichida yuqori darajadagi ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratilgani ma'lum bo'ladi. Bu esa sportchilarning funksional holatini optimal darajada shakllantirish va sorishuvlarga tayyorligini ta'minlash maqsadida amalga oshirilgan maqsadli mashg'ulotlar tizimi samaradorligini ko'rsatadi.

Ushbu ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, sportchilarning tayyorgarlik strukturasi nafaqat ixtisoslashtirilgan, balki ixtisoslashtirilmagan mashqlarning ham salmoqli o'rni mavjud. Bu esa har tomonlama tayyorgarlikni shakllantirishda yordamchi vositalarning o'rini belgilaydi (2.24-rasmga qarang).



2.24-rasm. Yuqori malakali bokschi larni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2022-yil)

2022-yilda yuqori malakali bokschi larni tayyorgarlik jarayonida qo'llanilgan ixtisoslashtirilmagan mashqlarning foizdagi taqsimoti aks ettirilgan.

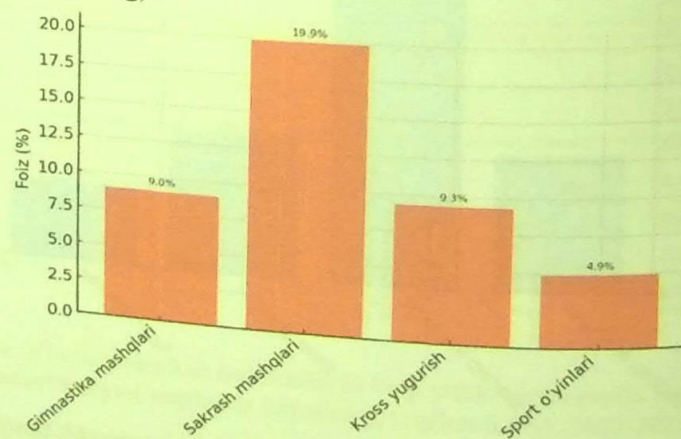
Sakrash mashqlari 20,2% bilan eng yuqori ulushni egallagan. Bu holat kuch, portlovchanlik va umumiy jismoniy harakatchanlikni rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlikka katta e'tibor berilayotganini ko'rsatadi.

Kross yugurish va gimnastika mashqlari mos ravishda 9,8% va 9,4% ulushga ega bo'lib, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash va harakatni muvofiqlashtirish funksiyalarini ta'minlagan.

Sport o'yinlari 5,5% ulushi bilan tayyorgarlik jarayonida sportchilarning jamoaviy harakatlari va reflekslarini rivojlantirishga xizmat qilgan.

Bu taqsimot shuni ko'rsatadiki, ixtisoslashtirilmagan mashqlar sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi uchun barqaror foydalanilmoqda. Ular asosan qo'shimcha tayyorgarlik vositalari sifatida mashg'ulotlar tizimida funksional darajani ushlab turish va jismoniy holatni optimallashtirishga xizmat qilgan.

Mazkur taqsimot asosida xulosa qilish mumkinki, ixtisoslashtirilmagan mashqlar sportchilarning umumiy tayyorgarlik strukturasi yordamchi, ammo zaruriy vosita sifatida muhim o'rin tutgan (2.25-rasmga qarang).



2.25-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2023-yil)

2023-yilda yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida qo'llanilgan ixtisoslashtirilmagan mashqlarning foiz ko'rsatkichlari keltirilgan.

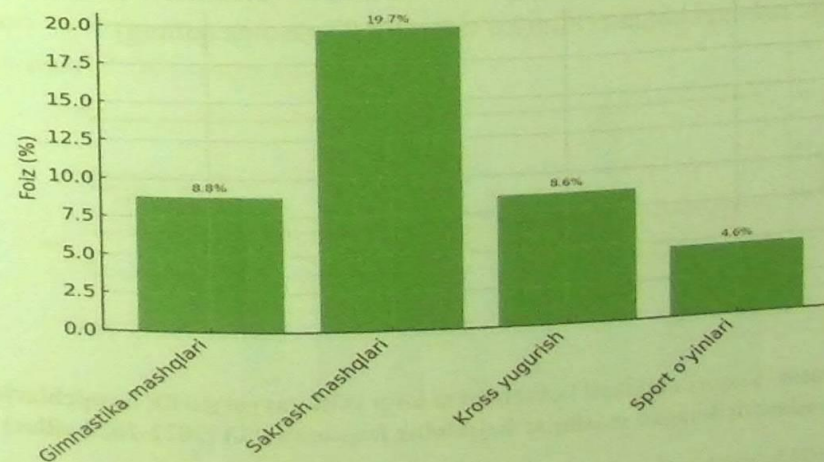
Sakrash mashqlari 19,9% ko'rsatkichi bilan eng katta ulushga ega bo'lib, ular tayyorgarlikning muhim qismiga aylangan. Bu nafaqat jismoniy sifatlarni (portlovchanlik, dinamika, refleks) rivojlantirish, balki umumiy jismoniy holatni mustahkamlashga qaratilganligini ko'rsatadi.

Kross yugurish va gimnastika mashqlari (muvoqif 9,3% va 9,0%) sportchilarning chidamliligi, harakat muvofiqligi va tetikligini saqlashda o'rtacha darajada ishtirok etgan.

Sport o'yinlari 4,9% ulushi bilan mashqlar jarayonidagi ijodiy va jamoaviy faollikni oshirishga xizmat qilgan.

Umuman olganda, 2023-yilda ham ixtisoslashtirilmagan mashqlarning barqaror ulushi saqlangan va ular orqali sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini ta'minlashda metodik izchillik saqlangan. Bu esa mashg'ulotlar tizimida ko'p yillik tajriba va ilmiy yondashuvning amaliy natijasi sifatida baholanadi.

Ushbu statistik taqsimot shuni anglatadiki, sportchilarning tayyorgarlik jarayonida ixtisoslashtirilmagan mashqlarning ulushi yil yakuniga kelib ham izchil va metodik asosda saqlanib qolgan (2.26-rasmga qarang).



2.26-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2024-yil)

2024-yilda yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida qo'llanilgan ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining foiz ko'rsatkichlari aks ettirilgan.

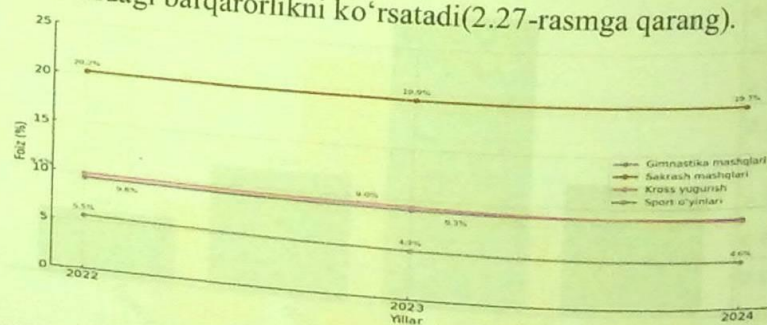
Sakrash mashqlari 19,7% ulush bilan eng yuqori ko'rsatkichni saqlab qolgan bo'lib, ular orqali asosan portlovchan kuch, harakat tezligi va dinamik tayyorgarlikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilgan.

Kross yugurish (8,6%) va gimnastika mashqlari (8,8%) umumiy tayyorgarlik tizimidagi harakat koordinatsiyasi, muvazanat va jismoniy chidamlilikni ta'minlash vazifalarini bajargan.

Sport o'yinlari (4,6%) orqali esa mashg'ulot jarayonida psixologik yengillik, emosional barqarorlik va jamoaviy faollikni ta'minlash maqsad qilingan.

Umuman olganda, 2024-yil Olimpiya siklining yakunlovchi bosqichi bo'lganiga qaramay, ixtisoslashtirilmagan mashqlarning muvozanatli foiz ulushi saqlangan. Bu esa mashqlarning rejalashtirilgan va tizimli asosda tashkil etilganligini, ularning sportchilar salomatligi va holatini barqarorlashtirishda muhim o'rin egallayotganini ko'rsatadi.

Ushbu yillik taqsimotga e'tibor qaratilsa, ixtisoslashtirilmagan mashqlarning har yili deyarli bir xil foizda saqlanayotganini ko'rish mumkin. Bu holat tayyorgarlik tizimida metodik izchillik va rejalashtirishdagi barqarorlikni ko'rsatadi (2.27-rasmga qarang).



2.27-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2022-2024 yillar)

2022-2024-yillar davomida yuqori malakali bokschilar tayyorgarlik bosqichlarida qo'llanilgan ixtisoslashtirilmagan mashqlar (gimnastika, sakrash mashqlari, kross yugurish va sport o'yinlari)ning foizdagi yillik dinamikasi berilgan.

Sakrash mashqlari yillar davomida eng yuqori ulushni egallab kelmoqda: 2022-yilda 20.2%, 2023-yilda 19.9% va 2024-yilda 19.7%. Bu

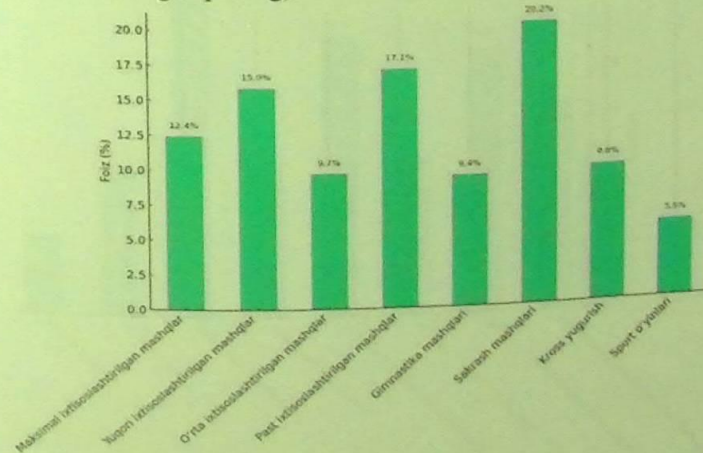
ularning sportchilar kuch-quvvatini rivojlantirishdagi ahamiyatini tasdiqlaydi.

Gimnastika mashqlari va kross yugurish mashqlari 2022-2024 yillar oralig'ida mutanosib foizda saqlangan bo'lib, jismoniy holatni barqarorlashtirish va harakat koordinatsiyasini takomillashtirishga xizmat qilgan.

Sport o'yinlari esa (2022-2024: 5.5% → 4.9% → 4.6%) dinamikasining pasayishiga qaramasdan, emosional-irodaviy holatni nazorat qilishda muhim ahamiyat kasb etgan.

Umuman olganda, ushbu diagrammada aks etgan tendensiyalar 2024-yil Olimpiya siklining yakunlovchi bosqichida ham ixtisoslashtirilmagan mashqlarning ahamiyyatli va metodik asoslangan ulushda saqlanganini ko'rsatadi. Bu esa sportchilarning barqaror holatini ta'minlash, ortiqcha yuklamalarning oldini olish va tayyorgarlikdagi umumiy muvozanatni saqlashga xizmat qilgan.

Mazkur yillik taqsimot asosida xulosa qilish mumkinki, 2022-yilda yuqori malakali bokschilar tayyorgarlik jarayonida qo'llanilgan mashqlar strukturasi ixtisoslashtirilmagan va ixtisoslashtirilmagan mashqlarning o'zaro nisbati metodik jihatdan izchil rejalashtirilgan holda amalga oshirilgan (2.28-rasmga qarang).



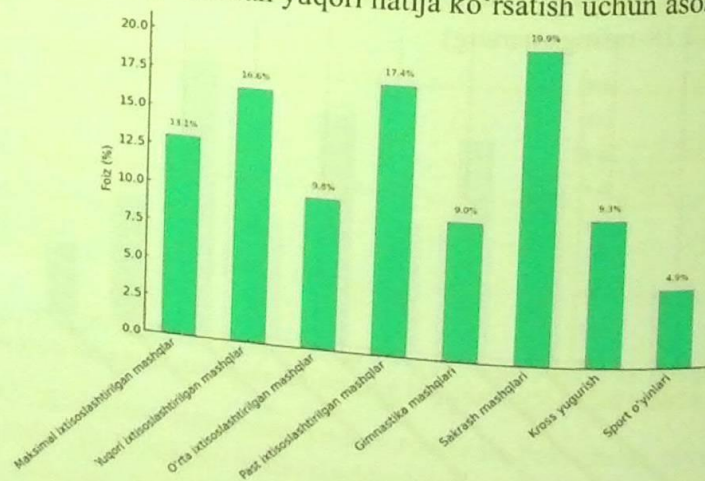
2.28-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2022-yil)

2022-yilda yuqori malakali bokschilar tomonidan bajarilgan mashg'ulot turlari foiz nisbati orqali tasvirlangan bo'lib, bu orqali har bir mashq turining umumiy tayyorgarlik hajmidagi ulushi aniq ko'rsatilgan.

Ixtisoslashtirilgan mashqlarning umumiy ulushi 55.1% ni tashkil etgan bo'lib, ularning ichida past (17.1%), yuqori (15.9%), maksimal (12.4%) va o'rta (9.7%) darajadagi turlar mutanosib ravishda qo'llangan. Bu holat mashqlarning sportchilarning texnik-taktik, psixologik va motorik qobiliyatlarini kompleks ravishda rivojlantirishga qaratilganini anglatadi.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar (44.9%) tarkibida esa sakrash mashqlari (20.2%) asosiy o'rinni egallab, portlovchi kuch, tezlik va koordinatsiyani rivojlantirish vazifasini bajargan. Shu bilan birga, kross yugurish (9.8%), gimnastika mashqlari (9.4%) va sport o'yinlari (5.5%) ham jismoniy holatni barqarorlashtirish va tiklashda samarali xizmat qilgan.

Ushbu natijalar 2022-yilda mashqlar strukturasi ilmiy asoslangan, maqsadli va bosqichma-bosqich tarzda tashkil etilganini tasdiqlaydi. Tayyorlov jarayonining bunday yondashuvi, ayniqsa, sportchilarning sport formasini optimal darajada shakllantirish, funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va musobaqa oldidan yuqori natija ko'rsatish uchun asos yaratgan.



2.29-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2023-yil)

Ushbu tahliliy tendensiyalarning mantiqiy davomchisi sifatida, 2023-yil davomida ham yuqori malakali bokschilar tayyorgarlik jarayonida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar strukturasi metodik izchillik asosida rejalashtirilgan bo'lib, ularning umumiy foiz taqsimoti quyidagi rasmda aks ettirilgan (2.29-rasmga qarang).

2023-yil uchun ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar turlari bo'yicha foiz ulushi bayon etilgan.

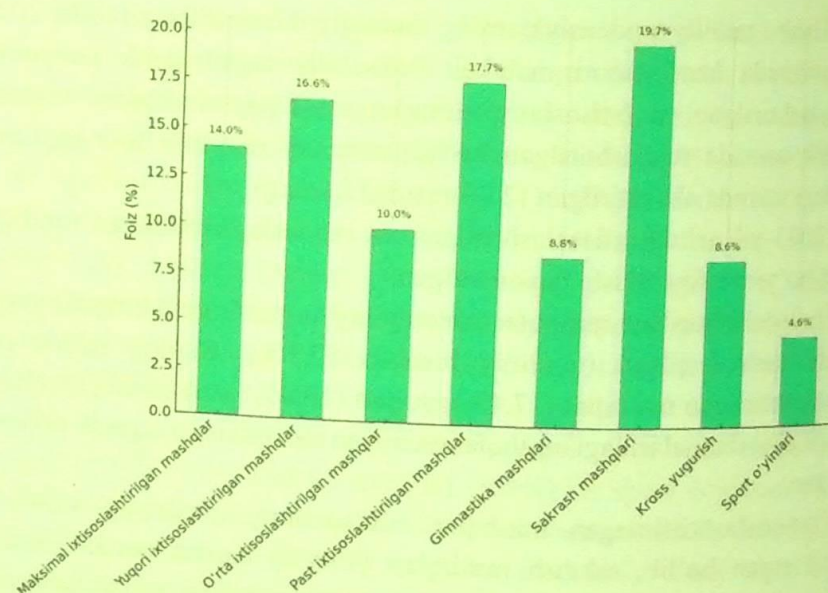
Ixtisoslashtirilgan mashqlar umumiy tayyorgarlik strukturasi yuqori ulushni tashkil qilgan (umumiy hisobda 57.1%). Buning ichida past ixtisoslashtirilgan mashqlar (17.4%), yuqori (16.6%), maksimal (13.1%) va o'rta (9.8%) darajalaridagi mashqlar muayyan vazifalarni maqsadli ravishda bajargan.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar esa umumiy ulushning 42.9% ni tashkil etgan bo'lib, sakrash mashqlari (19.9%) barcha orasida ustuvor bo'lgan. Bu sportchilarning kuch, yurish-turish texnikasi va jarohatlarning oldini olishga qaratilgan tayyorgarlikning ahamiyatini ko'rsatadi. Shuningdek, kross yugurish (9.3%), gimnastika mashqlari (9.0%), va sport o'yinlari (4.9%) ham jismoniy holatni barqaror saqlashda muhim vazifa bajargan.

2023-yildagi ushbu taqsimot sportchilarning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan, bosqichma-bosqich va maqsadli yondashuv asosida tashkil etilgan tayyorgarlik tizimining samarali ishlab chiqilganini ko'rsatadi. Mazkur natijalar Olimpiada siklining yakuniga yaqinlashgan pallasida yuqori sport formasiga erishish uchun zarur asos yaratgan.

2023-yildagi ushbu taqsimot sportchilarning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan, bosqichma-bosqich va maqsadli yondashuv asosida tashkil etilgan tayyorgarlik tizimining samarali ishlab chiqilganini ko'rsatadi. Mazkur natijalar Olimpiada siklining yakuniga yaqinlashgan pallasida yuqori sport formasiga erishish uchun zarur asos yaratgan. Shuningdek, keyingi yilda bu yondashuv yanada takomillashganini quyidagi taqsimotdan kuzatish mumkin (2.30-rasmga qarang).

2024-yil - Olimpiya siklining final bosqichi sifatida - tayyorgarlik strukturasi yuqori darajadagi muvozanat va maqsadlilik bilan ajralib turdi.



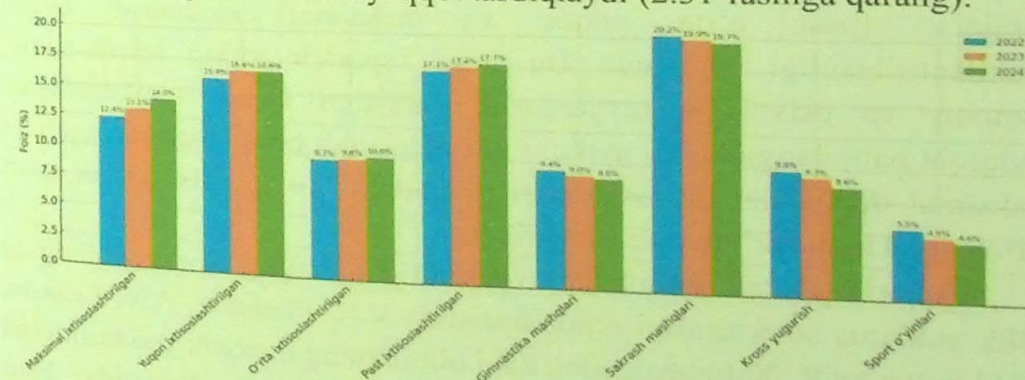
2.30-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2024-yil)

Ixtisoslashtirilgan mashqlar umumiy ulushning katta qismini tashkil etgan. Ular orasida past darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar (17.7%), yuqori (16.6%), maksimal (14.0%) va o'rta (10.0%) darajalaridagi mashqlar kombinatsiyasi sportchilarni texnik va taktik jihatdan tayyorlashda asosiy omil sifatida xizmat qilgan.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar ham tayyorgarlik jarayonida muhim o'rin tutgan. Gimnastika mashqlari (8.8%), sakrash mashqlari (19.7%), kross yugurish (8.6%), va sport o'yinlari (4.6%) kabi mashqlar orqali sportchilarning jismoniy holatini barqarorlashtirish va tiklanishini ta'minlashga qaratilgan maqsadli vazifalar amalga oshirilgan.

2024-yildagi bu taqsimotdan kelib chiqib aytish mumkinki, tayyorgarlik jarayoni har bir mashq turining funksional ahamiyatini hisobga olgan holda tuzilgan va Olimpiada oldidan sport formasini optimallashtirishga qaratilgan. Bu esa sportchilarning yuqori samaraga erishish imkoniyatini oshirgan.

2024-yildagi bu taqsimotdan kelib chiqib aytish mumkinki, tayyorgarlik jarayoni har bir mashq turining funksional ahamiyatini hisobga olgan holda tuzilgan va Olimpiada oldidan sport formasini optimallashtirishga qaratilgan. Bu esa sportchilarning yuqori samaraga erishish imkoniyatini oshirgan. Quyidagi umumlashtirilgan taqsimot esa 2022-2024 yillar oralig'idagi mashg'ulotlar strukturasi barqarorligini va izchil metodik yondashuvni yaqqol tasdiqlaydi (2.31-rasmga qarang).

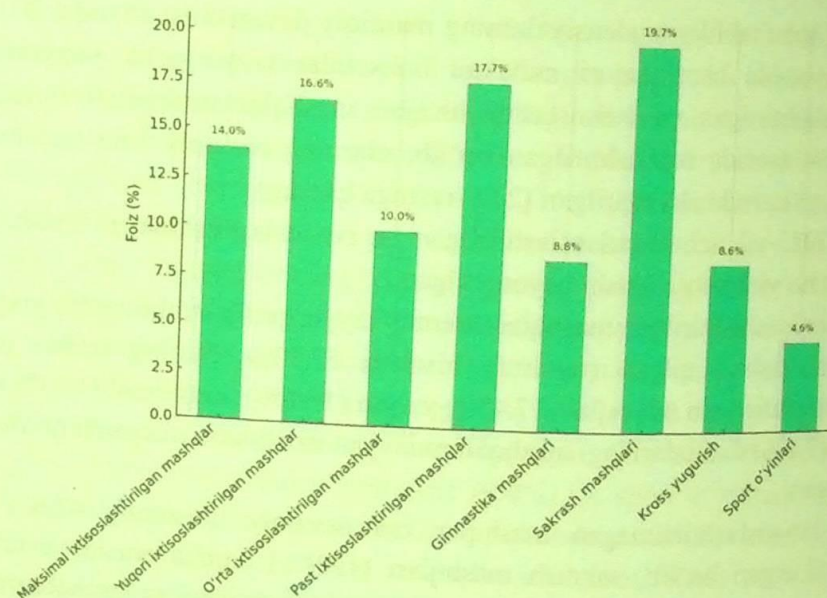


2.31-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2022-2024-yil)

Ushbu uch yillik dinamik tahlilga ko'ra, yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik strukturasi har yili metodik izchillik asosida shakllantirilgan.

Ixtisoslashtirilgan mashqlar - maksimal, yuqori, o'rta va past ixtisoslashtirilgan toifalarda - yildan-yilga deyarli bir xil foizda saqlanib, 2024-yilda esa yanada mukammallashtirilgan ko'rinishda taqdim etilgan. Bu yondashuv musobaqa oldi tayyorgarlikning eng muhim davrida texnik-taktik va psixojismoniy jihatdan maksimal tayyorgarlikka erishish uchun xizmat qilgan.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar - (gimnastika, sakrash, kross yugurish, sport o'yinlari) - sportchilarning umumiy jismoniy holatini saqlash, ortiqcha yuklamalarni muvozanatlashtirish, tiklanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlash va jarohatlar profilaktikasi uchun doimiy ravishda qo'llanilgan. Ularning ulushi ham yillar kesimida salmoqli darajada o'sib borgan.



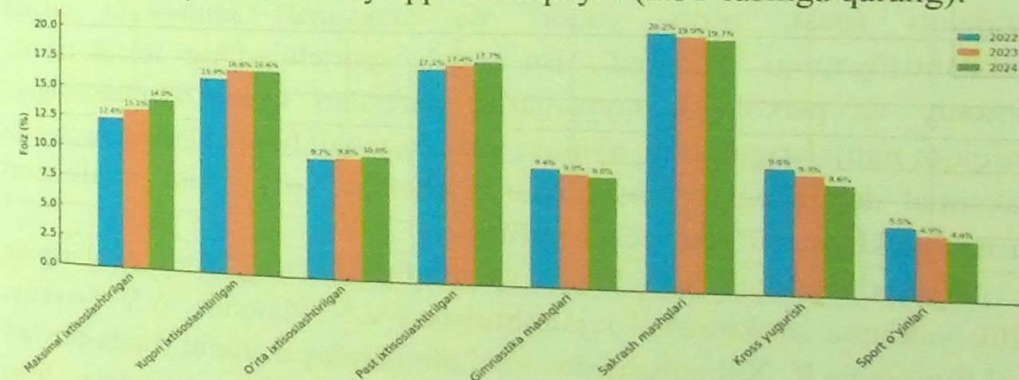
2.30-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2024-yil)

Ixtisoslashtirilgan mashqlar umumiy ulushning katta qismini tashkil etgan. Ular orasida past darajadagi ixtisoslashtirilgan mashqlar (17.7%), yuqori (16.6%), maksimal (14.0%) va o'rta (10.0%) darajalaridagi mashqlar kombinatsiyasi sportchilarni texnik va taktik jihatdan tayyorlashda asosiy omil sifatida xizmat qilgan.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar ham tayyorgarlik jarayonida muhim o'rin tutgan. Gimnastika mashqlari (8.8%), sakrash mashqlari (19.7%), kross yugurish (8.6%), va sport o'yinlari (4.6%) kabi mashqlar orqali sportchilarning jismoniy holatini barqarorlashtirish va tiklanishini ta'minlashga qaratilgan maqsadli vazifalar amalga oshirilgan.

2024-yildagi bu taqsimotdan kelib chiqib aytish mumkinki, tayyorgarlik jarayoni har bir mashq turining funksional ahamiyatini hisobga olgan holda tuzilgan va Olimpiada oldidan sport formasini optimallashtirishga qaratilgan. Bu esa sportchilarning yuqori samaraga erishish imkoniyatini oshirgan.

2024-yildagi bu taqsimotdan kelib chiqib aytish mumkinki, tayyorgarlik jarayoni har bir mashq turining funksional ahamiyatini hisobga olgan holda tuzilgan va Olimpiada oldidan sport formasini optimallashtirishga qaratilgan. Bu esa sportchilarning yuqori samaraga erishish imkoniyatini oshirgan. Quyidagi umumlashtirilgan taqsimot esa 2022-2024 yillar oralig'idagi mashg'ulotlar strukturasi barqarorligini va izchil metodik yondashuvni yaqqol tasdiqlaydi (2.31-rasmga qarang).



2.31-rasm. Yuqori malakali bokschilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlar hajmining taqsimoti (%) (2022-2024-yil)

Ushbu uch yillik dinamik tahlilga ko'ra, yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik strukturasi har yili metodik izchillik asosida shakllantirilgan.

Ixtisoslashtirilgan mashqlar - maksimal, yuqori, o'rta va past ixtisoslashtirilgan toifalarda - yildan-yilga deyarli bir xil foizda saqlanib, 2024-yilda esa yanada mukammallashtirilgan ko'rinishda taqdim etilgan. Bu yondashuv musobaqa oldi tayyorgarlikning eng muhim davrida texnik-taktik va psixojismoniy jihatdan maksimal tayyorgarlikka erishish uchun xizmat qilgan.

Ixtisoslashtirilmagan mashqlar - (gimnastika, sakrash, kross yugurish, sport o'yinlari) - sportchilarning umumiy jismoniy holatini saqlash, ortiqcha yuklamalarni muvozanatlashtirish, tiklanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlash va jarohatlar profilaktikasi uchun doimiy ravishda qo'llanilgan. Ularning ulushi ham yillar kesimida salmoqli darajada saqlangan.

Ushbu tendensiya sportchilarning maksimal sport formasiga erishishini ta'minlashda ilmiy asoslangan, bosqichma-bosqich va funksional yondashuvlar samaradorligini ko'rsatadi.

Yuqori malakali bokschilarning Olimpiadalararo tayyorgarlik tizimi doirasida ixtisoslashtirilgan mashg'ulot vositalarini samarali qo'llash holati tahlil qilindi. 2017-2021 yillar davomida olingan empirik ma'lumotlar asosida mashg'ulotlar strukturasi bosqichma-bosqich ixtisoslashuv darajalari (past, o'rta, yuqori va maksimal) mutanosib tarzda shakllantirilganligi aniqlandi. Bu orqali sportchilarning texnik-taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajalari izchil rivojlantirilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ayniqsa musobaqaoldi bosqichlarida yuqori va maksimal darajadagi ixtisoslashgan mashqlarni ko'paytirish orqali sport formasiga kirish sur'atlari tezlashtirilgan.

Yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida mashg'ulot vositalarining yillik yuklama strukturasi rejalashtirishda V.N. Platonov, A.V. Gaskov, D. Alimova va R. Xalmuhamedov kabi olimlarning metodik yondashuvlari asos qilib olingan. Mashqlar turlari pandemiya sharoitida ham moslashuvchan va individual tarzda qayta taqsimlanib, sportchilarning funksional holatini saqlab qolish ta'minlangan. Masalan, 2020-yilda cheklovlarga qaramasdan maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi saqlab qolinib, ular masofaviy va individual shakllarda samarali bajarilgan. Bu esa tayyorgarlikning tizimli yondashuvga asoslangani va individual yondashuvlarning amaliy ahamiyatini ko'rsatadi.

Bobda keltirilgan statistik va grafik tahlillar shuni ko'rsatadiki, umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan past ixtisoslashgan mashqlar har yili asosiy tayanch sifatida ustuvorlikni saqlagan. Ular chidamlilik, kuch, tezlik va moslashuvchanlikni shakllantirish orqali yuqori darajadagi mashqlarga tayyorlov bosqichini ta'minlab bergan. Shu bilan birga, sakrash mashqlari, gimnastika va sport o'yinlari kabi vositalarning ahamiyati kuchaygan. Shuningdek, mashqlar hajmining 57% dan ortig'i ixtisoslashgan vositalarga to'g'ri kelgani Olimpiya tayyorgarligining murakkab, lekin tizimli boshqariladigan xarakterga egaligini tasdiqlaydi.

Shunday qilib, bob yakunida aniqlanishicha, Olimpiya tayyorgarlik tizimida ixtisoslashtirilgan mashqlarni bosqichma-bosqich, funksional

holatga mos, ilmiy asoslangan va individuallashtirilgan tarzda qo'llash sportchilarning texnik, psixologik va jismoniy ko'rsatkichlarini optimallashtirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Ushbu mashqlar tizimi yuqori sport natijalariga erishish, stressga bardoshlilikni shakllantirish va musobaqalarga optimal tayyorgarlikni ta'minlashda barqaror metodik vosita sifatida e'tirof etiladi.

Shuningdek, ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar samaradorligining oshirilishi, mashqlar turlarining sportchilarning biokimyoviy va psixofiziologik ko'rsatkichlariga moslashtirilgan holda tanlanishi bilan bevosita bog'liqdir. Xususan, maksimal va yuqori darajadagi mashqlar orqali yurak-qon tomir tizimi faolligi, laktat darajasi va kislorod sarfi kabi biomarkerlar asosida yuklamaning to'g'riligini aniqlash imkoniyati yaratilgan. Bu esa mashg'ulotlar samaradorligini aniq diagnostik qilish va yuklama intensivligini optimallashtirish orqali sport natijalarining barqaror o'sishiga **ilmiy asos bo'ladi**.

Metodik yondashuvlarda mashg'ulotlarning sparringlar, real jang sharoitiga yaqinlashtirilgan simulyatsiyalar, qarshilikli harakatlar va taktik modellashtirish elementlari bilan boyitilishi bokschilarning jangovar fikrlash, qaror qabul qilish va reaksiya ko'rsatish qobiliyatlarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qilgan. Bu usullar orqali bokschilar "jangga tayyor holat"ga tezroq kirgan, stressga chidamliligi va psixologik barqarorligi mustahkamlangan. Shuningdek, individual uslub shakllanishi va musobaqa taktikasini chuqur o'zlashtirish uchun asosiy zamin yaratilgan.

2022-2024 yillarda olib borilgan ilmiy-tahliliy kuzatuvlar yuqori malakali bokschilar tayyorgarligida ixtisoslashtirilgan mashqlar tizimi yuqori natijalarga erishishning tayanch modeli sifatida mustahkam o'rin egallaganini ko'rsatdi. Bu tizimning har yili takomillashib borishi, tajribali murabbiylarning nazoratidagi individual yondashuvlar, mashg'ulot vositalarining funksional yo'naltirilganligi hamda zamonaviy diagnostik mezonlar asosida shakllantirilgani sportchilarning xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashda muhim rol o'ynagan. Shu bois, ushbu yondashuv Olimpiya sporti tizimida strategik metodik model sifatida tavsiya etilishi mumkin.

III BOB. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI TAHLILI VA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI MODELLASHTIRISH

§3.1. Olimpiyadaga tayyorgarlik tizimida yuqori malakali bokschiarning individual jang ko'rsatkichlari tahlili

Boksda musobaqa faoliyati tushunchasi sportchining oldindan belgilangan natijalarga erishishi yoki raqib ustidan ustunlikka ega bo'lishga qaratilgan qarama-qarshilik jarayoni sifatida talqin etiladi. Janglarni tahlil qilish jarayoni esa sezilarli murakkabliklarga ega bo'lib, bokschiarning qarama-qarshi kurash faoliyati haqidagi batafsil ma'lumotlarni qisqa vaqt ichida to'liq shaklda olishning imkoniy mavjud emas. Ilm-fanda inson faoliyati tabiat va jamiyatdagi hodisalar bilan chambarchas bog'liq holda o'rganilgani kabi, sportda ham bu holat o'z ifodasini topadi. Ayniqsa, insonning ekstremal va qarama-qarshi vaziyatlardagi faoliyati aniq ravishda namoyon bo'ladi.

Musobaqa faoliyati, go'yo ko'zgudek, bokschi mahorati va zaif tomonlarini yoritib beradi hamda zamonaviy boksning mohiyatini aks ettiradi. Ammo jang musobaqasining o'ziga xos jihatlari juda murakkab: boks yuqori sur'atda bajariladigan, ko'p sonli harakatlar ketma-ketligidan tashkil topganligi sababli bu faoliyatni to'liq tahlil qilish ancha murakkab masala hisoblanadi.

Odatda, jang jarayonida ayrim harakatlar yoki ularning epizodlari alohida ajratib olinadi va shu asosda sportchining jismoniy, texnik tayyorgarligi hamda maxsus ko'nikmalari tavsiflanadi. Bunday harakatlarga zarbalar va himoya elementlari kiradi. Bokschi musobaqadagi faoliyatini o'rganishda uning texnik-taktik mahoratini ob'ektiv ifodalovchi ko'rsatkichlar aniqlanadi, tayyorgarlik darajasini baholashda esa ko'pincha mutaxassislarining sub'ektiv fikrlari ham inobatga olinadi.

Boks musobaqasida ikki raqibning o'zaro qarama-qarshiligi ayrim hollarda harbiy, iqtisodiy yoki boshqa keskin vaziyatlarda inson xulq-atvoriga o'xshash tarzda namoyon bo'ladi. Shu bois bokschiarning texnika va taktikasi miqdoriy tavsifini yaratishda operatsiyalarni tadqiq qilish usullaridan foydalanish samarali hisoblanadi.

Raqiblarning mavjudligi va bokschi harakatlarining qat'iy belgilangan chegaralarda amalga oshirilishi jangning maqsadli tahlilini yengillashtiradi. Boksda asosan uch turdagi zarbalar mavjud: to'g'ridan, yondan va pastdan beriladigan zarbalar. Ular chap yoki o'ng qo'l bilan amalga oshirilishi, raqibning boshiga yoki gavdasiga yo'naltirilishi mumkin. Himoya usullari esa qochish, egilish, boshni pastga yoki yon tomonga olish, qo'llar bilan to'sish kabi elementlardan iboratdir. Hujum va himoya harakatlarini qayd etishda notatsion tizimdan foydalanish mumkin. Bunda ekspertlar jang davomida bevosita kuzatish yoki video yozuvlarni tahlil qilish orqali baholash ishlarini amalga oshiradilar.

Bokschiarning jang olib borishdagi individual usullarini baholash maqsadida eng yaxshi sportchilarning jang faoliyati qayd etildi. Har bir sportchi uchun 10 tagacha jang tahlil qilinib, ular bo'yicha batafsil kuzatuv ishlari olib borildi. Sportchilarning mashg'ulot faoliyati ko'rsatkichlari, mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik bosqichidagi o'quv-mashg'ulot yig'inlarida hamda bevosita musobaqa jarayonida corner boxing texnologiyasi yordamida qayd etildi. Ushbu texnologiya orqali sportchiarning zarba tezligi, zarbalar soni va ularning kombinatsiyalari aniqlanib, natijaviy ko'rsatkichlar shakllantirildi.

Tajriba davomida jami 7 nafar sportchi kuzatildi. Quyidagi 3.1-jadvalda tayyorgarlik bosqichi tugallangandan so'ng ularning jangovar harakatlarni qo'llashi hajmi va samaradorligi keltirilgan.

Olib borilgan tahlillar barcha bokschiarning jang olib borish uslubini farqlash va ularni uchta tipik guruhga ajratish imkonini berdi. Ushbu guruhlar quyidagilardan iborat: pozision-hujumkor, manyovrli-hujumkor va manyovrli-himoya.

Birinci guruh vakillari sifatida B.J-ov va L.M-ov qayd etildi. B.J-ovning jangovar portreti uning hujum harakatlariga ko'proq tayanishini ko'rsatadi. Murakkab hujumlarda sportchi 63% samaradorlikka ega bo'lib, bu uni yuqori darajada natijador hujumchi sifatida namoyon etadi. Biroq, hujumlari ko'pincha oldindan rejalashtirilgan bo'lib, vaziyatga moslashuvchanlik yetishmaydi, shuningdek, yaqin masofadagi janglarda sportchi o'zini noqulay sezadi.

3.1-jadval

Bokschilarning texnik-taktik harakatlarni qo'llashi xajmi va natijaviyligi

F.I.Sh.	Xujum harakatlari			Himoyalani h	Qarshi xujumlar
	Oddiy (yakka aksentlashtirilgan zarbalar)	Murakkab (ikkitalik-uchtalik kombinatsiyalar bilan zarbalar)	Umumiy Zarbalar soni		
X.D-ov	<u>43,1</u> 21%	<u>83,3</u> 37 %	<u>126,4</u> 58 %	<u>19,0</u> 55%	<u>17,2</u> 51 %
A.X-ov	<u>70,6</u> 23%	<u>96,2</u> 41 %	<u>166,8</u> 64%	<u>16,2</u> 56%	<u>18,7</u> 53%
S.I-ov	<u>75,9</u> 16%	<u>102,4</u> 38%	<u>178,3</u> 54%	<u>12,4</u> 37%	<u>16,3</u> 22%
A.M-yev	<u>75,8</u> 23%	<u>128,4</u> 34 %	<u>204,2</u> 57%	<u>29,3</u> 70%	<u>27,1</u> 61%
Sh.B-yev	<u>74,9</u> 15%	<u>117,4</u> 31%	<u>192,3</u> 46 %	<u>11,7</u> 65%	<u>19,4</u> 43 %
L.M-ov	<u>62,7</u> 16%	<u>109,6</u> 36%	<u>172,3</u> 52 %	<u>11,2</u> 61%	<u>14,3</u> 40%
B.J-ov	<u>36,6</u> 21%	<u>74,1</u> 42 %	<u>110,7</u> 63 %	<u>8,5</u> 50%	<u>12,2</u> 53 %

Izoh. Suratda - o'rtacha bitta jangda harakat amallarini qo'llash chastotasi, maxrajda - uning samaradorligi.

Ikkinchi guruh vakillari sifatida A.X-ov va Sh.B-ev ko'rsatildi. A.X-ovning jangovar portreti uning zarba seriyalari hamda fintlardan samarali foydalanishini ko'rsatadi. Bunday hujumlar ayrim bosqichlarda 64% gacha samaradorlikni ta'minlagan. Sportchi tayyorlovchi harakatlar orqali raqibda noto'g'ri tasavvur uyg'otib, o'rta va uzoq masofadan samarali hujum uyushtiradi. Yaqin masofadagi jangda esa o'zini ishonchli tutib, turli kombinatsiyalarni muvaffaqiyatli qo'llaydi.

Uchinchi guruh vakillari A.M-ev, X.D-ov va S.I-ovlar bo'lib, ular manyovrli-himoya uslubini afzal ko'rgan sportchilardir. A.M-evning jangovar portreti uning himoya harakatlarida ustunlik qilishi bilan ajralib turadi. Bir jang davomida sportchi o'rtacha 14 tagacha muvaffaqiyatli himoya amalini bajarib, ularda 57% gacha samaradorlikka erishgan. U masofani yaxshi his qilish, qisqa hujumlarni yarim o'tirish va chuqur hujumlar bilan uyg'unlashtiradi. Himoyada o'zini ancha qulay sezadi va

raqibining tezkor hujumlariga qarshi turishda bir nechta samarali variantlardan foydalanadi.

Yuqori malakali bokschilarning texnik va taktik tayyorgarligining miqdoriy va sifat komponentlarini o'rganish video yozuvlarni chuqur tahlil qilish jarayonida bokschilarning taktik harakatlari bilan texnik elementlar o'rtasida muayyan o'zaro bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Jumladan, jang davomida hujum harakatlari vaqtining ortishi sportchilarning texnik harakatlari sonining ko'payishi, ularning diapazoni va variativligi kengayishi bilan chambarchas bog'liq bo'ldi. Shu bilan birga, himoyalani o'rganishga ajratilgan vaqt ortgan hollarda qayta aloqador himoya harakatlarining kuchayishi kuzatildi (3.2-jadval).

3.2-jadval

Musobaqa janglarida yuqori malakali bokschilarning texnik-taktik harakatlarining tahlili

F.I.Sh.	Xujum harakatlari				Himoyalani ($\bar{x}$)	Barcha zarbalar $r, \bar{x}, dori$ ()
	Nishonga tekkan zarbalar soni ($\bar{x}$)	Nishonga tegmagan zarbalar soni ($\bar{x}$)	Bokschining faolligi, jang vaqtiga foizda (xujum) ($\bar{x}$)	Bokschinin g faolligi, jang vaqtiga foizda (qarshi xujum) ($\bar{x}$)		
X.D-ov	<u>79,3</u> 68%	<u>37,3</u> 32%	<u>14,7</u> 66%	<u>11,4</u> 58%	<u>10,0</u> 69%	<u>116,6</u> 68%
A.X-ov	<u>103,7</u> 62%	<u>62,7</u> 38%	<u>14,5</u> 68 %	<u>10,3</u> 62%	<u>13,2</u> 63%	<u>166,4</u> 62%
R.A-yev	<u>85,8</u> 54%	<u>71,8</u> 46%	<u>11,9</u> 52 %	<u>13,2</u> 57%	<u>12,7</u> 47%	<u>157,6</u> 54%
A.M-yev	<u>120,4</u> 59%	<u>83,8</u> 41%	<u>17,2</u> 63%	<u>14,4</u> 53%	<u>14,5</u> 62%	<u>204,2</u> 59%
T.X-yev	<u>107,8</u> 60%	<u>70,7</u> 40%	<u>13,8</u> 61%	<u>15,3</u> 67%	<u>12,3</u> 64%	<u>178,5</u> 60%
L.M-ov	<u>103,2</u> 61%	<u>65,5</u> 39%	<u>11,7</u> 59%	<u>13,6</u> 65%	<u>9,3</u> 61%	<u>168,7</u> 61%
B.J-ov	<u>73,1</u> 66%	<u>37,2</u> 34%	<u>12,4</u> 68%	<u>10,4</u> 56%	<u>7,0</u> 72%	<u>110,3</u> 66%

Bokschilarning texnik-taktik harakatlari darajasini baholash uchun ikkita mezon - jangni olib borish manerasi (xujum harakatlarining miqdori va sifati va himoyalaniish samaradorligi) va jangni olib borishning asosiy taktik usullarining (xujum, qarshi xujum, himoya) vaqt nisbatalari bo'yicha harakatlarning faolligi tanlandi.

Jangni olib borish manerasi bo'yicha uch guruh bokschilar ajratildi: xujum, qarshi xujumning keng doirasi va samarali himoyaga ega bo'lgan; xujum, qarshi xujumning tor doirasiga, lekin samarali himoyaga ega bo'lgan; xujum, qarshi xujumning keng doirasiga, lekin samarasiz himoyaga ega bo'lgan. Bokschilarning malakalari bilan sport natijasi o'rtasida bog'liqlik mavjudligi bir tomondan aniqlangan bo'lsa, ikkinchi tomondan - jangni olib borish manerasi bilan bog'liqlik mavjudligi aniqlangan. Harakatlarning faolligi bilan bir tomondan va ikkinchi tomondan sportchilarning malakasi bilan sport natijalari o'rtasida bog'liqlik aniqlanagn. Masalan, A.X-ov, X.D-ov, B-J-ovlarda xujumning nisbiy vaqti, qoidaga ko'ra, 8-10%ga samaradorlik yaxshiroq bo'lganligi aniqlandi.

Bundan tashqari mazkur tadqiqot doirasida Olimpiya o'yinlarida ishtirok etgan 7 nafar bokschining bittadan janglari maxsus videoanaliz usullaridan biri bo'lgan *Dartfish* dasturi yordamida chuqur tahlil qilindi. Ushbu dastur sportchilar jangini to'xtovsiz kuzatish, har bir zarba va himoya harakatini qayd etish hamda ular bo'yicha statistik ma'lumotlarni aniq ko'rsatish imkonini beradi. Shuningdek, *Dartfish* dasturi yordamida bokschilarning individual texnik-taktik ko'rsatkichlari hamda ularning samaradorlik darajasi ilmiy asosda o'lchandi.

Tahlil jarayonida bokschilarning hujum va himoya faoliyati, qarshi hujum imkoniyatlaridan foydalanish ko'nikmalari, zarbalar seriyasi va kombinatsiyalari alohida qayd etildi. Bundan tashqari, jang davomida amalga oshirilgan oddiy va murakkab texnik-taktik usullar ulushi foiz hisobida belgilandi. Bu esa sportchilarning individual tayyorgarlik darajasi, musobaqa tajribasi hamda jangni boshqarish mahoratini aniqlashga yordam berdi.

Quyida 3.3-jadvalda Xasanboy Do'smatovning jangiga oid texnik-taktik tahlil natijalari keltirilgan.

Bitta jangdagi asosiy texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (51kg)

Raund	Hujum Oddiy (yakka)	Hujum Murakkab (2-3 zarba)	Hujum Seriya	Himoya Oddiy (yakka)	Himoya Murakkab (2-3 harakat)	Q.hujum Oddiy (yakka)	Q.hujum Murakkab (2-3 zarba)
1	18 61,1%	10 30%	4 25%	17 70,5%	8 62,5%	7 57,1%	3 33,3%
2	20 60%	11 36,3%	3 33,3%	14 64,2%	10 60%	8 62,5%	4 50%
3	22 59,0%	12 33,3%	2 50%	15 60%	17 52,9%	9 55,5%	4 50%
$\bar{X}_{o'r}$	20 60%	11 33,2%	3 36,1%	15,3 64,9%	11,6 58,4%	8 58,3%	3,6 44,4%

O'tkazilgan tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, 51 kg vazn toifasida ringga chiqqan bokschilari X.D-ov jang davomida eng ko'p oddiy hujum zarbalarini amalga oshirgan. Umumiy hisobda 20 ta oddiy hujum qayd etilib, ularning o'rtacha samaradorligi 60 % ni tashkil etadi. Bu ko'rsatkich ayniqsa 1-raundda yuqori bo'lib 18 ta zarba, 61,1 % samaradorlik, X.D-ov jangning dastlabki bosqichidanoq tashabbusni qo'lga olganini ko'rsatadi. 3-raundga kelib ham oddiy hujum zarbalari soni ko'paygan bo'lsada 22 ta, samaradorlik bir oz pasaygani kuzatiladi.

Murakkab hujum harakatlari 2-3 zarbali kombinatsiyalar son jihatdan oddiy hujumlarga qaraganda kamroq bo'lsada, ularning o'rtacha samaradorligi 33,2 % ni tashkil qilgan. Ushbu ko'rsatkich barcha raundlarda deyarli bir xil darajada saqlanib qolgan, 1-raundda 10 ta zarba, 30 % va 3-raundda 12 ta zarba, 33,3 % yuqoriroq natija qayd etilgan. Seriyali hujumlar esa jang davomida juda kam qo'llanilgan umumiy 3 ta, bu bokschining bu jangda ko'proq yakka va kombinatsion hujumlarda o'tkazganini ko'rsatadi.

Himoya harakatlarida X.D-ov eng yuqori natijani oddiy himoya vositalarida ko'rsatgan. O'rtacha samaradorlik 64,9 % ni tashkil qilgan bo'lib, 1-raundda bu ko'rsatkich eng yuqori darajaga 70,5 % yetgan. Murakkab himoya usullari 2-3 harakat uyg'unligi biroz pastroq natija ko'rsatib, umumiy samaradorlik 58,4 % ni tashkil qilgan. Shunga qaramay, 3-raundda murakkab himoya ko'rsatkichlari yuqori 17 ta harakat, 52,9 %

bo'lgan. Bu jangning 3-raundida raqibi ochkolar hisobida yutkazayotganligini bilib murakkab hujumlarni boshqa raundlarga qaraganda ko'proq amalga oshirganligini ko'rsatadi.

Qarshi hujumlarda oddiy qarshi zarbalar samaradorligi yuqori bo'lib, o'rtacha 54,0 % ni tashkil qilgan. Eng samarali ko'rsatkich 2-raundda 8 ta zarba, 58,3 % qayd etilgan. Murakkab qarshi hujumlarda esa umumiy samaradorlik 44,4 % bo'lib, ular son jihatdan kam umumiy 3-4 ta qo'llangan.

Umuman olganda, tahlil natijalaridan ko'rinadiki, X.D-ov jang davomida asosan oddiy hujum va oddiy himoya harakatlariga tayanib, yuqori samaradorlik ko'rsatgan. Ayniqsa, 1-raunddayoq yuqori faoliyat namoyon etib, ustunlikni qo'lga olgan, biroq jangning oxirgi raundiga kelib ayrim ko'rsatkichlarda samaradorlik biroz pasaygan. Shu bilan birga, X.D-ovning tajribali bokschi sifatida jangni raqibning texnik-taktik harakatlardan kelib chiqib to'g'ri baholashi va o'zining aniq zarbalari orqali jangni boshqarib borishi uning ustun jihatlaridan biri sifatida ajralib turadi.

A.X-ovning jangida qo'llangan texnik-taktik vositalar hujum va himoya faoliyatining nisbatlari, qarshi hujumlar samaradorligi hamda zarba kombinatsiyalarining qo'llanish darajasi bo'yicha o'rganildi. Ushbu ko'rsatkichlar uning individual tayyorgarlik imkoniyatlarini va jang uslubidagi o'ziga xos jihatlarni ochib beradi. Quyida 3.4-jadvalda A.X-ovning jangiga doir texnik-taktik tahlil natijalari taqdim etilgan.

3.4-jadval

Bitta jangdagi asosiy texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (57kg)

Raund	Hujum Oddiy (yakka)	Hujum Murakkab (2-3 zarba)	Hujum Seriya	Himoya Oddiy (yakka)	Himoya Murakkab (2-3 harakat)	Q.hujum Oddiy (yakka)	Q.hujum Murakkab (2-3 zarba)
1	34 55,8%	16 62,5%	1 25%	17 82,3%	6 83,3%	8 62,5%	4 75%
2	24 66,6%	11 54,5%	2 50%	16 75%	7 71,4%	7 71,4%	3 66,6%
3	14 57,1%	5 60%	2 25%	14 78,5%	7 71,4%	5 60%	3 66,6%
$\bar{x}_{o'r}$	24 59,8%	10,6 59%	1,6 33,3%	15,6 78,6%	6,6 75,3%	6,6 64,6%	3,3 69,4%

Tahlil jarayonidan ma'lum bo'lishicha, A.X-ov jang davomida texnik-taktik vositalardan yuqori samaradorlik bilan foydalangan. U eng ko'p oddiy hujum zarbalarini qo'llab, o'rtacha 24 ta zarba 59,8 % amalga oshirgan. Ayniqsa, 2-raundda 24 ta oddiy hujumdan 66,6 % samaradorlik qayd etilgan. A.X-ovning jang davomida tashabbusni o'z qo'lida saqlaganini ko'rsatadi. Murakkab hujumlarda ham u barqaror natija ko'rsatib, umumiy samaradorlik 59 % ni tashkil etgan. Shu bilan birga, seriyali hujumlar nisbatan kamroq ishlatilgan bo'lsada o'rtacha 1,6 ta, ularning samaradorligi 33,3 % atrofida bo'lib, jang uslubining yanada xilma-xilligini ta'minlagan.

Himoya ko'rsatkichlari Halakovning texnik jihatdan mohir va tajribali bokschi ekanini tasdiqlaydi. Oddiy himoya vositalarining o'rtacha samaradorligi 78,6 % bo'lib, bu natija uning raqib zarbalarini o'z vaqtida qaytarish mahoratini ko'rsatadi. Murakkab himoya usullari ham samarali qo'llanilgan bo'lib, 75,3 % samaradorlik bilan jangni nazorat qilish imkonini bergan. Qarshi hujumlarda esa A.X-ov oddiy qarshi zarbalardan ko'proq foydalangan 64,6 % samaradorlik, murakkab qarshi hujumlarda esa natija 69,4 %ni tashkil qilgan. Ushbu ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, Halakov nafaqat faol hujumchi, balki samarali himoyachi va jangni boshqaruvchi sifatida ham ajralib turadi.

Umuman olganda, A.X-ov jang davomida ko'plab manyovr harakatlarini bajargan va har bir texnik-taktik vositasida yuqori samaradorlikni namoyon qilgan. U texnik jihatdan mohir, tajribali bokschi sifatida har qanday raqibning texnik-taktik faoliyatiga tez moslasha oladi va jangning har bir bosqichida o'zining ustunligini ko'rsatishga erishadi. Shu jihatlari uni zamonaviy boksda yuqori darajadagi sportchi sifatida tavsiflash imkonini beradi.

X.D-ov va A.X-ov janglarining texnik-taktik ko'rsatkichlari tahlili ularning o'yin uslubidagi sezilarli o'xshashlik va farqlarni namoyon qildi. X.D-ov 51 kg vazn toifasida ringga chiqib, jang davomida asosan oddiy hujum zarbalariga tayanib yuqori samaradorlik ko'rsatgan. U umumiy 20 ta oddiy hujumdan 60 % samaradorlikka erishgan va ayniqsa birinchi raunddayoq tashabbusni o'z qo'lga olgan. Shu bilan birga, uning murakkab hujum ko'rsatkichlari nisbatan past bo'lib 33,2 %, seriyali zarbalar juda kam

- atigi 3 marta qo'llangan. Himoya faoliyatida esa X.D-ov oddiy himoya vositalarida yuqori samaradorlik 64,9 % qayd etgan bo'lib, murakkab himoya ko'rsatkichlari biroz pastroq bo'lsa-da, uchinchi raundda ularni ko'proq qo'llangani ko'zga tashlanadi.

A.X-ov esa o'z jangida yanada ko'proq manyovr harakatlarini amalga oshirib, keng qamrovli texnik-taktik imkoniyatlarini namoyish qilgan. U oddiy hujum zarbalari bo'yicha yuqoriroq ko'rsatkichlarga ega 24 ta, 59,8 % samaradorlik bo'lib, ayniqsa ikkinchi raundda samaradorlik 66,6 % ga yetgan. Halakov murakkab hujumlarda ham X.D-ovga qaraganda ancha faol bo'lib, 59% natija ko'rsatgan. Seriyali hujumlar soni kam bo'lsada o'rtacha 1,6 ta, ularning qo'llanishi uning jang uslubini xilma-xillashtirib turgan. Eng katta ustunligi esa himoya faoliyatida ko'zga tashlanib, oddiy himoyada 78,6 %, murakkab himoyada esa 75,3% samaradorlik qayd etilgan. Qarshi hujumlarda ham A.X-ov samarador ko'rsatkichlarga erishib, 64,6% oddiy va 69,4% murakkab qarshi zarbalardan foydalangan.

Umuman olganda, X.D-ov jangni asosan yakka hujum va oddiy himoya vositalariga tayanib olib borgan bo'lsa, A.X-ov jangda murakkab hujum va himoya variantlaridan kengroq foydalangan. X.D-ovning ustunligi - jangni erta bosqichdanoq tashabbus bilan boshlashi va aniq zarbalari orqali ustunlikni qo'lga olishi bilan bog'liq bo'lsa, A.X-ovning kuchli tomoni - texnik jihatdan mohirligi, yuqori samaradorlikka ega himoya vositalari va raqibga tez moslasha olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Shu tariqa, ikkala bokschi ham o'ziga xos jang uslubiga ega bo'lib, X.D-ovning kuchi hujum samaradorligida, A.X-ovning ustunligi esa himoya va taktik moslashuvchanlikda ko'rinadi.

Navbatdagi tahlil jarayoni R.A-yevning jangida qo'llangan texnik-taktik harakatlar tahlil qilindi. Unda hujum va himoya faoliyati ko'rsatkichlari, qarshi hujum samaradorligi hamda zarbalar kombinatsiyalarining qo'llanish darajasi alohida qayd etildi. Quyida 3.5-jadvalda R.A-yevning jangiga oid texnik-taktik natijalar keltirilgan.

Tahlil jarayonidan ma'lum bo'lishicha, R.A-yev jang davomida texnik-taktik harakatlarni deyarli barcha yo'nalishlarda bir xil darajada qo'llagan. Uning hujum ko'rsatkichlari orasida oddiy hujum zarbalari o'rtacha 15 ta 27,2 % samaradorlik bo'lsa, murakkab hujumlar 12 ta 33,2%

bilan deyarli yaqin natija qayd etilgan. Seriyali hujumlar esa kamroq ishlatilgan o'rtacha 1,3 ta, biroq samaradorlik jihatidan 33,3 % ko'rsatkichni qayd etgan.

3.5-jadvalda

Bitta jangdagi asosiy texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (63,5 kg)

Raund	Hujum Oddiy (yakka)	Hujum Murakkab (2-3 zarba)	Hujum Seriya	Himoya Oddiy (yakka)	Himoya Murakkab (2-3 harakat)	Q.hujum Oddiy (yakka)	Q.hujum Murakkab (2-3 zarba)
1	13 30,7%	11 36,3%	2 50%	17 58,8%	13 53,8%	13 46,1%	11 45,4%
2	21 23,8%	15 33,3%	1 25%	23 56,5%	17 47%	13 38,4%	13 46,1%
3	11 27,2%	10 30%	1 25%	14 57,1%	12 41,6%	9 44,4%	11 45,4%
$\bar{x}_{o'r}$	15 27,2%	12 33,2%	1,3 33,3%	18 57,4%	14 47,4%	11,6 42,9%	11,6 45,6%

Himoya faoliyatida R.A-yev oddiy himoya vositalaridan samarali foydalangan bo'lib, ularning o'rtacha samaradorligi 57,4 % ni tashkil qilgan. Murakkab himoya usullarida esa 47,4% natija qayd etilgan. Qarshi hujumlarda ham Abdullaev muvozanatni saqlab, oddiy qarshi zarbalar 42,9% va murakkab qarshi hujumlar 45,6%ni deyarli teng darajada qo'llagan.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, R.A-yev jang davomida kuchli zarbalari bilan ajralib turadi. U oddiy hujum, murakkab hujum, oddiy qarshi va murakkab qarshi harakatlarni bir xil darajada qo'llab, jang davomida texnik-taktik vositalardan kompleks foydalanishga erishgan. Bu uning ringda muvozanatli jang olib borish va raqibga qarshi turishda xilma-xil vositalardan samarali foydalana olishini ko'rsatadi.

Mazkur tadqiqotning navbatdagi qismida A.M-yevning jang faoliyati tahlil qilindi. Ushbu tahlilda bokschi hujum va himoya ko'rsatkichlari, qarshi hujum harakatlarining samaradorligi hamda texnik-taktik usullarni qo'llashdagi individual yondashuvlari o'rganildi. Quyida 3.6-jadvalda uning jangidagi asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlar keltirilgan.

Bitta jangdagi asosiy texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (71 kg)

Raund	Hujum Oddiy (yakka)	Hujum Murakkab (2-3 zarba)	Hujum Seriya	Himoya Oddiy (yakka)	Himoya Murakkab (2-3 harakat)	Q.hujum Oddiy (yakka)	Q.hujum Murakkab (2-3 zarba)
1	27 44,4%	13 61,5%	1 50%	18 61,1%	10 70%	8 40%	7 57,1%
2	29 41,3%	18 55,5%	1 50%	20 65%	8 62,5%	6 33,3%	6 50%
3	19 36,8%	7 57,1%	2 50%	15 60%	10 50%	4 25%	5 40%
$\bar{x}_{o'r}$	25 40,8%	12,6 58%	1,3 50%	17,6 62%	9,3 60,8%	6 32,7%	6 49%

A.M.-yevning jangiga oid tahliliy natijalar shuni ko'rsatadiki, u texnik-taktik vositalardan faol va samarali foydalangan bokschilar sirasiga kiradi. Eng ko'p qo'llangan usullar oddiy hujum zarbalari bo'lib, umumiy hisobda o'rtacha 25 ta zarba qayd etilgan va ularning samaradorligi 40,8% ni tashkil qilgan. Ayniqsa, 1-raundda 27 ta hujum amalga oshirilib, 44,4% samaradorlik ko'rsatgani sportchining jangni faol boshlashga intilganini tasdiqlaydi.

Murakkab hujumlar 2-3 zarbali kombinatsiyalar bo'yicha ham yuqori natijalar qayd etilgan bo'lib, o'rtacha samaradorlik 58% ni tashkil etadi. 1-raundda 13 ta zarba 61,5% samaradorlik bilan amalga oshirilgan bo'lsa, 2-raundda bu ko'rsatkich yanada oshib 18 ta zarba 55,5% samaradorlikka erishgan. Seriyali hujumlar nisbatan kamroq umumiy 1,3 ta bo'lsada, ularning samaradorligi 50% ni tashkil qilib, jangning ayrim bosqichlarida ustunlikni ta'minlashga xizmat qilgan.

Himoya faoliyatida A.M.-yev oddiy himoya vositalarida o'rtacha 60,3% samaradorlikni qayd etgan, eng yuqori ko'rsatkich 2-raundda 20 ta himoya, 65% kuzatilgan. Murakkab himoya harakatlari ham samarali qo'llanilgan bo'lib, umumiy samaradorlik 60,8% ni tashkil etadi. Qarshi hujumlarda esa oddiy qarshi zarbalar samaradorligi 32,7% bo'lsa, murakkab qarshi hujumlarda 49% natija qayd etilgan.

Umuman olganda, A.M.-yev texnik jihatdan mohir va yuqori darajada moslashuvchan bokschi sifatida ajralib turadi. U qisqa vaqt ichida juda ko'p

texnik-taktik harakatlarni bajarishi, hujumdan himoyaga, himoyadan esa qarshi hujumga tezkor o'tishi bilan raqib uchun doimiy bosimni ta'minlagan. Ayniqsa, samaradorlik ko'rsatkichlari uning hujum va murakkab hujumlardagi ustunligini yaqqol namoyon etadi. Shu jihatlari bilan A.M.-yev zamonaviy boksning yuqori intensivlikda jang olib boradigan bokschilari qatoriga kiradi.

R.A.-yevning jang ko'rsatkichlari shuni ko'rsatadiki, u texnik-taktik vositalardan muvozanatli foydalanishga intilgan. Oddiy hujumlarda o'rtacha 15 ta 27,2% samaradorlik, murakkab hujumlarda esa 12 ta 33,2% natija qayd etilib, hujum samaradorligi jihatidan ikki ko'rsatkich bir-biriga yaqin. Seriyali hujumlar kamroq 1,3 ta bo'lsada, 33,3% samaradorlikni ko'rsatgan. Himoya faoliyatida R.A.-yev oddiy himoya vositalarini samarali qo'llab, 57,4% samaradorlikni qayd etgan, murakkab himoyalarda esa bu ko'rsatkich 47,4% bo'lgan. Qarshi hujumlarda ham oddiy 42,9% va murakkab 45,6% usullardan deyarli teng foydalanilgan. Bu uning ringda barqaror va xilma-xil jang olib borishga intilganini ko'rsatadi.

A.M.-yev esa faol va yuqori samaradorlikka ega texnik-taktik vositalarni qo'llash bilan ajralib turadi. Oddiy hujumlar soni va samaradorligi yuqori bo'lib, o'rtacha 25 ta zarba 40,8% qayd etilgan. Murakkab hujumlarda ham yuqori natija kuzatilgan - 58%, bu esa R.A.-yevnikiga qaraganda ancha yuqori ko'rsatkichdir. Seriyali hujumlarda 50% samaradorlikni qayd etgan. Himoya ko'rsatkichlarida Mo'ydinxujaevning ustunligi yaqqol ko'rinadi: oddiy himoya samaradorligi 62%, murakkab himoyalarda esa 60,8% ga yetgan. Qarshi hujumlarda ham murakkab qarshi zarbalarda yuqori natija 49% qayd etilib, u raqibga bosim o'tkazishda samarali usullarni tanlaganini ko'rsatadi.

R.A.-yevning ustunligi u barcha texnik-taktik yo'nalishlarda muvozanatni saqlab, oddiy va murakkab hujum hamda qarshi hujumlarni bir xil darajada qo'llagan. Bu uning kompleks yondashuvga ega jang uslubini ko'rsatadi.

A.M.-yevning ustunligi u qisqa vaqt ichida ko'p texnik-taktik harakatlarni bajarishi, hujumdan himoyaga va himoyadan qarshi hujumga tezkor o'tishi bilan ajralib turadi. Ayniqsa, murakkab hujum va himoya

samaradorligi Abdullaevnikidan yuqori bo'lib, uning texnik mahorati va moslashuvchanligini tasdiqlaydi.

Farqli jihatlar R.A-yev barqarorlik va muvozanatga tayanadigan jang uslubiga ega bo'lsa, Mo'yinxujaev tezkorlik, yuqori intensivlik va samaradorlikka asoslangan jang olib boradi.

Shu asosda aytish mumkinki, R.A-yevning kuchli tomoni - barqarorlik va muvozanat, Mo'yinxujaevniki esa - tezkorlik va samaradorlik hisoblanadi.

Navbatdagi tahlilda T.H-yevning jang faoliyati o'rganildi. Tahlil davomida uning hujum va himoya ko'rsatkichlari, qarshi hujum samaradorligi hamda texnik-taktik vositalardan foydalanishdagi o'ziga xos jihatlari alohida qayd etildi. Quyida 3.7-jadvalda Habibullaevning jangiga oid asosiy texnik-taktik natijalar keltirilgan.

3.7-jadval

Bitta jangdagi asosiy texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (80 kg)

Raund	Hujum Oddiy (yakka)	Hujum Murakkab (2-3 zarba)	Hujum Seriya	Himoya Oddiy (yakka)	Himoya Murakkab (2-3 harakat)	Q.hujum Oddiy (yakka)	Q.hujum Murakkab (2-3 zarba)
1	21 42,8%	22 50%	3 33,3%	17 58,8%	7 57,1%	9 44,4%	12 33,3%
2	19 36,8%	24 45,8%	2 50%	15 53,3%	9 55,5%	8 50%	14 35,7%
3	17 41,1%	20 55%	2 50%	16 56,2%	8 62,5%	8 50%	15 40%
$\bar{x}_{or}$	19 40,2%	21,3 50,2%	2,3 44,4%	16 56,1%	8 58,3%	8,3 48,1%	13,6 36,3%

T.H-yev Olimpiya o'yinlariga yo'llanma olgan eng yosh va iqtidorli bokschilardan biri sifatida ajralib turadi. Jadval ma'lumotlari tahlil qilinganda, uning eng ko'p amalga oshirgan harakatlari hujum zarbalari ekanligi yaqqol ko'rinadi. Xususan, oddiy hujumlar o'rtacha 19 ta zarba 40,2% samaradorlik bilan qayd etilgan. Shu bilan birga, murakkab hujum zarbalari ham juda ko'p amalga oshirilgan bo'lib, ularning o'rtacha samaradorligi 50,2 % ni tashkil qiladi. Bu holat uning shiddatli va kombinasion hujumlarning keng turidan foydalanishini tasdiqlaydi.

Seriyali hujumlarda esa o'rtacha 2,3 ta harakat amalga oshirilgan bo'lib, ularning samaradorligi 44,4% ni tashkil etgan. Bu ko'rsatkichlar hujum turlarini xilma-xil qo'llash imkoniyati borligini ko'rsatadi. Himoya ko'rsatkichlari ham yuqori darajada: oddiy himoya 56,1% samaradorlik bilan, murakkab himoya esa 58,3% natija bilan qayd etilgan. Qarshi hujumlarda esa oddiy zarbalar 48,1% samaradorlik ko'rsatgan bo'lsa, murakkab qarshi hujumlarda 36,3% qayd etilgan.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, T.H-yev juda shiddatli hujumlarni ko'p va tez-tez qo'llaydi, bu esa raqibga himoyalaniish yoki javob qaytarish uchun imkon qoldirmaydi. Uning texnik-taktik arsenalini ham aytib o'tish kerak bo'lib, oddiy hujumlardan tortib murakkab kombinatsiyalar va seriyali zarbalardek usullarni samarali bajara oladi. Shu jihatlari bilan u raqibning ham yuqori darajadagi natijalarga erishish imkoniyatiga qo'ng'iroq bokschi sifatida tavsiflanadi.

Tadqiqot jarayonida navbatdagi tahlil L.M-ovning jang faoliyatini o'rganishga qaratildi. Unda sportchining hujum va himoya ko'rsatkichlari qarshi hujum harakatlari hamda texnik-taktik vositalardan foydalanish samaradorligi ko'rib chiqildi. Quyida 3.8-jadvalda L.M-ovning jangiga oid asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlar keltirilgan.

Bitta jangdagi asosiy texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (80 kg)

Raund	Hujum Oddiy (yakka)	Hujum Murakkab (2-3 zarba)	Hujum Seriya	Himoya Oddiy (yakka)	Himoya Murakkab (2-3 harakat)	Q.hujum Oddiy (yakka)	Q.hujum Murakkab (2-3 zarba)
1	16 37,5%	12 50%	2 50%	17 58,8%	7 57,1%	9 44,4%	12 33,3%
2	18 38,8%	14 50%	1 50%	15 53,3%	9 55,5%	8 50%	14 35,7%
3	17 41,1%	11 54,4%	2 50%	16 56,2%	8 62,5%	8 50%	15 40%
$\bar{x}_{or}$	17 39,1%	12,3 51,4%	1,6 50%	16 56,1%	8 58,3%	8,3 48,1%	13,6 36,3%

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, L.M-ovning jang faoliyatini o'rganishda uning hujum va himoya ko'rsatkichlari qarshi hujum harakatlari hamda texnik-taktik vositalardan foydalanish samaradorligi ko'rib chiqildi. Unda sportchining hujum va himoya ko'rsatkichlari qarshi hujum harakatlari hamda texnik-taktik vositalardan foydalanish samaradorligi ko'rib chiqildi. Quyida 3.8-jadvalda L.M-ovning jangiga oid asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlar keltirilgan.

bo'lib, bu natijalar yuqori samaradorlikni ko'rsatadi. Ayniqsa, murakkab hujumlar orqali amalga oshirilgan zarbalarda barqaror natija kuzatilgan. Shu bilan birga, L.M-ov qarshi hujum vositalaridan ham samarali foydalangan: oddiy qarshi hujumlarda o'rtacha samaradorlik 44,2%, murakkab qarshi hujumlarda esa 38,8 %ni tashkil qilgan.

Himoya harakatlari ham samarali bo'lib, oddiy himoya vositalarida 58,4% va murakkab himoya usullarida 54,2% ko'rsatkich qayd etilgan. Bu natijalar L.M-ovning himoyaviy jihatdan ham yuqori tayyorgarlikka ega ekanini isbotlaydi. Umuman olganda, L.M-ov murakkab va qarshi hujumlarni samarali qo'llashi, hamda o'z vazniga nisbatan keng texnik-taktik arsenalga egaligi bilan ajralib turadi. Shu bois u tajribali va texnik jihatdan mohir bokschilar sirasiga kiradi.

Mazkur tadqiqot doirasida B.J-ovning jang faoliyatining texnik-taktik jihatlari tahlil qilindi. Ushbu qismda bokschining hujum va himoya ko'rsatkichlari, qarshi hujum imkoniyatlari hamda texnik-taktik arsenalining samaradorligi ilmiy jihatdan o'rganildi. Shu bilan birga, uning og'ir vazn toifasidagi jang uslubi va individual yondashuvlari jadval asosida tahlil qilinadi. Quyida 3.9-jadvalda B.J-ov jangidagi asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlar keltirilgan.

3.9-jadval

Bitta jangdagi asosiy texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (+92)

Raund	Hujum Oddiy (yakka)	Hujum Murakkab (2-3 zarba)	Hujum Seriya	Himoya Oddiy (yakka)	Himoya Murakkab (2-3 harakat)	Q.hujum Oddiy (yakka)	Q.hujum Murakkab (2-3 zarba)
1	9 66,6%	5 60%	1 50%	9 77,7%	5 60%	3 66,6%	2 50%
2	6 66,6%	7 71,4%	2 25%	7 83,3%	4 50%	2 50%	5 60%
3	9 55,5%	4 50%	2 25%	5 80%	3 66,6%	4 50%	5 60%
$\bar{x}_{o'r}$	8 62,9%	5,3 60,4%	1,6 33,3%	7 80,3%	4 58,8%	3 55,5%	4 56,6%

B.J-ovning texnik-taktik faoliyatini jadval ma'lumotlari asosida tahlil qilganda, uning jang uslubi og'ir vazn toifasidagi bokschilarga xos xususiyatlar bilan ajralib turadi. U zarbalarni nisbatan kamroq qo'llagan bo'lsada, samaradorlik jihatidan yuqori natijalarni qayd etgan. Masalan,

oddiy hujum zarbalari o'rtacha 8 ta bo'lib, ularning samaradorligi 62,9 % ni tashkil qilgan. Murakkab hujumlar esa son jihatdan kam o'rtacha 5,3 ta bo'lsada, samaradorlik 60,4% atrofida bo'lib, yuqori aniqlikni ko'rsatadi. Jalolovning jangida seriyali hujumlar kam kuzatilgan, bu esa uning jang uslubida ko'proq yakka va kombinasion zarbalarga tayanishini anglatadi.

Himoya faoliyatida B.J-ov o'zining ustun tomonlarini yorqin namoyon etgan. Oddiy himoya vositalari 83,3 % samaradorlik bilan barcha ko'rsatkichlar ichida eng yuqori natijani ko'rsatadi. Murakkab himoya harakatlari ham samarali qo'llanilgan bo'lib, ularning o'rtacha samaradorligi 58,8 %ni tashkil qilgan. Qarshi hujumlarda Jalolovning samaradorligi oddiy zarbalarda 55,5 %, murakkab qarshi hujumlarda esa 56,6 % bo'lib, uning tajribali bokschi sifatida raqib harakatlariga tez moslasha olish qobiliyatini ko'rsatadi.

Umuman olganda, B.J-ov og'ir vazn toifasida dunyoning eng kuchli bokschilaridan biri sifatida o'zini namoyon qilgan. U zarbalarni son jihatidan ko'p amalga oshirmagan bo'lsa ham, har bir urinishida yuqori samaradorlikka erishadi. Bo'yi balandligi va qo'llarining uzunligidan samarali foydalangan holda, raqibni masofada ushlab turadi hamda kuchli, shiddatli zarbalar bilan ustunlikka erishadi. Bu jihatlar uni nafaqat texnik va taktik jihatdan mukammal, balki katta tajribaga ega bokschi sifatida ham ajratib turadi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, T.H-yev yosh va istiqbolli bokschilar qatoriga kirib, jang davomida hujumkorligi bilan ajralib turadi. U oddiy hujum zarbalarida o'rtacha 19 ta 40,2%, murakkab hujumlarda esa 21,3 ta 50,2% samarali zarbalarni amalga oshirgan bo'lib, uning raqibga doimiy bosim o'tkazishi va shiddatli zarbalar orqali tashabbusni o'zida saqlashi yaqqol namoyon bo'ladi. Seriyali hujumlarda ham o'rtacha 2,3 ta harakat bilan 44,4% samaradorlik qayd etilgan, himoya faoliyatida esa oddiy 56,1% va murakkab 58,3% ko'rsatkichlari o'rtacha natijani ko'rsatadi. Qarshi hujum samaradorligi nisbatan pastroq bo'lsada, T.H-yevning hujumkorlik darajasi uni yosh bo'lishiga qaramay istiqbolli bokschi sifatida ajratib turadi.

L.M-ov esa tajribali va muvozanatli jangchi sifatida hujum va himoya o'rtasida balansni saqlaydi. Uning oddiy hujumlari o'rtacha 17 ta 39,1%,

murakkab hujumlari esa 12,3 ta 51,4% samaradorlik bilan qayd etilgan. Ayniqsa murakkab hujumlarda barqarorlik kuzatilgani uning texnik jihatdan puxta tayyorgarligidan dalolat beradi. Himoya faoliyatida ham yuqori natija - oddiy himoyada 58,4%, murakkab himoyada 54,2% qayd etilgan bo'lib, qarshi hujumlarda o'rtacha samaradorlik oddiy 44,2%, murakkab 38,8% kuzatiladi. Shu bois Mullajonov murakkab va qarshi hujumlarni samarali qo'llay oladigan, texnik-taktik arsenalni keng bo'lgan tajribali bokschilar sirasiga kiradi.

B.J.-ovning texnik-taktik faoliyati og'ir vazn toifasidagi bokschilar orasida alohida o'rin egallaydi. U zarbalarni son jihatidan ko'p bajarmagan bo'lsa-da, samaradorlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan. Oddiy hujumlarda o'rtacha 8 ta 62,9%, murakkab hujumlarda 5,3 ta 60,4% qayd etilib, yuqori aniqlikni ko'rsatgan. Himoya ko'rsatkichlari ayniqsa ustun bo'lib, oddiy himoyada 80,3% eng yuqori natija kuzatilgan, murakkab himoyada esa 58,8% qayd etilgan. Qarshi hujum samaradorligi oddiy zarbalarda 55,5%, murakkab qarshi hujumlarda 56,6% bo'lib, Jalolovning tajribali bokschi sifatida raqib harakatlariga tez moslashishini ko'rsatadi. U bo'yi va qo'llarining uzunligidan samarali foydalangan holda raqibni masofada ushlab turadi va kuchli hamda shiddatli zarbalari bilan ustunlikni qo'lga kiritadi.

Umuman olganda, T.H.-yevning ustun jihati - yosh bo'lishiga qaramay shiddatli hujumkorlik va kombinasion zarbalar ko'pligi; Mullajonovning afzalligi - tajribasi, muvozanatli jang olib borishi va murakkab hujum hamda himoyalardagi samaradorligi; Jalolovning eng kuchli jihati - kam zarba bilan ham yuqori samaradorlikka erishishi, kuchli zarbalari va samarali himoyasi bilan raqib ustidan nazoratni saqlashi hisoblanadi. Shu tarzda ularning har biri o'ziga xos uslub va imkoniyatlari bilan zamonaviy boksda muhim o'rin egallaydi.

§3.2. Yuqori malakali bokschilarning musobaqa janglarida asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlari tahlili

Boks musobaqalarida sportchilarning texnik-taktik faoliyati ularning mahoratini ifodalovchi asosiy ko'rsatkichlardan biridir. Har bir jang o'zida bokschining individual tayyorgarlik darajasi, taktik yondashuvi va raqibga moslasha olish qobiliyatini mujassamlashtiradi. Shuning uchun ham

musobaqa jarayonida amalga oshirilgan hujum va himoya harakatlari, qarshi hujumlarning samaradorligi hamda zarba kombinatsiyalarining qo'llanish chastotasi ilmiy tahlil ob'ektiga aylanadi.

Yuqori malakali sportchilar faoliyatini kuzatish shuni ko'rsatadiki, zamonaviy boks yuqori intensivlikda kechadigan qarama-qarshi kurashdir. Bunda har bir zarba, himoya yoki qarshi hujum elementlari jangning yakuniy natijasiga bevosita ta'sir qiladi. Hujum samaradorligi sportchining faolligini va tashabbusni qo'lga olish qobiliyatini ifodalasa, himoya ko'rsatkichlari uning raqib hujumlarini neytrallashtirishdagi ustunliklarini namoyon etadi. Qarshi hujumlar esa sportchining tezkorlik, vaziyatni baholash va raqibning ochiq qoldirgan bo'shliqlaridan foydalanish qobiliyatini yoritib beradi.

Tahlil qilish jarayonida ko'plab epizodlar aniqlik bilan qayd etilib, ular asosida sportchilarning texnik-taktik arsenalni haqida xulosalar chiqarildi. Oddiy zarbalar odatda hujum faoliyatining asosiy qismini tashkil etgan bo'lsa, murakkab kombinatsiyalar va seriyali zarbalar sportchining taktik fikrlash darajasi va kreativligini ko'rsatib berdi. Shu bilan birga, samarali himoya harakatlari (qo'llar bilan to'sish, qochish, yon tomonga siljish, egilish) sportchining jangni nazorat qilish darajasini ochib berdi.

Musobaqa jarayonida kuzatilgan yana bir muhim omil - sportchilarning raqibga moslasha olish xususiyatidir. Yuqori malakali bokschilar jang davomida raqibning uslubini tahlil qilib, zarur paytda hujumdan himoyaga yoki himoyadan qarshi hujumga tezkor o'tish qobiliyatini namoyon etdilar. Bu jihat ularning tajribasi va ringdagi intellektual tayyorgarligidan dalolat beradi. Mazkur tadqiqot doirasida yuqori malakali yetti nafar bokschining musobaqa janglari maxsus kuzatuv va videoanaliz asosida o'rganildi. Tahlillar natijasida har bir bokschining hujum, himoya va qarshi hujum faoliyati son va sifat ko'rsatkichlari orqali baholandi. Shuningdek, oddiy va murakkab texnik-taktik harakatlarning o'zaro nisbatlari aniqlanib, ularning samaradorligi foiz hisobida qayd etildi. Olingan natijalar sportchilarning tayyorgarlik darajasi, jang uslubi va individual xususiyatlarini solishtirish imkonini berdi.

Umuman olganda, yuqori malakali bokschilarning texnik-taktik ko'rsatkichlari ularning sport mahoratini keng qamrovda yoritib beradi. Har

bir jang, o'z navbatida, boksining musobaqa tajribasi, jismoniy va psixologik tayyorgarligi, taktik tafakkuri va ringda qaror qabul qilish tezligini o'zida mujassamlashtiradi. Shu bois, texnik-taktik tahlil faqatgina statistik natijalarni emas, balki boksining butun jang uslubini baholashda ilmiy asoslangan mezon sifatida katta ahamiyat kasb etadi.

Ushbu tadqiqot jarayonida X.D-ovning 2022-2024 yillar davomida o'tkazilgan xalqaro va milliy darajadagi musobaqalardagi chiqishlari chuqur tahlil etildi. Tahlil jarayonida sportchining turli yillarda qo'llagan hujum va himoya usullari, raqib zarbalariga qarshi samarali harakatlari hamda texnik-taktik uslubining rivojlanish dinamikasi ilmiy jihatdan o'rganildi. Shuningdek, har bir musobaqada namoyon etilgan individual yondashuvlari orqali u yillar kesimida qanday o'zgarishlarga erishgani va qaysi ko'rsatkichlarini yaxshilagani yoki kamaytirgani tahlil qilib chiqildi. Quyida keltirilgan 3.10-jadvalda esa X.D-ovning musobaqalardagi asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlari yillar bo'yicha taqqoslangan holda aks ettirilgan.

3.10-jadval

Individual musobaqalardagi texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (51kg)

Yil	Musobaqa	Hujum Oddiy	Hujum Murakkab	Hujum Seriya	Himoya Oddiy	Himoya Murakkab	Q.xujum Oddiy	Q.xujum Murakkab
2022	Xalqaro musobaqa	16,2	6	3,2	16,4	7,1	12,3	5,2
		55,5%	26,6%	37,5%	57,2%	44,6%	49,4%	44,5%
2022	Asosiy musobaqa	15,6	4,2	2,3	15,2	9,2	14,5	6,7
		51,2%	23,8%	34,7%	53,4%	48,3%	51,7%	45,8%
2023	Xalqaro musobaqa	17,4	6,7	1,6	13,3	8,2	11,2	3,2
		51,7%	23,8%	31,2%	52,6%	52,6%	52,6%	46,6%
2023	Asosiy musobaqa	14	5,4	1,8	9,7	12	7,4	4,7
		51,4%	27,7%	33,3%	47,3%	46,2%	41,2%	38,2%
2024	Xalqaro musobaqa	18,3	9,2	32,2	14	10,4	6,8	4,3
		54,6%	27,1%	12,3%	53,2%	51,2%	48,3%	31,2%
2024	Parij Olimpiadasi	20	11	3	15,3	11,6	8	3,6
		60%	33,2%	36,1%	64,9%	58,4%	58,3%	44,4%

Izoh: suratida - zarbalarining umumiy soni, maxrajda samaradorligi. Hujum Oddiy-yakkalik zarba, hujum murakkab-2-3 zarba, hujum seriya 4-5 zarba, himoya oddiy- yakkalik himoya, himoya murakkab-2-3 harakatli himoya, q.hujum oddiy-qarshi xujum yakkalik zarba, q.hujum murakkab-qarshi xujum 2-3 zarba.

X.D-ovning 2022-2024 yillardagi xalqaro va asosiy musobaqalardagi ko'rsatkichlarini tahlil qilar ekanmiz, uning jang uslubi va texnik-taktik harakatlarida barqaror o'sish va izchillik namoyon bo'ladi. 2022 yilda xalqaro musobaqalarda u asosan oddiy hujum zarbalaridan ko'proq foydalanib, 53,9% samaradorlikka erishgan bo'lsa, asosiy musobaqada ham hujumda 51,9% va himoyada 53,4% barqaror natija qayd etgan. Bu esa sportchining janglarni rejalashtirish va boshqarish qobiliyati yuqori ekanligini ko'rsatadi.

2023 yilda esa ko'rsatkichlarda ma'lum o'zgarishlar kuzatilgan. Xalqaro musobaqalarda hujum samaradorligi 52,9% va himoya ko'rsatkichi 52,6% bo'lib, jangni muvozanatli olib borgan. Ammo asosiy musobaqada raqiblarning kuchli qarshiligi tufayli ko'rsatkichlar biroz pasaygan va himoya samaradorligi 47,3% ni tashkil etgan. Bu holat jang uslublarining turlichaligi va raqiblarning kuchli tayyorgarligi bilan bog'liq.

2024 yil esa X.D-ovning tajribasi va professional mahorati to'la namoyon bo'lgan davr sifatida qayd etiladi. Xalqaro musobaqalarda u hujum samaradorligini 54,7% ga, himoya ko'rsatkichini esa 53,2% ga yetkazdi. Parij Olimpiadasida esa uning natijalari yanada yuqori bo'lib, hujum samaradorligi 60%, himoya ko'rsatkichi esa 64,9% ga ko'tarildi. Bu uning katta musobaqalarda ham o'zini yo'qotmasdan, raqibga qarshi to'g'ri strategiya ishlab chiqish va uni amalga oshirish qobiliyatini isbotlaydi.

Umuman olganda, X.D-ovning janglardagi asosiy ustun jihati hujumdan keyin tezkor ravishda samarali himoyaga o'tishi va raqib harakatlarini oldindan his qilib, jangni to'liq nazorat qila bilishidadir. Uning hujum va himoyadagi barqaror ko'rsatkichlari sportchining katta tajribaga egaligini va jangni to'g'ri rejalashtirish hamda boshqarish mahorati yuqori darajada ekanligini ko'rsatadi. Yillar kesimida kuzatiladigan o'sish tendensiyasi esa uning texnika va taktikasini muntazam takomillashtirib borishini, shuningdek, professional yetuklik darajasiga chiqqanini tasdiqlaydi.

Mazkur ilmiy izlanish doirasida A.X-ovning 2022-2024 yillar oralig'ida turli xalqaro hamda yirik musobaqalarda amalga oshirgan jang faoliyati atroflicha tahlil qilindi. O'rganish davomida sportchining xujum va himoya jarayonida qo'llagan usullari, raqib hujumlariga javob qaytarish

bir jang, o'z navbatida, boksining musobaqa tajribasi, jismoniy va psixologik tayyorgarligi, taktik tafakkuri va ringda qaror qabul qilish tezligini o'zida mujassamlashtiradi. Shu bois, texnik-taktik tahlil faqatgina statistik natijalarni emas, balki boksining butun jang uslubini baholashda ilmiy asoslangan mezon sifatida katta ahamiyat kasb etadi.

Ushbu tadqiqot jarayonida X.D-ovning 2022-2024 yillar davomida o'tkazilgan xalqaro va milliy darajadagi musobaqalardagi chiqishlari chuqur tahlil etildi. Tahlil jarayonida sportchining turli yillarda qo'llagan hujum va himoya usullari, raqib zarbalariga qarshi samarali harakatlari hamda texnik-taktik uslubining rivojlanish dinamikasi ilmiy jihatdan o'rganildi. Shuningdek, har bir musobaqada namoyon etilgan individual yondashuvlari orqali u yillar kesimida qanday o'zgarishlarga erishgani va qaysi ko'rsatkichlarini yaxshilagani yoki kamaytirgani tahlil qilib chiqildi. Quyida keltirilgan 3.10-jadvalda esa X.D-ovning musobaqalardagi asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlari yillar bo'yicha taqqoslangan holda aks ettirilgan.

3.10-jadval

Individual musobaqalardagi texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (51kg)

Yil	Musobaqa	Hujum Oddiy	Hujum Murakkab	Hujum Seriya	Himoya Oddiy	Himoya Murakkab	Q.xujum Oddiy	Q.xujum Murakkab
2022	Xalqaro musobaqa	16,2 55,5%	6 26,6%	3,2 37,5%	16,4 57,2%	7,1 44,6%	12,3 49,4%	5,2 44,5%
2022	Asosiy musobaqa	15,6 51,2%	4,2 23,8%	2,3 34,7%	15,2 53,4%	9,2 48,3%	14,5 51,7%	6,7 45,8%
2023	Xalqaro musobaqa	17,4 51,7%	6,7 23,8%	1,6 31,2%	13,3 52,6%	8,2 52,6%	11,2 52,6%	3,2 46,0%
2023	Asosiy musobaqa	14 51,4%	5,4 27,7%	1,8 33,3%	9,7 47,3%	12 46,2%	7,4 41,2%	4,7 38,2%
2024	Xalqaro musobaqa	18,3 54,6%	9,2 27,1%	32,2 12,3%	14 53,2%	10,4 51,2%	6,8 48,3%	4,3 31,2%
2024	Parij Olimpiadasi	20 60%	11 33,2%	3 36,1%	15,3 64,9%	11,6 58,4%	8 58,3%	3,6 44,4%

Izoh: suratida - zarbalarining umumiy soni, maxrajda samaradorligi. Hujum Oddiy-yakkalik zarba, hujum murakkab-2-3 zarba, hujum seriya 4-5 zarba, himoya oddiy- yakkalik himoya, himoya qarshi xujum 2-3 zarba.

X.D-ovning 2022-2024 yillardagi xalqaro va asosiy musobaqalardagi ko'rsatkichlarini tahlil qilar ekanmiz, uning jang uslubi va texnik-taktik harakatlarida barqaror o'sish va izchillik namoyon bo'ladi. 2022 yilda xalqaro musobaqalarda u asosan oddiy hujum zarbalaridan ko'proq foydalanib, 53,9% samaradorlikka erishgan bo'lsa, asosiy musobaqada ham hujumda 51,9% va himoyada 53,4% barqaror natija qayd etgan. Bu esa sportchining janglarni rejalashtirish va boshqarish qobiliyati yuqori ekanligini ko'rsatadi.

2023 yilda esa ko'rsatkichlarda ma'lum o'zgarishlar kuzatilgan. Xalqaro musobaqalarda hujum samaradorligi 52,9% va himoya ko'rsatkichi 52,6% bo'lib, jangni muvozanatli olib borgan. Ammo asosiy musobaqada raqiblarning kuchli qarshiligi tufayli ko'rsatkichlar biroz pasaygan va himoya samaradorligi 47,3% ni tashkil etgan. Bu holat jang uslublarining turlichaligi va raqiblarning kuchli tayyorgarligi bilan bog'liq.

2024 yil esa X.D-ovning tajribasi va professional mahorati to'la namoyon bo'lgan davr sifatida qayd etiladi. Xalqaro musobaqalarda u hujum samaradorligini 54,7% ga, himoya ko'rsatkichini esa 53,2% ga yetkazdi. Parij Olimpiadasida esa uning natijalari yanada yuqori bo'lib, hujum samaradorligi 60%, himoya ko'rsatkichi esa 64,9% ga ko'tarildi. Bu uning katta musobaqalarda ham o'zini yo'qotmasdan, raqibga qarshi to'g'ri strategiya ishlab chiqish va uni amalga oshirish qobiliyatini isbotlaydi.

Umuman olganda, X.D-ovning janglardagi asosiy ustun jihati hujumdan keyin tezkor ravishda samarali himoyaga o'tishi va raqib harakatlarini oldindan his qilib, jangni to'liq nazorat qila bilishidir. Uning hujum va himoyadagi barqaror ko'rsatkichlari sportchining katta tajribaga egaligini va jangni to'g'ri rejalashtirish hamda boshqarish mahorati yuqori darajada ekanligini ko'rsatadi. Yillar kesimida kuzatiladigan o'sish tendensiyasi esa uning texnika va taktikasini muntazam takomillashtirib borishini, shuningdek, professional yetuklik darajasiga chiqqanini tasdiqlaydi.

Mazkur ilmiy izlanish doirasida A.X-ovning 2022-2024 yillar oralig'ida turli xalqaro hamda yirik musobaqalarda amalga oshirgan jang faoliyati atroflicha tahlil qilindi. O'rganish davomida sportchining xujum va himoya jarayonida qo'llagan usullari, raqib hujumlariga javob qaytarish

imkoniyatlari hamda texnik-taktik harakatlarining natijalari ilmiy asosda yoritildi. Shu bilan birga, musobaqalarda namoyon bo'lgan o'ziga xos yondashuvlari orqali sportchining mahoratida yuz bergan o'zgarishlar, kuchaygan yoki pasaygan jihatlari aniqlanib, solishtirma baholash amalga oshirildi. Quyida taqdim etilgan 2.27-jadvalda A.X-ovning musobaqalardagi asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlari yillar kesimida umumlashtirilgan holda keltirilgan.

3.11-jadval

Individual musobaqalardagi texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (57kg)

Yil	Musobaqa	Hujum Oddiy	Hujum Murakkab	Hujum Seriya	Himoya Oddiy	Himoya Murakkab	Q.xujum Oddiy	Q.xujum Murakkab
2022	Xalqaro musobaqa	26,0 42,7%	12,5 44,0%	2,4 16,9%	16,6 72,0%	11,7 57,2%	8,0 42,0%	3,0 41,0%
2022	Asosiy musobaqa	19,2 45,6%	8,0 46,9%	1,5 18,0%	12,5 61,0%	5,3 53,3%	7,3 44,8%	4,2 43,7%
2023	Xalqaro musobaqa	20,4 48,4%	11,7 49,8%	2,5 19,2%	17,3 64,8%	5,6 56,5%	9,6 47,4%	3,4 46,4%
2023	Asosiy musobaqa	18,1 50,1%	9,6 51,6%	1,5 19,8%	13,7 67,1%	9,8 58,6%	6,3 49,2%	6,5 48,1%
2024	Xalqaro musobaqa	21,6 51,3%	8,3 52,8%	2,5 20,3%	14,1 68,7%	7,0 60,0%	7,1 50,4%	3,6 49,2%
2024	Parij Olimpiadasi	24,0 59,8%	10,6 59%	1,6 33,3%	15,6 78,6%	6,6 75,3%	6,6 64,6%	3,3 69,4%

Izoh: suratida - zarbalarining umumiy soni, maxrajda samaradorligi. Hujum Oddiy-yakkalik zarba, hujum murakkab-2-3 zarba, hujum seriya 4-5 zarba, himoya oddiy- yakkalik himoya, himoya murakkab-2-3 harakatli himoya, q.hujum oddiy-qarshi xujum yakkalik zarba, q.hujum murakkab-qarshi xujum 2-3 zarba.

2022 yildagi xalqaro musobaqalarda A.X-ov hujumda yuqori faollik ko'rsatgan bo'lib, oddiy zarbalardan 26 marta foydalanib, 42,7% samaradorlikka erishgan. Murakkab hujumlarda esa 44% ko'rsatkichi qayd etilgan. Himoyada samaradorligi yuqori darajada bo'lib, 72% ni tashkil etgani uning raqib zarbalarini oldindan his qilib, juda tezda javob qaytarish qobiliyati borligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, qarshi hujumlarda ham 41-qilishini namoyon etadi. Asosiy musobaqada esa hujum samaradorligi 45 - 46% ni tashkil etib, raqobatbardoshligini saqlab qolgan.

2023 yilda esa sportchining ko'rsatkichlari yanada barqaror bo'lib, xalqaro musobaqada hujum samaradorligi 48 - 49% ga yetgan, himoya ko'rsatkichi esa 68,4% ni tashkil etgan. Asosiy musobaqada esa himoya darajasi yanada yuqorilab 67,1% ni qayd etgan. Bu natijalar Abdumalikning raqib harakatini tez sezishi, zarbalar yo'nalishini ilg'ashi va tezkor javob zarbasini amalga oshirish qobiliyati yuqori ekanligini ko'rsatadi.

2024 yilda u sportchi sifatida eng yuqori natijalarga erishgan. Xalqaro musobaqada hujum samaradorligi 51,3% va murakkab hujumlarda 52,8% ni tashkil etgan bo'lsa, himoya ko'rsatkichi 68,7% ga yetgan. Parij Olimpiadasida esa ko'rsatkichlari juda yuqori bo'lib, hujumda 59,8% samaradorlik, himoyada esa 78,6% kabi yuqori daraja qayd etilgan. Qarshi hujumlarda 64,6% atrofida natijalar uning janglarda raqib ustidan ustunlik qilib, strategik g'alaba qozonish imkoniyatini oshirgan.

A.X-ovning asosiy ustun jihati - raqibini juda yaxshi his qila olishi va har bir zarbani tez ilg'ab olib, javob zarbasini amalga oshirishga ulguradigan tezligidir. Uning reaksiyasi juda yuqori bo'lib, raqib zarbasi yo'nalishini oldindan ko'ra bilishi jangda ustunlik bergan. Shuningdek, sportchi barcha masofalarda bemalol harakatlana oladi, yaqin va o'rta masofada kombinatsiyalarni samarali qo'llaydi, uzoq masofada esa hujumdan himoyaga o'tishda tezkor manyovr qilish imkoniyatiga ega.

Uning texnik arsenalini juda keng - oddiy va murakkab hujum zarbalaridan tortib, seriyali zarbalar va samarali qarshi hujumlargacha bo'lgan harakatlarni mukammal qo'llay oladi. Himoyada esa raqib zarbalarini qaytarish va ularga javob sifatida qarshi xujum uyushtirish qobiliyati juda kuchli. Bu jihatlari, ayniqsa, Olimpiadada ko'rsatilgan yuqori samaradorlik ko'rsatkichlari bilan yanada yaqqol tasdiqlanadi.

Mazkur ilmiy tadqiqotning keyingi bosqichida R.A-yevning 2022-2024 yillar davomida xalqaro va asosiy musobaqalarda namoyon etgan jang faoliyati keng qamrovda o'rganildi. Tahlil jarayonida sportchining hujum va himoya amaliyotida qo'llagan texnik-taktik usullari, raqib zarbalariga qarshi samarali javob qaytarish qobiliyati hamda jang olib borish uslubining samaradorligi chuqur tahlil qilindi. Shuningdek, turli musobaqalardagi chiqishlari asosida uning individual yondashuvlari, samaradorlik ko'rsatkichlarida kuzatilgan ijobiy va salbiy dinamikalar aniqlanib,

solishtirma asosda baholandi. Quyida keltirilgan 3.12-jadvalda esa R.A-yevning musobaqalarda qo'llagan asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlari yillar kesimida umumlashtirilgan tarzda ifodalangan.

3.12-jadval

Individual musobaqalardagi texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (63,5kg)

Yil	Musobaqa	Hujum Oddiy	Hujum Murakkab	Hujum Seriya	Himoya Oddiy	Himoya Murakkab	Q.xujum Oddiy	Q.xujum Murakkab
2022	Xalqaro musobaqa	21,0 34,3%	16,2 32,4%	2,2 22,8%	19,4 58,1%	11,7 54,6%	16,3 39,8%	14,2 44,5%
2022	Asosiy musobaqa	18,0 36,6%	15,0 34,7%	1,3 26,2%	16,7 51,6%	12,3 52,8%	14,7 42,8%	15,7 44,8%
2023	Xalqaro musobaqa	22,0 39,2%	15,6 36,3%	1,6 30,3%	18,3 54,5%	13,1 55,4%	15,2 44,6%	13,2 46,4%
2023	Asosiy musobaqa	17,0 33,1%	14,2 34,8%	1,4 29,8%	20,6 57,3%	12,0 52,2%	14,6 41,2%	14,6 45,1%
2024	Xalqaro musobaqa	19,0 32,4%	15,3 33,2%	1,5 24,3%	19,5 54,7%	11,4 51,2%	13 39,9%	13,3 43,2%
2024	Parij Olimpiadasi	15 27,2%	12 33,2%	1,6 33,3%	18,0 57,4%	14 47,4%	11,6 42,9%	11,6 45,6%

Izoh: suratida - zarbalarining umumiy soni, maxrajda samaradorligi. Hujum Oddiy-yakkalik zarba, hujum murakkab-2-3 zarba, hujum seriya 4-5 zarba, himoya oddiy- yakkalik himoya, himoya murakkab-2-3 harakatli himoya, q.hujum oddiy-qarshi xujum yakkalik zarba, q.hujum murakkab-qarshi xujum 2-3 zarba.

Jadvalda 2022-2024 yillar davomida R.A-yevning xalqaro va asosiy musobaqalarda, shuningdek Parij Olimpiadasida qayd etgan ko'rsatkichlari aks etgan. Tahlil shuni ko'rsatadiki, sportchi o'zining kuchli zarbalari va barcha texnik-taktik harakatlarni birdek qo'llay olish qobiliyati bilan ajralib turadi.

2022 yilda xalqaro musobaqada u hujumda oddiy zarbalarni 34,3% samaradorlik bilan amalga oshirgan, murakkab hujumlarda esa 32,4% ko'rsatkich qayd etgan. Himoyada yuqori darajadagi samaradorlik - 58,1% ko'rsatkich erishilgan. Bu ko'rsatkichlar R.A-yevning raqib zarbalarini tezda anglab, javob qaytarish qobiliyati kuchli ekanligini namoyon etadi. Asosiy musobaqada ham hujumdagi ko'rsatkichlar 36,6% va murakkab zarbalarda 34,7% bo'lib, uning turli usullarni birdek qo'llay olishini isbotlaydi.

2023 yilda xalqaro musobaqada hujum samaradorligi 39,2% gacha oshgan, murakkab hujumlarda esa 36,3% ko'rsatkich qayd etilgan. Himoyada esa 54,5% samaradorlik saqlangan. Asosiy musobaqada hujum ko'rsatkichi biroz pasayib 33,1%, himoyada esa 57,3% ni tashkil etgan. Bu yilda sportchining raqiblarga nisbatan o'yin uslubini ehtiyotkorlik bilan yo'lga qo'ygani ko'riladi.

2024 yildagi xalqaro musobaqada hujum samaradorligi 32,4% ni tashkil etgan bo'lsa, himoya ko'rsatkichi 54,7% darajada bo'lgan. Bu raqamlardan ko'rinib turibdiki, sportchi taktik jihatdan jangni nazorat qilishda ayrim pasayishlarga yo'l qo'ygan. Parij Olimpiadasida esa ko'rsatkichlar biroz pasaygan namoyon bo'lib, hujum ko'rsatkichi 27,2%, murakkab hujumlarda esa 33,2% o'zgarishsiz bo'lgan. Himoyada samaradorlik 57,4% gacha tushgan. Shu bilan birga, manyovr harakatlarining kamroq qo'llanilishi, zarbadan keyingi davomiylikning to'liq ta'minlanmagani va himoyadagi pasayish olimpiadada taktik jihatdan ayrim kamchiliklar bo'lganini ko'rsatadi.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, R.A-yev juda kuchli zarbaga ega, texnik-taktik jihatdan barcha usullarni teng qo'llay oladigan bokschi sifatida ajralib turadi. Uning 2022-2023 yillardagi ko'rsatkichlari yuqori samaradorlikni ifoda etgan bo'lsa, 2024 yilda ayrim taktik pasayishlar kuzatilgan. Xususan, manyovr harakatlarini kamroq bajarishi va himoya samaradorligining pasayishi kelgusida to'ldirilishi lozim bo'lgan jihatlar sifatida qayd etiladi. Shu bilan birga, R.A-yevning texnik arsenali keng bo'lib, u barcha masofada turli kombinatsiyalarni qo'llay oladigan sportchi sifatida yetuklik darajasini namoyon qilgan.

Mazkur tadqiqotning davomiy bosqichida A.M-yevning 2022-2024 yillar davomida xalqaro va asosiy musobaqalarda amalga oshirgan jang faoliyati chuqur o'rganildi. Unda sportchining hujum va himoya ko'rsatkichlari, raqib zarbalariga qarshi qo'llagan texnik-taktik harakatlari hamda jang olib borish uslubining rivojlanish tendensiyalari solishtirma asosda tahlil qilinib, samaradorlik ko'rsatkichlari yillar kesimida ilmiy jihatdan baholandi. Quyida keltirilgan 3.13-jadvalda esa A.M-yevning musobaqalarda qo'llagan asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlari yillar kesimida umumlashtirilgan tarzda ifodalangan.

3.13-jadval

Individual musobaqalardagi texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (71kg)

Yil	Musobaqa	Hujum Oddiy	Hujum Murakkab	Hujum Seriya	Himoya Oddiy	Himoya Murakkab	Q.xujum Oddiy	Q.xujum Murakkab
2022	Xalqaro musobaqa	33,1 22,7%	14,2 32,3%	2,2 8,7%	6,6 38,1%	11,7 54,6%	5,0 29,8%	3,0 41,0%
2022	Asosiy musobaqa	19,2 27,1%	8,0 36,4%	1,5 9,8%	12,5 41,6%	5,3 55,8%	5,3 32,8%	3,2 44,8%
2023	Xalqaro musobaqa	20,4 31,7%	8,5 39,3%	1,8 10,3%	13,3 44,5%	5,6 57,4%	6,6 34,6%	3,4 46,4%
2023	Asosiy musobaqa	21,1 21,6%	8,8 45,1%	1,5 11,8%	13,7 47,3%	5,8 58,2%	6,3 36,2%	3,5 48,1%
2024	Xalqaro musobaqa	36,2 32,4%	9,0 49,8%	2,4 12,3%	14,1 54,7%	6,0 60,5%	7,1 37,9%	3,6 49,2%
2024	Parij Olimpiadasi	25 40,8%	12,6 58%	1,3 50%	17,6 62,0%	9,3 60,8%	6,0 32,7%	6,0 49,0%

Izoh: suratida - zarbalarining umumiy soni, maxrajda samaradorligi. Hujum Oddiy-yakkalik zarba, hujum murakkab-2-3 zarba, hujum seriya 4-5 zarba, himoya oddiy- yakkalik himoya, himoya murakkab-2-3 harakatli himoya, q.hujum oddiy-qarshi xujum yakkalik zarba, q.hujum murakkab-qarshi xujum 2-3 zarba.

A.M-yevning jang faoliyatidagi muhim jihatlardan biri uning vazn toifasi o'zgarishi bo'ldi. U 67 kg vazndan 71 kg vazn toifasiga ko'tarilgan va ushbu vaznga to'liq moslashishi uchun ma'lum vaqt talab etilgan. Bu jarayonda tayyorgarlik va bir necha musobaqalar orqali yangi vaznga moslashish amalga oshgan. 71 kg vazn toifasida raqib zarbalari kuchliroq bo'lgani sababli, A.M-yevning ham texnik-taktik harakatlari va himoya uslubi yanada takomillashgan.

2022 yilda xalqaro musobaqada uning hujum ko'rsatkichlari oddiy zarbalarda 22,7%, murakkab zarbalarda esa 32,3% ni tashkil etgan. Himoyadagi samaradorlik 38,1% bo'lgan bo'lsa-da, murakkab himoya usullari orqali 54,6% natija qayd etgan. Asosiy musobaqada esa ko'rsatkichlar bir oz yuqorilab, hujumda 27,1%, himoyada esa 41,6% samaradorlikka erishilgan. Bu yillarda sportchi yangi vaznga moslashish bosqichida bo'lganini ko'rish mumkin.

2023 yildagi xalqaro musobaqada ko'rsatkichlar barqarorlashgan: hujum samaradorligi 31,7% ga yetgan, murakkab hujumlarda esa 39,3% qayd etilgan. Himoya ko'rsatkichi 44,5% bo'lib, raqib zarbalarini neytrallashtirishda sezilarli o'sish kuzatilgan. Asosiy musobaqada esa himoya samaradorligi 47,3% ga chiqib, murakkab himoya usullarida 58,2% natija qayd etilgan. Bu uning yangi vazn toifasiga asta-sekin moslashayotganini ko'rsatadi.

2024 yilda esa A.M-yevning mahorati yuqori darajada namoyon bo'lgan. Xalqaro musobaqada hujum ko'rsatkichi 36,2%, himoyada esa 54,7% ga yetgan. Parij Olimpiadasida esa u o'zining eng yuqori ko'rsatkichlarini qayd etgan, hujum samaradorligi oddiy zarbalarda 40,8%, murakkab zarbalarda esa 58% ni tashkil etgan. Himoya ko'rsatkichi esa 62% atrofida bo'lib, murakkab himoya usullari orqali 60,8% ga yetgan.

Tahlildan ko'rinib turibdiki, A.M-yev 67 kg vazndan 71 kg vaznga ko'tarilganida dastlab moslashish bosqichini boshdan kechirgan. Biroq tayyorgarlik va bir necha musobaqalar orqali u yangi vaznga to'liq moslashib, texnik-taktik harakatlarini yanada takomillashtirgan. Uning janglardagi ustun jihati - zarbadan so'ng tezda himoyaga o'tishi, himoyadan esa qarshi hujumga o'tishi bilan raqibga imkoniyat qoldirmasligida namoyon bo'ladi. 2024 yildagi natijalardan ko'rinib turibdiki, u janglarda ortiqcha zarba olmasdan, raqiblarini to'liq nazorat qilishga erishgan.

Ilmiy izlanishning navbatdagi qismida T.H-yevning 2022-2024 yillar oralig'ida xalqaro hamda asosiy musobaqalarda olib borgan jang faoliyati atroflicha tahlil etildi. Quyida keltirilgan 3.14-jadvalda esa T.H-yevning musobaqalarda qo'llagan asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlari umumlashtirilgan tarzda aks ettirilgan.

T.H-yev yosh bo'lishiga qaramasdan, iqtidorli va juda faol bokschi sifatida namoyon bo'ladi. U tajribali raqiblarga qarshi musobaqalarda ham yuqori natijalar ko'rsata olishi bilan ajralib turadi. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, sportchi o'z vazniga nisbatan juda faol harakat qilib, murakkab hujumlarni to'xtovsiz amalga oshirishi va raqiblariga taktik jihatdan o'ylash imkoniyatini qoldirmasligi bilan ajralib turadi. Shuningdek, u hujum va qarshi hujumlarni tez-tez, uzluksiz bajara oladigan bokschi sifatida ko'zga tashlanadi.

3.14-jadval

Individual musobaqalardagi texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (80kg)

Yil	Musobaqa	Hujum Oddiy	Hujum Murak-kab	Hujum Seriya	Himoya Oddiy	Himoya Murak-kab	Q.xujum Oddiy	Q.xujum Murak-kab
2022	Xalqaro musobaqa	17,3 32,7%	19,5 48,4%	1,8 28,2%	16,7 48,1%	6,2 44,6%	11,2 42,3%	15,4 29,5%
2022	Asosiy musobaqa	19,8 42,5%	20,7 34,2%	2,6 22,1%	17,4 54,4%	8,4 47,2%	13,5 41,7%	16,7 25,8%
2023	Xalqaro musobaqa	16,6 37,2%	23,3 43,4%	1,4 29,4%	14,3 51,3%	9,7 51,4%	10,3 42,6%	13,8 28,4%
2023	Asosiy musobaqa	18,7 36,4%	18,6 39,8%	1,7 17,2%	13,2 47,3%	11,4 46,2%	9,4 40,1%	14,7 26,2%
2024	Xalqaro musobaqa	22,3 38,1%	20,4 42,4%	2,1 22,4%	13,8 52,6%	11,3 50,6%	11,6 43,7%	15,3 28,6%
2024	Parij Olimpiadasi	19 40,2%	21,3 50,2%	2,3 44,4%	16 56,1%	8 58,3%	8,3 48,1%	13,6 36,3%

Izoh: suratida - zarbalarining umumiy soni, maxrajda samaradorligi. Hujum Oddiy-yakkalik zarba, hujum murakkab-2-3 zarba, hujum seriya 4-5 zarba, himoya oddiy- yakkalik himoya, himoya murakkab-2-3 harakatli himoya, q.hujum oddiy-qarshi xujum yakkalik zarba, q.hujum murakkab-qarshi xujum 2-3 zarba.

2022 yilda xalqaro musobaqada u hujumda oddiy zarbalardan 32,7% samaradorlik bilan foydalangan bo'lsa, murakkab hujumlarda 48,4% ko'rsatkichga erishgan. Asosiy musobaqada esa bu raqamlar yanada o'sib, oddiy zarbalar 42,5%, murakkab hujumlar esa 34,2% ni tashkil etgan. Himoya ko'rsatkichlari ham barqaror bo'lib, 47-54% atrofidagi natijalar qayd etilgan.

2023 yilda xalqaro musobaqada hujum samaradorligi 37,2% ga yetgan, murakkab hujumlarda esa 43,4% ko'rsatkich qayd etilgan. Asosiy musobaqada esa ko'rsatkichlar 36,4% va 39,8% bo'lib, hujumdagi barqarorlikni saqlab qolgan. Himoya ko'rsatkichi esa o'rtacha 47-51% ni tashkil etgan.

2024 yilda esa T.H-yevning samaradorligi yanada ortgan. Xalqaro musobaqada u hujumda 38,1%, murakkab hujumlarda esa 42,4% ko'rsatkichga erishgan. Parij Olimpiadasida esa ko'rsatkichlar yuqori darajada bo'lib, oddiy hujumlarda 40,2%, murakkab hujumlarda esa 50,2%

samaradorlik qayd etilgan. Himoyada esa 56,1% ko'rsatkich bilan raqib zarbalarini muvaffaqiyatli neytrallashtirgan.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, T.H-yev yosh bo'lishiga qaramasdan tajribali raqiblarga qarshi ham samarali harakat qila oladigan iqtidorli sportchi sifatida ajralib turadi. Uning janglardagi asosiy ustun jihati - faol harakat qilishi, murakkab hujumlarni uzluksiz qo'llashi, hujum va qarshi hujumlarni tez-tez amalga oshirishi va raqibga taktik jihatdan imkoniyat qoldirmasligidir. 2022-2024 yillardagi ko'rsatkichlar uning texnik-taktik tayyorgarligida izchil o'sish va barqarorlikni namoyon etadi.

Mazkur tadqiqotda L.M-ovning 2022-2024 yillarda musobaqalarda amalga oshirgan jang faoliyati tahlil etildi. Jarayon davomida sportchining hujum va himoya ko'rsatkichlari, texnik-taktik uslublari hamda samaradorlik darajalari yillar bo'yicha taqqoslanib, ilmiy xulosa chiqarildi.

Quyida keltirilgan 3.15-jadvalda esa L.M-ovning musobaqalarda qo'llagan asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlari umumlashtirilgan tarzda aks ettirilgan.

3.15-jadval

Individual musobaqalardagi texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (92kg)

Yil	Musobaqa	Hujum Oddiy	Hujum Murak-kab	Hujum Seriya	Himoya Oddiy	Himoya Murak-kab	Q.xujum Oddiy	Q.xujum Murak-kab
2022	Xalqaro musobaqa	19,6 31,4%	14,6 41,3%	1,2 33,3%	21,3 54,2%	8,4 44,6%	9,7 32,5%	8,2 27,5%
2022	Asosiy musobaqa	20,2 28,4%	13,7 38,7%	1,8 26,2%	19,4 56,4%	9,6 43,2%	10,3 31,7%	6,7 26,3%
2023	Xalqaro musobaqa	16,4 27,2%	15,6 41,4%	1,4 39,4%	20,2 53,5%	8,2 51,6%	8,3 34,2%	5,7 28,4%
2023	Asosiy musobaqa	16,7 31,4%	13,2 39,7%	1,7 44,2%	18,5 56,2%	10,4 48,3%	9,6 36,8%	8,6 26,7%
2024	Xalqaro musobaqa	18,4 32,1%	15,4 41,8%	2,1 48,4%	19,6 58,3%	9,3 51,7%	7,6 33,7%	7,3 25,6%
2024	Parij Olimpiadasi	17,0 39,1%	12,3 51,4%	1,6 50%	17,0 58,4%	7,3 54,2%	6,0 44,2%	5,3 38,8%

Izoh: suratida - zarbalarining umumiy soni, maxrajda samaradorligi. Hujum Oddiy-yakkalik zarba, hujum murakkab-2-3 zarba, hujum seriya 4-5 zarba, himoya oddiy- yakkalik himoya, himoya murakkab-2-3 harakatli himoya, q.hujum oddiy-qarshi xujum yakkalik zarba, q.hujum murakkab-qarshi xujum 2-3 zarba.

Individual musobaqalardagi texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (80kg)

Yil	Musobaqa	Hujum Oddiy	Hujum Murakkab	Hujum Seriya	Himoya Oddiy	Himoya Murakkab	Q.xujum Oddiy	Q.xujum Murakkab
2022	Xalqaro musobaqa	17,3	19,5	1,8	16,7	6,2	11,2	15,4
		32,7%	48,4%	28,2%	48,1%	44,6%	42,3%	29,5%
2022	Asosiy musobaqa	19,8	20,7	2,6	17,4	8,4	13,5	16,7
		42,5%	34,2%	22,1%	54,4%	47,2%	41,7%	25,8%
2023	Xalqaro musobaqa	16,6	23,3	1,4	14,3	9,7	10,3	13,8
		37,2%	43,4%	29,4%	51,3%	51,4%	42,6%	28,4%
2023	Asosiy musobaqa	18,7	18,6	1,7	13,2	11,4	9,4	14,7
		36,4%	39,8%	17,2%	47,3%	46,2%	40,1%	26,2%
2024	Xalqaro musobaqa	22,3	20,4	2,1	13,8	11,3	11,6	15,3
		38,1%	42,4%	22,4%	52,6%	50,6%	43,7%	28,6%
2024	Parij Olimpiadasi	19	21,3	2,3	16	8	8,3	13,6
		40,2%	50,2%	44,4%	56,1%	58,3%	48,1%	36,3%

Izoh: suratida - zarbalarining umumiy soni, maxrajda samaradorligi. Hujum Oddiy-yakkalik zarba, hujum murakkab-2-3 zarba, hujum seriya 4-5 zarba, himoya oddiy- yakkalik himoya, himoya murakkab-2-3 harakatli himoya, q.hujum oddiy-qarshi xujum yakkalik zarba, q.hujum murakkab-qarshi xujum 2-3 zarba.

2022 yilda xalqaro musobaqada u hujumda oddiy zarbalardan 32,7% samaradorlik bilan foydalangan bo'lsa, murakkab hujumlarda 48,4% ko'rsatkichga erishgan. Asosiy musobaqada esa bu raqamlar yanada o'sib, oddiy zarbalar 42,5%, murakkab hujumlar esa 34,2% ni tashkil etgan. Himoya ko'rsatkichlari ham barqaror bo'lib, 47-54% atrofidagi natijalar qayd etilgan.

2023 yilda xalqaro musobaqada hujum samaradorligi 37,2% ga yetgan, murakkab hujumlarda esa 43,4% ko'rsatkich qayd etilgan. Asosiy musobaqada esa ko'rsatkichlar 36,4% va 39,8% bo'lib, hujumdagi barqarorlikni saqlab qolgan. Himoya ko'rsatkichi esa o'rtacha 47-51% ni tashkil etgan.

2024 yilda esa T.H-yevning samaradorligi yanada ortgan. Xalqaro musobaqada u hujumda 38,1%, murakkab hujumlarda esa 42,4% ko'rsatkichga erishgan. Parij Olimpiadasida esa ko'rsatkichlar yuqori darajada bo'lib, oddiy hujumlarda 40,2%, murakkab hujumlarda esa 50,2%

samaradorlik qayd etilgan. Himoyada esa 56,1% ko'rsatkich bilan raqib zarbalarini muvaffaqiyatli neytrallashtirgan.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, T.H-yev yosh bo'lishiga qaramasdan tajribali raqiblarga qarshi ham samarali harakat qila oladigan iqtidorli sportchi sifatida ajralib turadi. Uning janglardagi asosiy ustun jihati - faol harakat qilishi, murakkab hujumlarni uzluksiz qo'llashi, hujum va qarshi hujumlarni tez-tez amalga oshirishi va raqibga taktik jihatdan imkoniyat qoldirmasligidir. 2022-2024 yillardagi ko'rsatkichlar uning texnik-taktik tayyorgarligida izchil o'sish va barqarorlikni namoyon etadi.

Mazkur tadqiqotda L.M-ovning 2022-2024 yillarda musobaqalarda amalga oshirgan jang faoliyati tahlil etildi. Jarayon davomida sportchining hujum va himoya ko'rsatkichlari, texnik-taktik uslublari hamda samaradorlik darajalari yillar bo'yicha taqqoslanib, ilmiy xulosa chiqarildi.

Quyida keltirilgan 3.15-jadvalda esa L.M-ovning musobaqalarda qo'llagan asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlari umumlashtirilgan tarzda aks ettirilgan.

Individual musobaqalardagi texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (92kg)

Yil	Musobaqa	Hujum Oddiy	Hujum Murakkab	Hujum Seriya	Himoya Oddiy	Himoya Murakkab	Q.xujum Oddiy	Q.xujum Murakkab
2022	Xalqaro musobaqa	19,6	14,6	1,2	21,3	8,4	9,7	8,2
		31,4%	41,3%	33,3%	54,2%	44,6%	32,5%	27,5%
2022	Asosiy musobaqa	20,2	13,7	1,8	19,4	9,6	10,3	6,7
		28,4%	38,7%	26,2%	56,4%	43,2%	31,7%	26,3%
2023	Xalqaro musobaqa	16,4	15,6	1,4	20,2	8,2	8,3	5,7
		27,2%	41,4%	39,4%	53,5%	51,6%	34,2%	28,4%
2023	Asosiy musobaqa	16,7	13,2	1,7	18,5	10,4	9,6	8,6
		31,4%	39,7%	44,2%	56,2%	48,3%	36,8%	26,7%
2024	Xalqaro musobaqa	18,4	15,4	2,1	19,6	9,3	7,6	7,3
		32,1%	41,8%	48,4%	58,3%	51,7%	33,7%	25,6%
2024	Parij Olimpiadasi	17,0	12,3	1,6	17,0	7,3	6,0	5,3
		39,1%	51,4%	50%	58,4%	54,2%	44,2%	38,8%

Izoh: suratida - zarbalarining umumiy soni, maxrajda samaradorligi. Hujum Oddiy-yakkalik zarba, hujum murakkab-2-3 zarba, hujum seriya 4-5 zarba, himoya oddiy- yakkalik himoya, himoya murakkab-2-3 harakatli himoya, q.hujum oddiy-qarshi xujum yakkalik zarba, q.hujum murakkab-qarshi xujum 2-3 zarba.

L.M-ov kuchli zarbaga ega bokschi sifatida ajralib turadi. U raqiblarini aldamchi harakatlar bilan chalg'itib, murakkab hujumlar va qarshi hujumlarni xilma-xillikda bajara oladi. Shuningdek, jang davomida raqiblariga uning texnik-taktik harakatlarini to'liq o'rganish yoki zarbalarini qanday bajarayotganini tahlil qilish imkonini qoldirmaydi. Bu jihatlar uni juda faol va vazniga nisbatan yengil harakatlanadigan sportchi sifatida namoyon etadi.

Jadval tahlilidan ko'rinib turibdiki, 2022 yilda xalqaro musobaqada u hujumda oddiy zarbalarni 31,4% samaradorlik bilan bajargan, murakkab hujumlarda esa 41,3% ko'rsatkich qayd etgan. Himoya ko'rsatkichi yuqori bo'lib, 54,2% ni tashkil etgan. Asosiy musobaqada esa hujum samaradorligi 28,4%, murakkab hujumlarda esa 38,7% bo'lgan.

2023 yilda ko'rsatkichlar barqaror saqlangan: xalqaro musobaqada hujum samaradorligi 27,2%, murakkab hujumlarda esa 41,4% bo'lib, himoya ko'rsatkichi 53,5% darajani tashkil etgan. Asosiy musobaqada esa ko'rsatkichlar biroz yaxshilanib, hujumda 31,3%, himoyada esa 56,2% natija qayd etilgan.

2024 yilda sportchining mahorati yanada oshgan. Xalqaro musobaqada hujum ko'rsatkichi 32,1%, murakkab hujumlarda esa 41,8% bo'lgan. Parij Olimpiadasida esa u o'zining yuqori darajadagi mahoratini namoyon etib, oddiy hujumlarda 39,1%, murakkab hujumlarda esa 51,4% samaradorlikka erishgan. Himoya ko'rsatkichi esa 58,4% ga yetgan bo'lib, raqib zarbalarini samarali bartaraf etishini namoyon etadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, L.M-ov kuchli zarbaga ega, raqibini aldamchi harakatlar bilan chalg'itadigan va murakkab hamda qarshi hujumlarni xilma-xil qo'llaydigan bokschi sifatida ajralib turadi. Uning samaradorlik ko'rsatkichlari yillar davomida barqaror o'sishda namoyon bo'lib, vazniga nisbatan yengil harakatlanishi va jangni yuqori tezlikda olib borishi uni raqiblar uchun xavfli raqibga aylantiradi.

Mazkur ilmiy izlanishning keyingi tahliliy qismida B.J-ovning 2022-2024 yillar davomida xalqaro hamda milliy darajadagi yirik musobaqalarda qayd etgan jang faoliyati chuqur o'rganildi. Quyida keltirilgan 3.16-jadvalda esa Jalolovning musobaqalarda qo'llagan asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlari umumlashtirilgan tarzda aks ettirilgan.

Individual musobaqalardagi texnik taktik xarakatlari ko'rsatkichlari (+92kg)

Yil	Musobaqa	Hujum Oddiy	Hujum Murakkab	Hujum Seriya	Himoya Oddiy	Himoya Murakkab	Q.xujum Oddiy	Q.xujum Murakkab
2022	Xalqaro musobaqa	10,5 45,2%	7,4 45,3%	1,6 38,4%	9,6 72,4%	5,8 54,2%	4,0 49,1%	4,3 49,7%
2022	Asosiy musobaqa	9,8 48,5%	8,0 49,4%	1,2 22,4%	8,5 75,0%	6,2 53,6%	5,6 52,8%	4,5 53,4%
2023	Xalqaro musobaqa	10,1 50,2%	8,7 52,3%	1,8 36,2%	9,3 79,8%	5,0 57,1%	6,0 48,4%	3,7 54,7%
2023	Asosiy musobaqa	10,4 55,9%	7,3 55,1%	1,7 34,2%	8,2 78,6%	5,8 56,2%	5,3 56,2%	3,5 49,5%
2024	Xalqaro musobaqa	7,6 57,3%	6,6 57,8%	2,1 28,4%	9,0 74,2%	6,0 54,9%	4,1 52,8%	4,8 56,6%
2024	Parij Olimpiadasi	8,0 62,9%	5,3 60,4%	1,6 33,3%	7 80,3%	7 58,8%	3,0 55,5%	4 56,6%

Izoh: suratida - zarbalarining umumiy soni, maxrajda samaradorligi. Hujum Oddiy-yakkalik zarba, hujum murakkab-2-3 zarba, hujum seriya 4-5 zarba, himoya oddiy-yakkalik himoya, himoya murakkab-2-3 harakatli himoya, q.hujum oddiy-qarshi xujum yakkalik zarba, q.hujum murakkab-qarshi xujum 2-3 zarba.

B.J-ov juda katta tajribaga ega bo'lgan bokschi hisoblanadi. U bir nechta yirik musobaqalarda ishtirok etgan va ikki marta Olimpiada sikllarida qatnashgan bo'lsa, hozirda uchinchi Olimpiada siklida ham maydonga chiqishi kutilmoqda. U kuchli zarbaga ega, masofani juda yaxshi his qiladi hamda o'z imkoniyatlaridan to'liq foydalana oladigan sportchi sifatida ajralib turadi. Jalolov zarbalarni aniq, maqsadli va yuqori samaradorlik bilan bajaradi, shuningdek, ularning kuchli va shiddatli bo'lishi uning janglardagi asosiy ustunligini ko'rsatadi.

Jadval tahlillariga ko'ra, 2022 yildagi xalqaro musobaqada u hujumda oddiy zarbalarni 45,2%, murakkab zarbalarni esa 45,3% samaradorlik bilan amalga oshirgan. Himoya ko'rsatkichi esa 72,4% bo'lib, raqib zarbalarini yuqori darajada qaytarishga erishgan. Asosiy musobaqada esa hujum

samaradorligi 48,5% va 49,4% darajada bo'lgan, himoya ko'rsatkichi esa 75% ga yetgan.

2023 yilda ko'rsatkichlar yanada o'sgan. Xalqaro musobaqada hujumda samaradorlik 50,2% va 52,3% bo'lgan, himoyada esa 79,8% ko'rsatkich qayd etilgan. Asosiy musobaqada esa hujum ko'rsatkichlari 55,9% va 55,1% darajada bo'lib, himoya ko'rsatkichi 78,6% ni tashkil etgan. Bu ko'rsatkichlar B.J-ovning raqiblar ustidan aniq ustunlik bilan jang olib borishini ko'rsatadi.

2024 yildagi xalqaro musobaqada u hujum samaradorligini 57-58% gacha oshirgan va himoya ko'rsatkichi 74,2% ni tashkil etgan. Parij Olimpiadasida esa u o'zining eng yuqori ko'rsatkichlarini namoyon etgan - hujum samaradorligi oddiy zarbalarda 62,9%, murakkab zarbalarda esa 60,4% ni tashkil etgan. Himoya ko'rsatkichi esa 80,3% bo'lib, raqiblariga zarba berish imkoniyatini deyarli qoldirmagan.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, B.J-ov tajribali va kuchli zarbaga ega bokschi sifatida o'zining barqaror natijalari bilan ajralib turadi. U masofani juda yaxshi his qiladi, zarbalarini esa aniq, maqsadli va samarali bajaradi. Yillar kesimidagi ko'rsatkichlardan ko'rinib turibdiki, B.J-ov o'z imkoniyatlaridan to'liq foydalana oladigan, yuqori darajadagi himoyaga ega hamda raqiblarga ustunlik bermaydigan bokschi sifatida Olimpiada kabi katta musobaqalarda ham o'zini namoyon etadi.

§3.3. Jahon miqyosida yetakchi hisoblangan (O'zbekistonlik) bokschilarning musobaqa faoliyati bo'yicha modellashirilgan tavsiflar

So'nggi yillarda O'zbekistonlik bokschilar xalqaro sport maydonida yuksak natijalarga erishib, jahon miqyosida eng yetakchi sportchilar qatoriga kirib kelmoqda. Ularning yirik musobaqalarda qayd etgan muvaffaqiyatlari faqatgina individual mahorat yoki jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan emas, balki texnik-taktik modellarining yuqori samaradorligi bilan ham izohlanadi. Jahon miqyosida tan olingan bokschilarimizning musobaqa faoliyatini ilmiy jihatdan modellashirish, ularning jang uslublarini tahlil qilish va samarali tomonlarini ajratib ko'rsatish sport

pedagogikasi va tayyorgarlik tizimi uchun muhim nazariy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Tahliliy jarayon davomida bokschilarning turli darajadagi musobaqalarda - Osiyo chempionati, Jahon chempionati va Olimpiya o'yinlarida namoyon etgan jang faoliyati kuzatildi. Har bir sportchi uchun o'rtacha 20-25 ta jang qayd qilinib, ularning hujum va himoya ko'rsatkichlari, qarshi hujumlarning samaradorligi hamda kombinasion imkoniyatlari baholandi. Shuningdek, zamonaviy zarbalar chastotasi, soni, corner boxing texnologiyasi yordamida samaradorligi Dartfish dasturi orqali aniqlandi. Natijalar asosida har bir bokschining "jangovar portreti" shakllantirildi.

Modellashirilgan tavsiflar shuni ko'rsatdiki, jahon miqyosida yetakchi o'zbekistonlik bokschilar bir qator umumiy xususiyatlarga ega.

Hujum samaradorligi yuqori - ko'pchilik janglarda oddiy va murakkab hujum zarbalari 60% dan yuqori natija bilan amalga oshirilgan. Ayniqsa, murakkab kombinatsiyalar orqali hujum qilish jarayonida samaradorlikning 65-70% gacha ko'tarilishi kuzatilgan.

Himoya va qarshi hujumning uyg'unligi - sportchilar himoya harakatlaridan keyin tezkor qarshi zarba berish orqali raqibni samarali jazolashga intilgan. Bunda eng samarali model sifatida "himoyadan qarshi hujum" usuli ko'proq qo'llangan.

Manyovrli jang olib borish - bokschilar raqibni aldamchi harakatlar orqali chalg'itib, jangni o'zlariga qulay masofada olib borishga intilgan. Ayniqsa, uzoq masofadan tezkor zarba berish va kombinatsiyani himoya bilan tugatish yuqori samara ko'rsatgan.

Jangni boshqarish qobiliyati - jahon miqyosidagi bokschilarimiz jang davomida tashabbusni qo'ldan bermaslik, raqibni o'z rejasiga bo'ysundirish va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarida ajralib turgan. Quyida keltirilgan 3.17-3.20-jadvallarda yuqori malakali bokschilarning tipik tavsiflari keltirilgan.

Jangni pozitsion-xujumkor taktika bilan olib boradigan yuqori malakali bokschilarning tipik tavsiflari

Bokschilarning tavsiflari	Jang taktikasining xususiyatlari	Bunday taktikaga qarshilik ko'rsatish usullari
Doim xujum qilishga intilishadi, agressiv	Oldindan o'ylangan va oldindan o'ylangan-eksromptli murakkab xujum harakatlariga ustivorlikni beradi. Xujumlarining diapazoni chegaralangan	Qarshi harakatlari asosan oldindan o'ylangan xarakterga ega. Xujumni rivojlantirishga imkon bermaslik kerak: a) qarshi xujum xavfini doim ko'rsatish bilan; b) aldamchi va haqiqiy xujumlar bilan; v) to'g'ridan zarba berish bilan
Distansiyani egallashda tashabbuskor	Asosan uzoq masofadan turib xujum qiladi, chuqur yaqinlashish bilan	Kutilmaganda yaqinlashish va chekinishlar bilan raqibini doimo xujum qilish niyatidan voz kechishiga majbur qilish. Distansiyaga yashirin egalik qilish. 2 - va 3 - harakatlarga qarshi xujum qilishga ustivorlikni berish. Yaqinlashish bilan murakkab himoya-lanishni va masofani uzish bilan shartli himoyalanish-larni qo'llash
"O'zidan kelib chiqib" harakat qiladi. Bir harakatdan boshqasiga yomon o'tadi.	Tayyorgarlikka ajratiladigan vaqt minimumga keltirilgan, xujum sektorini yaxshi tanlashadi, qarshi xujumlarni qaytarilishiga yomon o'tadi	2 - va 3 - harakatlarga qarshi xujum qilishga ustivorlikni berish. Yaqinlashish bilan murakkab himoyalanishni va masofa zahirasi bilan shartli himoyalanish-larni qo'llash

Jangni manevrli-xujumkor taktika bilan olib boradigan yuqori malakali bokschilarning tipik tavsiflari

Bokschilarning tavsiflari	Jang taktikasining xususiyatlari	Bunday taktikaga qarshilik ko'rsatish usullari
Xujum qilishga moyil	Oldindan o'ylangan xujum harakatlarini afzal ko'radi. Xujumlarining diapazonlari xilma xil	Qarshilik ko'rsatish harakatlari oldindan o'ylangan va oldindan o'ylangan xarakterga ega. Raqibning xujumlari diapazonini chegaralash va uni himoyada harakatlanishga majbur qilish; qarshi xujumlarga chorlash; xujum qilish bilan oddiy va murakkab xujum-larni navbatda qo'llash
Doimiy manevr qilish bilan harakat va masofa tashabbusini egallash	Masofani tanlashda juda kam xatolikka yo'l qo'yishadi, masofaviy o'yin olib borishga moyil. Tashabbus ochiq xarakterga ega.	Tashabbusni qo'lga kiritish-ga intiladi: a) doimiy maso-faviy pressing hisobiga manevr qilishni chegaralash; b) masofaviy o'yinga beril-maslik; v) raqibni ma'lum bir harakatlarni baja-rishga chorlash.
O'zgaruvchan holatda tez va adekvat boshqa harakatga o'tish	Tayyorgarlik harakatlari-ga yetarlicha vaqt ajratadi. Bir xujum harakatlari-dan boshqasiga yaxshi o'tadi, qarshi xujumdan himoyaga yomon o'tadi	Qarshilik ko'rsatishning har xil vositalariga ustivorlikni berish: a) oddiy va murakkab xujumlarga; b) aldamchi qarshi xujum va himoyani uyg'unlashtirishga; v) aldamchi va xujumlarga haqiqiy qarshi harakatlarni uyg'unlashtirishga

Jangni manevrli-himoyalanish taktikasi bilan olib boradigan yuqori malakali bokschilarning tipik tavsiflari

Bokschilarning tavsiflari	Jang taktikasining xususiyatlari	Bunday taktikaga qarshilik ko'rsatish usullari
Xilma xil manevrlar qilishga moyil. Xujum va himoyalanish usullarini puxta tanla-shadi	Oldindan o'ylangan harakatlarga ustivorlikni berishadi, xujum va himoyalanish usullarini bir xil darajada qo'llashadi.	Texnik-taktik, psixik va jismoniy xususiyatlardan kelib chiqqan holda bellashuvni tuzishni oldindan rejalashtirish
Taktik tashabbusga intilishadi	Har xil masofadan turib xujum va himoyalanish harakatlarini muvaffaqiyatli qo'llashadi, tayyorlanish usullari xilma xil, tashabbusi yashirin xarakterga ega	Jangovar holatda orientir-lanishni murakkablashtirish orqali niyatlarni buzish. Kutish taktikasi bilan masofaviy va vaqt pressinglarni uyg'un-lashtirish
Taktikasi har xil bo'lgan bokschilarga nisbatan oson moslashishadi va bitta harakatdan boshqasiga oson o'tishadi	Tayyorgarlik harakatlariga ko'proq e'tibor berishadi. Raqiblarning taktikasiga bog'liq holda harakatlarni tanlab qo'llashadi	Raqibining tayyorgarlik harakatlaridan xujumni boshlash uchun foydalanish. Refleksiv o'yinda yaxshi ko'rgan usullarni keyinchalik odatiy harakatlarga o'tkazish orqali qo'llash

Jangni pozitsion-himoyalanish taktikasi bilan olib boradigan yuqori malakali bokschilarning tipik tavsiflari

Bokschilarning tavsiflari	Jang taktikasining xususiyatlari	Bunday taktikaga qarshilik ko'rsatish usullari
Bellashuvlarni raqibining faol harakatlarini kutish orqali tuzadilar. Asosan himoya va qarshi xujum harakatlarini qo'llashadi	Oldindan o'ylab qo'yilgan va eks-promptli harakatlarga ustivorlikni berishadi. Himoya va qarshi xujum harakatlarini variatsiya qili-shadi. O'ta zarur holat-larda xujum qilishadi (vaqt-ning yetishmasligi, ringning chegaralari va h.k.)	Qarshi harakatlar oldindan o'ylab qo'yilgan-eks-promptli xarak-terga ega. Xujumga chorlash: a)pozitsion kurashni olib borish; b) doimo masofaga ega-lik qilish, v)masofa-viy pressingni qo'llash va ring chekkasida jang-ni olib borishga maj-burlash
Jangovar o'zaro harakatlar va masofaviy o'yinlar paytida tashabbuskor emas. Manevr qilishi chuqur emas	Masofani yaxshi saqlay-dilar. Bellashuvni ra-qibining xatolaridan foydalangan holda tuzishga intilishadi	Masofaviy aldashlar yordamida raqibni qar-shi harakatlarga chor-lash, keyinchalik ta-shabbusni o'z qo'liga olish bilan
"Raqibidan kelib chiqib" harakat qilishadi. Xujumlarni qo'llash paytida bir harakatdan boshqasiga yaxshi o'tishadi	O'z harakatlarini pux-ta tayyorlashadi. Hi-moya harakatlaridan qarshi xujum harakat-lariga yaxshi o'tishadi	Jangovar harakatlarning yetarlicha yuqori texnik-taktik arsenalini mav-judligi paytida, ular bilan refleksli taktik kurashga o'tish mumkin

Birinchi guruhning tipik vakili - B.J-ov, L.M-ovlarning "jangovar portreti". Sportchi xujum harakatlarini ko'proq qo'llaydi, ushbu harakatlari eng samarali (masalan, murakkab xujumlarda u 60-68% lik samaradorlikka ega.

Sportchi, "o'zidan kelib chiqib" harakat qiladi, ya'ni xujum qilishga qaror qiladi va uni, himoyalayotgan bilan hisoblashmagan holda amalga oshirishga urinadi. Yakka yoki seriyali zarbalar berish bilan, qoidaga ko'ra, boshga zarba berish orqali yakunlash bilan uzun xujum qiladi. Tez chekinayotgan raqibga qarshi zarba berish bilan o'z xujumini uzunlashtirishga urinadi. Yaqin masofadagi jangda o'zini ilojisiz sezadi. Raqibni xavf tug'diradigan masofaga kutilmaganda kirishida yarim o'tirishni qo'llashga va javob xujumini rivojlantirishga urinadi. Ushbu sportchi harakatlarining aksariyat ko'pchiligi oldindan o'ylab amalga oshiriladi, har doim ham mavjud holatga mos kelmaydi va ma'lum bir shablon asosida bajariladi. A.X-ov, A.M-yev, T.X-yevlar manevrli-xujumkor guruhning tipik vakillaridir. A.X-ovning "jangovar portreti". Zarbalar seriyalari bilan xujumni, manyovrlar bilan bajariladigan xujumni (jang paytida 20-25 tagacha) ko'proq qo'llaydi, bunday xujumning samaradorligi alohida bosqichlarda 50-58%ga yetadi. Shu bilan birga, agarda, birinchi niyatdagi xujum nishonga tegmasa, yuzaga kelgan lahzalarni qayta xujum uchun qo'llashga intiladi, chunki raqib masofani uzgan bo'ladi. Raqibining tayyorlanmasdan amalga oshirgan xujumlari paytida zarbani qaytarish bilan himoyalaniшни muvaffaqiyatli qo'llaydi va to'g'ridan zarba berish bilan javob beradi (samaradorlik 46% gacha). Xujumlari uzun, tayyorgarlik harakatlari bilan boshlanadi. Tayyorgarlik harakatlarining keng to'plamini qo'llash bilan va raqibida xujumni boshlanishi lahzasi to'g'risida aldamchi tasavvurni yaratishga urinish orqali o'rta va uzoq masofadan xujum qilishlarni mohirona navbat bilan qo'llaydi. Xujumlarining ko'pchiligi boshga zarba berish bilan yakunlanadi. Yaqin masofadagi jangda har qanday holatda zarba berishga urinish orqali o'zini ishonchli tutadi. Ring bo'ylab harakatlanib yaxshi manevr qiladi, lekin xujum uchun eng kichik imkoniyatni izlaydi.

X.D-ov, R.A-yevlar uchinchi guruh vakillari hisoblanadi. A.M-ovning "jangovar portreti"ni keltiramiz. Sportchi, eng ko'p himoya harakatlarini qo'llaydi (har bir jangda 10-14 tagacha muvaffaqiyatli harakatlarni, bunda, ushbu harakatlarning samaradorligi trenirovka qilganlik darajasi yaxshi bo'lganida 55-70% ga yaqinlashadi, bu holat, sinovdan o'tgan boshqa bokschilarda kuzatilmadi). Boshqa eng muxim jangovar harakatlar

(xujumlar va qarshi xujumlar) yetarlicha ko'p o'ringa ega, janglanrni pozitsion-xujumkor va manevrli-xujumkor tarzda olib boruvchi bokschilarnikiga nisbatan kam bo'lsa ham. "Holatdan kelib chiqib" yoki "o'zidan kelib chiqib" amalga oshiriladigan harakatlar taxminan teng taqsimlanadi, ayniqsa, agarda sportchi sport formasiga ega bo'lmasa. Qisqa xujumlarni chuqur xujumlar va yarim o'tirishlar bilan navbatda qo'llash bilan masofani yaxshi his qiladi. Sportchi o'zini himoyada yetarlicha yaxshi his qiladi, ushbu holatda asosan sakrash bilan zarbalar beradi. Tezkor xujum qilayotgan raqibiga qarshi bir xil samara bilan harakatlarning uchta variantini qo'llaydi: chuqur chekinishni, himoya harakatlarini bajarish uchun masofani saqlashni, qarshi xujum uchun masofani keskin qisqartirishni, yaqin masofadagi jangda har qanday imkoniyatdan foydalangan holda ko'p zarbalar beradi.

Bunday kuzatishlarga mos ravishda, biz, barcha nafar sportchilarni guruhlariga ajratdik va ular bilan 2022-2024 yillar davomida konstatatsiyalovchi va asosiy pedagogik tajribalr o'tkazdik. Pozitsion-himoyalaniş taktikali guruh tarkibiga, 7-nafar olimpiya o'yinlariga yo'llanma olgan bokschilar xech qaysi bokschi kirmaganligi uchun biz buni tahlil qilmadik va uchta guruh bo'yicha tabaqalashtirilgan ma'lumotlardan va modelli tavsiflardan foydalandik.

Musobaqalardagi janglar "dartfish" dasturi va mashg'ulot jarayonlaridagi texnik-taktik harakatlar "corner boxing" texnologiyasi yordamida chuqur tahlil qilinib, olingan natijalar asosida yuqori malakali bokschilarning jangovar faoliyatining modeli tavsiflari 3.21-jadvalda ishlab chiqildi.

3.21-jadval

Yuqori malakali bokschilarning jangovar faoliyatini modeli tavsiflari

Jangni olib borish manerasi	Jang epizod- lari soni	Xujumlar		Qarshi xujumlar		Himoya- javoblar	
		Jami	(%)	Jami	(%)	Jami	(%)
Pozitsion-xujumkor	12-14	9-12	60-68	3-5	50-55	4-6	50-60
Manyovrli- xujumkor	20-25	10-15	50-60	6-10	60-65	6-10	55-65
Manyovrli- himoyalalanuvchi	10-12	9-10	45-55	8-12	55-60	10-15	45-55

Yuqori malakali bokschilarning jangovar faoliyati tahlillari asosida ularni jang olib borish maneralariga ko'ra uch asosiy guruhga ajratish mumkin. Pozision-hujumkor, manyovrli-hujumkor va manyovrli-himoyalanuvchi. Har bir guruh o'ziga xos jang epizodlari soni, hujum, qarshi hujum va himoya-javob ko'rsatkichlari bilan farqlanadi.

Pozitsion-hujumkor bokschilar odatda jang davomida nisbatan kamroq epizodlarni amalga oshiradilar, biroq ularning hujum samaradorligi yuqori bo'lib, jang tashabbusini qo'lda ushlashga intiladilar. Manyovrli-hujumkor sportchilar esa jang epizodlari soni bo'yicha eng faol bo'lib, hujum va qarshi hujumlarda yuqori samaradorlik namoyish etadilar hamda himoya-javoblarni ham muvaffaqiyatli qo'llaydilar. Manyovrli-himoyalanuvchi bokschilar jang epizodlari soni bo'yicha kamroq faollik ko'rsatsalarda, himoya va qarshi hujumlarda ustunlikka ega bo'ladilar, jang davomida esa raqib zarbalarini neytrallash va qulay vaziyatlarda qarshi zarba berishga tayanadilar.

Mazkur modeli tavsiflar faqatgina musobaqalar tahliliga asoslanibgina emas, balki ularning Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik jarayonida ham muhim amaliy ahamiyat kasb etgan. Janglarda qayd etilgan son va samaradorlik ko'rsatkichlari sportchilarning mashg'ulot jarayonida ham muntazam nazorat qilinib bordi. Shu orqali bokschilar musobaqa sharoitida erishilgan samarali natijalarni pasaytirmasdan, balki barqaror ravishda saqlash va rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari amalga oshirildi.

Shunday qilib, jadval asosida ishlab chiqilgan modeli tavsiflar bokschilarning hujum, qarshi hujum va himoya samaradorligini belgilashda, shuningdek, Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish jarayonida texnik-taktik ko'rsatkichlarni muntazam nazorat qilib borishda ilmiy-metodik asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa yuqori sport natijalariga erishishda samarali omil sifatida qaraladi.

Olib borilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, yuqori malakali bokchilarning musobaqa faoliyati ularning tayyorgarlik darajasi, texnik-taktik imkoniyatlari hamda individual jang uslubini yaqqol namoyon etadi. Jang jarayoni yuqori intensivlik va katta sur'atda kechishi sababli uni chuqur tahlil qilish oson emas. Ammo zamonaviy ilmiy usullar - "corner

boxing" texnologiyasi va "Dartfish" dasturi yordamida sportchilarning har bir harakati, zarbalar soni va ularning samaradorligi aniq qayd etildi. Bu esa musobaqa jarayonida bokchilarning individual qiyofasini shakllantirish va ularning tayyorgarlik jarayonini korreksiya qilishda katta ahamiyat kasb etdi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali bokchilarning jang olib borish uslubi shartli ravishda uch guruhga ajratiladi: pozision-hujumkor, manyovrali-hujumkor va manyovrali-himoyaviy. Pozision-hujumkor bokchilar jangda tashabbusni qo'ldan bermaydi, ko'proq hujumga tayanadi va raqibni uzoq masofada saqlashga harakat qiladi. Manyovrali-hujumkorlar esa turli kombinatsiyalardan foydalanib, raqibni aldamchi harakatlar bilan chalg'itib, samarali hujum qiladi. Manyovrali-himoyaviy sportchilar esa ko'proq raqib harakatini kuzatib, himoyadan keyin qarshi hujum orqali ustunlikka erishishga intiladi. Ushbu turkumlash sportchilarning shaxsiy individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik dasturlarini moslashtirish zarurligini ko'rsatdi.

Har bir bokchining samaradorligi hujum, himoya va qarshi hujum o'rtasidagi muvozanat bilan belgilanadi. Masalan, T.X-yev hujumkor bokchi sifatida ajralib turadi. Uning murakkab hujumlardagi ko'rsatkichi 50% atrofida bo'lib, u doimiy hujumlar orqali raqibga taktik imkoniyat qoldirmaydi. Shunga qaramay, himoya ko'rsatkichlari o'rtacha darajada, bu esa uning hujumkorlikka ortiqcha tayanganini ko'rsatadi. Shu bilan birga, A.X-ov yoki A.M-yev kabi sportchilar hujum bilan birga ishonchli himoya va samarali qarshi hujum ko'rsatkichlariga ega bo'lib, kompleks imkoniyatlari bilan ustunlik qiladilar.

Olib borilgan tahlillarda yana bir muhim jihat - jangni olib borish manerasi va sport natijalari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi. Masalan, hujum va himoyadagi samaradorlik yuqori bo'lgan bokchilar musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatgan. Shu boisdan, sportchining hujum yoki himoyaga ko'proq suyangani uning faqat uslubini emas, balki raqibga qarshi ustunligini ham belgilaydi. Bunda raqib harakatini oldindan his qilish, tekis vaziyatga tez moslashish va jang tashabbusini qo'ldan bermaslik ustun omillar sifatida qayd etildi.

Jahon miqyosida yetakchi bo'lgan o'zbekistonlik bokchilarning modeli tahlillari ularning umumiy ustun jihatlarini ko'rsatdi. Ular uchun hujumda yuqori samaradorlik (ayrim hollarda 60-70% gacha), himoya va qarshi hujum uyg'unligi, turli kombinatsiyalardan samarali foydalanish, masofani to'g'ri his qilish va jangni boshqara olish qobiliyati xosdir. Shuningdek, zamonaviy boksda tezkor harakatlanish, raqibni chalg'itish va turli manyovrlar orqali ustunlikka erishish asosiy belgilardan biri sifatida qayd etildi.

Tadqiqotlar shuni isbotladiki, yuqori malakali bokchilarning musobaqa faoliyatini chuqur tahlil qilish ularning individual jang uslubi va manerasini aniq belgilashga imkon berdi. Bu esa tayyorgarlik jarayonini har bir sportchining shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda to'g'ri korreksiya qilish zarurligini ko'rsatdi. Bunday yondashuv nafaqat sportchining texnik va taktik mahoratini oshiradi, balki Olimpiada, Jahon chempionati va Osiyo chempionati kabi nufuzli musobaqalarda barqaror yuqori natijalarga erishish uchun ham zamin yaratadi.

IV.YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING MAXSUS ISH QOBILIYATIGA OID KO'RSATKICHLAR DINAMIKASI

§4.1. Har-xil vazndagi yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik bosqichlarida maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasi

Sportchilarning maxsus ish qobiliyatini aniqlash va baholash zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida muhim o'rin egallaydi. Ayniqsa, yuqori malakali bokschilarda zarba kuchi va aniqlik ko'rsatkichlari ularning musobaqa jarayonidagi samaradorligini belgilab beruvchi asosiy mezonlardan biri hisoblanadi. Chunki boks turi yakkakurash sport turlaridan biri bo'lib, unda raqib ustidan ustunlikka erishish ko'p hollarda sportchining zarba kuchini qanday darajada samarali qo'llashiga bog'liqdir.

Boksda zarba kuchi va aniqligini o'rganish nafaqat sportchining texnik va taktik mahoratini baholashga, balki uning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda funksional imkoniyatlarini aniqlashga xizmat qiladi. Shuningdek, sportchining tayyorgarlik bosqichlariga qarab uning maxsus ish qobiliyati dinamikasini kuzatish va tahlil qilish sportchi rivojlanishining qonuniyatlarini ochib berish imkonini beradi.

Har-xil vazn toifasidagi bokschilarda zarba kuchining o'ziga xos farqlari mavjud bo'lib, vazn ortishi bilan zarba kuchining maksimal ko'rsatkichlari ham oshib boradi. Biroq, zarba aniqligi har doim ham vazn bilan chambarchas bog'liq emas, balki sportchining texnik tayyorgarligi va individual xususiyatlariga ko'proq tayanadi. Shu boisdan, bokschilarning maxsus ish qobiliyatini baholashda zarba kuchi bilan bir qatorda uning aniqligini ham tahlil qilish katta amaliy ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy sport ilmiy tadqiqotlarida sportchilarning zarba kuchini o'lchash uchun turli texnologiyalardan foydalanilmoqda. Ular ichida yakkakurash sport turlariga moslashtirilgan maxsus o'lchash texnologiyalari alohida ahamiyatga ega. Bu texnologiyalar sportchilarning zarba kuchini va aniqligini bevosita boks qopiga yo'naltirilgan zarba orqali baholash imkonini berib, natijalarning real bellashuv sharoitiga yaqinligini ta'minlaydi.

Shu jihatdan, ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi yuqori malakali bokschilarning turli vazn toifalarida maxsus ish qobiliyatini tahlil qilish, ularning zarba kuchi va aniqlik ko'rsatkichlari dinamikasini o'rganishdan iboratdir. Bu ma'lumotlar sportchilarni tayyorgarlik bosqichlariga to'g'ri yo'naltirish, ularning jismoniy va texnik rivojlanish qonuniyatlarini ochib berish hamda amaliyotda samarali qo'llaniladigan uslublarni ishlab chiqish uchun muhim ilmiy va amaliy asos hisoblanadi. Ushbu tadqiqotda yuqori malakali bokschilarning maxsus ish qobiliyatini baholash maqsadida ularning zarba kuchi va aniqligi tahlil qilindi. Yuqori malakali bokschilarning zarba kuchini va aniqligini o'lchash uchun yakkakurashchilarning zarbasini o'lchash texnologiyasidan foydalanildi. Bu metodika boks qopiga yo'naltirilgan zarbalar orqali amalga oshirilib, sportchining real bellashuvdagi imkoniyatlarini to'g'ridan-to'g'ri baholash imkonini berdi (4.1-jadval).

4.1-jadval

Har-xil vazn toifasidagi yuqori malakali bokschilarning maksimal zarba kuchi va aniqlik ko'rsatkichlari

F.I.SH.	Tug'ilgan yili	Vazn (kg)	Sport toifasi	Maksimal kuchi	Aniqlik (%)
X.D.	1993	51	X.T.S.U.	224.43	72.92
A.X.	2000	57	X.T.S.U.	242.02	68.55
R.A.	2002	63,5	X.T.S.U.	344.03	73.28
A.M.	2001	71	X.T.S.U.	322.46	64.06
T.H.	2004	80	X.T.S.U.	342.21	72.21
L.M.	1999	92	X.T.S.U.	381.07	75.14
B.J.	1994	+92	X.T.S.U.	422.14	78.32

Olingan ma'lumotlarga ko'ra, vazn toifasi ortgan sari bokschilarning zarba kuchining maksimal ko'rsatkichlari oshgani aniqlandi. Masalan, 51 kg vaznli X.D-ovning maksimal zarbasi 224,4 kg ni tashkil etgan bo'lsa, 92 kg vaznli B.J-ovda ushbu ko'rsatkich 422,1 kg ga yetdi. Bu vazn va zarba kuchi o'rtasidagi to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlikni tasdiqlaydi.

Maksimal kuch ko'rsatkichlari eng kuchli zarba B.J-ovga tegishli (422,1 kg). Undan keyin L.M-ov (381 kg) va R.A-yev (344 kg) joy oldi. Bu ularning yuqori raqobatbardoshlikka ega ekanini tasdiqlaydi.

Aniqlik (%): eng yuqori aniqlik B.J-ov (78%) hamda L.M-ov (75%)da qayd etildi. Eng past ko'rsatkich Sh.M-ov (60,3%)da kuzatildi. Aniqlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan bokschilarning zarba samaradorligi ham yuqori ekanligi isbotlandi.

Tadqiqotda qo'llanilgan yakkakurashchilarning zarbasini o'lchash texnologiyasi yuqori malakali bokschilarning maxsus ish qobiliyatini baholashda ilmiy jihatdan asoslangan va samarali metodika ekanligi ko'rsatildi. Bu usul sportchining zarba kuchini, uning aniqligini va texnik tayyorgarlik darajasini real holatda namoyon etish imkonini berdi.

Yuqori malakali bokschilarning zarba kuchi ko'rsatkichlari vazn toifasi bilan uzviy bog'liq bo'lib, vazn ortgan sari zarba kuchining ham oshishi aniqlandi. B.J-ov eng kuchli va aniq zarba sohibi sifatida ajralib chiqdi. L.M-ov va R.A-yev ham yuqori kuch va aniqlik ko'rsatkichlari bilan ajralib turdi. Aniqlik yuqori bo'lgan bokschilar raqobatdoshlikda ustunlikka ega ekani ilmiy jihatdan asoslandi. Yuqori malakali bokschilarning zarba kuchini va aniqligini baholashda yakkakurashchilarning zarbasini o'lchash texnologiyasidan foydalanish ularning maxsus ish qobiliyatini baholashda ilmiy jihatdan maqbul va samarali usul sifatida tavsiya etiladi.

Mazkur tadqiqotda yuqori malakali bokschilarning maxsus ish qobiliyatini kompleks baholash maqsadida modellastirilgan sharoitda zarba harakatlarining tuzilmasi va samaradorligi o'rganildi. Bundan ko'zlangan maqsad - turli vazn toifasi va tayyorgarlik darajasiga ega bokschilarda zarba berishning xajmiy-intensiv ko'rsatkichlari (zarbalar soni), mexanik tavsiflari (o'rtacha zarba kuchi) hamda harakat aniqligi (aniq zarbalar ulushi) o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash, shu orqali maxsus ish qobiliyatining etalon me'yorlarini shakllantirishdan iborat bo'ldi. Tadqiqotlar yakkakurashchilarning zarbasini o'lchash texnologiyasi asosida, sensorli boks qopiga yo'naltirilgan zarbalar orqali amalga oshirildi, bu yondashuv real bellashuv sharoitini saqlagan holda, natijani to'g'ridan-to'g'ri va qayta ishlanadigan formatda qayd etish imkonini beradi. Barcha ishtirokchilar qizib olish mashqlaridan keyin boshlashdi. Bunda bitta to'liq raundni modellastiradi 3 daqiqa uzluksiz ish, tarkibida 20 soniya o'rta shiddat, 10 soniya tez shiddat sikllari navbatma-navbat almashib bordi. O'rta shiddat signalida bokschi kombinatsiyalarni barqaror ritmda, tez

shiddat signalida esa maksimalga yaqin tempda bajardi. Har bir fazada quyidagi ko'rsatkichlar alohida hisoblandi: 1) zarbalar soni, 2) o'rtacha zarba kuchi (shartli birliklarda), 3) aniqlik, % (aniq zarbalar ulushi). Shu tariqa, bir raundda sportchining hajm-intensiv imkoniyati, kuch-texnika sifati va harakat nazorati bir vaqtning o'zida ifodalandi.

Quyidagi 4.2-jadvalda har xil vazn toifasidagi yuqori malakali bokschilarning maxsus ish qobiliyati individual ko'rsatkichlari keltirilgan.

4.2-jadval

Har xil vazn toifasidagi yuqori malakali bokschilarning maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari

F.I.Sh.	Vazn (kg)	Zarbalar soni (o'rta shiddat)	O'rtacha kuch (norm)	Aniqlik (norm) %	Zarbalar soni (tez shiddat)	O'rtacha kuch (tez)	Aniqlik (tez) %
X.D-ov	51	71	85.98	74.26	112	82.35	81.67
A.J-ov	51	66	81.68	69.26	105	78.23	76.67
A.X-ov	57	76	88.03	62.73	121	86.73	74.48
X.F-ov	57	72	83.63	57.73	114	82.39	69.48
R.A-yev	63,5	68	106.31	64.45	115	95.15	78.27
A.M-ov	63,5	62	100.99	59.45	108	90.39	73.27
A.M-ev	71	87	97.25	66.13	126	81.24	73.29
J.A-ov	71	83	92.39	61.13	119	77.18	68.29
T.X-ev	80	64	103.18	72.21	107	93.17	77.16
J.U-yev	80	58	98.02	67.21	100	88.51	72.16
L.M-ov	92	56	110.11	77.04	94	97.61	82.62
J.Yu-ev	92	50	104.6	72.04	87	92.73	77.62
B.J-ov	+92	52	118.34	84.24	79	102.98	87.12
J.Z-ov	+92	48	112.42	79.24	72	97.83	82.12

Tadqiqot natijalariga ko'ra, yengil vazn toifasidagi X.D-ov (51 kg) zarbalar hajmi bo'yicha A.X-ov (57 kg) va A.M-yev (71 kg)dan pastroq ish hajmini namoyon etdi: o'rta shiddatda 71 ta, tez shiddatda 112 ta zarba. Shu bilan birga, uning aniqlik indeksi yuqori saqlandi o'rta shiddatda 74,26 %, tez shiddatda 81,67 %. Bu holat hajmning nisbatan kamayishi evaziga zarba sifati aniqligini ustuvor qo'ygan taktik-nazoratga asoslangan yondashuv mavjudligini ko'rsatadi.

A.X-ovda o'rta shiddatda 76 ta, tez shiddatda 121 ta zarba, A.Mo'ydinxo'jaevda esa tez shiddatda 126 ta, o'rta shiddatda 87 ta zarba qayd etildi. Biroq aniqlik ko'rsatkichlari X.D-ovga nisbatan pastroq saqlandi A.X-ovda o'rta shiddatda 62,73% ni tez shiddatda 74,48%, A.M-yevda esa o'rta shiddatda 66,13 % ni tez shiddatda 73,29% tashkil qildi. Demak, yengil-o'rta vazn qatorida ish hajmi ortishi ko'p hollarda aniqlikning bir muncha pasayishi va texnik barqarorligi pasayishi bilan kechmoqda.

O'rta va og'irroq vazn toifalarida hajm-sifat muvozanati boshqacha namoyon bo'ldi. R.A-yev (63,5 kg) tez shiddatda 115 ta zarba bilan yuqori ish hajmini saqlar ekan, aniqlik 78,27 % ni, o'rta shiddatda o'rtacha kuch 106,31 ni tashkil etdi. T. X.yev (80 kg)da tez shiddatda 107 ta va o'rta shiddatda 69 ta zarba qayd etildi, hajm jihatidan raqobatbardosh bo'lsada, aniqlik va o'rtacha kuch qiymatlari R.A-yevga nisbatan biroz past aniqlik o'rta shiddatda 72,21% tez shiddatda 87,16%, tez shiddatda o'rtacha kuch 93,17 ga etdi. Bu vazn ortishi bilan zarba kuchining o'sishiga qaramay, yuqori hajmda aniqlikni ushlab turish uchun texnik tayyorgarlikni maqsadli rivojlantirish zarurligini anglatadi.

B.J-ovni (+92 kg) maxsus ish qobiliyati bo'yicha natijalar zarbalar soni tez shiddatda 79 tani tashkil qilgan bo'lsa, ushbu ko'rsatkich bo'yicha L.M-ovda (92 kg) 94 ta zarbani tashkil qilgan o'rta shiddatda Jalolovda 52 ta L.M-ovda 56 ta bo'lgan, aniqlik va o'rtacha zarba kuchi bo'yicha samaradolik Jalolovda yuqoriligini ko'rishimiz mumkin.

Xulosa sifatida, vazn toifasi ortishi bilan zarba kuchining o'sishi va aniqlikning yaxshilanishi, aksincha, umumiy ish hajmining qisqarishi tendensiyasi kuzatildi. Shu bois tayyorgarlik jarayonida vazn-uslub xususiyatlariga mos taktik-nazoratga asoslangan korreksion vazifalarni qo'yish maqsadga muvofiq yengil vaznlar uchun - kuch va aniqlikni saqlagan holda tez fazada xato ijrolarni kamaytirishga qaratilgan intervalli komplekslar; o'rta-og'ir vaznlar uchun - tez shiddatda hajmni barqarorlashtirish, ishchanlikni uzluksiz saqlash va ritm-taymingni yo'qotmaslikka qaratilgan mashg'ulotlar.

Bu yondashuv bokschilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda maxsus ish qobiliyatini oshirish va musobaqa sharoitida zarba

samaradorligini maksimallashtirishga xizmat qiladi. Natijalarni qiyosiy tahlil qilish turli vazndagi sportchilarda hajm-kuch-aniqlik muvozanatini baholashni, shu jumladan, tayyorgarlik bosqichida korreksion vazifalarni belgilashni yengillashtiradi.

Bokschilarni tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Yuqori malakali bokschilarning musobaqa harakatlarining tezkor-kuch xususiyatlari ularning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun asos hisoblanadi. Bu qobiliyatlar yetarlicha rivojlanmagan bo'lsa, shakllanish vaqtida sportchi boks texnikasini o'zlashtirishda maxsus mahorat va ko'nikmalarga keyin ega bo'ladi. Bu o'z navbatida, ularni jangovar sharoitlarda foydalanish samaradorligini pasaytiradi. Tezkor-kuch qobiliyatlarining u yoki bu darajada rivojlanish darajasi turli darajadagi bokschilarning maksimal mumkin bo'lgan mushak guruhlarida zarba berish qobiliyatini belgilaydi. Tananing barcha qismlarining muvofiqlashtirilgan ishi ta'sir kuchi va tezligi bo'yicha maksimal bo'lgan ko'rsatkichlarga erishishga imkon beradi. Zarba berish texnikasi bilish darajasi qo'lni dastlabki holatiga qaytarish vaqti. Shuningdek, sportchilarning tezkor-kuch xususiyatlarining rivojlanishini baholab, muayyan musobaqalarga yoki muayyan jangga tayyorgarlik darajasini aniqlash mumkin.

Tadqiqotda yuqori malakali bokschilar guruhi ($n = 12$ kishi) bilan o'tkazildi, ular orasida 6 nafar sport ustalari (SU), 6 nafar xalqaro toifadagi sport ustalari (XTSU) ishtirok etishdi. Quyidagi 4.3-jadvalda Musobaqa oldi davrida bokschilarning tayyorgarlik ko'rsatkichlari keltirilgan.

Musobaqa oldi davrida bokschilarning tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

№	Testlar	Vazn toifasi	Sport toifasi	Tajriba boshida			Tajribadan keyin			Farqlari %	t	P
				$\bar{x}$	σ	V %	$\bar{x}$	σ	V %			
1	Oddiy reaksiya, (ms)	57 kg	SU	185,4	18,46	9,96	172,2	16,56	9,62	7,12	1,84	>0,05
			XTSU	181,3	17,44	9,62	163,2	15,47	9,48	9,98	2,69	<0,05
2	Murakkab reaksiya (ms)	57 kg	SU	268,7	23,97	8,92	251,1	21,79	8,68	6,55	1,88	>0,5
			XTSU	261,3	22,62	8,66	229,4	19,44	8,47	12,21	3,71	<0,01
3	Σ F zarbalar 8 s (kg)	57 kg	SU	4543,55	360,63	7,94	4812,96	364,72	7,58	5,93	1,82	>0,05
			XTSU	4648,51	360,42	7,75	4974,38	364,38	7,33	7,01	2,20	<0,05
4	Σ F zarbalar 40 s (kg)	57 kg	SU	9128,62	906,49	9,93	9811,17	951,27	9,70	7,48	1,80	>0,05
			XTSU	11717,19	1139,68	9,73	13274,3	1219,47	9,19	13,29	3,23	<0,05
5	F ch.q. to'g'ridan boshga zarba, (kg)	57 kg	SU	180,4	19,77	10,96	198,2	21,24	10,72	9,87	2,12	<0,05
			XTSU	196,8	21,03	10,69	242,8	25,29	10,42	23,37	4,84	<0,001
6	Fo'q. to'g'ridan boshga zarba, (kg)	57 kg	SU	223,9	22,32	9,97	243,7	23,28	9,55	8,84	2,13	<0,05
			XTSU	268,4	26,67	9,94	325,3	30,67	9,43	21,20	4,85	<0,001
7	F ch.q. yondan boshga zarba, (kg)	57 kg	SU	203,4	22,29	10,96	219,9	23,21	10,55	8,11	1,78	>0,05
			XTSU	216,5	22,96	10,61	267,1	27,98	10,48	23,37	4,84	<0,001
8	F o'q. yondan boshga zarba, (kg)	57 kg	SU	246,6	22,14	8,98	266,9	22,78	8,54	8,23	2,21	<0,05
			XTSU	278,6	24,29	8,72	330,3	27,73	8,40	18,56	4,86	<0,001
9	F ch.q. pastdan boshga zarba, (kg)	57 kg	SU	187,3	21,94	11,71	207,4	23,72	11,44	10,73	2,15	<0,05
			XTSU	196,2	23,49	11,97	248,2	28,77	11,59	26,50	4,85	<0,001
10	F o'q. pastdan boshga zarba, (kg)	57 kg	SU	219,2	23,77	10,84	241,1	25,63	10,63	9,99	2,17	<0,05
			XTSU	242,3	26,56	10,96	300,7	32,31	10,74	24,10	4,84	<0,001

Izoh. Σ F-kuch yig'indisi, $\bar{x}$ - o'rtacha ko'rsatkich, ms-milli sekund, kg-kilogramm, F ch.q.-kuch chap qo'lida, F o'q.-kuch o'ng qo'lida
SU-sport ustasi, XTSU-xalqaro toifadagi sport ustasi.

Tadqiqotda turli toifadagi yuqori malakali bokschilarni oddiy va murakkab reaksiyalari, kuch, tezkor-kuch sifatleri bo'yicha qo'yidagi natijalarga erishildi. Sport ustalarida oddiy reaksiya tezligi tajriba boshida 185,4 ms, tajriba oxirida esa 172,2 ms ni tashkil qildi. Xalqaro toifadagi sport ustalarida tajriba boshida 181,3 ms, tajriba oxirida 163,2 ms ga teng bo'ldi. Murakkab reaksiya bo'yicha sport ustalarini ko'rish reaksiya tezligi tajribadan oldin 268,7 ms bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida 251,1 ms ga o'sgan. Sport ustalari va xalqaro toifadagi sport ustalarining ko'rsatkichlarini taqqoslab, shuni ta'kidlash joizki odiy va murakkab reaksiya tezligi xalqaro toifadagi sport ustalarining natijalari nisbatan bir oz yuqori bo'ldi, lekin o'sish ikkala guruhda ham yaxshi. Bokschiarning maxsus ish qobiliyati bo'yicha o'tkazilgan testda ikkala qo'lda 8 soniyada boks qopiga sport ustalarida umumiy tonnaj tajriba boshida 4543,55kg ni, tajriba oxirida 4812,96 kg ni ko'rsatdi. Ushbu testlar bo'yicha olingan ma'lumotlar xalqaro toifadagi sport ustalarida tajriba boshida 4648,51kg ni, tajriba oxirida 4974,38 kg ni tashkil qildi. Yuqori malakali bokschilarda 40 soniyalik test o'tkazilganda sport ustalarida tajriba boshida 9128,62 kg, tajriba oxirida 9811,17 kg umumiy tonnaj ko'rsatkichiga teng bo'ldi. Yuqori malakali bokschiarning zarba kuchi bo'yicha o'tkazilgan test natijalariga ko'ra chap qo'lda to'g'ridan boshga sport ustalarida tajriba boshida 180,4 kg, tajriba oxirida 198,2 kg. ni tashkil qildi. Bu bo'yicha xalqaro sport ustalarida tajriba boshida 196,8 kg, tajriba oxirida 242,8 kg. ni tashkil qildi. Zarba kuchi chap qo'lda to'g'ridan boshga sport ustalarida tajriba boshida 180,4 kg ni tashkil etdi tajriba oxirida 198,2 kg. ga teng bo'ldi. Zarba kuchi o'ng qo'lda to'g'ridan boshga sport ustalarida 223,9 kg, tajriba oxirida 243,7 kg. ni ko'rsatgan bo'lsa, xalqaro sport ustalarida tajriba boshida zarba kuchi o'ng qo'lda to'g'ridan boshga 268,4 kg, tajriba oxirida 325,3 kg. bo'ldi. Zarba kuchi chap qo'lda yondan boshga tajriba oldi 203,4 sport ustalarida, tajriba oxirida 219,9 kg ni tashkil qildi. Xalqaro sport ustalarida ushbu test bo'yicha tajriba oldidan 216,5 ni tajribadan keyin zarba kuchi chap qo'lda yondan boshga 267,1 kg. ga o'sgan. Zarba kuchi o'ng qo'lda yondan boshga sport ustalarida 246,6 kg, tajriba oxirida ushbu 266,9 kg. ni tashkil qildi. Xalqaro toifadagi sport ustalarida tajriba boshida zarba kuchi o'ng qo'lda yondan boshga 278,6 kg, tajriba oxirida 330,3 kg. ga o'sgan.

Shuni ta'kidlash joizki, turli sport malakasiga ega bokschiarning tezkor-kuch mashqlari jarayoni katta ahamiyatga ega. Turli darajadagi musobaqalarga puxta tayyorgarlik muhim hisoblanadi. Nazorat testlari sportchining musobaqaga tayyorlik darajasini, uning maxsus ish qobiliyati holatini hamda odiy va murakkab reaksiya tezligini baholashga imkon berdi. Olimpiyada o'yinlari musobaqasiga tayyorgarlik doirasida boks bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'ini ishtirokchilarining natijalarini tahlil qilish, boks bo'yicha xalqaro toifadagi sport ustalari unvoniga ega bo'lgan sportchilar sport ustalariga qaraganda kuch va aniqlik jihatidan ancha yuqori natijalarni namoyish yetishdi. Sport ustalari jangda ko'proq zarba berishadi xalqaro toifadagi sport ustalariga qaraganda, lekin zarba aniqligidagi ko'rsatkichlar ancha past.

Yuqori sport natijalariga yerishish uchun bokschi katta tajribaga ega bo'lishlari kerak. Jismoniy tayyorgarlik darajasi, odiy va murakkab reaksiya tezligiga hamda kuch, tezkor-kuchga aloxida e'tibor qaratish lozim. Yuqorida aytilganlarning barchasi kuch, tezlik va tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishga va shunga oyd mashqlarni mashg'ulotlar paytida ko'proq qo'llashimiz kerakligidan dalolat beradi.

§4.2. Bokschiarning funksional holatini (yuqch) baholash va nazorat testlari asosida tahlil qilish

Hozirgi kunda zamonaviy sportda bokschiarning texnik, taktik tayyorgarliklari va jismoniy imkoniyatlarning nazorat qilib borishlikni talab qiladi. Ularning barchasi mashg'ulotlar va musobaqalar davomida doimiy ravishda monitoring qilinadi. Sportchining salohiyatining sezilarli darajada oshishi hisobga olinsa, ushbu sohaning sport yutuqlariga qo'shgan hissasiga alohida e'tibor berish zarurligini ta'kidlash lozim. Polar yurak urish tezligini monitoring qilish chiqqanidan so'ng, sport, jismoniy mashqlar va salomatlik sohalarida ko'plab tadqiqotlar o'tkazildi. Ushbu sohalarida 400 dan ortiq ilmiy tadqiqot musobaqa sport va mashg'ulotlarga - turli sport turlaridagi fiziologik parametrlar [5; 847-852-b.], fitnes va salomatlik uchun mashg'ulotlar [27; 468-473-b.], shuningdek rehabilitatsiya [21; 34; 78-85-b., 37; 216-b.] bilan bog'liq bo'ldi. So'nggi mashg'ulot metodologiyalari sportchini tayyorlashda innovatsion texnologiyalardan foydalanish

kerakligini ko'rsatmoqda, bu esa mutaxassislar jamoasi tomonidan qo'llab-quvvatlangan va hamkorlikda muammolarni hal qilish strategiyasi orqali qimmatli ma'lumotlar taqdim etilishini ta'minlaydi. Shu nuqtai nazardan, sport yutuqlariga erishish, ayniqsa boks sport turida, yuqori texnologiyani talab qiladi, bu esa funksional holatni haqiqiy vaqt rejimida monitoring qilish, GPS va bokschilarning harakatlarini kuzatishni integratsiya qilishni o'z ichiga oladi. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar fanidagi texnologiyalarning keng tarqalgan qo'llanilishi, monitoring tizimlariga integratsiyalashgan dasturiy va apparat yechimlarining texnik rivojlanishini belgilab berdi. Polar texnologiyasi orqali kuzatiladigan energiya sarfi, bokschining dietasi va vazn nazorati uchun juda muhim, ayniqsa intensiv mashg'ulot davrlarida yoki musobaqaga tayyorgarlik ko'rayotgan paytlarda. Burke va boshqalar kaloriyalarning qabul qilinishini mashg'ulot talablariga moslashtirishning ahamiyatini ta'kidladilar, bu esa mushak massasini saqlab qolish va charchoqni kamaytirishga yordam beradi. Sarflangan kaloriyalarni aniq kuzatish, sportchilarga mashg'ulotlarning yuqori talab qilinadigan davrlarida o'z tanalarini to'g'ri energiya bilan ta'minlashni kafolatlaydi.

Polar TEAM Pro texnologiyasi har bir sportchi uchun turli xil maxsus talablarni qo'yadi va ularning ketma-ket tayyorgarlik dinamikasini ko'rsatadi. Yurak urish tezligi zonalari tahlili shuni anglatadiki, bokschilar tajriba va malakalari ortgani sayin, sportchilarning shiddat zonalarida ishlashi va tiklanishi yaxshilanib boradi.

Quyidagi 4.4-jadvalda bokschilarni nufuzli musobaqaga tayyorgarlik bosqichida yuqori malakali bokschilarning mashg'ulotda bosib o'tgan masofasi, shiddat zonalari, kilokaloriyani sarflanganlik holatlari keltirilgan.

Birinchi shiddat zonasi 50-59% (Yengil aerobik zona) Ushbu zona past intensivlikdagi mashqlar bilan tavsiflanadi, asosan orgnizmni qizdirish, tiklanish va past intensivlikdagi chidamlilik mashg'ulotlari davomida ishlatiladi. U yurak-qon tomir salomatligini yaxshilashga yordam beradi, shu bilan birga tananing tizimlariga yuklama minimal darajada bo'ladi, bu esa uni faol tiklanish va ko'proq intensiv ishlarga tayyorgarlik ko'rish uchun ideal qiladi [37; 216-b.].

4.4-jadval

Polar TEAM Pro texnologiyasidan foydalangan holda yo'qori yuqori malakali bokschilar uchun yurak urish tezligi zonalari taqsimoti va mashg'ulot yuklamasi tahlili

Boxer	Time	HR		Distance km	Time in sport zones					HR Zones (% of total time)					Kcal	
		Average	Maximum		50-59	60-69	70-79	80-89	90-100	1	2	3	4	5		
X.D.	1:34:35	129	193	5.378	00:15:35	00:16:55	00:13:24	00:11:41	00:16:28	16	18	14	12	17	694	
Sh.M.	1:34:35	131	216	7.335	00:10:39	00:33:23	00:26:52	00:10:49	00:00:39	11	35	28	11	1	719	
A.X.	1:34:35	136	195	6.927	00:16:02	00:17:34	00:25:22	00:15:20	00:11:09	17	19	27	16	12	860	
R.A.	1:34:35	154	192	8.121	00:04:30	00:17:38	00:13:43	00:33:19	00:19:41	5	19	15	35	21	1077	
D.A.	1:34:35	145	231	6.934	00:12:50	00:25:07	00:19:38	00:16:29	00:11:35	14	27	21	17	12	1009	
M.T.	1:34:35	146	217	7.661	00:11:56	00:17:46	00:14:40	00:20:13	00:23:01	13	19	16	21	24	1542	
X.A.	1:34:35	142	200	4.850	00:14:53	00:21:05	00:18:48	00:16:08	00:15:59	16	22	20	17	17	1097	
J.Yo.	1:34:35	136	184	6.450	00:21:18	00:18:52	00:18:03	00:26:30	00:01:49	23	20	19	28	2	1113	
A.Mo.	1:34:35	143	199	7.249	00:11:13	00:26:27	00:24:26	00:20:11	00:04:35	12	28	26	21	5	999	
N.T.	1:34:35	151	191	7.110	00:04:40	00:22:44	00:22:17	00:23:44	00:16:11	5	24	24	25	17	1297	

Ischi: Boxer-Bokschi, Time-vaqt, Heart rate-yurak urish tezligi, Average-o'rtacha, Maximum-maksimal, Distance km-Masofa km, Time in sport zones - Sport zonalardagi vaqt, HR Zones (% of total time)-Yurak urish tezligi zonalari (% umumiy vaqtning), Kcal-kilokaloriya

Ikkinchi shiddat zonasi 60-69% (O'rta intensivlikdagi aerob zona). Ushbu zonada mashg'ulot intensivligi o'rta darajada bo'lib, tananing aerobik qobiliyatini oshirishga qaratilgan. Bu zona yurak va o'pkani mustahkamlaydi, chidamlilikni oshiradi va uzluksiz mashqlar davomida kislorodni samarali foydalanish qobiliyatini yaxshilaydi. Ushbu zona kuchli aerobik bazaviy tayyorgarlikni ortishida muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu bokschilar uchun o'yin davomida davomli kuch sarflashni qo'llab-quvvatlaydi [21; 600-b.].

Uchinchi shiddat zonasi 70-79% (Aerob chegara zonasi). Ushbu darajadagi mashq sportchini laktat chegara darajasiga yaqinlashtiradi, bu yerda laktat tezroq to'planishni boshlaydi, uni tozalash esa qiyinlashadi. Bu intensivlik chidamlilik va uzluksiz mashq qilishni oshiradi, shu bilan birga uzoq davom etgan jismoniy yuklanishlar davomida charchoqlarni kechiktiradi. Ushbu zonada mashq qilayotgan bokschilar o'z tanalarini uzoq davom etgan yuqori intensivlikdagi raundlarga tayyorlaydi [31 101-107-b.].

To'rtinchi shiddat zonasi 80-89% (Anaerobik chegara zonasi). Ushbu yuqori intensivlikdagi zona tananing laktatni boshqarish va tozalash qobiliyatini yaxshilash uchun muhimdir, chunki laktat intensiv jismoniy harakatlar davomida to'planadi. Ushbu zonada mashq qilish sportchining anaerobik qobiliyatini oshiradi, bu esa ularga yuqori intensivlikdagi qisqa yoritilgan va tezkor harakatlarni, masalan, zarbalar, kombinatsiyalar va tez oyoq ishlari qilish imkonini beradi, shu bilan birga charchoqqa qarshi chidamlilikni rivojlantiradi [26; 232-b.].

Beshinchi shiddat zonasi 90-100% (Maksimal kuch sarf qilish zonas). Bu tananing fiziologik chegaralarida ishlashni anglatadigan eng yuqori kuch sarfi darajasidir. Ushbu zonada mashq qilish maksimal quvvat chiqarish va juda qisqa davom etadigan yuqori intensivlikdagi kuch ishlatish chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, bu jangda portlovchi harakatlarni bajarish uchun zarurdir. Ushbu zonada ishlash shuningdek, maksimal kuch sarfi o'rtasidagi tiklanish samaradorligini oshiradi [6; 45-58-b.].

Tadqiqotda Polar TEAM Pro texnologiyasidan foydalangan holda yo'qori yuqori malakali bokschilarning funksional holati bo'yicha tahlil qilganimizda, sportchi X.D. maksimal yurak urishi 193 z/d.ni tashkil qildi. Beshinchi zonadagi ko'rsatkichi 17%ni tashkil qilgan bo'lsa, kilokaloriya sarfi 694 ni tashkil qildi. Ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha sportchi M.T. ni

natijalari bosib o'tgan masofasi 7.661 m.ni tashkil qilgan bo'lsa, beshinchi shiddat zonasida 24% ga yetdi, kilokaloriya sarflanganlik darajasi 1542 m.ni tashkil etdi. Ikki sportchini funksional holatini tahlil qilinganda sportchi X.D. shug'ullanganlik darajasi va tajribasi M.T. ga qaraganda ancha yuqori ekanligi aniqlandi. Natijalarimizdan ham ko'rinib turibdiki sport bilan shug'ullanganlik darajasi va tayyorgarligi yuqori bo'lsa, yurak urish tezligi tiklanish yaxshiroq bo'lishi aniqlandi. Tadqiqotda bokschi A.X.ning maksimal yurak urishi 195 z/d.ni tashkil qilgan bo'lsa ushbu ko'rsatkich D.A. da 231 z/d. bo'ldi. Bosib o'tgan masofasi A.X.da 6.927 m.ni D.A. da esa 6.934. ga teng bo'ldi. Bosib o'tgan masofasi deyarli teng ammo yurak urishning maksimali juda katta farq qilgan. Bundan tashqari beshinchi shiddat zonasida bir xil vaqtda ishlagan. Ammo kilokaloriya sarfi ancha farq qildi. Bundan taxlil qilishimiz mumkinki sportchi D.A. funksional tayyorgarlik darajasi A.X.ga qaraganda ancha pastligidan dalolat beradi.

Polar texnologiyasidan foydalangan holda yurak urishi ma'lumotlari va trening yuklamasini tahlil qilish, yuqori malakali bokschilarni mashg'ulotlarga qo'yilgan fiziologik talablar haqida ma'lumotlar olish imkonini beradi. Turli yurak urishi zonalarida sarflangan vaqtni o'rganish orqali, turli intensivliklar maxsus mashg'ulot maqsadlariga xizmat qilishini, aerobik chidamlilikni rivojlantirishdan tortib, anaerobik ish faoliyatini oshirishgacha bo'lgan jarayonlarni aniqlash mumkin. Ushbu ko'rsatkichlarni real vaqtda monitoring qilish va tahlil qilish imkoniyati murabbiylar va sportchilarga mashg'ulot rejalarini mukammallashtirish, yuqori intensivlikdagi harakatlar va tiklanish o'rtasida muvozanatni ta'minlashga yordam beradi, natijada yuqori darajadagi natijalarga erishiladi. Polar texnologiyasini mashg'ulot va tiklanish strategiyalarini shakllantirishda qo'llash, bu esa yuqori malakali bokschilarning natijalarini optimallashtirish uchun asosiy omildir.

§4.3. Bokschilarning psixofiziologik holat ko'rsatkichlari (reaksiya tezligi, xavotirlanish darajasi, ensefalografik ma'lumotlar) dinamikasi

Zamonaviy boksda raqobat natijasini belgilovchi omillar faqat jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarlik bilangina cheklanmaydi. Raqibni "o'rganish", tez va aniq qaror qabul qilish, zarba-himoya almashinuvida

Ikkinchi shiddat zonasi 60-69% (O'rta intensivlikdagi aerob zona). Ushbu zonada mashg'ulot intensivligi o'rta darajada bo'lib, tananing aerobik qobiliyatini oshirishga qaratilgan. Bu zona yurak va o'pkani mustahkamlaydi, chidamlilikni oshiradi va uzluksiz mashqlar davomida kislorodni samarali foydalanish qobiliyatini yaxshilaydi. Ushbu zona kuchli aerobik bazaviy tayyorgarlikni ortishida muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu bokschilar uchun o'yin davomida davomli kuch sarflashni qo'llab-quvvatlaydi [21; 600-b.].

Uchinchi shiddat zonasi 70-79% (Aerob chegara zonasi). Ushbu darajadagi mashq sportchini laktat chegara darajasiga yaqinlashtiradi, bu yerda laktat tezroq to'planishni boshlaydi, uni tozalash esa qiyinlashadi. Bu intensivlik chidamlilik va uzluksiz mashq qilishni oshiradi, shu bilan birga uzoq davom etgan jismoniy yuklanishlar davomida charchoqlarni kechiktiradi. Ushbu zonada mashq qilayotgan bokschilar o'z tanalarini uzoq davom etgan yuqori intensivlikdagi raundlarga tayyorlaydi [31 101-107-b.].

To'rtinchi shiddat zonasi 80-89% (Anaerobik chegara zonasi). Ushbu yuqori intensivlikdagi zona tananing laktatni boshqarish va tozalash qobiliyatini yaxshilash uchun muhimdir, chunki laktat intensiv jismoniy harakatlar davomida to'planadi. Ushbu zonada mashq qilish sportchining anaerobik qobiliyatini oshiradi, bu esa ularga yuqori intensivlikdagi qisqa yoritilgan va tezkor harakatlarni, masalan, zarbalar, kombinatsiyalar va tez oyoq ishlari qilish imkonini beradi, shu bilan birga charchoqqa qarshi chidamlilikni rivojlantiradi [26; 232-b.].

Beshinchi shiddat zonasi 90-100% (Maksimal kuch sarf qilish zonas). Bu tananing fiziologik chegaralarida ishlashni anglatadigan eng yuqori kuch sarfi darajasidir. Ushbu zonada mashq qilish maksimal quvvat chiqarish va juda qisqa davom etadigan yuqori intensivlikdagi kuch ishlatish chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, bu jangda portlovchi harakatlarni bajarish uchun zarurdir. Ushbu zonada ishlash shuningdek, maksimal kuch sarfi o'rtasidagi tiklanish samaradorligini oshiradi [6; 45-58-b.].

Tadqiqotda Polar TEAM Pro texnologiyasidan foydalangan holda yo'qori yuqori malakali bokschilarning funksional holati bo'yicha tahlil qilganimizda, sportchi X.D. maksimal yurak urishi 193 z/d.ni tashkil qildi. Beshinchi zonadagi ko'rsatkichi 17%ni tashkil qilgan bo'lsa, kilokaloriya sarfi 694 ni tashkil qildi. Ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha sportchi M.T. ni

natijalari bosib o'tgan masofasi 7.661 m.ni tashkil qilgan bo'lsa, beshinchi shiddat zonasida 24% ga yetdi, kilokaloriya sarflanganlik darajasi 1542 m.ni tashkil etdi. Ikki sportchini funksional holatini tahlil qilinganda sportchi X.D. shug'ullanganlik darajasi va tajribasi M.T. ga qaraganda ancha yuqori ekanligi aniqlandi. Natijalarimizdan ham ko'rinib turibdiki sport bilan shug'ullanganlik darajasi va tayyorgarligi yuqori bo'lsa, yurak urish tezligi tiklanish yaxshiroq bo'lishi aniqlandi. Tadqiqotda bokschi A.X.ning maksimal yurak urishi 195 z/d.ni tashkil qilgan bo'lsa ushbu ko'rsatkich D.A. da 231 z/d. bo'ldi. Bosib o'tgan masofasi A.X.da 6.927 m.ni D.A. da esa 6.934. ga teng bo'ldi. Bosib o'tgan masofasi deyarli teng ammo yurak urishning maksimali juda katta farq qilgan. Bundan tashqari beshinchi shiddat zonasida bir xil vaqtda ishlagan. Ammo kilokaloriya sarfi ancha farq qildi. Bundan taxlil qilishimiz mumkinki sportchi D.A. funksional tayyorgarlik darajasi A.X.ga qaraganda ancha pastligidan dalolat beradi.

Polar texnologiyasidan foydalangan holda yurak urishi ma'lumotlari va trening yuklamasini tahlil qilish, yuqori malakali bokschilarni mashg'ulotlarga qo'yilgan fiziologik talablar haqida ma'lumotlar olish imkonini beradi. Turli yurak urishi zonalarida sarflangan vaqtning o'rganish orqali, turli intensivliklar maxsus mashg'ulot maqsadlariga xizmat qilishini, aerobik chidamlilikni rivojlantirishdan tortib, anaerobik ish faoliyatini oshirishgacha bo'lgan jarayonlarni aniqlash mumkin. Ushbu ko'rsatkichlarni real vaqtda monitoring qilish va tahlil qilish imkoniyati murabbiylar va sportchilarga mashg'ulot rejalarini mukammallashtirish, yuqori intensivlikdagi harakatlar va tiklanish o'rtasida muvozanatni ta'minlashga yordam beradi, natijada yuqori darajadagi natijalarga erishiladi. Polar texnologiyasini mashg'ulot va tiklanish strategiyalarini shakllantirishda qo'llash, bu esa yuqori malakali bokschilarning natijalarini optimallashtirish uchun asosiy omildir.

§4.3. Bokschilarning psixofiziologik holat ko'rsatkichlari (reaksiya tezligi, xavotirlanish darajasi, ensefalografik ma'lumotlar) dinamikasi

Zamonaviy boksdan raqobat natijasini belgilovchi omillar faqat jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarlik bilangina cheklanmaydi. Raqibni "o'rganish", tez va aniq qaror qabul qilish, zarba-himoya almashinuvida

millisekundlar darajasida ustunlik olish - bularning barchasi sportchining psixofiziologik holatiga bevosita bog'liq. Psixofiziologik holat idrok, qaror, harakat zanjiridagi barcha bo'g'inlarni yagona tizim sifatida birlashtirib, ring sharoitida axborotni qabul qilish uni qayta ishlash (diqqat, xotira, prognoz), motor javobni shakllantirish hamda hissiy regulyasiyani (xavotir, motivatsiya) uyg'un boshqarishni ta'minlaydi. Shuning uchun ham yuqori toifadagi bokschilar tayyorgarligida reaksiya tezligi, xavotirlanish darajasi ko'rsatkichlarning muntazam monitoringi, ularning dinamik tahlili va takroriy nazorat asosida yuklama, tiklanish hamda musobaqa strategiyalarini individuallashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Quyidagi 4.5-jadvalda asosiy musobaqaga tayyorgarlik bosqichi davomida bokschilarning harakat reaksiyasi ko'rsatkichlari keltirilgan.

4.5-jadval

Asosiy musobaqaga tayyorgarlik bosqichida bokschilarning harakat reaksiyalari ko'rsatkichlari (ms)

Sportchi	Bosqichning boshi						Bosqichning yakuni					
	OR			MR			OR			MR		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
X.D-ov	201 228	208 222	206 232	301 365	375 396	390 319	198 214	202 207	196 206	292 306	302 320	298 311
A.X-ov	216 242	221 237	211 252	288 322	295 351	336 316	207 219	214 213	218 227	283 309	297 316	274 304
R.A-yev	224 298	236 289	223 256	316 390	338 352	377 346	216 298	216 289	220 256	312 331	324 324	319 316
A.M-yev	206 233	215 241	212 224	304 372	395 391	396 327	202 217	207 224	204 219	303 342	329 331	314 337
T.X-yev	219 206	268 253	210 297	322 345	392 376	394 389	206 206	228 253	211 297	315 357	327 381	316 335
L.M-ov	227 249	232 265	225 252	326 345	361 358	364 389	221 257	219 242	225 263	319 364	325 372	321 355
B.J-ov	217 224	221 236	215 228	317 332	332 361	325 353	212 219	210 234	207 236	309 356	317 342	313 372

Izoh: suratda mashg'ulotga qadar, maxrajda - mashg'ulotdan keyin olingan natijalar. Qisqartirishlar OR - oddiy reaksiya, MR - murakkab reaksiya.

Ushbu tadqiqotda bokschilarning psixomotor reaksiyasi musobaqaga tayyorgarlik davrining ikki nuqtasida - bosqich boshi va yakunida - oddiy

reaksiya (OR) hamda murakkab reaksiya (MR) testlari orqali baholandi. Reaksiya vaqti qancha kichik bo'lsa, javob shuncha tez ekani hisobga olindi. Shuning uchun dinamik tahlilda raqamlarning pasayishi funksional holatning yaxshilanishini anglatadi. Olingan natijalar umumiy qonuniyatni tasdiqladi. Mashg'ulotlar davomida barcha sportchilarda reaksiya tezligi barqaror ravishda oshdi, ayniqsa, tanlov va qaror qabul qilishni talab etuvchi murakkab reaksiyada qisqarish nisbatan kattaroq kuzatildi, bu markaziy asab tizimining labilligi va sensomotor integratsiya imkoniyatlari faollashganini ko'rsatadi.

Individual misollar bunday tendensiyaning yaqqol namoyon qiladi. Yengil vaznli X.D.da bosqich boshidagi 201 ms oddiy reaksiya vaqti bosqich yakunida 198 ms gacha qisqardi, murakkab reaksiya esa 301 ms dan 292 ms ga yaxshilandi, bu har ikki tarkibiy jarayon - signalni qabul qilish va motor javobni shakllantirish - tezlashganini anglatadi. A.X.da oddiy reaksiya 211 ms. dan 207 ms. gacha yaxshilandi, murakkab reaksiya esa 288 ms. dan 283 ms. ga o'zgarib, yakuniy qiymat bo'yicha X.D.dan yaxshiroq natija qayd etildi. Bunda vizual-harakatli ma'lumotni tanlash va qayta ishlash zanjiri nisbatan samaraliroq ishlagani taxmin qilinadi. R.A.da oddiy reaksiya 223 ms. dan 216 ms. gacha yaxshilandi, bu esa kiruvchi afferentatsiyaning qayta ishlash tezligining o'sganini va neyrodinamik imkoniyatlarning kengayganini anglatadi. Vazni og'irroq bo'lishiga qaramay, A.M.ning yakuniy oddiy reaksiyasi 202 ms atrofida qayd etildi, murakkab reaksiyasi 303 ms. ni tashkil etdi. Bu kuch-tezlik mashqlari bilan birga neyromotor koordinatsiyaga qaratilgan topshiriqlar yetarlicha samara berganini bildiradi. Og'ir vaznli B.J.da oddiy reaksiya 217 ms dan 210 ms gacha qisqardi, murakkab reaksiya yakuniy qiymati 309 ms atrofida bo'ldi. Og'ir toifalarda absolyut vaqtlarning kattaroq bo'lishi tabiiy bo'lsada, nisbiy yaxshilanish ulushi yengil vazndagi sportchilarnikiga yaqin ekani diqqatga sazovor.

Tahlil natijalari umumlashtirilganda, tayyorgarlik mikrosikli davomida oddiy reaksiya vaqti, o'rtacha hisobda, taxminan 1,5-3,5 foizga, murakkab reaksiya vaqti esa 1,7-3,0 foizga qisqarishi kuzatildi. Bu o'zgarishlar musobaqaga yo'naltirilgan mashg'ulotlarda sensomotor tezlik, ko'z-qo'l koordinatsiyasi, periferik ko'rish va sharoitli qaror qabul qilishga

qaratilgan vazifalar ulushini to'g'ri tanlashga bog'liq ekanini ko'rsatadi. Shu bilan birga vazn omilining ta'siri saqlanib qoladi. Og'ir toifada absolyut qiymatlar biroz kattaroq bo'lsada, dinamika bo'yicha ijobiy siljishlar yengil toifalar bilan mutanosib. Xulosa sifatida, reaksiya testlari tayyorgarlik jarayonida sportchining funksional holatini ishonchli monitoring qilish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular asosida individual korreksion vazifalarni belgilash, tanlovli stimullar bilan ishlashni kengaytirish va neyromushak tezlashuvini qo'llab-quvvatlovchi mashqlar ulushini me'yorlash musobaqaviy samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi. Quyidagi 4.6-jadvalda bokschilarning oddiy va murakkab reaksiya ko'rsatkichlarini rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar kompleksi keltirilgan.

4.6-jadval

Musobaqa oldi bosqichida bokschilarning oddiy va murakkab reaksiya ko'rsatkichlarini rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha mashqlar kompleksi

Mashqlar mazmuni	Metodik ko'rsatmalar	Takrorlash soni va vaqti	Dam olish oralig'i (s)	Takrorlash mikrosiklda (marta)
Signalda 1-2 to'g'ri zarba	Oddiy reaksiyani tezlashtirish (OR)	5 × 20-30 s	20-40	2-3
Murabbiy 1-6 gacha raqamni aytadi tegishli kombinatsiya	Murakkab reaksiyani tezlashtirish (MR)	4 × 30 s	30-45	2
Signal berilganda yakka zarba/ kombinatsiya	Ko'rish orqali javob berish	6 × 20 s	20-40	2
Murabbiy raqam aytganda zarba berish, zarbadan so'ng himoyalani, kombinatsiya	Masofa va vaqtni his qilish	5 × 30 s	30-30	2
Signal bilan 3×3 daqiqa, soya bilan jang, har 10 soniyada yo'nalishni almashtirish	Qaror tezligi va senariy almashtirish	3 × 3 daq	-	2
Sherik tennis to'pini tashlaydi. ushla, himoya qil yoki to'g'ridan zarba berish	Tez ko'rish-qaror-harakat ketma-ketligi	6 × 20 s	20-40	1-2

O'tkazilgan tadqiqot natijalari bokschilarda sensomotor tizimni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksi o'z

samaradorligini isbotladi. Kompleks tarkibida signal bo'yicha 1-2 to'g'ri zarba, murabbiy tomonidan aytiladigan 1-6 raqamga mos kombinatsiyalar, ko'rish signaliga javob qaytarish, raqibga yaqin-uzoq masofalarga kirish-chiqish, vaqtni his qilish va metronom/taymer bilan qaror tezligini oshirish kabi mashqlar mavjud bo'lib, ular qisqa, yuqori yo'llanmaga ega intervallarda (masalan, 20/40 s, 30/45 s usulida ish/dam vaqtini almashtirish) va haftasi 2-3 marta qo'llandi. Bu dozalash tamoyili markaziy nerv tizimiga ortiqcha yuklamasiz, lekin yetarli qo'zg'alish berib, neyrodinamik jarayonlarni «tezkor» rejimida ko'niktirishga xizmat qildi.

Musobaqaga tayyorgarlik bosqichining boshida va yakunida o'tkazilgan nazorat o'lchovlari shundan dalolat berdiki, oddiy reaksiya (OR) hamda murakkab reaksiya (MR) vaqtlari ishonchli ravishda qisqardi; javob shakllantirishdagi beqarorlik pasaydi, xatolar ulushi kamaydi. Boshqacha aytganda, sportchilar signalni qabul qilish - tahlil qilish - motor javobni ishga tushirish zanjiridagi har bir bo'g'inni tezroq va muvofiqroq bajara boshladi. Bu esa kutilgan pedagogik natijalarga to'liq mos keladi: zarba tashabbusini boshlash latent vaqti qisqaradi, qarshi hujum uchun «his-payt» yaxshilanadi, taktik vaziyatda qaror qabul qilish tez va aniq bo'ladi.

Amaliyot nuqtai nazaridan, bunday o'zgarishlar hujum va qarshi hujum sifatini yaxshilab, samarali birinchi nomerda ishlash yoki raqib xatosidan zudlik bilan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi; zarba aniqligi va zarba-natija muvozanati yaxshilanadi; himoyada kechikishlar qisqaradi. Shu bilan birga, psixosomasiy barqarorlik kuchayib, musobaqa stressini boshqarish osonlashadi, chunki MR testlarida qaror qabul qilish tezligi o'sishi ko'p holatli tanlovlarda ishonchni oshiradi.

Reaksiyaga yo'naltirilgan mazkur mashqlar kompleksi yuqori malakali bokschilar tayyorgarligining majburiy tarkibiy qismi sifatida tavsiya etiladi. Uning muntazam qo'llanilishi (haftasi 2-3 marta, mezosikl davomida) oddiy va murakkab reaksiya ko'rsatkichlarini sezilarli tarzda yaxshilaydi, sensomotor integratsiyani mustaxkamlaydi va bellashuv faoliyatiga bevosita transfer beradi. Demak, nazorat testlari orqali qayd etilgan ijobiy dinamika - kompleksning pedagogik qiymati yuqori ekanini, uni tayyorgarlik rejalariga tizimli ravishda joriy etish musobaqa natijalarini barqaror oshirishga xizmat qilishini aniq tasdiqlaydi.

Yuqori malakali bokschilarning psixofiziologik tayyorgarlik holati, xususan, xavotirlanish darajasi ob'ektiv ravishda o'rganildi. Baholash uchun ETQ qurilmasi (elektroteri qarshiligi qurilmasi) qo'llanib, u sportchining teri yuzasidagi elektr qarshiligi signallarini qayd etdi. Mazkur qurilma vegetativ nerv tizimi (ayniqsa simpatik bo'lim) faolligidagi o'zgarishlarga sezgir bo'lib, emosional zo'riqish va qo'zg'alish fonini instrumentallashtirish usulda kuzatish imkonini beradi.

ETQ qurilmasi yordamida qayd etilgan teri elektr qarshiligi qiymatlarining kattalashuvi odatda umumiy qo'zg'alish va psixik tanglikning pasayishiga, kichrayishi esa zo'riqish va xavotirlanishning ortishiga mos keladi. Shuning uchun ushbu apparat musobaqaga tayyorgarlik jarayonida sportchining ruhiy barqarorligini monitoring qilishda qulay vosita hisoblanadi. Quyidagi 4.7-jadvalda bokschilarning oddiy va murakkab reaksiya ko'rsatkichlarini rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar kompleksi keltirilgan.

4.7-jadval

Tayyorgarlik bosqichida malakli bokschilarning xavotirlanish ko'rsatkichlari (kOM)

Sportchi	Bosqichning boshi			Bosqichning yakuni		
	ETQ			ETQ		
	1	2	3	1	2	3
X.D-ov	111,8 126,6	117,2 133,1	106,4 119,6	116,3 122,5	113,9 126,2	111,6 124,1
A.X-ov	105,3 127,9	110,4 136,6	108,6 123,5	111,7 123,9	116,4 127,2	107,3 116,8
R.A-yev	105,3 131,7	102,8 137,0	107,4 134,8	114,5 127,8	112,5 121,1	115,8 129,0
A.M-yev	94,1 157,4	104,6 145,2	102,3 161,7	123,8 135,6	118,1 132,9	114,3 122,8
T.X-yev	99,6 124,2	106,9 133,6	100,4 139,5	112,8 126,1	114,1 127,2	110,7 127,0
L.M-ov	107,3 134,6	112,9 137,4	114,2 138,1	113,5 126,8	111,4 123,6	115 131,1
B.J-ov	114,1 129,0	112,9 121,4	109,6 124,5	118,3 124,9	116,8 125,6	113,5 121,4

Izoh: suratda mashg'ulotga qadar, maxrajda - mashg'ulotdan keyin olingan natijalar.
Qisqartirishlar ETQ - elektroteri qarshiligi.

Asosiy musobaqaga tayyorgarlik bosqichida bokschilarning xavotirlanish darajasi elektroteri qarshiligi (ETQ) qurilmasi yordamida baholandi. O'lchovlar maxsus tashqi kontakt sensorlari orqali bajarildi. Har bir sportchida bosqichning boshida va yakunida uch martadan ketma-ket o'lchov qilindi. Jadvalda keltirilgan sonlarning surat qismida mashg'ulotdan oldingi, maxraj qismida esa mashg'ulotdan keyingi qiymatlarni ifodalaydi. ETQ fiziologik jihatdan ter bezlari faoliyatiga bog'liq. Qiymatning oshishi - vegetativ qo'zg'alish pasayib, hissiy fon barqarorlashganini (xavotir kamayganini), pasayishi esa aksincha, qo'zg'alish kuchayganini bildiradi.

Jadval ma'lumotlari tayyorgarlik bosqichi davomida sportchilarning aksariyatida ETQning barqaror o'sishini ko'rsatadi. Bu holat mashg'ulot jarayoniga kiritilgan psixoregulyasion elementlar (nafasni boshqarish, diqqatni jamlash, mashg'ulot ssenariysini oldindan vizuallashtirish) hamda yuklamalarning to'g'ri dozalanishi hisobiga musobaqaviy xavotirning real pasayganini anglatadi. Bosqich boshidagi o'lchovlarda X.D-ovda eng yaxshi oldingi qiymat 106,4 kOm bo'lib, keyingi o'lchovda 119,6 kOm gacha oshdi, farq 13,2 kOm. Bosqich yakunida ham ETQ 116,3 kOm dan 122,5 kOm gacha ko'tarilib, 6,2 kOm lik qo'shimcha o'sish qayd etildi. Bu dinamikalar sportchining mashg'ulotlar davomida ruhiy zo'riqishini nazorat qilish ko'nikmalari mustahkamlanganini va xavotirning o'rtacha darajada kamayganini ko'rsatadi.

Diqqatga sazovor natija A.M-yevda kuzatildi, bosqich boshida eng yaxshi oldingi qiymat 104,6 kOm bo'lib, mashg'ulotdan keyin 145,2 kOm ga yetdi, farq 40,6 kOm. Bunday katta o'sish dastlabki bosqichda nisbatan yuqori hissiy qo'zg'alish bo'lganini, ammo mashg'ulot yakunida xavotir sezilarli darajada kamayganini bildiradi. Dinamikaning katta amplitudasi sportchining ruhiy holati tez boshqarilishini, lekin boshlang'ich barqarorlik zaxirasi nisbatan past bo'lganini ham anglatadi, bu esa individual rejalashtirishda dam-tiklanish bloklari va nafasga asoslangan mashqlar ulushini biroz oshirishni tavsiya etadi.

Tajribali B.J-ovda ETQ o'zgarishlari kichik amplituda bilan, lekin ijobiy yo'nalishda kechdi, bosqich boshida 112,9 kOm dan 121,4 kOm gacha farqi 8,5 kOm, bosqich yakunida 118,3 kOm dan 124,9 kOm gacha farqi 6,6 kOm ko'tarildi. Bu sportchida musobaqaviy vaziyatlarga nisbatan

yuqori psixologik barqarorlik va o'zini boshqarish ko'nikmalari shakllanganini, xavotir darajasining past va stabiligi saqlanayotganini ko'rsatadi.

Umuman olganda, guruh kesimida ETQning bosqich boshidan yakunigacha bo'lgan o'rtacha o'sishi 6-15 kOm diapazonida, ayrim sportchilarda 30-40 kOm gacha yetdi. Bu ko'rsatkichlar tayyorgarlik blokida qo'llangan kompleks yondashuv-yuklama va damning mutanosibligi, reaksiyani rivojlantiruvchi mashqlar, diqqatni jamlash va nafasni boshqarishga qaratilgan qisqa mashqlar amalda xavotirlanish darajasini pasaytirganini tasdiqlaydi. Natijalar individual farqlar mavjudligini ham ko'rsatadi, boshlang'ich xavotiri balandroq sportchilarda ETQ o'zgarishi katta bo'ldi, barqarorroqlarda esa o'zgarish kamroq, biroq izchil ijobiy yo'nalishda qayd etildi.

Yuqori malakali bokschilarning maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari kompleks monitoring asosida baholandi, sensorli boks qopi orqali zarba kuchi va aniqliği, 3 daqiqalik modellashirilgan raundlarda "20 s o'rta-10 s tez" sikllarida hajm-kuch-aniqlik nisbatlari, oddiy (OR) va murakkab (MR) reaksiyalar, Polar TEAM Pro tizimi orqali yurak urish zonalari va mashg'ulot yuklamasi, hamda ETQ qurilmasi yordamida xavotirlanish darajasi. O'tkazilgan tadqiqotlar quyidagi ilmiy-amaliy natijalarni berdi.

Maxsus zarba ko'rsatkichlari (kuch-aniqlik-hajm) vazn toifasiga bog'liq model qonuniyatlarga ega. Og'ir vaznlarda maksimal zarba kuchi ishonchli yuqori bo'ldi, yengil va o'rta vaznlarda tez fazadagi zarbalar soni ko'proq, biroq aniqlik nisbatan pastroq saqlandi. Tajribali sportchilarda hajmni ma'lum me'yordan oshirmasdan, texnik nazorat evaziga yuqori aniqlikni ushlab turish kuzatildi. Bu holat tayyorgarlikda vazn-uslub xususiyatlariga mos korreksion vazifalarni qo'yish zarurligini ko'rsatadi, yengil vaznlar uchun - tez fazada aniqlikni pasaytirmasdan hajmni boshqarish, og'ir vaznlar uchun - tez fazada hajm barqarorligini oshirish va ritmni yo'qotmaslik.

Reaksiya tezligi bo'yicha maxsus komplekslar samaradorligi isbotlandi. Haftasiga 2-3 marotaba qo'llangan qisqa intervalli (20/40 s, 30/45 s) reaksiya mashqlari natijasida OR va MR vaqtlari o'rtacha 1,5-3,5 % gacha qisqardi, qaror tezligi, ko'z-qo'l koordinatsiyasi va sensomotor

integratsiya yaxshilandi. Bu o'zgarishlar ringda zarba tashabbusini boshlash latent vaqtining qisqarishi va qarshi hujumning yaxshilanishi bilan amaliy jihatdan tasdiqlandi.

Polar TEAM Pro bo'yicha funksional monitoring yuklama tiklanish boshqaruvini individuallashtirishga xizmat qildi. Yurak urish zonalari tahlili tajribaliroq bokschilarda yuqori shiddat zonalarida iqtisodiy ish va tezroq tiklanish belgilarini ko'rsatdi, energiya sarfi, bosib o'tilgan masofa va zonalarda sarflangan vaqt profilini inobatga olish mikro, mezosikl rejalashtirishda yuklamani to'g'ri dozlash imkonini berdi.

ETQ (elektroteri qarshiligi) orqali xavotirlanish ko'rsatkichlari ijobiy dinamikani namoyon etdi. Bosqich boshidan yakunigacha ETQ qiymatlarining o'sishi (o'rtacha 6-15 kOm, ayrim hollarda 30-40 kOm) musobaqaviy stress pasayganini ko'rsatdi. Tajribali sportchilarda o'zgarishlar kichik amplitudali, ammo barqaror bo'ldi; boshlang'ich xavotiri balandroq sportchilarda psixologik bloklar (nafasni boshqarish, diqqatni jamlash, vizuallashtirish) ulushini oshirish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi.

Integratsiyalashgan monitoring yondashuvi samarador. Zarba kuchi, aniqligi, reaksiya testlari, shiddat zonalari va ETQ ma'lumotlarini birlashtirish natijasida sportchining maxsus ish qobiliyati haqida ko'p qirrali, obektiv profil olindi. Bu yondashuv musobaqalarga tayyorlashda, shuningdek, mashg'ulot jarayonini joriy nazorat qilish va tezkor korreksiya kiritishda yuqori amaliy qiymatga ega.

AMALIY TAVSIYALAR

Olib borilgan tadqiqot natijalari murabbiylar, sport tayyorgarligi mutaxassislari, boks federatsiyalari va ta'lim muassasalari uchun quyidagi amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish imkonini berdi:

1. Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish

Sportchilarning "jangovar portretlari"dan foydalanish. Ushbu portretlar janglarni video tahlil qilish va funksional kuzatuv ma'lumotlari (yurak urish chastotasi, yurak ritmi variabelligi) asosida tuziladi.

Jang olib borish uslubi va vazn toifasiga qarab shaxsiy mikrosikllar ishlab chiqish:

yengil vazn toifalari uchun — zarbalar seriyasi, masofa o'zgaruvchanligi va yuqori shiddatga e'tibor qaratish;

o'rta vazn toifalari uchun — hujum, himoya va qarshi hujum o'rtasidagi muvozanat, turli shiddatkarda ishlash;

og'ir vazn toifalari uchun — kuchli ustunlikni rivojlantirish, ring markazini egallab turish, raqib hujumlarini samarali neytrallash.

2. Yuklamalar tizimini takomillashtirish

Mashg'ulot sikllarini almashtirib turish: tortuvchi, asosiy va musobaqaga tayyorlovchi sikllar, musobaqadan keyin tiklanish bloklarini majburiy ravishda qo'shish.

Tayyorgarlikning umumiy hajmida maxsuslashtirilgan mashqlar ulushini kamida 55–60% darajada ta'minlash, umumiy tayyorgarlik vositalari (sakrash mashqlari, gimnastika, harakatli o'yinlar)ning ahamiyatini esa saqlab qolish.

Yurak urish chastotasini intervalli nazorat qilish usulidan foydalanib, sportchining tiklanish holatini tezkor baholash va ortiqcha yuklanishlarni oldini olish.

3. Psixofiziologik barqarorlikni rivojlantirish

Tayyorgarlik dasturiga ko'rish, motor reaksiyalari mashqlari, signal bo'yicha harakat va turli taktik ssenariylarni kiritish.

Xavotir darajasini pasaytirish maqsadida nafas mashqlari, relaksatsiya va kognitiv tayyorgarlik usullaridan muntazam foydalanish.

Xalqaro musobaqalar sharoitiga yaqinlashtirilgan stress, modellastiruvchi sparring mashg'ulotlarini tashkil etish.

4. Mashg'ulot va janglarni raqamli tahlil qilish

Janglarni tahlil qilish uchun raqamli platformalardan foydalanish, ular orqali ob'yektiv ko'rsatkichlar (zarbalar soni va aniqligi, himoya harakatlari samaradorligi, shiddat dinamikasi)ni aniqlash.

Sportchilarning shaxsiy ma'lumot bazalarini shakllantirish, unda texnik-taktik, jismoniy va psixofiziologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari jamlanishi, uzoq muddatli monitoring uchun asos bo'ladi.

Olingan ma'lumotlar asosida tayyorgarlik rejalarini korreksiyalash va olimpiya sikli doirasida sport formasini oldindan bashorat qilish.

5. Tashkiliy choralar

O'zbekiston Boks federatsiyasi va sport maktablariga quyidagilar tavsiya etiladi:

markazlashtirilgan mashg'ulot yuklamalari nazorati tizimini joriy etish;

janglarni raqamli tahlil qilish bo'yicha metodik markazlar tashkil etish;

zamonaviy mashg'ulot jarayonini baholash va korreksiyalash usullarini puxta o'zlashtirgan murabbiy kadrlarni tayyorlash.

Ishlab chiqilgan tavsiyalarni jismoniy tarbiya va sport oliygohlari o'quv dasturlariga, shuningdek milliy terma jamoa murabbiylari uchun malaka oshirish dasturlariga kiritish.

6. Qo'llanilish istiqbollari

Tayyorlangan metodik ishlanmalarni boshqa yakkakurash turlari (taekvondo, karate, kurash) sportchilari tayyorgarligida ham qo'llash mumkin, chunki bu sport turlarida ham hujum, himoya, qarshi hujum va psixofiziologik barqarorlik muhim hisoblanadi.

Olingan ilmiy natijalarni Sport vazirligi va Milliy olimpiya qo'mitasi darajasida tasdiqlanadigan sport tayyorgarligining uzoq muddatli strategiyalariga joriy etish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi «O'zbekiston Respublikasini boksni yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida»gi PF-4947-son Farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 5-noyabrdagi "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida" gi Qarori.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099 sonli "Boksni yanadaya rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

5. Arslan, E., & Aras, D. (2016). Comparison of body composition, heart rate variability, aerobic and anaerobic capacities in athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 847–852.

6. Ates D. (2021). Boxing Periodization: Scientific Concepts and Practical Approaches for Coaches. *Turkish Journal of Sports Science*, 5(1), 45-58.

7. Akhmetov, M. (2019). Olympic preparation systems in Central Asia: Case study of Kazakhstan and Uzbekistan. *Asian Journal of Sports Science*, 11(1), 43-52.

8. Baca, A., Dabnichki, P., Heller, M., & Kornfeind, P. *Ubiquitous Computing in Sports: A Review and Analysis*. *Journal of Sports Sciences*, 2009, 27(12), 1335-1346.

9. Britton R., Hanlon M., Healy R., Beattie K., Tierney G., Bolger R. Expert amateur boxing coaches' perceptions of straight-punch technique // *International Journal of Sports Coaching*. - 2025. - 10 p.

10. Beattie K., Ruddock A. The role of strength on punch impact force in boxing // *Journal of Strength & Conditioning Research*. - 2022. - 12 p. Preprint.

11. Ceddia, D., Bondell, H., & Taylor, P. Mathematical Modelling and Optimisation of Athletic Performance: Tapering and Periodisation. *arXiv preprint arXiv:2505.20859*, 2025.

12. Ceddia D., Silva A. J., & Louzada M. (2020). Tapering strategies and modeling of fitness and fatigue: A review in combat sports. *Frontiers in Sports and Active Living*, p 2-55.

13. Cejuela, R., & Sellés-Pérez, S. *Road to Tokyo 2020 Olympic Games: Training Characteristics of a World-Class Male Triathlete*. *Frontiers in Physiology*, 2022, Vol. 13, Article 835705. – p 214-218

14. Cui W., Chen Y., Wang D. The effect of optimal load training on punching ability in elite female boxers // *Frontiers in Physiology*. - 2024. - Vol. 15. - Art. 1455506. - 7 p. DOI: 10.3389/fphys.2024.1455506.

15. Cui W., Zhang N., Chen P., Zhou X., Pan J., Ling G. Post-activation potentiation under different velocity loss improves punching ability in boxers // *Frontiers in Physiology*. - 2024. - Vol. 15. - Art. 1429550. - 11 p. DOI: 10.3389/fphys.2024.1429550.

16. Craig, C. M. *Understanding Perception and Action in Sport: How Can Virtual Reality Technology Help Sport Technology*, 2013, 6(4), 161-169.

17. Ersoy C., Bulat B., Çakır Ç., Özkurt B., Erişir S. Innovative boxing training methods for rehabilitation outcomes // *Scientific Reports*. - 2024. - Vol. 14. - Art. 21001. - 14 p. DOI: 10.1038/s 41598-024-71331-4.

18. Farrow, D., & Reid, M. *The Effect of Equipment Scaling on the Skill Acquisition of Beginning Tennis Players*. *Journal of Sports Sciences*, 2010, 28(7), 723-732.

19. Gould D., Dieffenbach K., Moffett A. *Psychological characteristics and their development in Olympic champions*. *Journal of Applied Sport Psychology*. - 2002. - T. 14(3). - C. 172-204.

20. Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. *Stress in Elite Sport Performers: A Comparative Study of Competitive and Organizational Stressors*. *Journal of Sports Sciences*, 2005, 23(10), 1129-1141.

21. Jeukendrup, A. E., & Gleeson, M. (2010). *Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance (2nd ed.)*. *Human Kinetics*. 600 p. ISBN: 978-0-7360-7962-4.

22. Kacprzak J., Mosler D., Tsos A., Wąsik J. Biomechanics of punching - the impact of effective mass and force transfer on strike performance // *Applied Sciences*. - 2025. - Vol. 15, No 7. - Art. 4008. - 16 p. DOI: 10.3390/app15074008.

23. Leon, A. *Boxing in Cuba: Tradition and Transformation*. Havana: INDER Press, 2014.

24. Lorenz D.S. Current concepts in periodization // *Strength and Conditioning Journal*. - 2015. - Vol. 37, No. 6. - P. 100-108.

25. Loturco I., Kobal R., Moraes J. E., Kitamura K., Cal Abad C. C., Pereira L. A., & Nakamura, F. Y. (2017). Predicting punching acceleration from selected strength and power variables in elite amateur boxers: A multiple regression analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(6), 1815-1820.

26. Mujika, I., & Reilly, T. (2009). *Peaking for Optimal Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. - 232 p.

27. Ramos-Campo, D. J., Rubio-Arias, J. A., Ávila-Gandía, V., Marín-Pagán, C., Luque, A., & Alcaraz, P. E. (2017). *Heart Rate Variability to Assess Ventilatory Thresholds in Professional Basketball Players*. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 468-473.

28. Rashidov M., Abdulhakov Z., Islomov T. Optimization of Microcycles in the Training of Elite Judokas. // *International Conference on Sports Science and Physical Education Development*. - pp. 64-68.

29. Sandbakk, et al. *Best-Practice Training Characteristics within Olympic Endurance Sports*. *Sports Medicine - Open*, 2025, Vol. 11, Article 8. - pp. 34-36.

30. Sandoval-Gonzalez O.O., Romero-Rodriguez D., Cadena R. Skills Accelerators Using Multimodal Systems for Boxing Training. // *Proceedings of the International Conference on Human-Computer Interaction (HCI)*. - pp. 312-322.

31. Seiler, S. (2018) What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15 (1), 101-107. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0017>.

32. Smith M. S., Dyson, R. J., Hale, T., & Janaway, L. (2000). Development of a boxing dynamometer and its punch force discrimination efficacy. *Journal of Sports Sciences*, 18(6), 445-450.

33. Smith M. S., Franchini, E., & Blazevich, A. J. (Presenters) Development and validation of a boxing-specific exercise protocol to monitor microcycle periodization // *Proceedings of the International Conference on Combat Sports Science*. - pp. 45-52.

34. Tajibaev S., Loosemore M., Ismoilov G., Karimov S., Tillaev A. Development of Impact Force in Different Punches in Martial Arts. // *Acta of Bioengineering and Biomechanics. Abstracts of International Scientific Conference*. - pp. 78-85.

35. Tajiabaev.S, Seryabekov.Yu, Nabiev.Sh., 2024. Determination of functional use of highly skilled boxers using a mobile laboratory (polar technology). *Eurasian Journal of Sport Science* 2024; 1(2): 163-169

36. Taylor, J., McCarthy, B., & Holmes, K. (2020). Integrated approaches in elite boxing: Lessons from Team GB. *International Journal of Sports Performance*, 12(3), 77-89.

37. Foster, C., & Porcari, J. P. (2010). *Heart Rate Training*. Human Kinetics. 216 p. ISBN: 978-0-7360-7433-9.

38. Vealey, R.S. *Mental Skills Training in Sport*. In: T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016, pp. 325-346.

39. Weinberg, R.S., & Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. - 664 p.

40. Wu R., Li J., Huang B., et al. Relationship between visual ability assessment and punch performance in male amateur boxers // *Frontiers in Physiology*. - 2024. - Vol. 15. - Art. 1429554. - 11 p. DOI: 10.3389/fphys.2024.1429554.

41. Xiao Y., Zhong H., Gao D., Zhuang M., Long Y., Wei Q., Wang D., Zhang P., Zhao Z., Chen C. The relationship between visual ability assessment and competitive boxing performance in female amateur boxers // *Frontiers in Physiology*. - 2025. - Vol. 16. - Art. 1639227. - 9 p. DOI: 10.3389/fphys.2025.1639227.

42. Xiong M., Li X., Xu R. Analysis of the impact force of a backward straight punch in boxing using a feature parameter method // Scientific Reports. - 2025. - Vol. 15. - Art. 54836. - 10 p. DOI: 10.1038/s41598-025-54836-x.

43. Xu X., Sun Y., Zhu D. Analysis of the impact force and key technique of backward straight punch in different combat sports // Scientific Reports. - 2025. - Vol. 15. - Art. 10958. - 10 p. DOI: 10.1038/s41598-025-96264-4.

44. Xu Q., Wang Z., Liu L., Mao R., Xi C., Shi G. The relationship between training and competition load characteristics of female boxers - a case study based on collegiate boxers // Frontiers in Psychology. - 2025. - Vol. 16. - Art. 1517102. - 10 p. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1517102.

45. Xu Q. L., Wang H., Mao R., Liu L., Fei C., Fei J. Blood-flow-restriction repeated-sprint training enhances upper-limb power in boxers // Frontiers in Physiology. - 2025. - Vol. 16. - Art. 1453153. - 11 p. DOI: 10.3389/fphys.2025.1453153.

46. Аслаев С.Т., Шаяхметова Э.Ш., Румянсева Э.Р. Психофизиологические особенности адаптации боксеров к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Вестник спорта и физической культуры. - 2012. - № 1. - С. 26-29.

47. Баранов Д.В. Развитие скоростных способностей боксеров взрослой возрастной группы на основе инновационных средств // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. - 2014. - № 2(83). - С. 5-9.

48. Басик Т.В., Калашников Ю.Б., Шиян В.В. Способ оценки специальной выносливости тaeквондистов // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 1. - С. 28.

49. Болгов В.Н., Камалов Н.К., Тагирова Н.П. и др. Компьютерная программа «Реаксиомер» для исследования двигательной реакции юных боксёров // Международный научно-исследовательский журнал. - 2016. - № 10 (52), ч. 3. - С. 119-121.

50. Волков В.М., Семенов С.П., Букреев А.П. Работоспособность и управление тренировочным процессом // Тезисы докладов

Всемирного научного конгресса «Спорт в современном обществе». - М., 1980. - С. 249.

51. Галкин П.Ю., Кулпин Э.Ю. Восстановление боксеров во время сборов и после соревнований // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2020. - Т. 19, № 3. - С. 120-132.

52. Галочкин П.В., Клещев В.В., Скрыгин С.В. Особенности проявления ловкости в соревновательных поединках на уровне бокса высших достижений // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. - № 2. - С. 41-43.

53. Галочкин П.В., Клещев В.Н., Клещева Т.В. Формирование психологического компонента готовности боксера к эффективному решению соревновательных задач // Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. - М., 2015. - С. 170-173.

54. Гасков А.В., Кузмин В.А., Кудрявцев М.Д., Эрмаков С.С. Суссессфулнесс оф Генерал анд Спеиал Пхйсисал Куалитиес Девелопмент он Дифферент Стаге оф Студентс-Бохерс Траининг // Пхйсисал Эдусатион оф Студентс. - 2016. - № 1. - П. 4-11.

55. Гасков А.В., Кузмин В.А. Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография. - Красноярск: СФУ, 2010. - 155 с.

56. Гатин Ф.А. Методика повышения уровня технической подготовки квалифицированных боксеров на основе интегративного подхода // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2018. - № 3(25). - С. 45-52.

57. Глинчикова Л.А. Проблемы в психологической подготовке боксеров // Материалы Международной научно-практической конференции. - Минск, 2009. - С. 29-31.

58. Годик М.А. Проблемы и перспективы планирования тренировочного процесса в спорте высших достижений // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 2. - С. 15-19.

59. Горбачев С.С. Психофизические состояния боксера в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и

соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 5. - С. 44-45.

60. Горелкин С. И. Отсенка скоростно-силовых характеристик боксёров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2021. - № 4(194). - С. 45-53.

61. Гуменников П. Г. Тенденции развития бокса как олимпийского вида спорта // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 7. - С. 56-60.

62. Дмитриев А.В. Концепсия индивидуализации подготовки в боксе // Материалы Международной научно-практической конференции. - Минск, 2009. - С. 29-31.

63. Дмитриев В.П. Принципы распределения нагрузок в подготовке боксеров на этапах специальной тренировки // Теория и методика спортивной подготовки. - 2021. - № 2. - С. 57-64.

64. Дмитриев Н.А., Сыровский А.Б. Методика формирования индивидуальной манеры ведения боя боксеров-юношей (15-16 лет) // Вестник Бурятского государственного университета. - 2010. - С. 44-48.

65. Евсина А. О. Женский бокс и его влияние на психофизическое состояние занимающихся // Физическая культура и спорт: наука и практика. - 2023. - № 2. - С. 88-94.

66. Жабборов Б.И. Ёш боксчиларда махсус жисмоний тайёргарликни шакллантириш усуллари // Олий таълимда жисмоний тарбия ва спорт. - Тошкент, 2019. - № 2. - Б. 41-45.

67. Зимкин Н.В. Современные средства подготовки боксеров: методические рекомендации. - Санкт-Петербург: СПбГУФК, 2007. - 88 с.

68. Игуменов В.М., Подливаев Б.А., Мамияшвили М.Г. Анализ показателей соревновательной деятельности борцов на Олимпийских играх в Сиднее // Актуальные проблемы спортивных единоборств. - М.: ФОН, 2000. - Вып. 2. - С. 3-10.

69. Ибрагимов А., Дошбеков А., Туякбаева М., Садуакасов Д., Данабеков Е. Теоретико-методологические аспекты развития чувства дистанции в технической и тактической подготовке боксёров разной квалификации // Научный вестник Ужгородского университета.

Серия: Физика. - 2024. - Вып. 56. - С. 564-572. DOI: 10.54919/пхйсисс/56.2024.56wox4.

70. Кличко В.В., Савчин М. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. - 2000. - № 2. - С. 23-30.

71. Кудашова Л.Р., Кудашов В.А. Проблемы управления функциональной подготовленностью организма спортсменов высокой квалификации // Теория и методика физической культуры. - Алматы, 2000. - № 2. - С. 73-75.

72. Кудрявцев А.П. Методика подготовки боксёров на этапах высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2019. - С. 74.

73. Кузнецов В.П. Индивидуальный стиль тренировки боксеров: теория и практика // Современные проблемы физической культуры и спорта. - 2020. - № 1. - С. 88-95.

74. Лебедев С.А. Психологические особенности индивидуального стиля деятельности в боксе // Педагогика и психология спорта. - 2018. - Т. 14, № 2. - С. 102-109.

75. Левушкин С.П., Жолдак М.В. Моделирование боевых ситуаций в подготовке боксёров // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 6. - С. 51.

76. Матвеев Л.П. Моделно-селевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 1-2. - С. 28.

77. Махкамов А.Н. Боксчиларни тайёрлашда микроцикл ва мезотциклларни ташкил этиш услублари // Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва амалиёти. - Тошкент, 2021. - № 4. - Б. 17-21.

78. Мокеев Г.И. Особенности управления предсоревновательной подготовкой // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 10 (140). - С. 108-113.

79. Миннуллин Р.Э. Инновационные технологии в подготовке спортсменов // Спортивная наука и практика. - 2022. - № 2. - С. 88.

80. Назаров С.Л. Система распределения тренировочных нагрузок для боксеров высших достижений на различных этапах

подготовки // Физическая культура и спорт: проблемы и решения. - 2017. - № 5. - С. 77-82.

81. Найдишев Ю.Б., Викторов И.Б. Планирование тренировочной нагрузки квалифицированных боксеров в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 12. - С. 19-23.

82. Орлов И.В. Влияние индивидуального стиля на тактико-технические действия боксеров // Вестник спортивной науки и образования. - 2021. - № 3. - С. 33-40.

83. Орлов И.В. Роль специализированных нагрузок в подготовке высококвалифицированных боксеров на этапе общего тренинга // Современные проблемы спортивной науки. - 2019. - № 8. - С. 112-118.

84. Петров А.Н. Оптимальные соотношения нагрузок разной специализированности на этапах подготовки боксеров высшей квалификации // Научные исследования в спорте. - 2018. - № 3. - С. 45-50.

85. Погадаев М.А., Гасков А.В., Галимов Г.Я., Стрелников В.А. Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров к основным соревнованиям // Вестник Бурятского государственного университета. - 2012. - № 13. - С. 153-157.

86. Рахимов Ф.Қ. Боксчиларни тайёрлашда юклама ва тикланиш жараёнини мослаштириш // Жисмоний тарбия ва спорт. - Тошкент, 2020. - № 3. - Б. 25-30.

87. Ребров Д.С. Оптимизация тренировочного процесса для боксеров высшей квалификации: влияние нагрузок разной направленности // Научный журнал физической культуры. - 2018. - Т. 10, № 1. - С. 21-30.

88. Сидоров М.Ю. Формирование индивидуального стиля деятельности у боксеров высокого мастерства // Психология спорта. - 2019. - № 3. - С. 55-62.

89. Соймонов И.А., Столбов А.Н. Методика развития специальной выносливости боксеров // Мир педагогики и психологии. - 2023. - № 5. - С. 45-50.

90. Чернышев А.В., Орлов И.И. Моделирование оптимальных соотношений нагрузок для боксеров на разных этапах спортивной

подготовки // Проблемы и перспективы спортивной тренировки. - 2020. - Т. 16, № 3. - С. 84-90.

91. Шаяхметова, Э.Ш., Муфтахина, Р.М., Линтварев, А.Л. Повышение физической работоспособности квалифицированных боксеров // Педагогические науки: теория, история, инновационные технологии: научный журнал / Министерство образования и науки Украины, Сумской государственный педагогический университет имени А.С.Макаренка. - Сумы: СумГПУ имени А.С.Макаренка, 2014. - № 2 (36). - С. 328-335.

92. Абдуллаев Ф.Т. Ёш боксчиларнинг мусобака ва машгулот фаолияти хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг техник-тактик тайёргарликлари : Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси / Ф.Т. Абдуллаев. - Тошкент: Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, 2023. - 145 б.

93. Абдиев А.Н. Якка кураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. Автореф. дисс. д-ра пед. наук. - Т. 2004. - 56 с.

94. Агеев Н.Ф. Бокс: Подготовка спортсменов: учебно-методическое пособие. - 2-изд., перераб., и доп. изд-во Нижний.: Дятловы горы - Нижний Новгород, 2017. - 85 с.

95. Акопян А.О., Осотов К.Ю. Методика развития скоростно-силовых качеств у квалифицированных боксеров: методическое пособие / А.О.Акопян, К.Ю.Осотов. - Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (РГУФКСМиТ), 2003. - 128 с.

96. Акопян А.О., Калмыков Э.В., Кургузов Г.В. ва бошқалар. Бокс: программа / Федеральное агентство по физической культуре и спорту; 2-э изд., стереотип. - Москва: Советский спорт, 2007. - 68 с.

97. Александров С.П. Физическая подготовка боксеров высшей квалификации / С.П.Александров. - Санкт-Петербург: Спорт-пресс, 2015. - 198 с.

98. Алиев Н. *Курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини морфо-функционал асиметрияни ҳисобга олган ҳолда такомиллаштириш*: PhD диссертацияси. - Чирчик, 2025. - 132 б.

99. Алимова Д.А. *Ўрта тоғ шароитида юқори малакали боксчи (аёллар) ларнинг машғулот юкламаларини режалаштириш*: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси / Д.А. Алимова. - Чирчик: Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, 2022. - 130 б.

100. Аминов А.С., Кокин В.Ю., Лешуков В.С., Шаховский А.П. *Готовность боксера к поединку в условиях дефицита времени* / Аминов А. С. и др. // Человек. Спорт. Медицина. - 2018. - Т. 18, спец. выпуск. - С. 120-124.

101. Арзикулов М.Ў. *Оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичида машғулот воситалари ва юкламалари хажмини оптималлаштириш*: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси / М.Ў. Арзикулов. - Чирчик: Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, 2019. - 135 б.

102. Атилов А.А. *Современный бокс: практическое руководство* / А. А. Атилов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 639 с.

103. Ахматгатин А.А. *Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации на основе контроля функционального состояния* / А.А. Ахматгатин. - Казан: Издательство Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, 2018. - 156 с.

104. Баязитов К.Ф. *Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле* дис. канд. пед. наук / Баязитов К.Ф., - Ташкент, 2009, - 138 с.

105. Белоусов С.Н. *Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук* / С.Н. Белоусов. - Москва: Всероссийская академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. - 162 с.

106. Бондаренко, В.В. *Физиология спорта: практическое пособие*. - Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010. - 94 с.

107. Бондарчук А.П. *Основы силовой подготовки в спорте* / А.П. Бондарчук. - Москва: Спорт, 2020. - 224 с.

108. Бондарчук А.П. *Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса* / А.П. Бондарчук. - Москва: Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.

109. Бондарчук А.П. *Периодизация спортивной тренировки* / А.П. Бондарчук. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

110. Bompa T.O., & Carrera M. (2005). *Periodization Training for Sports* (2nd ed., 368 pp.). Champaign IL: Human Kinetics.

111. Bompa T.O., & Buzzichelli C. *Periodization Training for Sports* (3rd ed.) / T. O. Bompa C. Buzzichelli. - Champaign, IL : Human Kinetics, 2015. - 368 p.

112. Василев А.И. *Методы оптимизации силовой подготовки спортсменов*. Санкт-Петербург: Спортпресс. 2013. - 240 с.

113. Воронова И.В. *Психологические аспекты тренировки спортсменов*. Санкт-Петербург: Питер. 2016. - 320 с.

114. Верхошанский Ю.В. *Программирование и организация тренировочного процесса*. - Москва: Советский спорт, 2005. - 176 с.

115. Верхошанский Ю.В. *Основы специальной физической подготовленности спортсменов*. - Москва: Физкультура и спорт, 2000. - 128 с.

116. Gatt I. *Effects of bandaging techniques and shot types on wrist motion in boxing: dis. ... d-ra filosofii* (PhD). - Sheffield, 2023. - 214 p.

117. Domingos S. K. C. *Post-activation potentiation of trunk rotational movement on punch power output in amateur boxers: dis. ... magistra* (MRes). - London, 2024. - 109 p.

118. Газиев Ш.Ш. *Научно-теоретические основы системы многолетней подготовки высококвалифицированных самбистов*: дис. ... докт. пед. наук (DSc). - Чирчик, 2024. - 283 с.

119. Гаппаров З.Г. *Спорт психологияси: дарслик*. - Тошкент: Мехридарё нашриёти, 2011. - 189 б.

120. Гаппаров З.Г. Психологическая подготовка единоборцев : учебное пособие. - Ташкент : ООО "Мехридарё", 2010. - 76 с.

121. Гасков А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гасков, В.А. Кузмин. - Красноярск: Издво Краснояр. гос. ун-та, 2002. - 111 с.

122. Гатин Ф.А. Модел совершенствования технической подготовки квалифицированных боксеров на основе интегративного подхода к тренировочному процессу : диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Ф.А. Гатин. - Ульяновск, 2021. - 145 с.

123. Герасимов М. В. Развитие скоростно-силовых качеств боксёров на этапе углублённой подготовки: дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 2023. - 160 с.

124. Годик М.А. Развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов: методические основы / М.А. Годик. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 160 с.

125. Годик, М.А. Физическая подготовка спортсмена: теория и практика / М.А. Годик. - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 192 с.

126. Горбачев С.С. Психическая регуляция состояния готовности боксера к экстремальной спортивной деятельности. автореф. дисс...канд. психолог. наук. -М.: 2009. -24 с.

127. Горбачев, С.С., Калмыков Э.В., Киселев В.А., Клещев В.Н. Теория и методика бокса : учебник / С.С. Горбачев Э.В. Калмыков В.А. Киселев В.Н. Клещев. - Москва : Советский спорт, 2023. - 260 с.

128. Градополов К.В. Бокс: учебник для институтов физической культуры / К.В. Градополов; под ред. В.И. Филимонова. - Москва: ИНСАН, 2010. - 319 с.

129. Гринко И.В. Теория и методика бокса / И.В. Гринко. - Киев: Олимпийская литература, 2010. - 250 с.

130. Дадабоев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепсияси : Педагогика фанлари доктори (DSc) диссертацияси / О.Ж. Дадабоев. - Чирчик : Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, 2021. - 274 б.

131. Давыдов А.С. Скоростно-силовая подготовка спортсменов высокого уровня / А.С. Давыдов. - Москва: Физкультура и спорт, 2016. - 220 с.

132. Давыдов А.С. Совершенствование структуры тренировочных средств в спортивной подготовке / А. С. Давыдов. - Москва: Физкультура и спорт, 2015. - 200 с.

133. Давыдов А.С. Методика предсоревновательной подготовки боксеров. - Москва: Спорт, 2012. - 210 с.

134. Дубровский В.И. Психофизиологические основы предсоревновательной подготовки спортсменов. - Санкт-Петербург: Питер, 2015. - 230 с.

135. Демидов Н.В. Методика скоростно-силовой подготовки в боксе / Н.В.Демидов. - Новосибирск: Наука, 2013. - 240 с.

136. Демидов Н.В. Методические подходы к совершенствованию тренировочных средств в боксе / Н. В. Демидов. - Новосибирск: Наука, 2012. - 230 с.

137. Демидов Н.В. Теория и практика предсоревновательной подготовки в боксе / - Новосибирск: Наука, 2010. 245 с.

138. Денискин В.В. Тактико-техническая подготовка квалифицированных боксеров на предсоревновательном этапе. - Дис. канд. пед. наук. - Красноярск, 2002. - 140 с.

139. Дубровский В.И. Инновационные технологии в скоростно-силовой подготовке спортсменов / В. И. Дубровский. - Санкт-Петербург: Питер, 2019. - 210 с.

140. Журахонов Н.Х. Юкори малакали эркин курашчиларнинг мусобака олди техник-тактик тайёргарлигини режалаштириш: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) dissertasiyasi / N.X. Juraxonov. - Chirchiq: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2024. - 125 b.

141. Isaev I. Belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida o'quv yuklamasini rejalashtirish: Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertasiyasi / I. B. Isaev. - Toshkent, 2022. - 145 b.

142. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sports Training. - Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008. - 232 p.

143. Иштаев Ж.М. Таълим муассасаларида ўқувчиларнинг тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришнинг илмий-методик йўллари (ўрта мактаб мисолида) : Педагогика фанлари бўйича докторлик (DSc) диссертацияси / Ж.М. Иштаев. – Т.:2023. - 210 б.

144. Каримов М.А., Халмухамедов Р.Д., Шамсегов И.Ю., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш. Т., 2011. - 478 б.

145. Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры тренировки спортсменов в условиях высоких достижений. Москва: Физкультура и спорт, 2007. - 220 с.

146. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Тошкент: Заркалам, 2004. - 334 б.

147. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти / УзДЖТИ Нашриёт-матбаа, 2001, - 88 б.

148. Киселёв В.А., Черемисинов В.Н. Специальная подготовка боксёра: учебное пособие. - Москва: ТВТ Дивизион, 2018. - 184 с.

149. Киселёв Ю.М. Методика комплексной оценки функционального состояния боксёров / Ю.М. Киселёв. - М. : ВНИИФК, 2004. - 130 с.

150. Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: Автореф. дисс. ... д-ра. пед. наук. - М., 1990. - С. 41.

151. Колесник И. С. Структура и содержание системы подготовки боксёров высокой спортивной квалификации 15-17 лет: автореф. дисс. ... доктора педагогических наук - Набережные Челны, 2011. - 51 с.

152. Котешев В.Э. Теория и практика бокса / В.Э. Котешев, В.А. Макаров. - Краснодар.: Юг, 2001. - 159 с.

153. Киливник И.А. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.А. Киливник. - Киев :Олимпийская литература, 2004. - 472 с.

154. Клещев В.Н. Подготовка боксёров в вузах : учебное пособие / В. Н. Клещев. - Москва : Физкультура и спорт, 2012. - 104 с.

155. Колесник И.С. Управление развитием ведущих двигательных координаций в боксе / И. С. Колесник. - Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2005. - 173 с.

156. Коц Я.М. Спортивная физиология: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры / Я.М. Коц. - Москва: Физкультура и спорт, 2012. - 347 с

157. Копцев В. А., Меншиков В. В. Теория и методика бокса: акцентированные и точные удары: учеб. пособие. - М.: Профиздат, 2025. - 272 с..

158. Копцев К.Н. Параметры и средства управления скоростно-силовой подготовкой квалифицированных боксёров: монография / К. Н. Копцев. - М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), 2011. - 156 с.

159. Козупица Г., Ратис Ю.Л., Ратис Э.В. Информационно-энтропийная физиологическая оценка типов морфофункциональных изменений сердца в процессе долговременной адаптации человека к физическим нагрузкам //Теория и практика физической культуры. - №1. - 2000. - С. 5.

160. Корольков, А.Н. *Физическая работоспособность в спорте: учебное пособие для вузов.* - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 190 с. - ISBN 978-5-534-14082-4.

161. Кубаткин, В.П. *Медико-биологические основы физической культуры и спорта.* - М.: Академия, 2010. - 320 с.

162. Кравченко О.В. Моделирование взаимодействия участников соревновательного боя - боксёров высших разрядов: автореф. дис.... канд. пед. наук / О.В. Кравченко. - М., 2000. - 25 с.

163. Кудрявцев М.Д. Построение тренировочного процесса в боксе / М. Д. Кудрявцев. - М. : Советский спорт, 2010. - 256 с.

164. Кудрявцев М.Д., Горбунов, С.А. Методика тренировки скоростно-силовой выносливости в единоборствах / М. Д. Кудрявцев, С. А. Горбунов. - Екатеринбург: Уралский государственный университет физической культуры, 2018. - 96 с.

165. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры Учебник /Ю.Ф. Курамшин. Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
- 166.Ландарь С.М. *Психологическая подготовка спортсменов: теория и практика*. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 312 с.
167. Лаптев А.П. Управление тренированностью боксёров / А.П.Лаптев, В.П.Лавров П.А.Левитан. -М.: Физкультура и спорт, 2003. - 156с.
168. Лаптев А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксёров: учебное пособие. - Москва: Физкультура и спорт, 2006. - 128 с.
169. Левит В.В. Совершенствование тактической подготовки боксёров высокой квалификации / В. В. Левит. - Алматы : КазНАИФК, 2012. - 184 с.
170. Лях П.Ф. Психофизиология спортивной деятельности. - М.: Советский спорт, 2011. - 288 с.
171. Мандричева Т.Г. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации / Т. Г. Мандричева. - М.: Наука, 2012. - 198 с.
- 172.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 543 с.
173. Маткаримов Р.М. Юкори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари: (DSc) диссертацияси / Р. М. Маткаримов. - Тошкент : Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, 2022. - 320 б.
174. Мелников В.А., Назаров, Р.А. Теория и методика развития скоростно-силовых качеств у спортсменов / В. А. Мелников, Р. А. Назаров. - Москва : Советский спорт, 2003. - 144 с.
175. Мелников В.И. Бокс: теория и методика спортивной тренировки / В. И. Мелников. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 208 с.
176. Меншиков О.В. Специальная физическая подготовка боксёров-юниоров атакующего и контратакующего стиля на предсоревновательном этапе. - Автореф. дис. канд. пед. наук. - М.: "ВНИИФК", 2008. - 23 с.

177. Мирзанов Ш.С. Махсус электрон ускунасидан фойдаланган холда курашчиларнинг тезкор куч сифатини ривожлантириш ва баҳолаш методикаси: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (ПхД) диссертацияси / Ш.С. Мирзанов. - Чирчик: Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, 2024. - 152 б.
- 178.Мирзабеков И.А. *Белбоғли кураш билан шугулланувчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини маишқлантирувчи воситаларнинг интеграцияси асосида ошириш*: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси / И.А. Мирзабеков. - Чирчик: Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, 2025. - 136 б.
179. Мокеев Г.И. Бокс: эффективность предсоревновательной тренировки: учеб. пособие / Г.И. Мокеев, К.В. Шестаков; Уфимск. гос. авиас. техн.ун-т. - Уфа: Печатный дом, 2013. - 201 с.
180. Наумов С.С. Управление состоянием тренированности квалифицированных боксёров на этапе предсоревновательной подготовки. Автореф. дисс...канд. пед. наук. -М.: 2001, - 24 с.
181. Новиков А.Д. Теория и методика спортивной тренировки. - М.: Академия, 2008. - 336 с.
182. Omčírka D. Evaluating methods of assessing force and velocity during punching-specific movements: dis. ... kand. nauk (PhD). - Prague, 2023. - 142 p.
183. Озолин Н. Г. Система подготовки спортсменов / Н. Г. Озолин. - М. : Советский спорт, 2004. - 464 с.
184. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждает. - М.: Астрел, 2002. - С. 865.
185. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: учебное пособие / В.А. Осколков. - Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2003. - 116 с.
186. Палатный А.Л. Планирование тренировочных средств общей и специальной направленности на разных этапах многолетней подготовки боксёров: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Киев, 2001. - С. 19.

187. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения : в 2 кн. - Кн. 1 / В. Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2015. - 680 с.

188. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Олимпийская литература, - Киев, 2010. - С. 31-48.

189. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. - Москва: Советский спорт, 2005. - 820 с.

190. Поляков А.Э. Соревновательная деятельность и подготовка боксёров / А.Э. Поляков. - М.: Академия, 2007. - 192 с.

191. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Монография / Под общ. ред. проф. Г.Д. Бабушкина. - Омск: "СибГУФК", 2006. - 380 с.

192. Пулатов Ф.М. Нормирование тренировочных нагрузок на этапах подготовки в борьбе самбо: Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. - М., 2002.-С. 24.

193. Ражабов Ф.Қ. Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини хисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш: Пед. фан. бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси / Ф.Қ.Ражабов. - Тошкент: Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, 2019. - 142 б.

194. Ревенко Э.М. Индивидуализация предсоревновательной подготовки боксеров, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: автореф. дис. канд. пед. наук / Э. М. Ревенко. - Набережные Челны, 2011. - 24 с.

195. Родионов А.А., Родионов В.А., Савиский В.Г. Спортивная психология. Учебник для академического бакалавриата. -М.: 2015. - С.68-69.

196. Set For Set. Macrocycle, Mesocycle, and Microcycle in Periodization Training. - 2024.

197. Селуянов В.Н. Физиологические основы спортивной тренировки / В. Н. Селуянов. - М.: Советский спорт, 2013. - 254 с.

198. Селуянов В.Н. Спортивная адаптация и специальные тренировки. - Казан: Казанский университет, 2006. - 279 с.

199. Селуянов В.Н. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2001. - 256 с.

200. Smith D.J. A framework for understanding the training process leading to elite performance / D. J. Smith // Sports Medicine. - 2003. - Vol. 33, No. 15. - P. 1103-1126.

201. Степанов М. Ю. Методика формирования ударных действий боксёров 12-14 лет на основе ИТ-средств: монография. - СПб., 2021. - 116

202. Сергеев В.А., В.А. Кузмин А.В. Гасков. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочной деятельности в спортивных единоборствах: монография. -- Красноярск: Сибирский федеральный ун-т -2019. -310с.

203. Серебряков Ю.В. Боксчиларнинг турли вази тоифаларида мусобақаолди тайёргарлик босқичида машгулот юкламаларини оптималлаштириш: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси / Ю.В. Серебряков. - Чирчик : Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, 2021. - 128 б.

204. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная и возрастная. - М.: Академия, 2013. - 528 с.

205. Тажибаев С.С. Ёш спортчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасининг илмий-педагогик асослари (бокс, таеквондо, киличбозлик спорт турлари мисолида) : монография. - Чирчик : Инновасион ривожланиш наشريёт-матбаа уйи, 2019. - 270 б.

206. Таймазов А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной волной борьбе.: Автореф. дис.канд.пед.наук. - Санкт-Петербург 2017. -25с.

207. Тищенко А.В. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса боксеров высокой квалификации. Автореф. ... канд. пед. Наук.- Омск, 2013. - 24с

208. Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш : Педагогика

фанлари номзоди диссертацияси / Ф.К. Турдиев. - Тошкент, 2002. - 132 б.

209. Умаров Қ.А. Юкори малакали боксчи кизларнинг мусобака олди тайёргарлик боскичида машгулот юкламаларини оптималлаштириш : Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси / Қ.А. Умаров. - Чирчик : Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, 2022. - 128 б.

210. Finlay M. Resistance-based pre-conditioning strategies to improve amateur boxing-specific performance: dis. ... d-ra filosofii (PhD). - Ormskirk, 2023. - 258 p.

211. Фарфел В.С. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В. С. Фарфел. - М.: Советский спорт, 2010. - 212 с.

212. Филимонов В. И. Бокс. Теория и практика: монография. - М.: ИНСАН, 2021. - 775 с.

213. Филимонов В.И., Ибраев С.Ш. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу. - М.: АНО ИИС «ИНСАН», 2012. - 528 с.

214. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров / В. И. Филимонов. - М.: Советский спорт, 2009. - 288 с.

215. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования (рекомендована Федерацией бокса России в качестве учебника по боксу). - М.: «ИНСАН», 2001. - С. 396.

216. Филимонов В.И. Теория и методика бокса / монография/ - М.: «ИНСАН», 2006. - 584 с.

217. Халмухамедов Р.Д., Хасанов А.Б., Анашов В.Д., Серебряков Ю.В. Бокс назарияси ва услубияти. "Индивидуал дарсада" боксчининг спорт махоратини такомиллаштириш: ўқув қўлланма. - Тошкент: Димал, 2024. - 220 б.

218. Халмухамедов Р.Д., Анашов В.Д., Серебряков Ю.В. Бокс назарияси ва услубияти (Малакали боксчиларнинг мусобака олди тайёргарлигини бошқариш услубияти): ўқув қўлланма. - Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2023. - 206 б.

219. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Турдиев Ф.К., Тажибаев С.С. Бокс назарияси ва услубияти: дарслик. - Тошкент: Таълим, 2016. - 518 б.

220. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки едиборсцев на этапах годичного цикла дис. ... д-ра пед. наук / Р. Д. Халмухамедов. - Ташкент, 2009. - 276 с.

221. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2022. - 496 с.

222. Черноколенко А. В. Методика совершенствования специальной выносливости боксёров высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук. - Москва, 2025. - 145 с.

223. Шин В.Н. Юкори малакали боксчиларни йиллик тайёргарлик цикллари тузиш : Педагогика фанлари номзоди диссертацияси / В.Н. Шин. - Тошкент, 2001. - 150 б.

224. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. Ташкент - 2008. - 160 с.

225. Wallis, W. *External Load Monitoring in Amateur Boxing* (Master's dissertation, MSc). Loughborough University, 2022. - 120 p.

226. Wackerhage, H. Personalized, Evidence-Informed Training Plans and Periodisation. Springer, 2021. - p. 102.

Mundarija

Kirish	3
I BOB. OLIMPIYADALARARO TAYYORGARLIK SIKLIDA YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONINI TASHKIL ETISH	6
§1.1. Olimpiyada siklida sportchilarni tayyorlash tizimini modernizatsiya qilishning zamonaviy ilmiy-nazariy asoslari	6
§1.2. Yuqori malakali bokschi larni tayyorlashda zamonaviy tendensiyalar va innovatsion yondashuvlar	17
§1.3. Olimpiyada siklida sportchilarni tayyorlash tizimining tashkiliy-metodik yo'nalishlari va mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning ahamiyati.....	23
§1.4. Sportchini tayyorlashda jismoniy ish qobiliyatining o'rni va ahamiyati.....	30
§1.5. Yuqori malakali bokschi larning jismoniy (tezkor-kuch) sifatini oshirishda zamonaviy vosita va usullardan foydalanish	45
II BOB. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNI OLIMPIYA TAYYORGARLIK SIKLIDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH MUOMMOLARI.	56
§2.1. Olimpiya tayyorgarlik tizimida maxsus yo'naltirilgan mashg'ulot vositalarining tahlili	56
§2.1.1. Ko'p yillik tayyorgarlik siklda ixtisoslashtirilgan mashg'ulot vositalarining taqsimlanishi.....	79
§2.1.2. Olimpiya tayyorgarlik tizimida ixtisoslashtirilmagan mashg'ulot vositalarining taqsimlanishi	88
§2.1.3. Olimpiyadalararo tayyorgarlik tizimida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashg'ulot vositalarining tahlili	97
§2.1.4. Olimpiyadaga tayyorgarlik bosqichda mikrosikl va mezosikllarning tuzilishi hamda tayyorgarlik vositalarining miqdoriy modeli	108
III BOB. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI TAHLILI VA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI MODELASHTIRISH	132
§3.1. Olimpiyadaga tayyorgarlik tizimida yuqori malakali bokschi larning individual jang ko'rsatkichlari tahlili	132

§3.2. Yuqori malakali bokschi larning musobaqa janglarida asosiy texnik- taktik ko'rsatkichlari tahlili	148
§3.3. Jahon miqyosida yetakchi hisoblangan (O'zbekistonlik) bokschi larning musobaqa faoliyati bo'yicha modelashtirilgan tavsiflar	162
IV. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING MAXSUS ISH QOBILIYATIGA OID KO'RSATKICHLAR DINAMIKASI	173
§4.1. Har-xil vazndagi yuqori malakali bokschi larning tayyorgarlik bosqichlarida maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasi.....	173
§4.2. Bokschi larning funksional holatini (yuqch) baholash va nazorat testlari asosida tahlil qilish	181
§4.3. Bokschi larning psixofiziologik holat ko'rsatkichlari (reaksiya tezligi, xavotirlanish darajasi, ensefalografik ma'lumotlar) dinamikasi ...	185
AMALIY TAVSIYALAR	194
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	196

V.D. ANASHOV

**OLIMPIYADALARARO TAYYORGARLIK
SIKLIDA YUQORI MALAKALI
BOKSCHILARNI TAYYORLASH TIZIMINI
MODERNIZATSIYA QILISH**

MONOGRAFIYA

Muharrir: I.Abdusalomov
Kompyuterda sahifalovchi: I.Mirzayev

Nashr. lits. № 239295.
Bosishga ruxsat etildi 25.09.2025-yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi: "Times New Roman"
garnituras. Hisob nashr tabog'i. 13,75.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 35

"Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi"
bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri Olmazor tumani Ziyo MFY
Talabalar ko'chasi, 96-1-uy.

ISBN 978-9910-8235-4-1



9 789910 823541



ILM-FAN NASHRIYOTI