

UO'K: 796.83:796.015.31

QILICHEV To'liqin Maxmurovich,

professor, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy, O'zbekiston boks Federatsiyasi, Toshkent
e-mail: uzboxing@mail.ru

Taqriz asosida: Xudayberdiyev Sh.B., O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, "Boks nazariyasi va uslubi" kafedrasida professori

IMPROVEMENT OF THE SYSTEM OF TRAINING OF QUALIFIED BOXERS IN THE PRE-COMPETITION PERIOD

Abstract

The article presents the results of an experimental study on optimization of the process of pre-competition training of highly qualified boxers, corresponding to modern requirements of scientific and methodological support of high-performance sports. The conducted pedagogical experiment with boxers of the national team of Uzbekistan allowed to develop and test a methodology that provides for individualization of the training process, optimal periodization of loads and reproduction of conditions of competitive activity. The results showed that this methodology reliably improves technical and tactical indicators and the effectiveness of combat operations in comparison with traditional approaches, especially in attacking activity

Key words: boxers, pre-competition training, technical and tactical preparedness, periodization of loads, modeling, individualization of the training process, competitive readiness.

MUSOBAQAOLDI DAVRIDA MALAKALI BOKSCHILARNI TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

Maqolada yuqori malakali bokschi larni musobaqaoldi tayyorlash jarayonini yaxshilash bo'yicha eksperimental tadqiqot natijalari, yuqori samarali sport turlarini ilmiy-uslubiy ta'minlashning zamonaviy talablariga javob beradi. O'zbekiston terma jamoasi bokschi lari bilan o'tkazilgan pedagogik tajriba mashg'ulotlar jarayonini individuallashtirish, yuklamalarni optimal davrlashtirish va musobaqa faoliyati sharoitlarini takrorlashni nazarda tutuvchi uslubiyatni ishlab chiqish va sinab ko'rish imkonini berdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ushbu usul an'anaviy yondashuvlar bilan solishtirganda, ayniqsa hujum qilishda texnik-taktik ko'rsatkichlar va jangovar harakatlar samaradorligini shubhasiz yaxshilaydi.

Kalit so'zlar: bokschi lar, musobaqadan oldingi tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, yuklamalarni davriylashtirish, modellashtirish, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, musobaqaga tayyorgarlik.

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация

В статье представлены результаты экспериментального исследования по оптимизации процесса предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксеров, соответствующего современным требованиям научно-методического сопровождения спорта высших достижений. Проведенный педагогический эксперимент с боксерами сборной команды Узбекистана позволил разработать и апробировать методику, предусматривающую индивидуализацию тренировочного процесса, оптимальную периодизацию нагрузок и воспроизведение условий соревновательной деятельности. Результаты показали, что данная методика достоверно улучшает технико-тактические показатели и эффективность боевых действий по сравнению с традиционными подходами, особенно в атакующей активности.

Ключевые слова: боксеры, предсоревновательная подготовка, технико-тактическая подготовленность, периодизация нагрузок, моделирование, индивидуализация тренировочного процесса, соревновательная готовность.

Boks bo'yicha raqobat faolligi shiddati oshib borayotgan va yuqori malakali sportchilarning maxsus tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan talablar ortib borayotgan zamonaviy sharoitda musobaqa oldidan tayyorgarlik tizimini ilmiy asoslangan takomillashtirish alohida ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonining ushbu bosqichini samarali tashkil etish raqobatbardosh kurash sharoitida sportchining texnik va taktik salohiyatini to'liq amalga oshirish uchun zarur bo'lgan eng yuqori funksional holatga erishishni ta'minlaydi. Zamonaviy sport amaliyoti ushbu bosqichda qo'llaniladigan an'anaviy mashg'ulot usullarining yetarli darajada samarasizligini ko'rsatadi, bu sport natijalari barqarorligining pasayishi va asosiy turnirlarda raqobatbardosh shaklning namoyon bo'lishida namoyon bo'ladi.

Shu munosabat bilan musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko'rish davrida aniq ishlash, texnik-taktik ko'nikmalar va jangovar ko'nikmalarni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan kompleks, individuallashtirilgan usullarni ishlab chiqish va amalga oshirishga bo'lgan ehtiyoj ortib bormoqda [2,6].

Ushbu sohadagi istiqbolli yo'nalishlardan biri bu sportchining funksional holatiga, uning musobaqa tajribasiga, jang uslubiga va bo'lajak startlar taqvimiga qarab, mashg'ulot yuklarini oqilona davriylashtirish, raqobat faolligini modellashtirish va mashg'ulot jarayonini individuallashtirish tamoyillarini qo'llashdir [1,3].

Zamonaviy sportda bokschilarning texnik va taktik tayyorgarligini baholash usullariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Sportchining tayyorgarlik darajasini va uni yanada takomillashtirish yo'nalishlarini xolisona aniqlash imkonini beruvchi boksning asosiy texnikasining kuch ko'rsatkichi kabi maxsus ko'rsatkichlar va vositalar ishlab chiqilgan [4,5].

Bundan tashqari, mashg'ulotlarning innovatsion usullarini, jumladan, kontaktsiz mashqlarni qo'llashni joriy etish bokschilarning texnik-taktik mahoratini oshirish va psixologik barqarorligini rivojlantirishga xizmat qilmoqda, bu esa musobaqa oldidan samarali tayyorgarlik ko'rishning muhim jihati hisoblanadi [7].

Mazkur tadqiqot sport fani va amaliyotining zamonaviy talablarini, shuningdek, O'zbekiston milliy terma jamoasini xalqaro turnirlarda ishtirok etishga tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda yuqori malakali bokschilarni musobaqa oldidan tayyorlash bo'yicha ishlab chiqilgan metodika samaradorligini ilmiy asoslash va eksperimental tekshirishga bag'ishlangan.

Maqsad: yuqori malakali bokschilarni musobaqaga tayyorgarlik darajasi va texnik-taktik ko'rsatkichlarini oshirishga qaratilgan musobaqa

oldidan tayyorlashning samarali metodikasini ishlab chiqish va ilmiy asoslash.

Mazkur tadqiqotda O'zbekiston terma jamoasi bokschilari bilan 2024-2025- yillardagi yirik xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etish jarayonida qiyosiy pedagogik tajriba o'tkazildi. Tajriba ikki bosqichni o'z ichiga oldi.

Osiyo Chempionati - 2024 chempionatiga tayyorgarlik doirasida o'tkazilgan birinchi bosqichda (Tailand, 28.11-12.12.2024) 13 nafar sportchi (erkaklar, sport saralash ms, msmk) ishtirok etdi. Bokschilar Nazorat (NG, n=6) va Tajriba (TG, n=7) guruhlariga bo'lingan.

Ikkinchi bosqichda 22 yoshgacha bo'lgan sportchilar (Tailand, 30.07-12.08.2025) o'rtasida o'tkaziladigan Osiyo Chempionati - 2025 chempionatiga tayyorgarlik doirasida ikki teng guruhga (har biri 5 nafardan) bo'lingan, boshqa namunadagi 10 nafar bokschi ishtirok etdi. Ikkinchi bosqichda har bir guruhda an'anaviy va ishlab chiqilgan musobaqaoldi tayyorgarlik usullari izchil tatbiq etildi. Tajriba davomida bokschilarning raqobat faolligi ko'rsatkichlari, jumladan, g'alaba qozongan janglar soni, har bir jangda zarbalar soni va zarbalar seriyasi, shuningdek, hujum, himoya va jangovar harakatlar samaradorligi baholandi. Olingan ma'lumotlar sportchilarni musobaqa oldidan tayyorlashda qo'llaniladigan usullarning samaradorligini qiyosiy tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqot doirasida o'quv-mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, raqobatbardosh faoliyatni modellashtirish va yuklamalarni oqilona davrlashtirish tamoyillariga asoslangan ishlab chiqilgan eksperimental metodologiya sinovdan o'tkazildi.

Musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichi to'rtta ketma-ket amalga oshiriladigan sikllarga ajratildi: kirish mezosikli (2 hafta), jismoniy tarbiya mezosikli (2 hafta), tiklovchi-qo'llab-quvvatlovchi mikrosikli (1 hafta) va maxsus o'quv mezosikli (2 hafta). Bunday tuzilma raqobatbardosh faoliyatga yaqin sharoitlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish bilan bog'liq barcha muammolarni bosqichma-bosqich hal qilish imkonini berdi.

Kirish mezosikli bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish, kuch qobiliyatlari va umumiy chidamlilikni rivojlantirish, shuningdek, ilgari o'zlashtirilgan texnik usullarni mustahkamlash va takomillashtirish masalalari hal qilindi. Shu bilan birga, qo'llaniladigan yuklarning ortishi bir xil bo'lib, ortiqcha charchoqsiz tananing funksional moslashuvini ta'minladi. Jismoniy tarbiya mezosiklida portlovchi kuch va tezlikka chidamlilikni rivojlantirishga e'tibor qaratgan

holda hajm va intensivlikni bosqichma-bosqich oshirish strategiyasidan foydalanilgan. Charchoq sharoitida texnik harakatlarni bajarishga alohida e'tibor qaratildi, bu ularning ishonchligi va o'zgaruvchanligini oshirdi. Tiklovchi-qo'llab-quvvatlovchi mikrosikli mashg'ulot yuklarining hajmi va intensivligini kamaytirishga, tiklanish jarayonlarini faollashtirishga va tanani tayyorgarlikning yakuniy bosqichiga tayyorlashga qaratilgan.

Maxsus tayyorgarlikning yakuniy mezosikli raqobatbardosh jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori holatini shakllantirishga, tezlik va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga, shuningdek, tuzilishi va intensivligi bo'yicha haqiqiy raqobat faoliyatiga yaqin bo'lgan vazifalarni bajarishga qaratilgan. Tayyorgarlikning birinchi haftasida ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmining bosqichma-bosqich o'sishi kuzatildi, ikkinchisida - ularning keskin kamayishi, funksional imkoniyatlarni tiklash va superkompensatsiya qilishga yordam beradi.

Osiyo Chempionati - 2024 chempionatida ishtirok etgan sportchilarning pedagogik tajribadan keyingi raqobatfaollik ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish natijasida eksperimental va an'anaviy usullarda tayyorlangan guruhlar o'rtasida miqdoriy va sifat jihatidan farqlar

aniqlandi. Ishlab chiqilgan eksperimental dastur bo'yicha mashg'ulot o'tkazgan bokschilar ko'pchilik texnik-taktik ko'rsatkichlarning yuqori ko'rsatkichlarini namoyish etishdi. Shunday qilib, Tajriba guruhida (TG) g'alaba qozongan janglar soni, o'rtacha zarbalar soni va har bir jang uchun zarbalar seriyasi Nazorat guruhiga (NG) qaraganda yuqori edi, ammo bu parametrlardagi farqlar statistik ahamiyatga ega bo'lmagan ($p>0,05$), bu cheklangan tanlov hajmi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Shu bilan birga, bir qator asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha ishonchli farqlar aniqlandi. Xususan, TG sportchilarining hujum koeffitsiyenti $0,23\pm0,01$ ni tashkil etdi, bu NG ning o'xshash ko'rsatkichidan ($0,19\pm0,01$; $p<0,05$) statistik jihatdan sezilarli darajada yuqori, bu hujum harakatlarining yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, jangovar harakatlar samaradorligi koeffitsiyenti uchun TG foydasiga ishonchli farq ham qayd etildi ($1,02\pm0,01$ qarshi $0,97\pm0,02$; $p<0,05$), bu taklif qilingan texnikadan foydalanganda jangovar samaradorlikni ko'rsatadi. Ikkala guruhdagi mudofaa koeffitsiyenti sezilarli farqlarga ega emas edi ($p>0,05$), bu mudofaa qobiliyatlarining ekvivalent darajasini ko'rsatishi mumkin (1-jadval).

1-jadval

Osiyo Chempionati - 2024 chempionatida nazorat va tajriba guruhlaridagi bokschilarning pedagogik tadqiqotdan so'ng texnik va taktik tayyorgarligi ko'rsatkichlari

T/r	Ko'rsatkichlar	NG, (n=6)	TG, (n=7)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1.	G'alaba qozongan janglar soni	$1,29\pm0,53$	$2,14\pm0,45$	1,22	$>0,05$
2.	Har bir jang uchun zarbalar soni	$288,84\pm7,47$	$309,16\pm12,04$	1,43	$>0,05$
3.	Har bir jang uchun zarbalar seriyasi soni	$18,54\pm0,88$	$20,13\pm1,16$	1,09	$>0,05$
4.	Hujum koeffitsiyenti	$0,19\pm0,01$	$0,23\pm0,01$	2,83	$<0,05$
5.	Himoya koeffitsiyenti	$0,79\pm0,02$	$0,80\pm0,01$	0,45	$>0,05$
6.	Jang faoliyati samaradorligi koeffitsiyenti	$0,97\pm0,02$	$1,02\pm0,01$	2,23	$<0,05$

Shunday qilib, olingan ma'lumotlar shuni ta'kidlashga imkon beradiki, bokschilarni musobaqa oldidan tayyorlashning eksperimental metodologiyasidan foydalanish sportchilarning raqobatbardosh faoliyatining individual texnik-taktik tarkibiy qismlarini, ayniqsa, hujum yo'nalishida va jangovar harakatlarning umumiy samaradorligini yaxshilashga yordam berib, uning samaradorligi va amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi.

22 yoshgacha bo'lgan o'smirlar o'rtasidagi Osiyo Chempionati - 2025 chempionatiga tayyorgarlik doirasida o'tkazilgan pedagogik tajribaning ikkinchi bosqichida TG bokschilari g'alaba qozongan janglar soni ($2,29 \pm 0,45$ ga

qarshi $1,14 \pm 0,45$), har bir jangdagi zarbalar soni ($299,53 \pm 11,23$ va $298,52 \pm 13,06$) va qator zarbalar soni ($19,91 \pm 0,82$ va $19,00 \pm 1,06$) bo'yicha yuqori va o'rtacha ko'rsatkichlarni namoyish etdilar, ammo bu ko'rsatkichlarda statistik jihatdan muhim farqlar qayd etilmagan ($p > 0,05$). Shu bilan birga, hujum koeffitsiyenti ($0,23 \pm 0,01$ va $0,18 \pm 0,02$; $t = 2,24$; $p < 0,05$) va jangovar samaradorlik koeffitsiyenti ($1,04 \pm 0,01$ va $0,95 \pm 0,02$; $t = 4,02$; $p < 0,01$) eksperimental-metodik jihatdan ahamiyatli ekanligini ko'rsatdi. Himoya koeffitsiyentiga kelsak, u har ikkala guruhda ($0,81 \pm 0,01$ va $0,77 \pm 0,02$) solishtirilsa, statistik jihatdan ahamiyatli farqlarsiz ($p > 0,05$) (2-jadval).

2-jadval

Osiyo Chempionati - 2025 chempionatida nazorat va tajriba guruhlaridagi bokschilarning pedagogic tadqiqotdan so'ng texnik-taktik tayyorgarligi ko'rsatkichlari

T/r	Ko'rsatkichlar	NG, (n=5)	TG, (n=5)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1.	G'alaba qozongan janglar soni	$2,29 \pm 0,45$	$1,14 \pm 0,45$	1,81	$> 0,05$
2.	Har bir jang uchun zarbalar soni	$299,53 \pm 11,23$	$298,52 \pm 13,06$	0,06	$> 0,05$
3.	Har bir jang uchun zarbalar seriyasi soni	$19,91 \pm 0,82$	$19,00 \pm 1,06$	0,68	$> 0,05$
4.	Hujum koeffitsiyenti	$0,23 \pm 0,01$	$0,18 \pm 0,02$	2,24	$< 0,05$
5.	Himoya koeffitsiyenti	$0,81 \pm 0,01$	$0,77 \pm 0,02$	1,79	$> 0,05$
6.	Jang faoliyati samaradorligi koeffitsiyenti	$1,04 \pm 0,01$	$0,95 \pm 0,02$	4,02	$< 0,01$

Tajribaning ikkinchi bosqichi natijalari sportchilarni musobaqaoldi tayyorgarlikning tavsiya etilgan metodologiyasining, ayniqsa, hujumkorlik faoliyati aspektlarida va jangovar harakatlarning umumiy samaradorligini tasdiqlaydi. Bu yuqori malakali bokschilarni tayyorlash tarkibida uning yuqori amaliy ahamiyatidan dalolat beradi.

Shunday qilib, taqdim etilgan eksperimental tadqiqot natijalari yuqori malakali bokschilarni musobaqaoldi tayyorgarlikning ishlab chiqilgan metodologiyasidan foydalanish an'anaviy yondashuvlarga nisbatan bokschilarning raqobatbardosh faoliyatining texnik-taktik tavsiflari va samaradorligini sezilarli darajada yaxshilashga yordam berishini yuqori darajadagi ishonchlilik bilan **tasdiqlaydi**. Mashg'ulotlar ta'sirini individuallashtirish, taktik harakatlarni maqsadli ishlab chiqish, raqobatbardosh

modellashtirish elementlaridan foydalanish va yuklarni ilmiy asoslangan davriylashtirish ushbu metodologiya samaradorligining asosiy omillari ekanligi **isbotlangan**.

Bokschilarni musobaqaoldi tayyorgarlik tuzilmasida yuqoridagi komponentlardan kompleks tarzda foydalanish musobaqaga tayyorgarligining eng yuqori darajasiga erishish, startda sportchilarning optimal, funksional va psixologik holatini ta'minlash uchun sharoit yaratadi. Bu, o'z navbatida, xalqaro maydonlarda muvaffaqiyatli ishtirok etish imkoniyatini, sport natijalari barqarorligini oshiradi.

Ta'kidlash joizki, milliy terma jamoalar bokschilarini tayyorlash amaliyotiga eksperimental asoslangan tizim joriy etilgani milliy boksning xalqaro maydonda raqobatbardoshligini oshirish yo'lidagi salmoqli qadamdir.

Adabiyotlar

1. Иванов П.С., Кузнецов, А.И. Индивидуализация тренировочного процесса в боксе. // Методические рекомендации. Санкт-Петербург, Питер, 2021. – 184 с.
2. Крутоус В.В., Махов С.Ю. Совершенствование технико-тактической подготовки боксёров. // Автономия личности, 2021, № 2 (25), С. 72-80.
3. Петров Е.Н., Сидоров М.А. Методы оценки технико-тактической подготовленности боксёров. // Вестник спортивной науки, 2022, № 4, С. 56–63.
4. Стрельников В.А., Толстиков В.А., Кузьмин В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе. // Монография. М.: Инфра, Сиб. федер. ун-т, 2021. - 112 с.
5. Селиванов С.С. Основы тренировочного процесса в боксе. // Вестник науки Костанайского социально-технического университета, 2016, № 1, С. 265-269.
6. Серебряков Ю.В. Оптимизация тренировочных нагрузок боксеров различных весовых категорий на предсоревновательном этапе подготовки. // Монография. Т.: Zamon poligraf, 2021. - 123с.
7. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. // Учебное пособие. Т.: Lider press, 2008. - 158 с.