

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA‘LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

FARG‘ONA JAMOAT SALOMATLIGI TIBBIYOT INSTITUTI

NISHONBOYEV SANJAR ODILOVICH

**YOSH BOKSCHILARNI MUSOBAQAGA TAYYORLASHDA
MASHG‘ULOTLAR INTENSIVLIGINI BOSHQARISH
SAMARADORLIGI**

MONOGRAFIYA

Farg‘ona - 2025-yil

Qo‘lyozma huquqida
UDK:796.325:798.115:426.7

Nishonboyev Sanjar Odilovich. yosh bokschilarni musobaqaga tayyorlashda mashg‘ulotlar intensivligini boshqarish samaradorligi / monografiya / Farg‘ona / 2025.

Tuzuvchi:

S.O.Nishonboyev “Preventiv tibbiyot asoslari ,jamoat salomatligi, jismoniy tarbiya va sport” kafedrası o‘qituvchisi”

Taqrizchilar:

F.A. Asqarov UBS, Yoshlar bilan ishlash va ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha birinchi prorektor, p.f.f.d. (PhD), professor

D R. Norkulov Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri p,f,b,f,d(PhD) dotsent

Ushbu monografiyada yosh bokschilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida mashg‘ulotlar intensivligini boshqarishning ilmiy-nazariy asoslari hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Asarda sportchilar salohiyatini to‘liq ochib berish va ularning raqobatbardoshligini oshirishda intensivlik darajasini to‘g‘ri belgilashning ahamiyati keng ko‘lamda tahlil etiladi. Tadqiqotda turli yosh guruhlarida sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish, yuklamani dozalashtirish, tiklanish jarayonlarini optimallashtirish va ularning musobaqa natijalariga ta’siri statistik va eksperimental ma’lumotlar asosida asoslab berilgan. Monografiya bokschilar bilan ishlovchi murabbiylar, sport maktablari mutaxassislari, talaba-yoshlar va sport pedagogikasi sohasida tadqiqot olib boruvchi olimlar uchun foydali metodik manba sifatida xizmat qiladi.

KIRISH

Yosh bokschilarni istiqbolli musobaqalarga tayyorlash masalasi ko‘p yillik tayyorgarlikning barcha omillarini xisobga olish talabini qo‘ymoqda. Bunday omillarning biri – jismoniy harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va vaqtning minimal oralig‘ida eng yuqori natijalarga erishishga yordam beradigan samarali vositalar va usullarni izlab topish asosiy muammo hisoblanadi. Shu tufayli yangi usullar va texnologiyalarni ishlab chiqish va ta’lim usullarini yaratishda muammoli holatlar yuzaga kelmoqda.

Jahondagi yetakchi fundamental nazariyachilarni ilmiy izlanishlarida yosh bokschilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik darajalarini takomillashtirish bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar o‘tkazilgan. Soha mutaxassislarining ilmiy izlanish natijalarining ko‘rsatishicha, boksda raqobatning o‘sib borishi bokschilarning maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan vosita va uslublarni optimal turlarini ishlab chiqish talabini qo‘ymoqda. So‘nggi yillarda murakkab harakatli koordinatsion sport turlari bilan shug‘ullanish yoshini keskin o‘zgarishi tufayli bokschilarni tanlash va yo‘naltirish 10-11 yoshdan musobaqa dasturiga tayyorlash zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish aholi o‘rtasida sportni rivojlantirish xususan, boks sport turini rivojlantirishga alohida e’tibor berilmoqda. Respublikamizning barcha hududlari, ayniqsa chekka qishloq joylarida barpo etilayotgan inshootlarda kelajak vorislari, o‘g‘il va qizlarimiz uchun birdek sharoitlar muhayyo etilganki, ularni Vatanga muhabbat, sadoqat va ajdodlarga munosib bo‘lishlik ruhida kamol toptirish ishlariga ustuvor vazifa sifatida qaralmoqda.

Mamlakatimizda bolalar sportini rivojlantirish sohasida tubdan o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiyava sportning kelajak avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashdagi o‘rnini e’tiborga olib, sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o‘quv va moddiy-texnik bazasini yaratish hamda aholining sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib hayotga

tatbiq etilmoqda. Chunki sport millatning o'zligini anglashda, uning aniq maqsadlari sari jipslashuvida va birlashuvida, o'zidagi bor salohiyatini hamda millat sifatidagi qudratini jahon uzra namoyon etmoqda[1,3,4].Shu nuqtayi nazardan olib qaraganda mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat, sog'lom yoshlari ko'p bo'lgan millat qudratli bo'ladi, uning davlati har tomonlama mustahkam bo'lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi

Boks sportida natijalarni keskin o'sishidan kelib chiqib yangi uslublarni ishlab chiqish zaruriyati "ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash" masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda[2]. Yuksak sport natijalarga erishish uchun belgilangan vazifalardan kelib chiqqan holda birinchi navbatda, shug'ullanuvchilar sonini keskin oshirish, ikkinchidan, murakkab harakatli koordinatsion sport turlariga istiqbolli yoshlarni tayyorlash vazifasi belgilab berilgan. So'nggi yillarda boks bo'yicha xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishda raqobatning keskinlashuvi bu sohada amalga oshirilishi kerak bo'lgan ishlarni yangicha tizimini ishlab chiqish talabini qo'ymoqda. Boks sport turida sportchidan nafaqat jismoniy tayyorgarlikni balki funksional va muvofiqlik imkoniyatlarini xam bir butun uyg'unlikda shakllantirish uchun majmuaviy ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish talabini qo'ymoqda.

2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda bu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun ushbu dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi[2].

I BOB. BOKSDA TAYYORGARLIKNING MUSOBAQA OLDI BOSQICHIDAGI MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH MUAMMOLARI VA ULARNI HAL ETISH YO‘LLARI

1.1 Muammoni qo‘yilishi

Sportni hozirgi davrga kelib rivojlanishi sport mashg‘ulotsini tuzilishi qonuniyatlarini chuqur tadqiq qilishni takazo qilayapti. L.P.Matveevning[13] fikricha, sport mashg‘ulotsini rejalashtirish texnologiyasini takomillashtirish zarurligi borgan sari his qilinmoqda.

Mashg‘ulotda qilinadigan ishlarning hajmini haddan tashqari oshib ketishi mashg‘ulot yuklamalarini boshqa komponentlari bilan qarama-qarshi bo‘lib qolib maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarni samaradorligiga salbiy ta’sir qilishi mumkinligini V.I. Filimonov[15] o‘z tadqiqotlaridan kelib chiqib shunday xulosaga keldi. Shuning uchun ham u mashg‘ulot sistemasini tegishli sport turi musobaqalarida uchraydigan o‘ziga xos bo‘lgan talablar bilan chambarchas bog‘lashni taklif qilyapti.

Jahonda boksni rivojlanishi hamda uni ijtimoiy tan olganligi katta xalqaro musobaqalar va ayniksa yigirma yettinchi olimpiya o‘yinlari jarayonida aniq ko‘rindi. Ba’zi bir mutaxassislarni fikricha, hozirgi vaktida boksni rivojlanishida ikkita o‘zaro bog‘liq tendensiya:

- 1) boksni professionallik darajasini o‘sishi;
- 2) yuqori mahoratli sportchilarni turli miqyosdagi (darajadagi) musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish mashg‘ulotlarini malakali boshqarishni ahamiyati va rolini oshirish yaqqol ko‘rinib turibdi.

Ushbu mutaxassislarni fikricha, shu ikkala tendensiyaning birlashuvi (insonni) odamni bilish sohasidagi o‘ziga xos zamonaviy boksning nazariyasi va metodikasida o‘ziga xos odamni bilish sohasida ilmiy ishlab chiqishni taqazo qiladi.

Boks bo'yicha hozirgi zamon tadqiqotlari hamda ba'zi bir mutaxassislarni fikricha, mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishda asosan uch xil yondoshishga:

- bokschilarning hozirgi zamon sport faoliyatini konsepsiyasi;
- yuqori malakali bokschilarni, ularning sport takomillashuvini hamma bosqichlarida tayyorgarlikni asosiy elementlariga ilmiy yondoshish asosida, tayyorlash jarayonini boshqarishni pedagogik konsepsiyasi;
- sportchilarni tayyorgarligini yaxlit sistemasini ijtimoiy-pedagogik elementlarini takomillashtirish, hozirgi zamon boksini rivojlanishi istiqbollarini inobatga olgan holda o'tish sistemasi haqida tasavvur qilish konsepsiyasi.

1.2. Yillik siklda bokschilarni tayyorlashni rejalashtirishning xususiyatlari

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ham amaliyotchi trenerlar ham nazoratchi olimlarni fikricha, sportchilarni tayyorlashni rejalashtirish va tashkil qilish masalalariga qaratish zarur.

Zamonaviy boksda musobaqa va mashg'ulot mashg'ulotlarini hajmi hamda intensivligi (jadallik, shiddat) juda ham oshgan. Boks musobaqalari kalendar yilga yoyib (tarqatilgan) yuborilgan. Sportning sikllik turlariga taalluqli bo'lmish mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va ularni sistemalashni to'g'ridan-to'g'ri "ko'chirib olish" mumkin emas, nega deganda boks bu o'ziga xos sport turidir.

Bokschilarning mashg'ulotini yillik sikli odatda doim bir oydan kam bo'lmagan o'tish davrida aktiv dam olgandan keyin boshlanadi. Bundan so'ng ikki oydan kam bo'lgan tayyorlov davri bo'lib, u umumiy tayyorgarlik xamda maxsus tayyorgarlik bosqichlaridan tashkil topib ularni yakunida ("avvalgi") "dastlabki" sport formasini egallash va musobakaga ishtirok etish mo'ljallanadi.

Muntazam umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik boks texnikasi hamda taktikasini egallashda asos bo'lib hisoblanadi. Bokschi maxsus jismoniy mashqlar malakasini qanchalik egallab olishiga qarab, uning sportdagi kelgusi faoliyati shunga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llashning asosiy vazifasi – umumiy jismoniy rivojlanish, suyak boylam apparatini mustahkamlash, bo'g'imlardagi katta harakatchanlik, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlay olish ko'nikmasini rivojlantirish, shuningdek, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlari ishini yaxshilash. Ma'lum bir hajm va shiddatdagi mashqlarni tanlayotib, shuni yodda tutish lozimki, biz yosh bokschilar, odatda, o'smirlar bilan ish boshlamoqdamiz. Shuning uchun ularning yoshga xos anatomik-fiziologik va psixik xususiyatlarini hisobga olishimiz lozim.

Har bir shug'ullanuvchi saflanish mashqlari malakasini egallashi kerak. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga bokschilar uchun maxsus bo'lgan yurib, tik turib, o'tirib, yotib qo'llar, yelka kamari, gavda, oyoqlar, bo'yin mushaklari uchun mashqlar bilan qo'shib bajariladigan gimnastika; mushaklarni kompleks rivojlantirish uchun buyumlar bilan mashqlar (qisqa va uzun arqonlar, gimnastika tayoqchasi va bulavalar, tennis, to'ldirma hamda basketbol to'plari, gantellar); akrobatika mashqlari, sherik bilan qarshilikda bajariladigan mashqlar, muvozanatdan chiqarish mashqlari, chang'ida yurish, konkida yugurish, eshkak eshish, suzish, rezinalar bilan mashqlar va hokazolar kiradi.

Kuch, tezkorlik, koordinatsiya va chidamlilikni kompleks rivojlantirish uchun gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlardan foydalaniladi: arqon va cho'pga tirmashib chiqish, xoda ustida yurish, turnikda, parallel bruslarda, halqalarda mashqlar, tayanib sakrashlar; yengil atletika mashqlari (yugurib kelib balandlikka sakrash, uloqtirish va irg'itishlar, kesishgan joy bo'ylab yugurish, qisqa masofaga yugurish). Bokschilar faoliyatiga quyidagi sport o'yinlari yaqin: qo'l to'pi, tennis, basketbol. Murabbiy bokschilarga shunday mashqlarni tavsiya etishi lozimki, bu

mashqlar har bir bokschida rivojlanishda orqada qolayotgan jismoniy sifatlarning rivojini ta'minlashi zarur. Ular bilan nafaqat guruh bo'lib maxsus mashg'ulotlar paytida, balki boks mashg'ulotlaridan bo'sh bo'lgan kunlarda ham shug'ullanish darkor.

Musobaka davri to'qqiz oy atrofida davom etadi. Bokschilarning musobaqalarda ishtirok qilishi aktiv dam olish va navbatdagi musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bilan almashib turadi. Musobaqalar orasidagi interval o'z ichiga mikrobosqichlarni: o'tish (aktiv dam olish) va tayyorgarlikni oladi. Musobaqadan keyin aktiv dam olish etapini davom etishi olingan jismoniy va psixologik yuklamalarga bog'liq, tayyorgarlik bosqichi va uning qismlarini davom etishi esa – oldinda bo'ladigan musobaqalarning miqyosi hamda qiyinchiliklariga bog'liqdir. Yillik siklni bunday ko'p sikllik davrlanishi boksda rasm bo'lib qolgan [8,9,11,14].

Bokschilarni musobaqalarda jang olib borishi shundayki, ular har bir jangga uni natijasiga javobgarlikni his qilgan holda tayyorlanishlari kerak. Musobaqa kalendarini zichligi esa bokschilarni uzoq muddat davomida musobaqa oldi tayyorgarligini o'tkazishga, yil davomida ko'p marta qaytariladigan mashg'ulot bosqichlarini oqilona tashkil qilishga doim katta e'tibor berishga majburlaydi.

Shunday qilib, qator musobakalarda ishtirok etgan sportchi tayyorgarlikni xolatini bir turidan boshka turiga o'tishga majburlar, bunday turli darajadagi o'zgarishlar yillik sikl davomida ko'p marotaba qaytariladi.

Bokschi yil davomida 5-7 ta musobaqalarda ishtirok etadigan ko'p sikllik tayyorgarlik, davrlar va bosqichlarni o'z muddatida foydalanish imkoniyatidan istisno qiladi.

Boks janglarini 4 raund 2 daqiqadan qilib belgilanganligi, boks bo'yicha turnirlar sonining oshganligi, musobaqalar murakkab ekologik sharoitlarda (havoning issiqligi, namligi hamda iqlim va vaqt zonalarini o'zgarishi va h.k.) qtkazilishi yosh bokschilarni tayyorgarligini yillik siklidagi mezotsikllarni tuzilishini samarali va oqilona ilmiy yo'llarini izlash zarurligi paydo bo'ladi.

Boks bo'yicha ilmiy uslubiy va maxsus adabiyotlarda musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi bosqichlarga bag'ishlangan ishlar talaygina[15,16,20].

Biroq bu tadqiqotlarda, oxirgi paytda musobaqa qoidalaridagi bokschilarni musobaqaga tayyorlanish bosqichiga taalluqli o'zgarishlar inobatga olinmagan. Yuqori malakali bokschilarni tayyorgarligida musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi muhim o'rin tutadi.

1.3 Bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligini tuzilish prinsiplari

Sportchining eng yuqori natijalarga erishishi bellashuv faoliyatining tuzilishini aniqlovchi omillardan biridi. Bellashuv xarakati insonlarning boshqa aqliy ish faoliyatiga o'xshab, maqsadli, vositali, natijali bo'ladi.

Maqsad - model bo'lib, sportchining bellashuv faoliyatida natijaga erishish uchun xarakati.

Vosita – sportchining oldiga qo'yilgan maqsadlariga erishishdagi usullari va xarakatlari.

Natija – bellashuv faoliyatidagi aniq sport turida erishilgan yutuqlar.

Bellashuv faoliyati sportda, sport uchun butunlay xos bo'lgan bosh xarakteristika jarayonida; sport turlari guruhi uchun umumiy xarakteristika jarayonida; alohida sport turidagi o'ziga xos xarakteristika darajasida ko'rib chiqiladi.

Sport natijalarini tizim hosil qilish omillari darajasini ko'rib chiqishdan tashqari o'z navbatida ikkita guruh komponentlaridan iborat bo'ladi: ta'minlash va amalga oshirish.

Bosh xarakteristika darajasidagi bellashuv faoliyati komponentlrini taminlanishi, sportchi gavdasini tuzilishi va uning organizm tizimidagi muhim funksional imkoniyatlar hisoblanadi.

Amalga oshirish komponentlari sportchining texnik-taktik mahorati va uning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasi hisoblanadi.

Sport turining guruhlash darajasi, aniq sport turida, dissiplinasida, bellashuv komponentlari turidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, ta'minlash va amalga oshirishni aniqlashtiradi. Masalan: sprintercha yugurish yoki konkida tez yugurishdagi sport natijalari, startning effektliligiga, start yugurishining tezligiga, oraliq tezlikning darajasiga, yuqori finishni ushlash qobiliyatiga bog'liq[12,19,25,30,32].

Ta'minlash komponentining bu asosiy kuchi: vaqtning oddiy va murakkab ta'siri, antitsipatsiyaning tezlik ta'siri, mushak kuchlarining impulsi, mushak qisqarishining tezligi, alaktat anaerob jarayoning quvvati, laktat anaerob jarayoning quvvati hisoblanadi.

Har bir sport turidagi ta'minlash va amalga oshirish omillarini taxlil qilish, musobaqa faoliyatining natijalaridan kelib chiqqan holda xarakterlarini aniqlaydi.

Bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligining samaradorligini oshirish eng muhim va dolzarb problemalardan biridir. Musobaqa hamda mashg'ulot jarayonining qanday tuzilganligini bilmay turib bokschilarni tayyorlashni sifatli boshqarib bo'lmaydi. Biroq bu problema hanuzgacha keraklicha ilmiy tomondan o'rganilgani yo'q. Musobaqa va mashg'ulot jarayonining bevosita birg'biri bilan bog'liqligi hamda bokschilarni tayyorgarligi darajasi hamda sistemali tadqiqotlar yo'qligi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini samarali boshqarish sistemasi imkoniyatlarini cheklab qo'yadi.

Yosh bokschi uchun rasmiy musobaqada qatnashish uning boksga bo'lgan layoqati aniqlanadigan birinchi imtihon hisoblanadi. Lekin bokschining musobaqadagi natijasiga qarab xulosa chiqarish yaramaydi. Yosh bokschining musobaqadagi ishtirokini u o'rgangan malakalar va ko'nikmalarning namoyon bo'lish darajasiga qarab muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz, deb atash mumkin. Bokschining tayyorgarliksiz qatnashishiga aslo yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rsatkichi bo'lib fizio-
logik, texnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik va psixologik

shaylanish hisoblanadi. Bu ko'rsatkichlarning har biriga yosh bokschini uning hayotidagi birinchi jangga tayyorlashda e'tibor qaratish lozim. Musobaqalardan ikki hafta oldin mashg'ulotlarda musobaqalarni modellashtirishni boshlash zarur: jang oldidan badan qizdirish mashqlarini o'tkazish, soniyaantlar maslahatlaridan faqat tanaffus paytida foydalanish, hamma an'analarga rioya qilish, masalan, ringda jangni boshqarib boruvchi hakam bo'lishi kerak.

Ringdagi jangovar amaliyot – yosh bokschini musobaqalarda qatnashishga tayyorgarligining eng muhim vositasidir. O'quv jangiga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish paytida bokschi quyidagi qoidalarga amal qilishi zarur:

1. Jangdan oldin yaxshilab badan qizdirish.
2. Qoidalarda ko'zda tutilgan tarzda qo'llarni bint bilan o'rab olish.
3. Niqob va kapa kiyib olish.
4. Raqibga qaraganda kichik qo'lqop kiymaslik.
5. Ancha bo'sh raqiblarni izlashga urinmaslik—mashg'ulotlardagi yengil g'alabalar musobaqalarda og'ir mag'lubiyat bilan yakunlanishi mumkin.
6. Jangni vaqtdan oldin tugatmaslik.
7. Agar nosog'lom, o'zingizni lanj hisqilayotgan bo'lsangiz, ringga chiqmaslik.
8. Chidamlilikni tarbiyalash maqsadida jangni yuqori sur'atda o'tkazish.
9. Jangda raqibni yutishga va ochkolar bo'yicha ustunlikka ega bo'lishga intilish, lekin bunga kuchli zarbalar yoki jangni qo'pol tarzda olib borish hisobiga erishish man etiladi.
10. O'zining ustunligini namoyish qilish uchun raqibning bo'shligidan foydalanmaslik, insonparvar, yaxshi o'rtoq bo'lish.
11. Jangda hamma masofalarda rejaga muvofiq raqibning xususiyatlarini hisobga olgan holda ko'proqsullar, qarshi hujumlarni qo'llash.
12. O'quv jangi qanchalik og'ir bo'lganligidan qat'i nazar, dam olish va mashg'ulotlarni reja bo'yicha davom ettirish.
13. Mashg'ulotdan so'ng murabbiy bilan o'tkazilgan jangni, o'zining ustunligi

va kamchiliklarini tahlil qilish.

14. Mashg'ulot oxirida yoki ertasi kuni murabbiy va vrachga o'zining jangdan keyingi xolati to'g'risida gapirib berish.

15. Shartli janglardan qochmaslik, ularni yassi qo'lqop bilan, snaryadlarda bajariladigan mashqlarga o'zgartirmaslik. Shuni yodda tutish kerakki, snaryadlarda va yassi qo'lqop bilan bajariladigan mashqlar yordamchi mashqlar hisoblanadi. Bokschi uchun hamma zarur sifatlar ringda raqib bilan jangovar mashqlar yordamida rivojlantiriladi.

O'quv jangini o'z ichiga olgan mashg'ulot odatda uzoq vaqt davom etmaydi (50-60 min), lekin katta shiddatda o'tkaziladi. U quyidagi reja bo'yicha quriladi:

1. Badan qizdirish – 20-25 min.
2. Ringda jang (rejaga muvofiq bir necha raund).
3. To'ldirma va pnevmatik grushalarda, to'p, rezinalarda hamda tennis to'plari bilan zo'riqishsiz mashqlar – 2-3 raund.
4. Mushaklarni bo'shashtirish va organizmni tinchlantirish uchun sekin, yengil gimnastika.

Agar mashg'ulotga erkin jang sharoitlarida texnika va taktikani takomillashtirish hamda chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar kiritilgan bo'lsa, unda ringdagi jangdan keyingi mashqlar tinchlantiruvchi xususiyatga ega bo'lishi lozim.

Hozirgi paytga kelib yuqori klassli bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalari bo'yicha talaygina ishlar qilingan bo'lib ularning asosiy maqsadi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi ularni musobaqa faoliyati, tayyorgarlik darajasi va mashg'ulot ta'sirini o'zaro aloqadorligiga qaratilgandir.

Qator mualliflarni tadqiqotlarida, yuqori klassli bokschilarni maxsus tayyorgarlik darajasi hamda musobaqa va mashg'ulot jarayoni (faoliyati)ning

(modeli) asosiy belgilari (ko'rsatkichlari) ishlab chiqildi. Sportchilarni tayyorgarligini boshqarish uchun ikki xil model: umumiy va individual taklif qilingan[16,21,28,32,35,37].

Musobaqa oldi bosqichini rejalashtirishda tayyorgarlikning ayrim mikrotsikllarida haddan tashqari maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlarini jamlash sportchilarda ruhiy toliqishni keltirib chiqarishi mumkinligini ham hisobga olish kerak. Shuni ham aytib o'tish lozimki, sportchining organizmi umumrivojlantiruvchi mashqlarga nisbatan mashg'ulot qilish samaradorligi ko'proq bo'lgan maxsus mashqlarga tezroq ko'nikadi (adaptatsiya qiladi). Tayyorgarlikning aniq bir bosqichida ilmiy asoslangan vositalar va umumiy asoslangan vositalar va umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)ni yuklamalarini hajmini tanlash maxsus xarakterli yuklamalarga ko'nikish muddatini uzaytirishga imkon yaratadi.

Shu bilan birga jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini yuqorilashishiga, tiklanish jarayonining vaqtini qisqarishiga, hamda faoliyatni yangi turiga o'tirishi munosabatli sportchini "ruhiy tayyorgarligi" saqlanib qolishiga imkon yaratiladi. O'z navbatida mashg'ulot jarayonini haddan tashqari UJT mashqlari bilan to'ldirib yuborish doim ham aniq musobaqalarga tayyorlanishlarda bokschi zarur bo'lgan maxsus mashg'ulot qilinganlik darajasiga erishish uchun imkon yarata bormaydi.

UJT, maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va texnik-taktik sport mahorati (TTSM) vositalarini tuzilishini optimallashtirish (eng qulay, eng muvofiq) – juda muhim masala bo'lib ularni hal etish mashg'ulotning ham muddatli ham yig'ma samarasi ta'sirini oshishiga imkon beradi.

Yosh bokschilarni tayyorlashni rejalashtirish samarali bo'lishiga ko'p jihatdan umumiy va maxsus sifatlarni rivojlanganlik darajasiga bohliq.

I.P.Degtyaryov, umumiy tayyorgarlik bosqichida, mashg'ulot mashg'ulotlari boshlanishidan avval umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'rsatuvchi quyidagi nazorat mashqlarini: 100 va 1000 metrga yugurish, hng va chap qo'l bilan 4 kg.li yadroni irg'itish, qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'llarni

bukish va yozish, turnikda tortilish, joyda turib uzunlikka sakrashni qo'llashni taklif qilmoqda. Shu bilan birga panja dinamometriyasi ko'rsatkichlari ham yozib beriladi. Testlarning natijalariga qarab shu bosqichda tayyorgarlik jarayoni rejalashtiriladi (bunda jismoniy sifatlarni rivojlanish xususiyatlari va ularni takomillashtirish qonuniyatlari hisobga olinadi). Qilingan ishning fivadini miqdoriy bahosini olish uchun bosqich oxirida bokschilar qaytadan test topshiradilar. Bu bokschilar bilan ishlashni davom ettirishni rejalashtirish uchun boshlash paytidir. Bunda maxsus tayyorgarlik bosqichlarida nazorat qilish jarayoni o'zgartirilmaydi, biroq maxsus sifatlarni rivojlanish darajasini aniqlash uchun testlardan foydalaniladi [23,33,36,39].

Sport yakka kurashi mutaxassislarining ishlarida kurashchilarning sport mashg'ulotsini tuzilishini turli rejalari tavsiya qilingan va tadqiqotlar o'tkazilgan. Ularning ilmiy ishlarida asos qilib tuzilish birligi – haftalik mikrotsikl olingan.

Mualliflarning fikricha, mikrotsikllar quyidagi ketmag'ketlikda almashishiga rioya qilish zarur:

Orqaga tortish	- 1
Asosiy zarba	- 2
Qo'llab-quvvatlash	- 3
O'tish	- 4

Oxirgi yillarda raundlar soni va jang vaqtini qisqarishi hamda hujum harakatlarini murakkablashishining oshib borishi munosabati bilan bokschilarni tayyorlash metodikasidagi ko'p holatlar zo'r berib qayta ko'rib chiqilmoqda.

Bokschilarni tayyorlash amaliyotidagi muhim muammolardan biri bu musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida submaksimal va maksimal intensivlik (jadallik, shiddati)dagi mashg'ulot vositalarini ratsional hajmini aolab berishdir.

Shunga qaramay, yuqori razryadli kurashchilarni va bokschilarni tayyorlash rejasining tahlili shuni ko'rsatadiki, bu vositalarni hajmi faqat 3-5% ni tashkil qilgan, holbuki qator sport turlarida maqsadga qaratilgan musobaqa oldi tayyorgarligi uchun mashg'ulot (ishi)ning umumiy hajmining 10-15% i rejalashtiriladi.

O'z tadqiqotlariga asosan R.D.Xalmuxamedov [34] mashg'ulot mashqlarini ixtisoslashtirilganlik darajasi bo'yicha klassifikatsiyalashni taklif qiladi, bu uning fikricha, maxsus yuklamalarni baholash mezonini va nazorat qilish metodikasini ishlab chiqish imkonini beradi. Muallif tomonidan ushbu nazorat qilish metodlarini informativligi va ixtisoslashgan yuklamalarni optimal nisbati aniqlangan. U o'tkazgan elementlari natijasi UJT va MJT bo'yicha o'zaro nisbati, bosqich nazorati testlari va musobaqa natijalari bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatmoqda.

O'zining yil davomidagi mashg'ulotlarini yuklamasini o'stirib borish prinsipiga asosan tuzgan va yilning asosiy musobaqalariga tayyorgarlikni oxirgi bosqichini puxtalik bilan rejalashtirgan bokschigina yuqori sport natijalarini ko'rsata oladilar.

Musobaqa oldi tayyorlov darining bir qismi bo'lib, mutaxassislarning fikricha, musobaqa mavsumini boshlaridagi musobaqalarga yoki musobaqalar seriyasiga tayyorgarlikka va ishtirok etishga, tayyorgarlikni bo'limlaridagi ba'zi bir kamchiliklarni bartaraf qilishga hamda sport formasi darajasini yuqori qilishga qaratilgan.

Musobaqa oldi bosqichi 4 mikrotsiklni davom etadi, ba'zi o'ollarda 3g'6 mikrotsikl ham bo'lishi mumkin. Bosqich bitta mezotsikldan tashkil topib mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmi pasayishi va mashg'ulotni shiddati mashqlarni bajarish tezligini oshishi, zo'r berib harakat qilish, dastur va kombinatsiyalarni to'liq bajarish sonini ortishi bilan xarakterlanadi.

V.I.Filimonovni [15] fikricha, musobaqa oldi tayyorgarligi qo'yiladigan asosiy talab, u iloji boricha musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan bo'lganligidir.

Asosiy musobaqalarga tayyorgarlikning zinachasimon sistemasi maqsadga muvofiqdir. Uch bosqichli tayyorgarlikni tashkil qilish quyidagilarni:

- jismoniy tayyorgarlik va texnikg'taktik mahoratni takomillashtirish bosqichi (2-3 mikrotsikl), o'tish mikrotsikli;
- MJT va shaxsiy texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bosqichi (2-3 mikrotsikl), o'tish mikrotsikli;

- maxsus tayyorgarlik va shaxsiy texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bosqichi (2-3 mikrotsikl).

Ba'zi bir mutaxassislarni fikricha shunga o'xshasha tayyorgarlik shakllarini amaliyotga, yuqori malakali bokschilarni terma jamoalarida, qo'llash musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonini samaradorligini, sportchilarni tayyorgarligini diagnostika qilishga imkon yaratadi.

Boks amaliyotida ko'p hollarda mashg'ulot mikrotsikli bir hafta bo'lib u: haftaning birinchi, ikkinchi, uchinchi, beshinchi va oltinchi kunlarida mashg'ulot mashg'ulotlari o'tkaziladi, to'rtinchi kun – hammom, yettinchi kun – dam olish bo'ladi.

Oxirgi vaqtda musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonini jadallashtirish (intensifikatsiyalash) tendensiyasi ko'zga tashlanmoqda. Kunda uch mahal mashg'ulot (bunga ertalabki sayr ham kiradi) o'tkazish hamda ko'pgina tadqiqotchilar fikr bildirmoqdalar. Adabiyotlarda haftalik mikrotsiklda mashg'ulot yuklamasini hajmi qancha bo'lishligi aniq sonlarda keltirilgan. Musobaqa oldi tayyorgarligini birinchi bosqichida har biri 2 soatdan iborat mashg'ulot mashg'ulotlarini haftasiga 12 soatni tashkil qilishi; ikkinchi bosqichda – kuniga 4 - 4,5 soat, umuiy hajmi – 24 – 26 soatni tashkil qilishi ulardan 10 soat jismoniy tayyorgarlikni, 12 soat texnikg'taktik mahoratni takomillashtirishga ajratilgan bo'lishi lozim.

Bu problemaga Yu.B.Nikiforovni tadqiqotlarida differensiya tabaqalangan, bo'lingan qilib yondoshilgan muallif musobaqa oldi tayyorgarligi mashg'ulotsi vositalariga sarf etilgan vaqt va yuklamalarni shiddatini optimal nisbatini tahlil qildi. Birinchi bosqichda tayyorgarlik turalriga sarf qilingan vaqtni muallif quyidagidek: UJTga - 70%, MJT ga – 22%, TTSMga – 8 % taqsimladi. Yuklamani intensivligi (shiddati)ni esa UJT ga – 20%, MJTga – 50%, TTSMga – 30% qilib taqsimlanadi. Ikkinchi bosqichda: UJTga – 35%, MJTga – 40%, TTSMga – 25%, yuklamani shiddatini UJT – 30%, MJT – 40%, TTSM – 30% taqsimlanishi kerak degan fikrni muallif bildiradi.

V.Ya.Rusanov, B.N.Yakovlev, V.A.Baginalar, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o'ynaydigan, bevosita musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida bokschini maxsus jismoniy va psixik sifatlarini yuqori darajada rivojlanishi katta ahamiyat kasb etishini aniqladilar. Bularni: yakka zarbalarni tezligi va ukchi, maxsus chidamlilik, his qilish tezligi va aniqligi, vaqtini his qila bilish, ko'rgan informatsiyani qabul qilish tezligi va qayta ishlash, operativ xotirani aniqligi tashkil qiladi[41,42,45].

Ekspertlar "nokautchi"lar guruhiga kiritgan bokschilar uchun zarba kuchini ko'rsatkich yuqoriligi (zarba berish payti "nokautchi"lar uchun faqat qarshi hujum tarzida bo'ladi) zarbalarning soni kam hamda zarbalarni "tonnaji" o'rtadan baladliroqligi bilan xarakterlanadi. "Tezkor"lar zarbaning kuchi va vaqtini ko'rsatkichlarini pastligi ammo zarbalar sonini ko'pligi hamda zarbalarni "tonnaji" o'rtadan yuqori bo'lishligi bilan xarakterlanadi.

I.N.Degtyarevning fikricha, "universal" bokchilarda yuqorida qayd etilgan parametrlarni (zarbalarni "tonnaji"dan tashqari) uchratish mumkin.

Shunday qilib, ilmiyg'metodik va maxsus adabiyotlarni tahlil qilish, hozirgi zamon boksida musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonini individualizatsiya qilish, ya'ni sportchilarni har biridagi alohida xususiyatlarini e'tiborga olishni ilmiy ta'minlash yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratuvchi boshqarish asosiy omili bo'lishi darkor. Buning uchun musobaqalarni shaxsiy tarzdaligini, malakasini va shu kabilarni hisobga olib boksichilarni kuch tayyorgarligi metodikasini ishlab chiqish dolzarbdir hamda boksichilarni tayyorlash jarayonini samaradorligini oshirish uchun ham nazariy ham pedagogik ahamiyatga ega bo'ladi.

Ba'zi bir mutaxassislar fikricha, ayrim mashg'ulot mikrotsikli kamida ikkita fazadan: kumulyatsiondan (bundan ko'p hollarda mashg'ulot ta'sirining umumiy samaradorligi ta'minlanadi) va tiklanishdan (tiklanish xarakteridagi mashg'ulot yoki to'liq dam olish) tashkil topgan. Mikrotsikl kamida ikki kun davom etadi (birinchi va ikkinchi fazalar nisbati 1:1).

Bunday mikrotsikllar kam uchraydi degan fikrlar ham bor, nega deganda sport takomillashuvi vazifalarini amalga oshirish uchun ularning doirasi tordir (mashg'ulot orqali boksga tegishli sivatlarini yuqori darajaga chiqishlik rivojlangani sari qisqa vaqtli mikrotsikllar ko'p hollarda mashg'ulot ta'siri samarasini ko'tarish zarurligi bilan qarama-qarshi chiqadi). Bunday holda mikrotsikllar ko'pincha bir haftalik yoki bir hafta atrofi muddatda davom etadi. Bunday mikrotsikllarda kumulyatsion va dam olish fazalari ikki yoki undan ortiq marta qaytarilishi mumkin, shuni ham e'tiborga olish kerakki, asosiy dam olish fazasi mikrotsiklni tugashiga to'g'ri keladi. Bu o'zgarishlar sportchini tayyorgarlik darajasiga hamda sport ixtisosligi xususiyatlariga bog'liqligi ravshan ko'rinib turibdi. Sportchini tayyorgarlik darajasi qanchalik baland bo'lsa, mikrotsikl asosiy mashg'ulotlarni shunchalik o'z ichiga olishi mumkin, bunda kumulyatsion fazo shu qadar ahamiyatliroqdir.

Kuch va kuch-tezkorligi namoyon qilinishi ko'proq talab qilinadigan sport turlarida, mashg'ulotlar ko'p hollarda ish qobiliyati to'liq tiklanilganida o'tkaziladi.

Qator tadqiqotchilarni fikricha, mikrotsikllarni tuzilishi ularni o'zidan katta bo'lgan – mezotsikl va makrotsikllarni qayerida joylashganiga bog'liqdir. Asosiy, fundamental tayyorgarlik bosqichida mikrotsikllar, sportchini jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlanishiga harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga (agar zarur bo'lsa ularni qayta qurishga), yo'naltirilgan keng miqyosdagi mashg'ulot mashg'ulotlarini o'z ichiga olishi kerak. Bunday qilish o'z navbatida asosiy mashg'ulot mashg'ulotlarini soniga, ularni galma-gallik tartibiga, yuklamani umumiy dinamikasiga ta'sir qiladi. Asosiy musobaqalardan oldingi bosqichdagi mashg'ulotlarni mazmuni torayib, musobaqa faoliyatiga mos vositalar tanlanishi hamda mikrotsikllarning tuzilishi kelgusidagi musobaqa tartibiga muvofiq qayta tuziladi.

Yuqorida qayd etilganlarni jamlab shuni xulosa qilsa bo'ladi, ularni (mikrotsikllar) har (qanaqa) holatga to'g'ri keladigan yagona shaklga ega bo'la

olmaydilar. Mikrotsikllarni tuzilishi, mashg'ulot jarayonining mazmuni hamda unga ta'sir qiluvchi tashqi sharoitni o'zgarishiga qarab o'zgaradi.

Ba'zi mutaxassislarning fikricha, mikrotsiklning ikkita tipini variantlarini bo'lib, birini mashg'ulot ta'siriga qarab "ordinar" (oddiy), ikkinchisini (zarbdor) "udarnyy" deb atash mumkin. "Ordinar" (oddiy) mikrotsikllar mashg'ulot yuklamalarini bir tekisda oshib borishi biroq (shiddati) yuqori bo'lmagan intensivlik bilan ajralib turadi. "Udarnyy" (zarbdor) mikrotsikl esa katta hajmli yuklama va intensivlik bilan xarakterlanadi.

Mikrotsikllarning asosiy tiplaridan tashqari mashg'ulotni tuzishda tiklanuvchi mikrotsikllar kamroq foydalaniladi. Odatda, tiklanuvchi mikrotsikllar qator juda muhim musobaqalardan hamda "zarbdor" mikrotsikllardan so'ng qo'llaniladi [34].

Qator mutaxassislarning bunday mikrotsikllar kumulyatsion fazani yaqqol ajralib turmasligi va tiklanuvchi fazaning kengayishi bilan xarakterlanadi. Yuklamalar hajmi ayniqsa ularni shiddati (intensivligi)ni yig'indisining kamyishi, aktiv dam olish kunlarini oshishi, mashg'ulot sharoiti va mashqlar tarkibini katta farqlanishi keng ko'lamda amaliyotda qo'llaniladi. Bularning hammasi tiklanish jarayoniga qulay sharoit yaratishga qaratilgan. Bunday mikrotsikllarni "yengillashish" (razgruzochniy) mikrotsikl deb ham ataladi.

Ko'rinib turibdiki mikrotsikllarni turlari (tiplari) turlicha, ularni mezotsikldagi birlashish imkoniyatlari esa yanada turlichadir.

Mezotsikllar (o'rta sikllar) turli tipdagi mikrotsikllardan tashkil topgandir. Bitta mezotsikl kamida ikkita mikrotsiklni o'z ichiga oladi. Odatda mezotsikl uch yoki olti mikrotsikldan tashkil topgan bo'lib, miqyosi va nimaga yo'naltirilganiga qarab 3 haftadan 6 haftagacha davom etishi mumkin. Mezotsikl (o'rta sikl)larni tashqi ahamiyati ba'zi bir mikrotsikllar majmui (to'plami)ni qayta (bir-xil izchillikda, ketmag'ketlikda) takrorlanishi, yoki mikrotsikllarni bir xilini boshqa xili bilan almashtirishda namoyon bo'ladi. Turli sikllar asosida mashg'ulotni tuzish (qurish) trunirovka jarayonining vazifalarini, metodlari va vositalarini sistemalashtirish imkonini beradi hamda uning boshqa prinsiplarini:

1. Uzviyligi;
2. UJT va MJTning birligi;
3. Yuklamani asta-sekin oshib borishi va maksimal yuklamalar olishni birligi;
4. Yuklamalarni to'liqsimon dinamikasini amalga oshiradi. Mezotsikllarni (saviyasiga) darajasiga qator mikrotsikllarda mashg'ulot orqali tegishli sifatlarni yuqori darajaga chiqishlikni o'ziga xos qonuniyatlari va shu jarayonni maqsadga muvofiq boshqarish ta'sir qiladi degan fikrlar ham bor[35,36].

Bundan tashqari, mezotsiklda mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilinishi mashg'ulot orqali tegishli siqatlarni yuqori darajaga chiqarishlik progressiv tendensiyasini rivojlanishiga sabab bo'ladi hamda qator mikrotsikllarda ratsional bo'lmagan uzoq davom etishi (xronik) mumkin bo'lgan hollarda moslashish jarayonini buzilishini oldini oladi.

Ayrim mezotsikllarni tuzilishi va davom etishiga sezilarli darajada musobaqa sistemasi, ularni oraidagi intervallarni katta yo kichikligi, musobaqa va mashg'ulot yuklamalarini ta'sir etish qonuniyatlari, tiklanish jarayoni va sport faoliyatining boshqa omillari ta'sir etadi.

Mezotsikllarni variantlari orasida ba'zi birlari mashg'ulot jarayonining (ancha vaqt) bir qancha periodi (davri) davomida asosiy hisoblansa, boshqalari uning faqat ba'zi bir bosqichlari yoki bosqich oldilari uchun xosdir. Bularni birinchisiga bazaviy va musobaqa mezotsikllari, ikkinchisiga vtyagivayumiy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi, tiklov-tayyorgarlik mezotsikllari va boshqalari kiradi.

Ba'zi omillar (vtyagivayumiy) yuqoriga tortuvchi (yuqorilashtiruvchi) mezotsikllarni asosiy vazifasi o'ziga xos mashg'ulot ishini samarali bajarish, deb aytadilar. Bunga, umumiy jismoniy tayyorgarlikni vazifalarini yechishga yo'naltirilgan mashqlarni qo'llash yordamida erishiladi.

Boshqa mutaxassislarni fikricha, yuo'origa totuvchi mezotsiklda ma'lum hajmda: kuch-tezkorlik va egiluvchanlik sifatlarini takomillashtirish; qilinadigan ishning samaradorligini oxir oqibatda ta'minlaydigan (sabab bo'ladigan) harakat

ko'nikma va malakasini vujudga keltiruvchi, chiniquvchanlikni har xil turlarini darajasini belgilovchi organizmni imkoniyatlarini oshiruvchi maxsus tayyorgarlik mashqlaridan ham foydalansa bo'ladi.

Bazaviy mezotsikllarda asosiy ish sportchi organizmini asosiy sistemalarini funksional imkoniyatlarini oshirishga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni vujudga kelishiga qaratiladi. Mashg'ulot dasturi turli vositalar, qilinadigan ishning hajmi kattaligi va shiddatiligini, katta yuklamali mashg'ulotlardan keng foydalanish bilim xarakterlanadi, degan fikrlar bor[8,9,19].

Bazaviy mezotsiklni umumiy soni, sportchi muhim musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko'rishi uchun qancha vaqt ixtiyorida borligiga hamda mashg'ulot orqali tegishli sifatlarni yuqori darajaga chiqqanligiga bog'liq.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsikli bazaviy mezotsikldan musobaqa sikliga o'tish shaklidir. Nazorat-tayyorgarlik mezotsikli ikkita mashg'ulotga oid va ikkita musobaqa tipidagi mikrotsikldan tashkil topishi mumkin.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsiklida sportchini oldingi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyatiga mos ravishda) sintezlashadi (birlashadi) ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Bu vaqtdagi mashg'ulot jarayonini muhim tomoni – musobaqalashish va maxsus-tayyorgarlik mashqlarini keng qo'llanilishidir.

Musobaqa oldi mezotsikllari sportchini tayyorlash davomida aniqlangan mayda-chuyda kamchiliklarni bartaraf qilish uchun hamda sportchini texnik imkoniyatlarini takomillashtirishga mo'ljallangan. Bu mezotsikllarda maqsadga muvofiq yo'naltirilgan ruhiy va taktik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi.

Sportchilarni mashg'ulotsini musobaqa mezotsikllarini soni va tuzilishi, sport turini xususiyatiga (spetsifikasiga), ayniqsa sport kalendariga, mahorat va tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi.

Asosiy musobaqalar bir nechta hamda ular birini ketidan ikkinchisi ketma-ket kelib hamda ularni orasidagi interval o'rta sikllarni davom etish kunlariga baravar bo'lganda ko'p uchraydigan mezotsikllar bu – musobaqa mezotsiklidir

degan fikrlarni mutaxassislar aytyaptilar. Oddiy hollarda musobaqa mezotsikli bitta yondoshtiruvchi va bitta musobaqa mikrotsiklini, yoki yondoshtiruvchi, musobaqa va tiklovchi mikrotsikllarni o'z ichiga oladi.

Ushbu bob bo'yicha tegishli adabiy manbalarni tahlil qilib va unga oid bo'lgan nazariy fikrlarni umumlashtirib quyidagidek xulosa qilish mumkin. Mashg'ulot jarayonining samaradorligini mezotsikllardan oshirish ko'p hollarda turli yo'nalishdagi mikrotsikllarda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan vositalarni to'g'ri (ratsional) rejalashtirishga bog'liqdir.

Hozirgi zamon boksi musobaqa va mashg'ulot yuklamalarini hajmi va shiddati sezilarli darajada oshganligi bilan xarakterlanadi.

Yuqori sport natijalari sohasidagi mutaxassislar, mashg'ulot yuklamalarin muhim musobaqalarga tayyorgarlik ko'rilayotganida ratsional (to'g'ri, oqilona) nisbati tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshishi uchun katta ahamiyatga ega ekanligiga e'tibor bermoqdalar.

Bokschilarni ko'p sikllik tayyorgarlik amaliyoti yil davomida 5-7 ta musobafqalarda ishtirok etishni hamda bulardan 2 tasi eng muhimligini nazarda tutadi.

Yilning eng muhim musobaqalariga bokschini tayyorlashda musobaqa oldi bosqichidagi mashg'ulot yuklamalarini ratsional nisbati katta ahamiyat kasb etadi. Maxsus va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori mahoratli bokschilarni musobaqa oldi, musobaqa va musobaqa orti tayyorgarlik bosqichlariga bag'ishlangan ishlarda oxirgi yillarda musobaqa qoidalaridagi hamda hozirgi zamon boksini rivojlanish tendensiyasidagi o'zgarishlar ijobatga olinmagan. Eng muhim musobaqalarga yosh bokschilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishni asosiy (rezervi) zahirasidan biri musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichini to'g'ri (oqilona, ratsional) rejalashtirishdir. Boksda tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichi – maxsus tayyorgarlik zarbdor va yondoshtiruvchi mikrotsikllardan tashkil topgan.

Hozirgi vaqtda, muhim musobaqalarga yosh bokschilarni tayyorgarligining musobaqa oldi bosqichida mashg'ulot yuklamalarini hajmi, yo'naltirilganligi va

koordinatsion murakkabligining ratsional nisbatini ishlab chiqish ham ekperiment orqali asoslab berish koʻzda tutilganligi tadqiqotning aktualigini namoyon qiladi. Ushbu ish yuqorida qayd etilgan problemaga bagʻishlangan.

1.4 Musobaqa oldi tayyorgarlikda mashgʻulot yuklamalarining monitoringi va tahlili

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi sportchining eng yuqori funksional holatini shakllantirishga qaratilgan murakkab va masʼuliyatli jarayondir. Ayniqsa, boks kabi yuqori intensivlikka ega sport turlarida bu bosqichdagi yuklamaning miqdori, sifati va vaqt boʻyicha taqsimoti sportchi salomatligi, psixologik holati, natijadorligi va tiklanish surʼatlariga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Shuning uchun tayyorgarlik yuklamalarining monitoringi va tahlili musobaqa oldi davrida eng muhim pedagogik vositalardan biri hisoblanadi.

Yuklamaning fiziologik va psixologik taʼsirini baholash usullari

Mashgʻulot yuklamalari sportchining organizmida murakkab fiziologik va psixoemotsional javoblarni yuzaga keltiradi. Bu javoblarni oʻz vaqtida aniqlash va tahlil qilish sportchining haddan tashqari charchashiga, surunkali ortiqcha yuklanishga (overtraining sindromi) yoʻl qoʻymaslik imkonini beradi. Quyida bu boradagi asosiy baholash usullari keltiriladi:

1. Fiziologik monitoring:

- Yurak urish tezligi (YUT) monitoringi: Mashgʻulot vaqtida va undan keyin yurak urish tezligini oʻlchash orqali sportchining yuklamaga moslashuvi aniqlanadi. Polar Team Pro yoki Garmin HRM singari tizimlar qoʻllaniladi.
- Qon bosimi va pulsning tiklanish surʼati: Ogʻir yuklamalardan soʻng qon bosimi va puls holatining normaga qaytish tezligi organizmning funksional holati haqida muhim maʼlumot beradi.

- Laktat darajasini o'lchash: Qonda laktat miqdori yuqori bo'lsa, bu anaerob yuklama haddan oshganidan dalolat beradi. Portativ laktat analizatorlari buni aniqlashda qo'llaniladi.
- Kislorod iste'moli (VO_2 max): Sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'rsatuvchi muhim mezon bo'lib, maxsus laboratoriyalar yoki mobil tizimlar orqali aniqlanadi.

2. Psixologik monitoring:

- So'rovnomalar va testlar: R. Bergerning stress-indeksi, "Sportda motivatsion profil" testlari, POMS (Profile of Mood States) so'rovnomasi sportchining ruhiy holatini baholashda yordam beradi.
- O'zini baholash kundaliklari: Sportchi tomonidan yuritiladigan kundaliklar orqali u o'zidagi charchoq, kayfiyat, uyqu sifati va ishtaha holatini aks ettiradi.
- Trener bilan suhbatlar va kuzatuv: Subyektiv monitoring usuli bo'lsa-da, sportchining holatini baholashda juda samaralidir.

Individual tayyorgarlik darajasiga moslashtirish mexanizmlari

Har bir sportchining organizmi yuklamalarga har xil darajada javob qaytaradi. Shu sababli musobaqa oldi bosqichida yuklamalarni individual tarzda moslashtirish sport natijalarining barqarorligiga xizmat qiladi. Quyidagi mexanizmlar eng samarali hisoblanadi:

1. Individual yuklama profillarini tuzish: Sportchining ilgari erishgan ko'rsatkichlari, test natijalari va trening jarayonidagi dinamikasi asosida unga mos yuklama profili shakllantiriladi. Bu profil mashg'ulotda yuklamani dozalashtirishda asosiy mezon bo'lib xizmat qiladi.
2. Yuklama zonalari bo'yicha mashg'ulotni tashkil etish: Yurak urish zonalari (masalan, 60–70% — tiklanish, 70–80% — asosiy kuchlanish, 80% va undan

yuqori — maksimal yuklama) bo'yicha mashg'ulot rejalari tuziladi. Bu metodik yondashuv ortiqcha yuklanishdan himoya qiladi.

3. Subyektiv yuklama darajasini baholash (RPE): Borg shkalasi bo'yicha (1 dan 10 gacha) sportchining yuklama darajasini baholashi mashg'ulot yakunida trenerga individual sezgirlikni tushunishda yordam beradi.

4. Tiklanish jarayonlarini rejalashtirish: Yuklama ortidan tiklanish choralarining (massaj, uyqu, gidroterapiya, passiv dam olish) rejali qo'llanilishi sportchining yangi yuklamalarga tayyorligini oshiradi.

5. Mashg'ulotlar o'zgaruvchanligini ta'minlash: Har kuni bir xil yuklama turi sportchida charchoqni keltirib chiqaradi. Shu bois mashg'ulot mazmunini turlicha qilish (intervall mashqlar, texnika, psixologik tayyorgarlik) muhim hisoblanadi.

Monitoring asosida yuklamani optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar

Musobaqa oldi tayyorgarlik monitoringi nafaqat sportchining holatini baholash, balki trening yuklamalarini samarali optimallashtirish imkonini ham beradi. Quyidagi tavsiyalar murabbiylar va sportchi uchun amaliy ahamiyatga ega:

1. Mashg'ulotda bosqichma-bosqich yuklash tamoyiliga rioya qiling. Tayyorlov bosqichi, intensivlashtirish bosqichi va tiklanish bosqichlari qat'iy ajratilishi kerak. Har bir bosqichda mos yuklama miqdori berilishi lozim.

2. Har haftalik monitoring kartalari yuritilsin. Bunga sportchining YUT, RPE, charchoq darajasi, psixologik holati kabi ko'rsatkichlar kiritilib, ularga asoslanib mashg'ulot ssenariysi yangilanadi.

3. Yuklama o'zgarishlarining grafik analizidan foydalanilsin. Masalan, haftalik yuklama grafigi yoki yurak urish tezligi ko'rsatkichlari dinamikasi grafik ko'rinishda ko'rsatiladi. Bu murabbiyga ortiqcha yuklamani erta aniqlash imkonini beradi.

4. Funktsional testlar orqali har 10–14 kunda sportchining tayyorgarlik darajasi qayta baholansin 30 metrga yugurish, sakrash testi, surunkali yuklama testi kabi mezonlar asosida dinamika aniqlanadi.

5. Trening davomida davriy ravishda psixologik yengillik beruvchi mashg‘ulotlar o‘tkazilsin. Meditatsiya, musiqa terapiyasi, tasavvur mashqlari (mental visualization) sportchining stress darajasini pasaytiradi.

Ilmiy va amaliy natijalar

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, monitoring va tahlil asosida moslashtirilgan mashg‘ulot yuklamalari quyidagi natijalarga olib keladi:

- Sportchilarning musobaqa oldi charchoqlari kamayadi;
- Ortiqcha psixoemotsional yuklama tufayli yuzaga keladigan muammolar oldi olinadi;
- Individual yondashuv sportchining kuchli tomonlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi;
- Trenerlar uchun treningni boshqarishda ilmiy yondashuv shakllanadi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot yuklamalarini monitoring qilish va tahlil asosida individual tarzda optimallashtirish sport natijalarining barqarorligi va xavfsizligini ta‘minlaydi. Boksda har bir sportchining organizmi o‘ziga xos javob qaytarganligi sababli, monitoring tizimidan muntazam foydalanish orqali tayyorgarlikni aniq va samarali tashkil etish mumkin. Bu jarayon sportchilarning funksional holatini baholash, charchoq belgilari aniqlanishi, moslashtirish mexanizmlarini ishga solish, psixologik tayyorgarlikni muvozanatli olib borishga xizmat qiladi.

Bob bo‘yicha xulosa

Boksda tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichi sportchilarning maksimal funksional va psixologik tayyorgarlik holatiga erishish uchun mo‘ljallangan eng

muhim davrlardan biridir. Ushbu bosqichda mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asoslangan tarzda rejalashtirish va boshqarish sportchining sog'ligi, sport natijasi hamda psixofiziologik barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, bokschilarni yillik tayyorgarlik tsikli asosida bosqichma-bosqich rejalashtirish, yuklamalarning hajmi, intensivligi va mazmunini to'g'ri taqsimlash ularning har tomonlama o'sishini ta'minlaydi. Musobaqa oldi tayyorgarlik strukturasi qat'iy prinsiplar asosida qurilishi va har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllantirilishi lozim.

Shuningdek, mashg'ulot yuklamalarining monitoringi va tahlili orqali sportchilarning holatini muntazam nazorat qilish, fiziologik va psixologik ko'rsatkichlar asosida yuklamani moslashtirish imkoniyati yaratiladi. Bu esa sportchilarni ortiqcha yuklanish, charchoq va stress holatidan himoya qilib, musobaqaga yuqori tayyorgarlik bilan chiqishini kafolatlaydi.

Xulosa qilib aytganda, musobaqa oldi bosqichida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish, monitoring qilish va ilmiy asosda optimallashtirish boks sportida natijadorlikni oshirish va sportchilarning salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, trenerlar va sport mutaxassislari ushbu jarayonlarga tizimli va individual yondashuv asosida qarashlari talab etiladi.

II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, METODLARI VA TASHKIL QILINISHI

2.1. Tadqiqotning vazifalari va moddolari

Ushbu ishda quyidagi vazifalar qo'yilgan:

1. Yosh bokschilarni tayyorlash mikrotsiklida mutaxassislikka oid turli vositalarni, koordinatsion murakkabligi va hajmini o'zaro nisbatini taqsimlanish qonuniyatlarini aniqlash.

1. Yosh bokschilarni tayyorgarligining asosiy tomonlarini ko'rsatkichlarini qo'llanilayotgan mashg'ulot yuklamalarini mazmuni, hajmi va xarakteriga qarab dinamikasini (o'sishini) aniqlash.

2. Yosh bokschilarning tayyorgarligini musobaqa oldi bosqichidagi mashg'ulot yuklamalarini ratsional o'zaro nisbatini ishlab chiqish.

Qo'yilgan vazifalarni yechish uchun quyidagi tekshirish metodlari qo'llaniladi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatish;
- pedagogik nazorat sinovi;
- pedagogik eksperiment;
- matematik statik tahlil.

Bu ishda maxsus ishchanlikni aniqlaydigan, M.P.Savchin ishlab chiqqan, zarb dinamometridan foydalangan.

O'rgatilayotgan masalaning ahvolini tekshirish uchun foydalanishimiz mumuikn bo'lgan mamalakatimizda va chet ellarda yosh bokschilarni tayyorlash mikrotsikllarining mazmuni, mohiyati va rejalashtirishni xususiyatlari ko'rib chiqilgan adabiy manbalar o'rgandik. Tayyorgarlikning asosiy vositalarini, ularning hajmi va mikrotsikllarida tashkil qilinishi, shu bilan birga sportchilarning maxmum jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat qilish problemalari haqidagi eksperiment natijalari o'rganilib umumlashtirildi hamda sistemalashtirildi.

Pedagogik kuzatish, yosh bokschilarni mikrotsikllarida qo'llaniladigan mashg'ulot yuklamalarini hajmi va mohiyatiga qarab maxsus ish qobiliyati va umumiy maxsus tayyorgarligini o'rganish uchun o'tkazildi.

Bu kuzatishlar tabiiy sharoitda yosh bokschilarni mashg'ulotsida maxsus jismoniy tayyorgarligini asosiy tomonlarini va maxsus ish qobiliyati darajasi dinamikasini kuzatish ko'rinishida amalga oshirildi. Maxsus ish qobiliyati darajasini kuzatishini o'tkazish texnologiyasi O'zDJTI problema laboratoriyasida ishlab chiqarilgan.

Sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasi pedagogik nazorat sinov (test) lari yordamida o'tkaziladi. Bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi 30m, 100m, 1000m, 11 daqiqalik yuugurish, polda yotib qo'llarni bukib yozish (sonini), turnikda qo'llar yordamida tortilish, uzunlikka sakrash bo'yicha ko'rsatilgan natijalari bo'yicha baholanadilar.

Maxsus ish qobiliyat darajasi R.D.Xolmuxammedov, B.N.Shin tomonidan taklif etilgan "4 ta raundi 1,5 daqiqadan" testi yordamida aniqlanadi.

Bizning fikrimizcha ushbu testning maqsadi bokschilarning sport musobaqasi sharoitiga xosdir. Bokschilarning maxsus jismoniy ish qobiliyati darajasini aniqlaydigan bu testni bokschilar 1,5 daqiqalik 4 ta raund davomida spurtlar bilan bajardilar. Bokschilar spurtlarni 10 soniya davomida keyin 20 soniya davomida shu bokschining o'zi bajaradigan optimal tempda ishlash bilan bajaradilar. Bokschilar raundlar orasida 1 daqiqa davomida dam oladilar. Tadqiqotchi "spurt" deyish bilan sinaluvchi spurtning, ya'ni maksimal darajadagi chastota va kuch bilan zarb berishni boshlar edi. "Normal" ya'ni odatdagicha deyilgan zahoti sinaluvchi o'zi uchun odatdagi optimal bo'lgan tempda 20 soniya davomida ishlardi. Zarblarning kuchi va soni yig'indisi, spurt uchun alohida normal uchun alohida raunddagini hammasi, hamda butun test davomidagisi qayd etilar edi. Zarblarni o'rtacha kuchi zarblar kuchini yig'indisini ularni soniga bo'lish orqali aniqlandi. Puls qiymatini raundlar orasidagi dam olish paytida hamda testni topshirib bo'lgandan keyin qayd etildi. Sinovchilarga zarb platformasiga perpendikulyar bo'lgan yo'nalishdagi zarblarni bajarishga ruxsat berilgandi.

Bokschilar boshga (kallaga) va tanaga (gavdaga) to'g'ri zarblarni urishlari mumkin edi. Yondan beriladigan zarbani zarb platformasiga yon bilan burilgan holatdan bajarish mumkin edi. Bunday cheklashlar devordagi yostiqchani konstruktiv tuzilganligi sababli kiritilgan edi.

Maxsus tezkor-kuch tayyorgarlik ko'rsatkichlarini qayd qilish metodi.

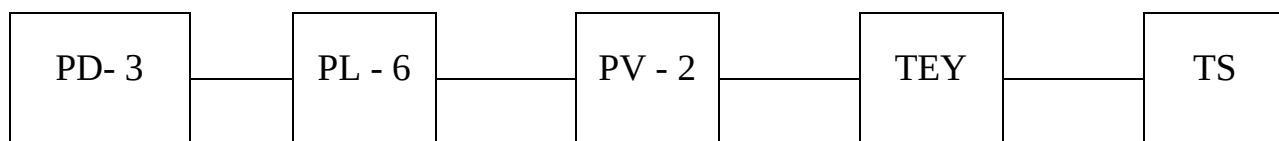
Maxsus tezkorlik kuch ishini ko'rsatkichini maxsus test yordamida, bunda 15 soniya davomida zarb platformasida maksimal ish bajarilishini, o'lchanildi. Bu tadqiqotdan oldin sinaluvchiga testni bajarish shartlari tushuntirilar edi. Bokshi maksimal chastota va kuch bilan zarb berish (urishi) lozim edi. Zarblarni soni va zarbalar kuchining yig'indisi zarb platformasida qayd etilar edi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun apparatura.

Bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tekshirish uchun optimal konstruksiyali "zarb platformasi" apparaturasi majmuidan foydalaniladi. (VISTI, 1988). Tadqiqot uchun qo'llanilgan asbob sport amaliyotida ko'p ishlatilgan turli adabiy manbalarda keltirilgan. Ushbu apparatura kompleksi qator tadqiqotchilar tomonidan foydalanilgan[14,27].

Bokschini zarblari kuchining xususiyatlarini qayd qilish apparaturasi.

Yakka zarbani ham qatorasiga ketma-ket berilgan zarbalarni ham xususyaitlarini qayd qilish "zarb platformasi" dinamometrik kompleksi yordamida amalga oshirildi. Shu o'ziga xos kopmleksni tuzilishi:



"Zarb platformasi" dinamometrik kopleksining tuzilishi (asosi).

Dinamometrik platforma PD-3 ga zarba berilganda unga o'rnatilgan kuch dakchigi biroz ezilib o'lchanayotgan kuchga teng olti o'lchamdagi $Z_1, Z_2, Z_3; Y_1, Y_2; X$ (Z, Y, X – uchta o'zaro perpendikulyar o'qlar) elektr signali chiqaradi. Shu signallar kabel orqali birinchi turdagi o'zgartirgichga tushadi u yerdan chiquvchi summatirni

signallari $Z_1 - Z_2 - Z_3$; $Y_1 - Y_2$; $- X_1$; ga ya'ni o'lchanayotgan kuch vektorini X, Y, Z o'qlarga proporsional proyeksiyalariga teng.

VISTIni tafsil etgan usul bo'yicha zarb platformasida olingan ishonchlilik ko'effitsiyenti 0,93 ga teng chiqqan. Bu usulda amplituda va bokschini zarb impulsini o'lchashdagi umumiy xatolik 5%dan oshmaydi. Bular shuni ko'rsatadiki, ushbu o'lchash kompleksi yordamida bokschilarni maxsus kuch va tezkorlik-kuch tayyorgarligi haqida obyektiv informatsiya olish mumkin ekan.

Pedagogik eksperiment, yosh bokschilarni musobaqa oldi bosqichini taklif etilgan modelini semaradorligini aniqlash maqsadida o'tkazildi. Eksperiment o'quv-mashg'ulot jarayonini tabiiy sharoitda ikki bosqichda o'tkazildi.

Eksperimentning birinchi bosqichida, tayyorgarlikning mikrotsikli-dagi mashg'ulot yuklamasini hajmi, xarakteri va mahiyatiga qarab tayyorgarlikning asosiy tomonlari dinamikasini ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha vazifa chiqildi. Eksperimentda yuqori malakali yosh bokschilar ishtirok etdilar.

Eksperimentning ikkinchi bosqichida, ishlab chiqilgan modelning turli mikrotsikllarda adekvat (aynan mos; teng) ekanligini aniqlash bo'yicha asosiy vazifalar hal etildi. Eksperimentda 24 ta bokschi ishtirok qildi. Mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash mikrotsiklni tuzilishini ishlab chiqilgan modeli asosida, sinaluvchilarni o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, amalga oshirildi.

Pedagogik eksperimentning qanday tashkil qilinganligi, mohiyati, usullari haqida dissertatsiyaning tegishli boblarida aytib o'tilgan.

Eksperiment natijalarini tahlil va ishlab chiqish uchun matematik statistika metodlari qo'llanildi. Bunda o'rta arifmetik qiymat, o'rta kvadratik og'ish (G), variatsiya (o'zgaruvchanlik) ko'effitsiyenti ($V\%$), asimmetriya (simmetriyasizlik), eksess (haddan oshish), o'rta arifmetikni o'rtacha xatoligi (m) hisoblangan.

O'rganilayotgan to'plamdagi tanlanma xarakteristikalarining farqlanishi asosiylikini baholash uchun studentni t kriteysi qo'llanildi. O'rtacha (o'rtalashgan) nisbiy intensivlik formula bo'yicha hisoblangan.

2.2. Tadqiqotni tashkil qilish

Tadqiqotlarga boks bo'yicha O'zbekiston yoshlar terma jamoasi a'zolari jalb qilingan edilar. Hammasi bo'lib tadqiqotda 96 ta yosh bokschilar ishtirok etdilar, ulardan 32 tasi I razryadli, 40 tasi sport ustaligiga nomzod hamda 24 tasi sport ustasidir.

Asosiy tadqiqotlar Yangiobod shahridagi o'quv-mashg'ulot bazasida va YUSMORM (RSHVSM) da 2003-2004-yillarda turli miqyosdagi musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bosqichida o'tkazildi.

Mashg'ulot mashg'ulotining faqat asosiy qismida (tayyorlov va yakuniy qismlardan tashqari) hisobga olib borildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus ish qobiliyati darajasi bo'yicha test (topshirish) qabul qilish tayyorgarlik davrning tayyorlash bosqichlarini boshlanishida va tugashida amalga oshirildi.

Tadqiqot uch bosqichda o'tkazildi:

I bosqich — maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tao'lil qilish, boks nazariyasi va metodikasi sohasidagi mutaxassislarni amaliy tajribasini o'rganish hamda umumlashtirish;

II bosqich — O'zbekiston yosh terma jamoasi a'zolarini musobaqalarda va mashg'ulotlarda pedagogik kuzatishni o'tkazish;

Ta'kidlangan eksperiment jarayonida muhim musobaqalarga bokschilarni tayyorlashning musobaqa oldi bosqichini tuzilishini xususiyatlari aniqlandi. Musobaqa oldi bosqichini boshida va oxirida yosh bokschilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini dinamikasi qayd etildi.

Pedagogik kuzatishlar natijasiga va ilmiy-mktodik hamda maxsus adabiyotlarni tahlili asosida yosh bokschilarni musobaqa oldi bosqichida mashg'ulot yuklamalirini ratsional (to'g'ri, oqilona) o'zaro nisbati ishlab chiqildi.

III bosqich — yosh bokschilarni tayyorlashning musobaqa oldi bosqichi tuzilishini ishlab chiqish va eksperimental asoslash.

Shunday qilib, yosh bokschilarni tayyorgarligini musobaqa oldi bosqichini tuzilishini ishlab chiqishda biz turli mamlakatlarda yosh bokschilarni tayyorlash

texnologiyasini hamda mamlakatimizda mashg'ulot o'tkazishni tahliliy (regional) xususiyatlarini inobatga olganmiz.

2.3. Tadqiqotda qo'llanilgan statistik tahlil usullari

Ilmiy-tadqiqot ishlari samaradorligini ta'minlashda statistik tahlil usullaridan to'g'ri foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, sport ilmda eksperimental natijalarning ishonchliligi, obyektivligi va umumlashtirilgan xulosalarning ilmiy asoslanganligi statistik analiz vositalari orqali ta'minlanadi. Tadqiqotda olingan natijalarni faqat deskriptiv ko'rsatkichlar orqali emas, balki chuqur matematik-statistik ishlov berish orqali baholash ilmiy ishonchlilikni oshiradi.

Statistik tahlilning ahamiyati

Tadqiqot jarayonida to'plangan sonli ma'lumotlar bevosita kuzatuv natijalariga asoslangan bo'lib, ular faqat statistik jihatdan ishlov berilgandan so'ng ilmiy xulosa chiqarish uchun yaroqli hisoblanadi. Statistik tahlil:

o'zgaruvchilar o'rtasidagi munosabatni aniqlash,
o'zgarishlar ishonchliligini baholash,
eksperimentdan olingan ma'lumotlarni umumlashtirish,
ilmiy gipotezani qabul qilish yoki rad etish imkonini beradi.

Boks bo'yicha olib borilgan tadqiqotda olingan ma'lumotlar sonli (kvantitativ) shaklda bo'lib, ular matematik-statistik vositalar orqali chuqur tahlil qilindi. Tahlilda asosan deskriptiv statistika, variatsion tahlil, korrelyatsion tahlil, dispersion tahlil, t-sinov, chi-kvadrat testi va grafik vizualizatsiya usullari qo'llanildi.

1. Deskriptiv statistika

Deskriptiv (ta'rifiy) statistika eksperimental guruh va nazorat guruhi bo'yicha olingan boshlang'ich ko'rsatkichlar, ularning o'rtacha qiymati, maksimal va minimal qiymatlari, o'zgaruvchanlik darajasi va standart og'ish (σ) kabi parametrlarni tavsiflash uchun qo'llaniladi.

Sportchilarning tayyorgarlik darajasi qay darajada barqarorligini bildiradi.

Variatsiya koeffitsiyenti (V%):

Bu ko'rsatkich tayyorgarlik holatidagi farqlarni baholashda juda muhimdir.

2. Variatsion tahlil

Variatsion tahlil sportchilarning fizik, texnik va psixologik holatidagi o'zgarishlar qanday darajada va qanday yo'nalishda yuz berganligini aniqlashda qo'llaniladi. Bu usul orqali musobaqa oldi tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarining ta'siri aniqlanadi.

Masalan, og'irlik kategoriyasiga qarab sportchilarning yurak urish tezligi, laktat darajasi yoki tezkorlik ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli variatsiya mavjudmi yoki yo'qligi aniqlanadi.

3. Korrelyatsion tahlil

Korrelyatsion tahlil orqali ikkita o'zgaruvchi o'rtasidagi bog'liqlik darajasi aniqlanadi. Masalan:

Mashg'ulot intensivligi bilan tiklanish tezligi o'rtasidagi bog'liqlik.

Yuklama zonalari bilan yurak urish ko'rsatkichlari orasidagi o'zaro ta'sir.

Korrelyatsiya koeffitsiyenti (r) -1 dan $+1$ gacha qiymat oladi.

$r = 0$ — bog'liqlik yo'q

$r > 0.7$ — kuchli ijobiy bog'liqlik

$r < -0.7$ — kuchli salbiy bog'liqlik

Bunda Pearson korrelyatsiyasi yoki Spearman rangli koeffitsiyenti ishlatiladi.

4. Dispersion tahlil (ANOVA)

Ayrim statistik holatlarda uchta yoki undan ortiq guruh ko'rsatkichlarini taqqoslash lozim bo'ladi. Masalan, turli tayyorgarlik darajasidagi sportchilarni taqqoslashda dispersion tahlil (ANOVA) qo'llaniladi.

Bu metod orqali sportchilar guruhida mashg'ulot yuklamalari natijasi har xil bo'lishi yoki tengligi aniqlanadi.

5. t-sinovi (Student testi)

Ikki mustaqil guruh orasidagi o'rtacha ko'rsatkichlar farqini aniqlash uchun qo'llaniladi. Masalan:

Eksperimental guruhdagi sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan nazorat guruhi ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq mavjudmi yoki yo'qligini aniqlashda t-sinovi ishlatiladi.

Bu test gipotezaning haqiqatga mosligini statistik jihatdan aniqlashga yordam beradi.

6. Chi-kvadrat testi (χ^2)

Chi-kvadrat testi sportchilarning ayrim sifat ko'rsatkichlari yoki holatlarini taqqoslashda (masalan, charchoq belgilari, jarohatlar soni) ishlatiladi. U real va kutilgan qiymatlar orasidagi farqni aniqlaydi.

7. Grafik va jadval vositalari orqali ifodalash

Statistik tahlillar nafaqat raqamlar bilan, balki grafik va jadval ko'rinishida ham ifodalanadi. Bu esa ma'lumotni tushunarli va ko'rgazmali taqdim etish imkonini beradi. Tadqiqotda quyidagi vositalar qo'llanilgan:

Diagrammalar: guruhlar orasidagi farqni ko'rsatish uchun.

Chiziqli grafiklar: vaqt bo'yicha o'zgarishni aniqlash uchun.

Jadvallar: o'rtacha qiymat, dispersiya va boshqa statistik ko'rsatkichlarni taqqoslash.

Tadqiqotda foydalanilgan dasturiy vositalar

Statistik tahlillar quyidagi dasturiy ta'minot orqali amalga oshirildi:

SPSS Statistics – chuqur matematik-statistik analiz uchun.

Excel – oddiy statistik tahlil va grafik qurish uchun.

Statistica – korrelyatsion va dispersion tahlil uchun.

Ilmiy xulosalar

Yuqoridagi statistik tahlil usullari asosida quyidagi ilmiy xulosalarga kelindi:

Eksperimental guruhda mashg'ulot yuklamalarining optimal taqsimoti yurak urish tezligi, chidamlilik va psixologik holatda ijobiy o'zgarishlarga olib keldi ($p < 0.05$).

Korrelyatsion tahlil mashg'ulot intensivligi bilan funksional ko'rsatkichlar o'rtasida sezilarli bog'liqlikni ko'rsatdi ($r=0.78$).

t-sinovi orqali eksperimental va nazorat guruhlarida o'rtasida sport natijalari farqi statistik jihatdan ishonchli ekanini aniqlandi.

Variatsion tahlil mashg'ulotlarga javob reaksiyasi har bir sportchida individual bo'lishini tasdiqladi, bu esa personalizatsiyalashgan yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqotda qo'llanilgan statistik tahlil usullari ilmiy xulosalarning obyektivligini va ishonchliligini ta'minlashda muhim rol o'ynadi. Tahlil jarayonida deskriptiv, korrelyatsion, variatsion, dispersion va parametrik testlardan foydalanilgan bo'lib, ular orqali sportchilarning tayyorgarlik darajasi, yuklamalarga bo'lgan javob reaksiyasi va musobaqaga tayyorgarlik samaradorligi ilmiy asosda baholandi.

Sport sohasidagi har qanday tadqiqotda statistik tahlil metodlaridan foydalanish orqali eksperimentlar natijalarini chuqurroq anglash, ularni tahlil qilish va amaliyotga samarali tatbiq etish mumkin. Bu esa trenerlar va ilmiy xodimlar uchun eng muhim yo'nalishlardan biri sanaladi.

Bob bo'yicha xulosa

Tadqiqot ishining samaradorligi, ilmiy yangiligi va ishonchliligi tadqiqotning maqsad va vazifalarini to'g'ri belgilash, metodologik yondashuvlarni asoslash va tajriba jarayonini puxta tashkil etish bilan bevosita bog'liqdir. Ushbu bobda aniqlashtirilgan vazifalar, tanlangan metodlar va amalga oshirilgan tashkilotchilik choralari asosida tadqiqot har tomonlama tizimli yondashuvga tayangan.

Tadqiqotning asosiy vazifalari sifatida: musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichining ilmiy asoslarini aniqlash, mashg'ulot yuklamalarining monitoringi va tahlilini yo'lga qo'yish, individual yondashuv asosida metodik tavsiyalar ishlab chiqish va boks sporti uchun samarali pedagogik texnologiyalarni taklif qilish ko'zda tutilgan. Ushbu vazifalarni bajarishda kompleks ilmiy metodlardan –

kuzatuv, eksperiment, pedagogik testlar, statistik tahlil va diagnostika usullaridan keng foydalanildi.

Tadqiqotning muvaffaqiyatli tashkil etilishi, eksperimental va nazorat guruhlarining to'g'ri tanlanishi, sinov muddatlarining aniq belgilanishi, kuzatuvlar muntazamligi va obyektiv natijalarni ta'minlovchi shart-sharoitlar ilmiy ishning amaliy ahamiyatini yanada kuchaytirdi. Ayniqsa, statistik tahlil vositalari orqali to'plangan ma'lumotlarning chuqur tahlil qilinishi tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta'minladi va ilmiy xulosalarning puxtaligini mustahkamladi.

Xulosa qilib aytganda, II bobda ko'rsatilgan yondashuvlar orqali tadqiqot ishining poydevori sifatida nazariy va amaliy asoslar mustahkamlandi, bu esa keyingi boblarda keltiriladigan ilmiy asoslangan natijalar va tavsiyalarni ishlab chiqish uchun ishonchli zamin yaratdi.

III BOB. YOSH BOKSCHILARNING MUSOBAQA OLDI BOSQICHIDAGI MASHG‘ULOT YUKLAMALARI TUZILMASI VA INTENSIVLIGINI TAHLILI HAMDA ULARNI OPTIMALLASHTIRISH YO‘LLARI

3.1. Musobaqa oldi bosqichida tayyorgarlikning asosiy vositalarini hajmlarini o‘zaro nisbatini tahlil qilish (Dastlabki pedagogik eksperiment)

Boksdagi o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lmish, musobaqa oldi tayyorgarligi qator mualliflar tomonidan o‘rganilgan. Yosh bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichidagi asosiy mashg‘ulot vositalarini hajmi yig‘indilarini tahlil qilish, tekshirilayotgan sportchilarning sport natijalarini o‘lishiga imkon yaratuvchi ularni optimal nisbatini aniqlash maqsadida o‘tkaziladi. Nazorat qilish uchun boks bo‘yicha O‘zbekiston yoshlar terma jamoasining 96 ta a‘zosi olindi.

Mashg‘ulot mashg‘ulotlarining faqat asosiy qismidagi (razminka va yakunlovchi qismlarni hisobga olmagan holda) mashg‘ulot yuklamalari daqiqlarda hisobga olib chiqilgan.

Quyidagi 3.1-rasmda musobaqa oldi bosqichi tayyorgarligini asosiy vositalarining hajmi har xilligi, o‘rtacha hajm, standart og‘ish keltirilgan. Asosiy qilib bokschilarni ixtisoslik darajasiga va murakkablik koeffitsiyentiga (m.k.) qarab mashg‘ulot mashqlarini taqsimlash qabul qilingan edi.

Hamma maxsus mashqlar shartli ravishda guruhlariga biriktirildi: 1-guruh — maksimal ixtisoslashgan mashqlarni o‘z ichiga m.k. 0,8 va undan yuqori bo‘lgan mashg‘ulot vositalarini olgan: sparrint va erkin jang, shartli janglar, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun sherigi bilan bajariladigan mashqlar; 2- guruh — (m.k. 0,8 gacha) yuqori ixtisoslashgan mashqlar, trener bilan “lapa”da mashqlar. 3-guruh — o‘rta ixtisoslikdagi mashqlar (m.k. 0,5 dan 0,7 gacha), bokschilar qopida va devordagi yostiqdagi mashqlar; 4-guruh — past ixtisoslashgan mashqlar (m.k. 0,4 va undan kam; soya bilan jang, maxsus tayyorlov mashqlari (boks maktabi), yengil og‘irliklar bilan imitatsiya qilish mashqlari. Ixtisoslashtirilgan mashg‘ulot mashqlari ixtisoslashtirilganlik koeffitsiyentini (i.k.) hajmi jihatidan ularni murakkabligiga qarab taqsimlangan: 1-

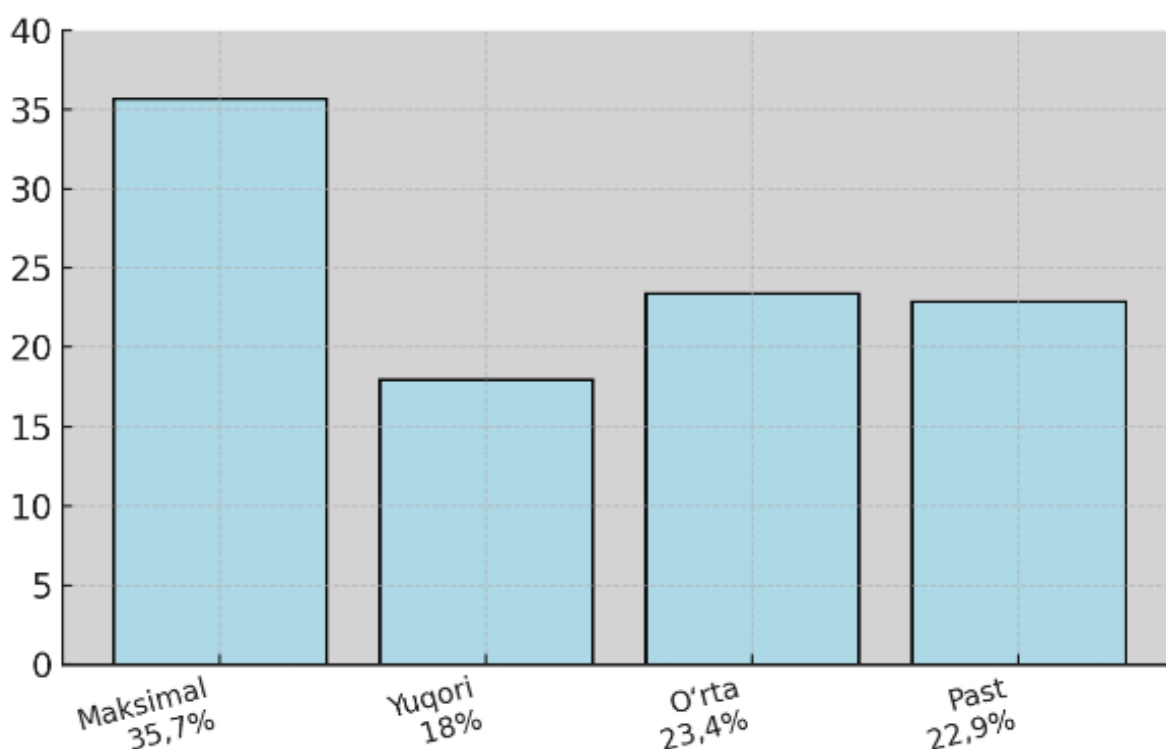
guruh — ixtisoslashtirilganlik koeffitsiyenti 0,8 dan oshadigan hamma vositalarni o'z ichiga olgan maksimal murakkablikdagi mashqlar; 2 - guruh — qolgan nisbatan oddiy mashqlar. O'zbekiston bokschi yoshlar terma jamoasini musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichining davom etishi o'rta hisobda 45 ± 5 kunni tashkil etadi.

Bosqich 12-15 kundan iborat bo'lgan uchta mikrotsikldan tashkil topgan edi. Qayd etilgan davrda bajarilgan yuklamalarning umumiy yig'indisini hajmi 4300 ± 350 daqiqani, ulardan I mikrotsikl (mks)da — 1590 ± 45 ; II mks da — 1473 ± 38 ; III mks da 1237 ± 28 daqiqa tashkil qildi.

Oxirgi bosqichning birinchi va uchinchi mikrotsikllari orasidagi qo'llaniladigan mashg'ulot yuklamalarini hajmi o'rtasida tafovut (farq) borligini aniqlashga ($R < 0,05$) erishildi. Buni quyidagicha izohlash mumkin, musobaqalar yaqinlashgani sari asosiy mashg'ulot vositalarini umumiy hajmi, bokschilar toliqib qolishlarini oldini olish maqsadida kamayadi.

Birinchi va ikkinchi mikrotsikllarda qo'llaniladigan ixtisoslashtirilgan mashqlarni (har xillik) farqi aniq ($R < 0,05$) qayd etildi. Bu farqlanish, tayyorgarlikni birinchi mikrotsiklida bokschilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish bilan bog'liq vazifalarni hal etish zarurligidadir. Shu bilan birga, birinchi va ikkinchi mikrotsikllar o'rtasida ixtisoslashmagan mashqlarni qo'llashda ($R < 0,05$) bo'lganida farqlanishi aniqlandi. Yuqorida qayd etilgan vositalarni qo'llanilishi birinchi va ikkinchi mikrotsikllarni o'rtasida deyarli farq topilgani yo'q.

Quyidagi 3.1-rasmda ixtisoslashgan mashqlarni musobaqa oldi hajmini o'zaro nisbati keltirilgan (bunda ixtisoslashgan (maksimal, yuqori, o'rta va past) mashqlarni musobaqa oldi hajmlarini yig'indisi 100% deb olingan).



3.1-rasm. Ixtisoslashgan mashg'ulot mashqlarni hajmini o'zaro nisbati

(ixtisoslashgan vositalarni umumiy hajmi 100% deb olingan).

O'quv mashg'ulot jarayonini mohiyatini mohiyatining tahlili, tadqiq qilinayotgan tayyorgarlik bosqichida yuklamalarni hajmini o'zaro nisbati turlicha bo'lishligini ko'rsatdi. Rasm 3.1. da O'zbekistonning yosh bokschilar terma jamoasida asosan maksimal ixtisoslashgan mashqlar qo'llanilar ekan, bu ixtisoslashgan vositalarni umumiy hajmining 35,7% ni tashkil qiladi. Ixtisoslashgan vositani tahlili shunday xulosa qilishga, ya'ni past ixtisoslashgan (Ksl 0,4 va undan kam) va o'rta ixtisoslashgan (Ksl 0,5 dan 0,7gacha) mashqlarni hajm ko'rsatkichi deyarli bir xil (22,9% va 23,4% mos holda) ekanligini, yuqori ixtisoslashgan mashqlar (Ksl 0,8 gacha) esa faqat oraliq holatni egallaganligini ko'rsatmoqda.

Maksimal va yuqori ixtisoslashgan vositalar (o'rtasida) orasida aniq farqlanish ($r < 0,05$) borligi ma'lum bo'ldi. Bu yosh bokschilar muhim musobaqalarga tayyorgarlik davrining musobaqa oldi bosqichida tayyorlanishlarida yuqori, o'rta va past ixtisoslashgan (18%, 23,4% va 22,9%) mashqlardan taxminan bir xil hajmda qo'llashlari aniqlandi.

Shunday qilib, tadqiqotlar natijalarini tahlili shunday xulosa qilishga, ya'ni musobaqa mavsumidagi eng asosiy musobaqalarga yosh bokschilar maxsus tayyorlanayotganlarida asosan ko'proq maksimal ixtisoslashgan mashqlarni qo'llashlari ayon bo'ldi. Biroq sport tayyorgarligini ilg'or tajribalari shuni ko'rsatmoqdaki maksimal va yuqori ixtisoslashgan zo'r berilgan mashqlarni hajmini oshirib yuborish, odatda sportchini musobaqa jarayonida tez toliqishiga olib keladi. Buning dalili sifatida 1998-yil Budapeshtda o'tkazilgan Jahon Chempionatida yoshlar terma jamoasining bo'sh ishtirok etganlarini keltirish mumkin.

Muhim musobaqalarga tayyorlanish bosqichini (yakunida) oxirlaridagi ixtisoslashmagan mashqlarning hajm ko'rsatkichlarini baholashda (3.2-rasm) yosh bokschilar bu bosqichda aerob imkoniyatlar darajasini oshirishga yo'naltirilgan vositalardan foydalanishlarini bu esa umumiy hajmni yarmidan ozrog'ini (46,5%) tashkil qilishi aniqlandi.

Yilning asosiy (muhim) musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishda kross yugurish – 46,5%, gimnastika mashqlari – 31,7%, sakrash mashqlari – 1,8% va sport o'yinlari – 20% ni tashkil qildi. Gimnastika va sakrash mashqlarini ($R < 0,05\%$) aniqlandi.

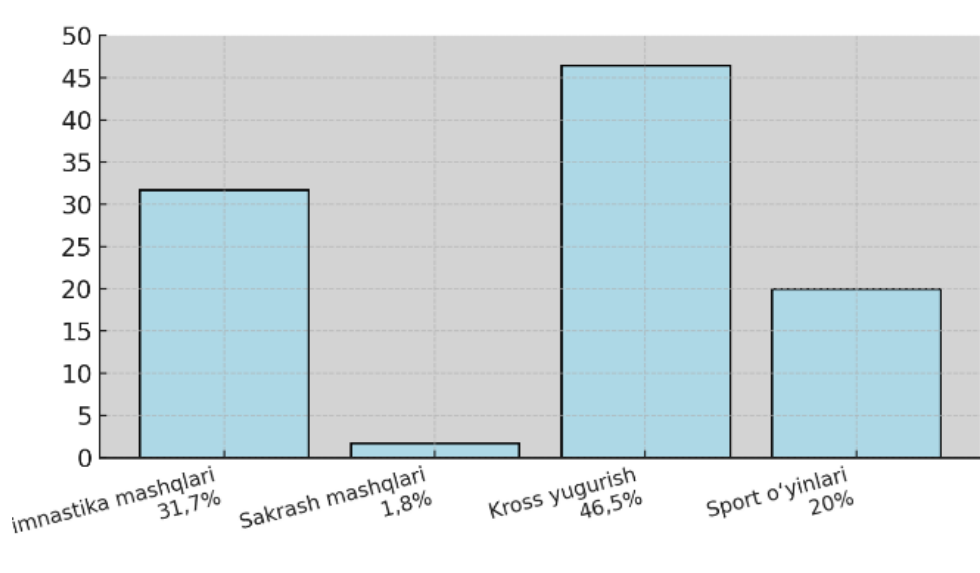
Shuni ta'kidlab o'tish joizki, musobaqa oldi bosqichida bokschilar sakrash mashqlariga unchalik ahamiyat bermaganlar. Musobaqa janglarida muvaffaqiyat ko'p hollarda sportchining tezlik-kuch sifatlarini rivojlanganlik darajasiga bog'liq ekanligi ham ko'pchilikka ma'lum.

Koordinatsiya jihatidan murakkab bo'lgan turli mashg'ulot vositalarini musobaqa oldi hajm yig'indilarining nisbatini tekshirishda, tadqiqot qilinayotgan davrda asosan ixtisoslashganlik koeffitsiyentni 0,8 shartli birlikdan kamroqni tashkil qilgan oddiy mashqlar qo'llanilganligi aniqlandi. Musobaqa oldi bosqichida bu ko'rsatkich 64,2% (1033 min.) tashkil qildi. Murakkab mashqlar esa deyarli ikki marta kam – 35,8% (576 min.) qo'llanildi (3.1. jadval). Shuni ham qayd etib o'tish lozimki, yosh bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligida maksimal murakkab mashqlarni hajmi oz bo'lishi maqsadga muvofiqdir, negaki bunday

mashqlarni hajmini oshirilishi sportchidan organizmini funksional imkoniyatlarini va maxsus jismoniy sifatlarini maksimal namoyon etishni talab qiladi. Bunday holatda bokschi haddan tashqari yuqori ruhiy taranglikni boshidan kechirdi va oxir oqibatda shu musobaqada yaxshi ishtirok etishiga salbiy ta'sir qiladi.

Hozirgi zamon sport mashg'ulotsida sportchilarni tog' sharoitida tayyorgarlik ko'rishi keng qo'llanilmoqda. Shuni ham ta'kidlab o'tish lozimki, boksda bunday tayyorgarlik ko'rishni qo'llash quyidagi vazifalarni yechishga: o'rta tog'lik iqlim sharoitiga mos keladigan musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko'rish: past tekislikda o'tkaziladigan musobaqalarda bokschilarni funksional imkoniyatlari darajasini oshirish va natijada u yerda shu muvaffaqiyatli ishtirok etishga zamin tayyorlash: tiklanish jarayonini tezlashtirish va boshqalarga qaratilgan (3.2-rasm).

Shu bilan birga o'rta tog'lik va tog' sharoitidagi asosiy ekologik jihatlarni, ya'ni atmosfera bosimini pastligi, havodagi kislorodni tarkibi, quyosh radiatsiyasini intensivligi, yuqoriligi, kechqurun havoni iliq bo'lishi va shu kabilarni ta'sirini inobatga olish zarur.



3.2-rasm. Ixtisoslashmagan mashg'ulot mashqlarini nisbiy hajmlarini o'zaro nisbati (munosabati) (100% deb ixtisoslashmagan vositalarning umumiy hajmi olingan).

Yuqorida qayd etilganlardan kelib chiqib, O‘zbekiston Respublikasini yosh bokschilar terma jamoasini muhim musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishlarida musobaqa oldi tayyorlanini ekologik toza tog‘ iqlim sharoitida o‘tkazish zarur. Bunday sharoitda umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini oqilona rejalashtirish bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligini optimallashtirishga imkoniyat yaratadi.

Boks bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoasini o‘rta tog‘lik sharoitda musobaqa oldi mashg‘ulot yuklamalarini hajmiy yig‘indisini tahlili ularga o‘rtacha 1590 daqiqa davrining musobaqa oldi bosqichidagi o‘rta tog‘likdagi mashg‘ulot yuklamalarini hajmi mashg‘ulot yuklamalarini umumiy hajmining 36,9% tashkil qilganligi aniqlandi. Bularni hammasi mashg‘ulot mashg‘ulotlarini samaradorligini oshirish uchun optimal sharoit yaratdi.

Yuklamalar nafaqat mashqlarni soni balki ularni bajarish intensivlik darajasiga qarab aniqlanishini ko‘pchilikka ma’lum. Bizning ishimizda yuklamaning intensivligi (yu.q.ch.) yurakning qisqarish chastotasiga qarab baholandi. 3.1-jadvalda intensivlik zonalari bo‘yicha parsial (ulushiy) yuklamalarni musobaqa oldi hajmiy yig‘indilarining nisbatlari keltirilgan. Natijalar, musobaqa oldi bosqichida ixtisoslashmagan mashqlarning umumiy hajmi 2691 daqiqani tashkil qilganligini bu esa 62,6%ga tengligini, bunda o‘rtalashtirilgan nisbiy intensivlik (O‘NI) – 45% ekanligini ko‘rsatmoqda.

Intensivlik zonalari bo‘yicha ixtisoslashmagan vositalarni parsial yuklamalar hajmini taqsimlanishining tahlili ularning bajarilayotgan hajmi ko‘prog‘i (30,1%) intensivlikning birinchi zonasida bajarilishini ko‘rsatdi. Ixtisoslashmagan mashqlar hajmi intensivlikning ikkinchi zonasida 2,8%ni tashkil qildi. Bu holni quyidagidek izohlash mumkin, zo‘r shiddatli ishdan keyin tiklanish jarayoni tezlatish past va kichik intensivlikdagi mashqlar yordamida amalga oshirilgan bo‘lishi kerak. Shu bilan birga, bu mashqlarni bir qismi intensivlikning uchinchi (18,2%) hamda to‘rtinchi (11,5%) zonalarida bajarilganligi, bu o‘z navbatida yosh bokschilarni tezlik-kuch va tezkorlik sifatlarini samarali rivojlanishiga hamda maxsus sifatlarni yuqori darajaga chiqishligini ta’minlagan.

**Intensivlik zonalari bo'yicha parsial yuklamalar musobaqa
oldi hajmlari yig'indilarining o'zaro nisbati
(suratda hajmiy yig'indidan olingan %, mahrajda δ)**

Mashqlar guruhi	Intensivlik zonalari					
	1	2	3	4	5	O'NI
	Yuklamalarni tashkil qilish variantlari					
Ixtisoslashmagan mashqlar	<u>30,1</u> 1	<u>2,8</u> 0,2	<u>18,2</u> 0,9	<u>11,5</u> 0,8	-	<u>45</u> 18
Past ixtisoslashgan (Ksl – 0,4 va undan kam)	-	-	<u>10</u> 0,5	-	-	<u>4,9</u> 0,1
O'rta ixtisoslashgan (Ksl – 0,5 dan 0,7 gacha)	-	-	-	<u>1,7</u> 0,1	<u>5,7</u> 0,5	<u>6,3</u> 0,2
Yuqori ixtisoslashgan (Ksl – 0,8 gacha)	-	-	<u>6,6</u> 0,3	-	-	<u>4</u> 0,12
Maksimal ixtisoslashgan (Ksl – 0,8 va undan baland)	-	-	<u>5</u> 0,2	<u>8,4</u> 0,7	-	<u>9,2</u> 0,6

ESLATMA: O'NI – o'rtalashtirilgan nisbiy intensivlik

O'rta intensivlik zonasida bajariladigan mashg'ulot ishi o'z oldiga eng qiyin harakat malakalarini va ba'zi bir texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishni maqsad qilib qo'ygan. Pedagogik kuzatishlar natijalarini diapazoni (doirasi) ancha keng bo'lib, 2,8% dan 30,1%gacha o'zgarishini ko'rsatdi. Jadval 3.2.dan ko'rinib turibdiki, yosh bokschilar tayyorgarlikni musobaqa oldi bosqichida yuqori ixtisoslashgan mashqlardan asosan intensivlikni uchinchi zonasida foydalanganlar, maksimal ixtisoslashgan mashqlar (Ksl – 0,8 va undan yuqori) intnesivlikning uchinchi (5%) va to'rtinchi (8,4%) zonalarida qo'llangan.

O'rta ixtisoslashgan (Ksl 0,5 dan 0,7 gacha) mashqlar, intensivlikni yuqori (1,7%) va maksimal (5,7%) zonalarida bajarildi. Bu holatni quyidagidek tushuntirish mumkin, musobaqa mashqlari ko'pincha asosan intensivlikni shu zonalarida bajariladi. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, past ixtisoslashgan (Ksl 0,4 va undan kam) mashqlar ham xuddi yuqori ixtisoslashgan mashqlar kabi faqat intensivlikni uchinchi zonasida (10%) bajarildi. Tayyorgarlik vositalarini bunday taqsimlanishi nafaqat sportchini maxsus chidamliligini takomillashtirishiga shu bilan birga uning organizmini aerob imkoniyatlarini ko'tarish vazifalarini muvaffaqiyatli yechishga imkon beradi.

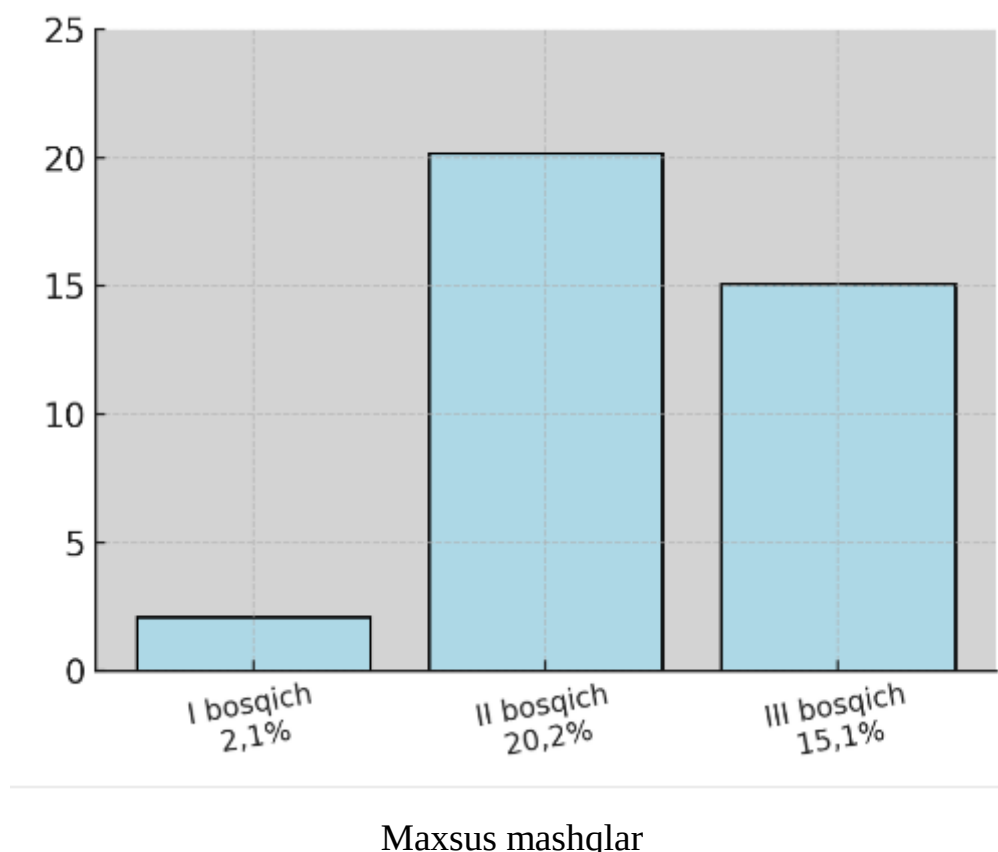
3.2 Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan vositalarning taqsimlanishi

Yuklamaning ixtisoslashganligi, musobaqa mashqlariga qay darajada mashg'ulot mashqlarini yaqinligi va o'xshashligiga qarab ularni guruhlariga bo'linishni nazarda tutadi.

Mashg'ulot vositalari, amaliyot uchun zarur bo'lgan, ixtisoslashganga va ixtisoslashmaganga bo'linadi. Birinchi guruh mashqlari maxsus tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi. Bularni qo'llash sport-texnik ko'rsatkichlarni tez o'sishiga bevosita ta'sir qiladi. Ikkinchi guruh mashqlari asosan umumiy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi.

Ixtisoslashgan mashqlarga, "... musobaqa harakatlari elementlarini, ularni variantlarini hamda ularda namoyon etiladigan shakli va xarakteriga juda o'xshash harakatlarni" o'z ichiga olgan mashqlar kiradi (3.3-rasm).

Terma jamoa oldiga mavsumning asosiy musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etish vazifasi qo'yilgan edi. Bu musobaqalarga tayyorgarlik rejasi shunday tuzilgan ediki, sportchilarni "eng yuqori darajadagi" sport formasi aynan shu musobaqalarda namoyon bo'lishi zarur edi.



3.3.-rasm. Musobaqa oldi bosqichi tayyorgarligida ixtisoslashgan mashqlarning hajmi yig'indilarini nisbati
(umumiy hajmdan % hisobida)

Tadqiqot o'tkazilgan davrda musobaqa oldi bosqichi tayyorgarligidagi umumiy o'ajmga nisbatan protsent (foiz) hisobida ixtisoslashgan mashqlarni qo'llanilganligini hajm yig'indisini nisbati 3.3. rasmda keltirilgan. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida mikrotsikllarda ixtisoslashgan vositalardan foydalanish hajmi sezilarli darajada farqlanishi ko'rinib turibdi, birinchi mikrotsiklda ixtisoslashgan mashqlar hajmi faqatgina 2.1.%ni tashkil qilganligi aniqlandi. Bizning fikrimizcha, ushbu mikrotsiklda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus ishlash qobiliyatini tiklash hamda o'stirish bo'yicha vazifalar hal qilinadi, shuning uchun bunda ixtisoslashgan vositalarni katta hajmda qo'llash maqsadga muvofiq emas.

Yosh bokschilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorgarligi uch bosqichda amalga oshirilib, har bir bosqich 12-15 kun davom etadi. Birinchi mikrotsiklda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari hal etildi. Bu

mikrotsiklda sportchilarni texnik-taktik mahoratini takomillashtirish vositalarini hajmi katta emas edi.

Ikkinchi mikrotsiklning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat bo'lgan: mashg'ulot orqali boksga oid, tegishli sifatlarni yuqori darajaga chiqishlikni yuksaltirish; maxsus sifatlarni va maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish; bokschilarga xos harakat malakalarini takomillashtirish. Tekshirishlar natijalarining tahlili tadqiqot davrida ixtisoslashgan vositalar hajmi umumiy hajmning 20,2%ni tashkil qilganligini ko'rsatdi. Bu vositalarni birinchi va ikkinchi mikrotsikllarda qo'llanish hajmida aniq farqlanish ($R < 0,05$) aniqlandi.

Uchinchi mikrotsiklda ixtisoslashgan mashqlar hajmi 15,1%ni tashkil qildi, ya'ni ikkinchi mikrotsiklga qaraganda 5,1% kam. Uchinchi mikrotsiklda ixtisoslashgan vositalarning hajmini kamayishi, musobaqalarni yaqinlashib qolganligi va ruhiy toliqib qolishlikni oldini olish sababibandir. Tayyorgarlikni yakuniy bosqiyahchida turli yo'nalishlarga urg'u berilgan mikrotsikllarda ixtisoslashgan mashqlarning hajmi 3.3.-jadvalda keltirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, bokschilar maksimal ixtisoslashgan vositalarni eng katta nisbiy hajmini – musobaqa janglarini, sparringlarni, erkin va shartli janglarni o'rta va yuqori tempda – yakuniy II va III mikrotsikllarda bajarganlar, bu 7,3% (315 min.)ni va 6,1% (261min.)ni mos ravishda tashkil qiladi.

Past ixtisoslashgan vositalarni eng kichik (kam) hajmi birinchi mikrotsiklda qo'llanilgani aniqlandi, bu 90 daqiqani yoki musobaqa oldi bosqichining umumiy hajmini 2,1% ni tashkil qiladi. Birinchi, ikkinchi va uchinchi mikrotsikllar o'rtasidagi maksimal ixtisoslashgan mashqlar hajmini aniq farqlanishi aniqlandi.

Yuqori ixtisoslashgan vositalarga, trener bilan "LAPA"larda o'rta va yuqori tempda bajariladigan mashqlar ham kirishi hammaga ma'lum. Yuqorida qayd etilgan mashqlarning qo'llashni nisbiy o'ajmi dinamikasini tahlili yuqori va maksimal ixtisoslashgan vositalarni taqsimlash o'rtasidagi farqni aniqladi. Bunda quyidagi qonuniyat aniqlandi: maksimal ixtisoslashgan vositalar ikkinchi mikrotsiklda eng katta hajm (miqdor)ga, yuqori ixtisoslashgan vositalar esa

uchinchi mikrotsiklda eng katta hajm (miqdor)ga yetdi. O'rta va past ixtisoslashgan mashqlar asosan ikkinchi mikrotsiklda qo'llandi.

Uchinchi mikrotsikldagi mashg'ulot yuklamalarini tahlili, ushbu mikrotsikldagi ixtisoslashgan mashqlar hajmi oldinga, ya'ni ikkinchi mikrotsikldagidan katta farq qilmagan. Yuqori ixtisoslashgan vositalarni hajmi esa ikkinchi mikrotsiklga qaraganda uchinchi mikrotsiklda (yuqorilashib) ko'payib 9% gacha ortib bordi (3.2-jadval).

O'rta ixtisoslashgan vositalar guruo'iga bokschilarning turli anjomlarida (turli "grusha"larda, bokschilarni to'ldirma qopida, devorga mahkamlangan yostiqchalarda) har xil tempda qisqa tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlar kiradi.

Birinchi mikrotsiklda ixtisoslashgan mashqlar hajmi katta emasligi 3.2-jadvalni tahlili kursatib turibdi. Ulardan maksimal foydalanish tendensiyasi ikkinchi mikrotsiklda qayd qilingan (270min.). Uchinchi mikrotsiklda bunday mashqlar hajmi 162 daqiqani tashkil qilgan.

Past ixtisoslashgan vositalarga turli temp va tezlanishlar bilan imitatsiya mashqlari, soya bilan bajariladigan imitatsiya mashqlari, bokschi kurashi kiradi degan fikr bor.

Yosh bokschilar terma jamoasida past ixtisoslashgan mashqlarni qo'llash hajmi dinamikasini tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, maksimal, yuqori va o'rta ixtisoslashgan vositalardan o'laroq bu vositalar musobaa oldi bosqichini uchchala mikrotsikllarida turli hajmda qo'llaniladi.

**Tayyorlov davrining musobaqa oldi bosqichini
mikrotsikllaridagi ixtisoslashgan mashqlar hajmi
(umumiy hajmdan % hisobida)**

№	Mashqlar guruhi	Mikrotsikllar		
		1	2	3
I	Maksimal ixtisoslashgan	-	<u>7,3</u> 1,8	<u>6,1</u> 1,4
II	Yuqori ixtisoslashgan	-	<u>3,1</u> 1,1	<u>3,5</u> 1,3
III	Oʻrta ixtisoslashgan	-	<u>6,3</u> 2,1	<u>2,5</u> 0,6
IV	Past ixtisoslashgan	<u>2,1</u> 05	<u>3,5</u> 1,2	<u>3,1</u> 0,9

ESLATMA: suratida mashqlar hajmi % hisobida, mahrajda δ

Bokschilar terma jamoasidagi pedagogik kuzatishlarni tahlilini natijalari ixtisoslashgan vositalarni hajmi musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichini oxirlariga borib kattalashish tendensiyasini koʻrsatdi. Bu quyidagidek 1-mikrotsikl – 90 min, 2-mikrotsikl – 150 min, 3-mikrotsikl – 130 min koʻrinishga ega.

Yosh bokschilarni musobaqa faoliyatini samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri bu tayyorlov davrining musobaqa oldi bosqichida turli ixtisoslashgan mashqlarni optimal nisbati ekanligini tadqiqot natijalari koʻrsatib turibdi. Yilning asosiy musobaqalariga yosh bokschilarni nisbiy hajmlarini (% hisobida) oʻzaro nisbati jadval 3.4. da keltirilgan. Har bir mikrotsiklda bajariladigan, ixtisoslashgan mashqlarni umumiy hajmi bunda 100% deb olingan.

Yosh bokschilarni mashgʻulotsining birinchi mikrotsiklida maksimal, oʻrta va yuqori ixtisoslashgan mashgʻulot vositalari deyarli yoʻq ekanligini 3.3-jadvalni tahlili koʻrsatmoqda. Buni, tayyorgarlikni boshlangʻich bosqichida birinchi galda

(o'rinda) umumiy va maxsus sifatlarni yuqori darajaga chiqishligini ta'minlovchi funksional sistemalar imkoniyatini yaxshilashga yo'naltirilgan vazifalarni xal etishlik bilan asoslash mumkin.

Ikkinchi mikrotsiklda maksimal ixtisoslashgan mashqlar 36,2%ni, yuqori ixtisoslashganlari – 15,5%ni, o'rta ixtisoslashganlari – 31,1%ni hamda kam ixtisoslashganlari – 17,2%ni tashkil qildi.

Musobaqa oldi bosqichining uchinchi mikrotsiklida maksimal ixtisoslashgan mashqlar hajmi 42,2%ni, yuqori ixtisoslashgan mashqlar – 23,1%ni, o'rta ixtisoslashgan mashqlar – 16,7%ni va kam ixtisoslashgan mashqlar – 20%ni tashkil qildi.

3.3-jadval

Musobaqa oldi bosqichining mikrotsikllarida har xil ixtisoslashgan mashqlar hajmini umumiy hajmga nisbatan protsent (foiz) hisobidagi nisbati

№	Mashqlar guruhi	Mikrotsikllar		
		1	2	3
I	Maksimal ixtisoslashgan	-	<u>315</u> 36,2	<u>26,2</u> 40,2
II	Yuqori ixtisoslashgan	-	<u>135</u> 15,5	<u>150</u> 23,1
III	O'rta ixtisoslashgan	-	<u>270</u> 31,1	<u>108</u> 16,7
IV	Past ixtisoslashgan	<u>90</u> 100	<u>150</u> 17,2	<u>130</u> 20

ESLATMA: suratida mashqlar hajmi %da, mahrajda δ

Musobaqa oldi bosqichining ikkinchi va uchinchi mikrotsikllarida maksimal ixtisoslashgan mashqlar hajmi yuqori ixtisoslashgan vositalardan deyarli ikki marta ortiqqligini ta'kidlash lozim.

Musobaqa oldi bosqichining uchinchi mikrotsiklida maksimal ixtisoslashgan mashqlar hajmi yetarli darajada yuqori bo'lib, u 40,2% ni, yuqori ixtisoslashgan vositalar hajmi ham anchagina bo'lib 23,1%ni tashkil qildi. Ularni orasida o'rta ixtisoslashgan mashqlar (16,7%) kam ixtisoslashganlar (20%) joylashgan.

Turli ixtisoslashgan mashg'ulot mashqlarini hajmini tahlili, charchoqni va ruhiy taranglikni bartaraf qilish maqsadida ishning hajm yig'indisini kamaytirish zarurligi haqidagi xulosaga olib keldi. Bunda, mikrotsikllardagi va mashg'ulotlar dasturidagi har bir mashqni bajarishda ishlash qobiliyatini o'sishiga imkon beradigan yuklamalarning variativligini asosiy tamoyillari (prinsiplari) buzilmasligi kerakligini ta'kidlab o'tish lozim.

Tadqiqotlar jarayonida tayyorgarlik bosqichida ixtisoslashgan vositalarni taqsimlanishi haqidagi olingan natijalar yosh bokschilarning mashg'ulotlarini amaldagi rejalariga oldinda turgan musobaqalarga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vazifalarini optimal hal qila oladigan tuzatishlar kiritish zarurligini ko'rsatdi.

Shunday qilib, tadqiqot davomida olingan natijalarni tahlili, quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini berdi:

1. Yosh bokschilarni musobaqalarda samarali ishtirok etishi musobaqa oldi bosqichidagi yo'naltirilganligi va turli ixtisoslashgan yuklamalarni nisbati va qanday taqsimlanganligiga ko'proq bog'liq, uning hajmiga emas.
2. Musobaqa oldi bosqichining uchinchi mikrotsiklida yuqori va maksimal ixtisoslashgan mashqlar hajmini haddan oshib ketishi bokschilarni ruhiy toliqishga bu esa yilning asosiy musobaqalarida muvaffaqiyatsiz ishtirok etishlariga sabab bo'ldi.
3. Yosh bokschilarni tayyorlov davrining musobaqa oldi bosqichida turli ixtisoslashgan vositalar va ularni me'yorlarini nisbiy hajmlarini samarali emasligi aniqlandi.
4. Musobaqa oldi bosqichida yuklamalarni taqsimlashda sportchilarni yosh xususiyatlarini va musobaqa miqyosini hisobga olish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik – boks mashg‘ulotsining eng asosiy qismlaridan biridir. U harakat sifatlaridan – kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyat singarilarni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tayyorgarchilik boksining texnik va taktik takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda bo‘lib, umuman mashg‘ulotning asoslaridan biridir. Qator mutaxassislarni fikricha, bokschini jismoniy tayyorgarligi uni malakasi va boksga tegishli jismoniy sifatlari yuqori darajaga chiqqan sari ko‘proq ixtisoslasha borishi lozim.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va o‘z tadqiqotlarimdan kelib chiqib, umumiy va maxsus tayyorgarchilik vositalarini to‘rtta asosiy guruhga ajratish imkonini beradi: gimnastik mashqlar, sakrash mashqlari (arg‘amchi bilan sakrash, joyda turib turli xil sakrashlar, turli depsinishlar sakrash), kross yugurish, sport o‘yinlari. Yosh bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarchilik bosqichining turli mikrotsikllarida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini nisbiy hajmlarini nisbati 3.4.-rasmda keltirilgan.

Eksperiment jarayonida bokschilarni kuch tayyorgarligi darajasini yuksaltirishning samarali vositasi gimnastika mashqlari bo‘ldi. Ularga, turnikda tortilish, turli variantlarda maydonda qo‘llarni bukib-yozish, shuningdek gavdani hamda qo‘lning va oyoqning turli muskullari kuchini rivojlantirishga yo‘naltirilgan turli vositalar kiradi. Shu bilan birga bu yerda og‘irliklar bilan bajariladigan mashqlardan ham foydalanildi. Yuqorida qayd etilgan vositalarni qo‘llanish dinamikasini tahlili ularni mikrotsiklga asta-sekin ortib borishini ko‘rsatdi. Agar gimnastika mashqlariga birinchi vositalarni umumiy hajmidan mikrotsiklda faqat 24% ajratilgan bo‘lsa, ikkinchi mikrotsiklda 40,7%, uchinchisida esa 41,8%gacha ko‘payadi.

Shunday qilib, bokschilarni gimnastik tayyorgarlik vositalaridan foydalanishlari butun musobaqa oldi tayyorgarligi davomida ularni hajmi ortib borishi aniqlandi. Biroq, kuch tayyorgarligi vositalarini hajmi ortishini maqsadga muvofiq deb ham bo‘lavermaydi, agar ularni haddan tashqari bevosita musobaqa oldi tayyorgarligida qo‘llanilsa, bunday sifatlarga, ya‘ni tezkorlikka, muskul

kuchlanishini har xil bo'lishligiga va o'z navbatida sportchini texnik-taktik harakatlarini samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida sakrash mashqlari yetarli darajada e'tibor berilmasligi aniqlandi. Bokschilarning mashg'ulot yuklamalarini tahlili sakrash mashqlari faqat ikkinchi va uchinchi mikrotsikllarga rejalashtirilgan bo'lib, ikkinchi mikrotsikl ixtisoslashmagan vositalarni umumiy hajmidan 4% (24min.)ni, uchinchisida esa 4,1% (26min.)ni tashkil qilgan. Sakrash tayyorgarligi vositalarini bunday taqsimlanishini maqsadga muvofiq deb bo'lmaydi, nega deganda, musobaqa qoidalaridagi ba'zi bir o'zgarishlar sportchini tezkor-kuch tayyorgarligi darajasiga katta talablar qo'ymoqda.

Yugurish tayyorgarligi vositalarining hajmini tahlili kross tayyorgarligiga, bosqich uchun ixtisoslashmagan mashqlarning umumiy hajmidan birinchi mikrotsiklda 60%, ikkinchisida – 35% va uchinchisida 23,5% ajratilganini ko'rsatdi. Shunday qilib, tayyorgarlikni tadqiqot o'tkazilgan davrida sportchi organizmini aerob va anaerob imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan vositalarni qo'llash hajmi sezilarli darajada (deyarli uch barobar) kamaygani ko'rinib turibdi.

Yosh bokschilarni tayyorgarligida sport o'yinlari ikkinchi o'rinda turadi, ammo shunga qaramay ularni hajmi asta-sekin oshib borishi kuzatiladi. Bu vositalarni hajmi, bosqichdagi ixtisoslashmagan vositalarni umumiy hajmini 1-mikrotsiklda 16%ni, ikkinchisida – 20%ni, uchinchisida – 30,6%ni tashkil qildi.

Yosh bokschilarni terma jamoasi tayyorgarligi dasturida ixtisoslashmagan vositalarni butun kuzatish davrida musobaqa oldi bosqichi mikrotsikllarida taqsimlanishi 3.4-jadvalda keltirilgan.

**Tayyorlov davrining musobaqa oldi bosqichi mikrotsikllarida
ixtisoslashmagan vositalarni hajmi**

Mashqlar guruhi	Mikrotsikllar			Musobaqa oldi bosqichi davomidagi hajmi
	1	2	3	
Gimnastika	<u>360</u> 42,2	<u>221</u> 26	<u>271</u> 31,8	852
Sakrash	-	<u>28</u> 58,3	<u>20</u> 41,7	48
Kross yugurish	<u>900</u> 72	<u>213</u> 17	<u>138</u> 11	1251
Sport o'yinlari	<u>240</u> 44,5	<u>120</u> 22,2	<u>180</u> 33,3	540
Σ	<u>1500</u> 55,7	<u>582</u> 21,6	<u>609</u> 22,7	2691

ESLATMA: mikrotsiklda ixtisoslashmagan vositalarni umumiy hajmi 100% deb olingan, suratda vaqt daqiqalarda, mahrajda % ko'rsatilgan.

Musobaqa oldi bosqichidagi tayyorgarlikni ixtisoslashmagan vositalarini hajmini qiyosiy tahlili gimnastika mashqlariga vaqtni umumiy hajmidan 852 daqiqa ajratilganligini ko'rsatdi. Bunda musobaqa oldi davrining birinchi bosqichida gimnastika vositalari ko'proq qo'llanildi, bu 42% ni tashkil qildi, ikkinchisida kamaydi (26%), uchinchisida yana ortdi (31,8%). Gimnastika vositalarini, yosh bokschilar terma jamoasida, bunday qo'llanilish hajmini dinamikasi birinchi mikrotsiklda sportchini kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan birinchi galdagi vazifa sifatidaligi bilan asoslanadi. Musobaqa oldi bosqichida gimnastika vositalarini ushbu taqsimlanishi umuman vmaqasdga muvofiq bo'lib, mutaxassislarni tavsiyalariga muvofiq yeladi.

Musobaqa oldi bosqichida sakrovchanlikka oid vositalar hajmining dinamikasini tahlili bunday vositalar umuman mashg'ulot jarayonida butunlay qo'llanilmaganligini ko'rsatmoqda. Biroq bu vositalar ikkinchi va uchinchi mikrotsikllarda qo'llanilayotgan vositalarni umumiy hajmidan muvofiq ravishda 58,3%ni va 41,7 %ni tashkil qilgan. Musobaqa oldi bosqichida vositalarni bunday taqsimlanishi maqsadga muvofiq emasligini oldin o'tkazilgan tadqiqotlar hamda O'zbekiston terma jamoasini Jahon chempionatida yaxshi ishtirok eta olmaganligi bilan tasdiqlandi.

Musobaqa oldi bosqichida kross tayyorgarligining hajmini qiyosiy tahlili bosqich davomida uning umumiy hajmi 1251 daqiqani tashkil qilgan. Kross tayyorgarligini mikrotsikllar bo'yicha taqsimlanishini qiyosiy hajmi quyidagicha – birinchi mikrotsiklda umumiy hajm miqdorini 72%ni, ikkinchisida 17%ni, uchinchisida - 11% bo'lgan. Kross tayyorgarligi vositalarini bunday taqsimlanishi bizning fikrimizcha, eng optimal, ya'ni maqsadga muvofiqdir.

Musobaqa oldi bosqichidagi mashg'ulot jarayonida sport o'yinlarini qo'llash hajmini nisbiy tahlili, ularga 540 daqiqa ajratilganini ko'rsatdi. Ularning qo'llanish hajmini birinchi va ikkinchi mikrotsikllar o'rtasida va birinchi hamda uchinchi mikrotsikllar orasida aniq farqlanganligini ko'rsatdi ($r < 0,05$). Shu bilan birga tayyorgarlikni uchinchi mikrotsiklida sport o'yinlariga ko'p vaqt ajratilishi, musobaqa oldidan sportchi jarohat olish ehtimolini borligi uchun maqsadga muvofiq emas.

Ixtisoslashmagan vositalarni hajmi mikrotsikl bo'yicha, tayyorlov davrini butun musobaqa oldi bosqichidagi ko'rsatkichlar yig'indisiga proyent hisobida, taqsimlanishi 3.5- jadvalda keltirilgan.

**Musobaqa oldi bosqichi mikrotsikllarida ixtisoslashmagan
vositalar hajmi**

Mashqlar guruhi	Mikrotsikllar			Musobaqa oldi bosqichi davomidagi hajmi
	1	2	3	
Gimnastikaga oid	13,4	8,2	10,1	31,7
Sakrashga oid	-	1,0	0,7	1,7
Kross yugurish	33,4	8	5,2	46,6
Sport o'yinlari	8,9	4,4	6,7	20
Σ	55,7	21,6	22,7	100

ESLATMA: Ixtisoslashmagan vositalarni umumiy hajmi 100% deb olingan.

Vaqtning ko'prog'i kross tayyorgarligiga ajratilishi – 46,6%, aniqlandi. Birinchi mikrotsiklda uning hajmi sezilarli darajada yuqori bo'lib, u 33,4%ni, ikkinchisida – 8%ni, uchinchisida esa eng kam – 5,2%ni tashkil qilganligi aniqlandi.

Mashg'ulot vaqtining umumiy hajmidan 31,7% musobaqa oldi bosqichi tayyorgarligida gimnastika mashqlariga ajratildi. Birinchi mikrotsiklda – 13,4%, ikkinchisida – 8,2% va uchinchi mikrotsiklda biroz o'sish (10,1%) kuzatildi.

Sport o'yinlarining asosiy vazifasi jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, musobaqa oldi bosqichining umumiy vaqti hajmini 20%ni tashkil qilgan. Sport o'yinlarini turilariga ajratilgan vaqt quyidagidek taqsimlandi: birinchi mikrotsiklda – 8,9%, ikkinchisida – 4,4%, uchinchisida – 6,7%.

Sakrash mashqlari uchun ajratilgan vaqt, hajmi kichik bo'lib, musobaqa oldi bosqichi tayyorgarligi davridagi umumiy hajmni – 1,7%ni tashkil qildi.

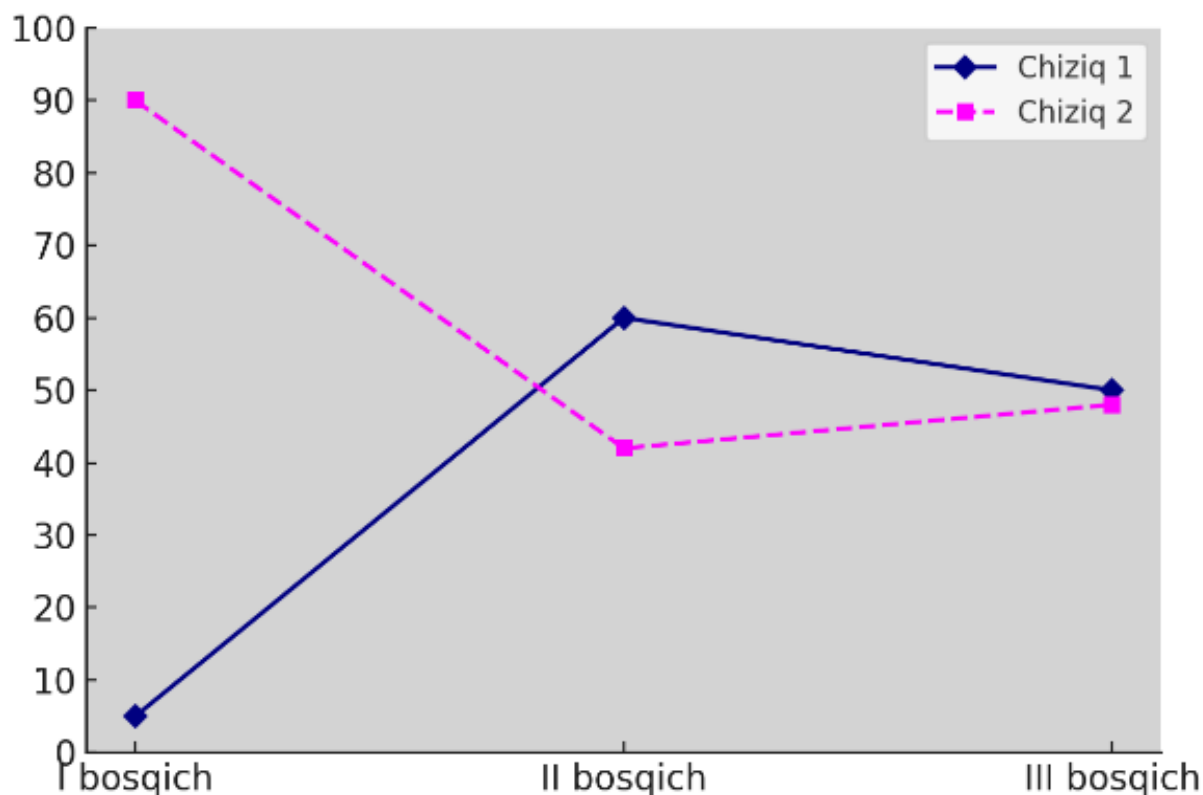
Mikrotsikllar bo'yicha – birinchi mikrotsiklda qo'llanilmagan, ikkinchisida – 1%, uchinchisida – 0,7% tashkil qilgan.

Shunday qilib, bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi mashg'ulot jarayonida kuch va chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq gimnastika mashqlari va kross yugurishdan foydalanganligini tahlillar natijalari ko'rsatmoqda. Tayyorgarlikni bu bosqichida sakrash vositalariga kamroq e'tibor berilganlik sababli tezlik-kuch sifatleri yetarli darajada rivojlanmagan. Bu o'z navbatida yosh bokschilarni musobaqa faoliyatiga ta'sir qiladi. Musobaqa oldi bosqichi tayyorgarligida ixtisoslashmagan vositalarni taqsimlanishi o'z qonuniyatlariga ega ekanligi aniq, bularni buzish yosh bokschilarni asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish samaradorligini pasaytiradi.

Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashg'ulot vositalarni nisbati. Oxirgi o'n yillar mobaynida boks nazariyasi va metodikasida, yilning asosiy musobaqalariga tayyorlanishda musobaqa oldi bosqichida ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashg'ulot vositalarini hajmini ratsional nisbatini aniqlashga aloqador fundamental tadqiqotlar o'tkazilmoqda.

Musobaqa oldi bosqichida yosh bokschilarni tayyorgarligida ixtisoslashmagan vositalarni hajmini taqsimlanishi masalasi bo'yicha turli tuman qarashlar, fikrlar borligini maxsus adabiyotlarni tahlili ko'rsatdi.

Tayyorlov darining musobaqa oldi bosqichida ixtisoslashgan mashqlar hajmi (absolyut) mutlaq birliklarda o'rtacha 1609 daqiqani, ixtisoslashmagan mashqlarda esa – 2691 daqiqani tashkil qildi.



3.4-rasm. Tayyorlov davrining musobaqa oldi bosqichida mikrotsikllar bo'yicha ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan vositalarni nisbiy hajmlarining jamini nisbati

Shartli belgilar: _____ ixtisoslashgan mashqlar

----- ixtisoslashmagan mashqlar

Yuqori malakali yosh bokschilarni tayyorgarligida ixtisoslashmagan va ixtisoslashgan mashqlarni rejalashtirishni o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash maqsadida, yillar davrida jiddiy musobaqalarga tayyorgarlikning yakuniy bosqichida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishini turli variantlari tahlil qilindi.

Bosqichdagi mashqlarni umumiy hajmidan birinchi mikrotsiklda tayyorgarlikni ixtisoslashmagan vositalar 94,3%ni tashkil qilgan texnik-taktik mahoratni takomillashtirishga yo'naltirilgan ixtisoslashgan vositalar esa faqat 5,7%ni tashkil qilgan. Bunday o'zaro nisbatni quyidagilar bilan tushuntirish mumkin, musobaqa oldi bosqichining birinchi mikrotsiklning asosiy vazifasi bo'lib o'tgan saralash musobaqalari natijasida paydo bo'lgan charchaqli yengish,

organizmni asosiy funksiyalarini tiklash, ruhiy taranglikni bartaraf qilish hamda asosiy musobaqalardan oldin katta mashg'ulot yuklamalirini bajarishga sportchilarni tayyorlashdir.

Jamoa oldiga qo'yilgan vazifa asosan ixtisoslashmagan vositalarni foydalanish orqali hal etildi. Tekshirilayotgan guruhlardagi bokschilarda ixtisoslashmagan va ixtisoslashmagan mashqlar hajmini nisbati ikkinchi mikrotsiklda deyarli bir xil bo'lib katta farq qilmaydi ($R=0,05$). Yilning asosiy musobaqalaridan oldin bo'ladigan musobaqa oldi bosqichi bokschilarni tayyorgarlik jarayonida muhim ahamiyatga egadir.

Mashg'ulot yuklamalirini tahlili tayyorgarlikni ushbu bosqichida ixtisoslashmagan va ixtisoslashgan vositalarni hajmini rejalashtirishda farqlanish (muvofig ravishda 47,6% va 52,4%) aniqlanmadi. Bizningcha bunday nisbat maqsadga muvofiq emas, nega deganda yetakchi mutaxassislarni fikricha tayyorgarlikni bu davrida sportchini texnik-taktik tayyorgarlik darajasini o'stirish bilan bog'liq mashg'ulot mashqlariga ko'proq e'tibor berish hamda erishilgan maxsus tayyorgarlik ko'rganlik darajasini musobaqa davri davomida ushlab qolishga qaratilishi lozim.

Olingan ko'rsatkichlarning tahlili boks bo'yicha O'zbekiston yoshlar terma jamoasini musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi mikrotsikllarida jismoniy sifatlarni va texnik-taktik mahoratni takomillashtirishga yo'naltirilgan ixtisoslashgan vositalarni hajmini taqsimlanishi va nisbati musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonini to'la-to'kis optimallashtira olmaydi, buni tekshirilayotgan sportchilarni yilning asosiy musobaqalari— Jahon chempionati va o'yinlaridagi ishtiroki ko'rsatdi.

3.3. Yosh bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarini dinamikasi

Yilning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik chog'ida yosh bokschilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus ish qobiliyati darajasi dinamikasini aniqlash uchun dastlabki tadqiqotlar o'tkazildi.

Pedagogik kuzatishlarning natijasini tahlili (3.8 va 3.9 jadval) shuni ko'rsatdiki musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida yosh bokschilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus ish qobiliyati darajasi ko'rsatkichlari dinamikasining umumiy (asosiy) tendensiyasini aniqlab berdi. Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport amaliyotida qabul qilingan testlar yordamida aniqlandi. Shu bilan birga kuch, tezkorlik-kuchi va chidamlilik sifatlarini aks ettiruvchi test ko'rsatkichlari yig'indisini o'rtacha qimmati aniqlandi. Asos qilib tayyorlov davrining boshlanishi oldida qayd etilgan ko'rsatkichlar olindi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik dinamikasining ko'rsatkichlarini tahlili, natijalarni o'sishi barqaror emasligini namoyon qildi. UJT bo'yicha tashkil qilingan 14 kunlik yig'inning birinchi mikrotsiklidagina UJT natijalari asos qilib olinganga nisbatan o'rta qisobda 5,5%ga yaxshilangan. Biroq, keyinchalik o'sish ikkinchi mikrotsiklda 3,9%gacha, uchinchisida esa 2,5%gacha pasaygani kuzatildi.

Tezkorlik – kuch tayyorgarligi darajasini dinamikasini 30 m va 100 metrga yugurish natijalari ko'rsatkichi orqali aniqlandi. Integral ko'rsatkichni aniqlash maqsadida, yuqorida sanab o'tilgan pedagogik testlar natijalari ko'rsatkichlari o'rtalashtirildi.

Bokschilarning tezkorlik-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'zgarish dinamikasi to'liqsimon xarakterdaligi aniqlandi. Asos qilib olingan ko'rsatkich 30 metrga yugurishda birinchi mikrotsiklda 7%ga, ikkinchisida 4,5%ga, uchinchisida 2,3%ga ko'tarildi. Asos qilib olingan ko'rsatkich 100 metrga yugurishda birinchi mikrotsiklda 1,5%ga yaxshilandi, ikkinchisida natija o'zgarishsiz qoladi, uchinchisida esa 4,4%ga yomonlashgan. Shuni ham qayd qilish lozimki, musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichidagi o'zgarishlar mashg'ulot bosqichlari bo'yicha tezkorlik-kuchga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarini hajmini taqsimlanishiga bohliqdir. Birinchi mikrotsiklni oxirida tezkorlik-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarini yuqori bo'lganligi, shu mikrotsiklda tezkorlik-kuch tayyorgarligi vositalari katta hajmda qo'llanilganligi bilan asoslanadi. Bizning fikrimizcha, bu yugurish mashqlariga birinchi mikrotsiklda 60%, ikkinchisida – 35% va uchinchisida – 23,5% ajratilishi natijasidir. Mashg'ulot yuklamalirning bunday

taqsimlanishi mashg'ulot samaradorligini tez bo'lishiga faqat birinchi bosqichning oxirida bo'lishi mumkinligini ta'kidlash mumkin.

Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini yuqorilashtirishga qaratilgan, tekshirilayotgan mashg'ulot vositalarini hamma parametrlariga o'xshash tendensiya kuzatilganligini qayd etib o'tish zarur.

Chidamlilik darajasini past bo'lishi, charchashni kelib chiqishi va yuklamani yaxshi ko'tara olmaslik oqibatida mashg'ulot jarayonini samaradorligini chegaralab qo'yishi ko'pchilikka ma'lum. Xususan, chidamlilik yetarlicha bo'lmagani sababli boksning harakatlari samarasiz bo'lib, uning zarbalari soni va sifati kamayadi, zarbalarni mo'ljalga yetmasligi hamda tegmasligi birmuncha ko'payadi. Shu bilan birga chidamlilikni oshirishga yo'naltirilgan katta hajmdagi mashg'ulot yuklamalir sportchi organizmi funksiyalariga ta'sir qilishi nihoyatda ahamiyatli (2, 8, 31).

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar, chidamlilikka qaratilgan maxsus ish hajmini kattaligi 1000 metrga hamda 11 daqiqalik yugurish (Kuper testi) natijasi yaxshilanishiga kam bo'lsa ham ta'sir qiladi. Asos qilib olingan natijaga nisbatan birinchi mikrotsiklda 1000 metrga yugurish natijasi 2,9% ga yaxshilandi, kam sezilarli bo'lsada, ikkinchi mikrotsiklda 0,3%ga, uchinchi – 0,6%ga oshdi.

Asos qilib olingan ko'rsatkichlarga nisbatan 11 daqiqalik yugurishda birinchi mikrotsiklda 3,6%ga, ikkinchi 6,8%ga, uchinchi 2,2%ga oshganligi qayd qilindi. Uchinchi mikrotsiklda ikkinchi mikrotsikldagi natijaga nisbatan 4,6%ga yomonlashgani kuzatildi.

Shunday qilib, musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida chidamlilikni rivojlanish darajasini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarni sezilarsiz yaxshilangani tayyorgarlikni yakuniy bosqichining asosiy vazifasi – sport formasiga ega bo'lish va saqlab qolish masalasini xal qila omadi.

Bokschi kuchi qobiliyatini test natijalari tekshirilganda (polda qo'llarni bukib-yozishni maksimal marta bajarish) asos qilib olingan natijaga nisbatan birinchi mikrotsiklda 4,1%ga, ikkinchi – 2,6%ga oshgani aniqlandi. Uchinchi

mikrotsikl oxirida esa asos qilib olinganga nisbatan 1,4% ga natija pasaygani kuzatildi.

Qo'l panjalari va bel muskullari kuchini rivojlanganlik darajasini aniqlash kuchini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun turnikda tortilish, gavda va panja dinamometri bo'yicha testlardan foydalanildi.

Turnikda tortilishni tahlil qilganimizda birinchi va ikkinchi mikrotsikllarda 10%ga ko'rsatkich yaxshilanganligi ko'zga tashlandi. Uchinchi mikrotsiklda ko'rsatkich oldingiga nisbatan faqat 55ga yaxo'i bo'ldi. Gavda dinamometri test natijalari quyidagidek, ya'ni birinchi va ikkinchi mikrotsikllarda muvofiq ravishda 4,6% va 2,3% oshgani kuzatildi. Uchinchi mikrotsiklda esa asos qilib olingan ko'rsatkichga nisbatan 1,6%ga natija pasaydi.

Panja dinamometri ko'rsatkichlari o'ng va chap qo'llar kuchi 55 kilogrammdan 60 kilogrammgacha bo'lgan diapazon atrofida ekanligini ko'rsatdi. Chap qo'lning kuchi birinchi mikrotsiklda 5,4%ga, ikkinchi mikrotsiklda 1,8%ga oshgani qayd etildi. Uchinchi mikrotsikldagi natija, asos qilib olingan ko'rsatkichga mos, muvoifq keldi. O'ng qo'l panja kuchi birinchi mikrotsiklda 5,2%ga, ikkinchida – 1,7%ga oshganligi, uchinchi mikrotsiklda esa natija 1,8%ga pasaygani kuzatildi.

Shunday qilib, bokschilarni mashg'ulot jarayonida asossiz ravishda panja muskullari kuchini rivojlantirishga kam ahamiyat berilgan deb xulosa qilsa bo'ladi.

Xolbuki bokschilarning ish faoliyati samaradorligi, mashg'ulotda ham musobaqada ham himoya va hujumni muvaffaqiyatini ta'minlovchi panja muskul kuchini yetarli darajada bo'lishi lozimligi hammaga ma'lum.

Yosh bokschilarni maxsus qobiliyati darajasini mashg'ulot yuklamalari hajmiga bog'liq ekanligini aniqlash maqsadida maxsus testlar qabul qildik. Test qabul qilishning vazifasi va maqsadi bokschilar organizmi maksimal intensivligi yuklamalarga ta'siri (reaksiyasi)ni aniqlash hamda urg'u berilgan yakka zarbalarni sonini va kuchini aniqlashdan iborat edi. Boksda test qabul qilinishiga, M.P.Savchin (124) quyidagi asosiy talablarni qo'yadi:

- yuklamani maksimal ixtisoslashgan usulini qo'llash;

- bajarilgan maxsus ishning hamma parametrlarini aniq hisoblash;
- test mashqlarini bajarilishini aniqligi va o'zgaruvchanligi;
- mashg'ulot orqali boksga oid tegishli sifatlarni yuqori darajaga chiqqanlikni baholashda, uni aniqlovchi omillar (faktorlar) soni ko'p bo'lishi mumkinligini inobatga olib, sistemali yondoshish.

Yuqorida sanab o'tilgan talablarni hamda qoidalaridagi o'zgarishlarni inobatga olgan holda 4 raund 1,5daqiqadan tensti taklif etildi. Bu testda bokschilar spurtlarni 10 soniya mobaynida keyin esa shu bokschining o'zi bajaradigan optimal tempda 20 soniya davomida ishlash bilan bajardilar. Raundlar orasidagi dam 1 daqiqadan iborat bo'ldi. Tadqiqotchi "Spurt!" deyishi bilan sinaluvchi spurti, ya'ni maksimal darajadagi chastota va kuch bilan zarbalar berishni boshlar edi. "Normal" deyilgan zahoti sinaluvchi o'zi uchun odatdagi optimal bo'lgan tempda 20 soniya davomida ishlardi. Kuch yig'indisi (F_{10}^4) va zarbalar soni (K_{10}^4) spurt uchun alohida, normal uchun alohida, raunddagini hammasi, hamda butun test davomidagisi qayd etilar edi. Zarbalarining o'rtacha kuchi zarbalar kuchini yig'indisini ularni soniga bo'lish orqali aniqlandi. Puls, ya'ni qon tomirining urishi qiymatini raundlar orasidagi dam olish paytida hamda testni topshirib bo'lganidan keyin qayd qilindi. Shuningdek, V.N.Ostoyanov taklif qilgan, yuqori informativ hamda ishonarli va talabga javob beradigan, testni qo'llanildi (44).

Yosh yuokschilarni maxsus ish qobiliyatini o'lchash uchun SPUDERG-4 kompleks apparati ishlatildi (33, 42). Tadqiqotlar, yosh bokschilarda tezkor-kuch ko'rsatkichlarini dinamikasi musobaqa oldi bosqichida hajm ko'rsatkichlari nisbatan yuqori bo'lmagan (variabilnostyu) variabillik ya'ni ko'p hajm o'zgaravermaydiganlik Bilan xarakterlanishini ko'rsatdi. Ushbu ko'rsatkichni yilning asosiy musobaqasida ishtirok etish payti oldidan optimal hajmiga erishtirish bo'yicha vazifa umuman olganda to'liq hal etilmadi, deb aytish mumkin.

Ikkinchi mikrotsiklda UJT darajasini barvaqt anchagina yuqori bo'lishi hamda bu erishilgan darajani butun musobaqa oldi bosqichi davomida ushlab

turish, bokschini ahvoliga salbiy ta'sir qiladi. Bu oxir oqibatda mavsumning asosiy musobaqalari boshlanishiga charchash, toliqish holatida kelishga sabab bo'ladi.

Yosh bokschilarni maxsus tezkorlik-kuch ishi ko'rsatkichlarini o'lchash, zarb platformasiga 15 soniya davomida maksimal zarba berish testi yordamida o'tkazildi. Zarbalarning kuch yig'indisi (tonnajda, tonna hisobida) va sonining nachtvaligi tabloda qayd etildi.

Test natijalari, urg'u berilgan to'g'ri zarbalar kuchi birinchi mikrotsikl tugaganidan keyin oshganligini ko'rsatdi. Ikkinchi va uchinchi mikrotsikllarda natijalar, chap qo'l bilan to'g'ri zarbadan tashqari, pasayish tendensiyasi aniqlandi.

Chap qo'l bilan to'g'ri zarba kuchini birinchi mikrotsiklda, asos qilib olingan natijaga nisbatan, 3% ga, ikkinchida esa — 3,8%ga oshdi, uchinchi mikrotsiklda esa birinchi va ikkinchidagiga qaraganda kamroq ya'ni atigi 2,2%ga oshdi.

O'ng qo'l bilan to'g'ri zarba kuchi birinchi mikrotsiklda — 3,6%ga oshdi, ikkinchisida faqat 1,8%ga ortdi, uchinchida esa birinchi mikrotsiklga nisbatan 2,7%ga kamaydi.

Yondan beriladigan zarbalar kuchini aniqlash testida anchagina o'sish ikkinchi mikrotsiklda kuzatildi. Chap zarbalari 3,3%ga, o'ng yon zarbalar — 2,3%ga ortganini kuzatildi. Birinchi mikrotsiklda chap yon zarbalari kuchini o'sishi 0,3%ga, uchinchida — 0,6%ga ortdi. O'ng yon zarbalar kuchini o'sishi birinchi va ikkinchi mikrotsikllarda bir xil, ya'ni 0,7%ga oshdi. Shuni ham ta'kidlash lozimki uchinchi mikrotsiklda o'sish ko'rsatkichi 1,6%ga kamaygan.

Pastdan berilgan zarbalar natijalarini ko'p ortishi ikkinchi mikrotsiklda kuzatildi. Pastdan chap qo'l bilan berilgan zarba kuchi 6%ga yaxshilandi, o'ng qo'l zarbasi esa 7,1%ga, asos qilib olingan natijaga nisbatan, oshdi.

Tadqiqot natijalari, pastdan chap va o'ng qo'l bilan berilgan zarbalar birinchi va uchinchi mikrotsikllarda bir xil yo'nalishda o'zgarganlarini ko'rsatdi. Bu zarbalarni asos qilib olingan natijaga nisbatan oz bo'lsada yaxshilanish tendensiyasi bor edi. Chap qo'l bilan pastdan mikrotsiklda ikkinchi mikrotsikldagi natijalarga nisbatan 1,2%ga pasaydi, o'ng qo'l bilan pastdan beriladigan zarbalar

kuchi esa 3,1%ga yomonlashdi. Shunday qilib, to'g'ridan, yondan va pastdan yakka urg'u berilgan zarbalar kuchini test natijalari musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichining uchinchi yakuniy mikrotsiklida kutilgan kerakli o'sishni ko'rsatmadi. Bu balki tayyorgarlikning yakuniy bosqichida bokschilarni maxsus tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan vositalardan to'liq foydalanilmaganlik sababli bo'lgandir.

Zarbalar sonini 1,5 daqiqada nechta berilganini aniqlash testi natijalarini tahlili asos qilib olingan natijalarga nisbatan birinchi va ikkinchi mikrotsikllardagi ko'rsatkichlari 5,9%ga va 6,6%ga oshganini ko'rsatdi. Shuningdek, uchinchi mikrotsiklda asos qilib olingan natijaga nisbatan – 0,8%ga oshganini, biroq birinchi va ikkinchi mikrotsikllardagi ko'rsatkichlarga nisbatan solishtirganda 4,4%dan 5,2%gacha kamaygani aniqlandi. Ushbu ma'lumotlar, dalillar, musobaqa oldi bosqichining oxirlarida sportchilarni ishlash qobiliyatini sezilarli yomonlashganidan dalolat beradi, shu sababli ishlash qobiliyatini makismal yuqori darajadiligini ta'minlovchi mashqlardan foydalanish dasturini tuzish zarur bo'ldi.

V.N.Ostyanov (10) tadqiqotlarida bokschilar ish qobiliyatini aniqlovchi (F_{10}^4 va K_{10}^4) test informativ ko'rsatkichlari belgilab berilgan.

Jadval 3.10 da $\bar{X} F_{10}^4$; $\bar{X} F_{20}^4$; $\bar{X} F_{10,2}^4$ interval tempda 1,5 daqiqali 4 raund ichidagi o'rtachalashtirilgan “tonnaj” ko'rsatkichlari keltirilgan. Tonnaj (F) ko'rsatkichlari hamda zarbalar sonining (K) ko'rsatkichlari 10 va 20 soniya oraliqlarda o'rganilgan.

Tadqiqotlar natijalarining tahlili ko'rilayotgan ko'rsatkichlar dinamikasi yilning asosiy musobaqalariga tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichidagi mashg'ulot yuklamalarni hajmiga bog'liqligini aniqlashga imkon berdi.

Temtlash natijalarining o'rganilishi asosida, turli mikrotsikllardagi yosh bokschilarning maxsus jismoniy ish qobiliyatining umumiy holati haqidagi ma'lumot olingan.

Turli yoʻnalishga qaratilgan mashgʻulot yuklamalari hajmi va intensivligining mikrotsikllardagi asosiy koʻrsatkichlari 3.1. – 3.8 jadvallarda keltirilgan edi.

Maxsus ish “tonnaj”ini aks ettiruvchi testlashlar natijasidan koʻrinib turibdiki koʻrsatkichlarning kata oʻsishi bosqich mobayni 94,3% ixtisoslashmagan mashqlar bajarilgan birinchi mikrotsikl tugashidan keyin kuzatildi.

Zarbalar oʻsishi $\bar{X} F_{10}^4$, muvofiq ravishda birinchi mikrotsiklda 4,2%ni, ikkinchida – 3%ni, uchinchi esa – 0,2%ni tashkil qildi. Shunga oʻxshash holat $\bar{X} F_{20}^4$ koʻrsatkichlarida ham kuzatildi, bunda oʻsish birinchi mikrotsiklda 4,2%ni, ikkinchida – 2,5%ni va uchinchisida – 1,4%ni tashkil qildi. Jadval 3.10dan koʻrinib turibdiki, “tonnaj” koʻrsatkichlarining oʻsishi birinchi mikrotsikldan uchinchisiga qadar asta-sekin kamayib borayapti. Mazkur holat birinchi mikrotsiklda ixtisoslashtirilmagan mashqlarning katta hajmlarini qoʻllanilishi $\Sigma K_{10,20}^4$ koʻrsatkichning oʻsishiga ijobiy taʼsir qilgani bilan tushuntiriladi. Birinchi mikrotsiklda 5,3%, ikkinchisida – 4,5% va uchinchisida – 3,9%ni tashkil qilgan $\bar{X} F_{10,20}^4$ natijalarini oʻsishiga salbiy taʼsir koʻrsatgan yuqori va maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar taqsimlanishidagi yoʻl qoʻyilgan xatoliklarni aytib oʻtish zarur.

Yosh bokschilarni tayyorgarligining yakunlovchi bosqichida “spurt” ish intervallaridagi zarbalar soni dinamikasini tadqiqotlari quyidagilarni aniqlashga imkoniyat yaratdi: $\bar{X} K_{10}^4$, $\bar{X} K_{20}^4$ oʻsishini koʻpayishi, hamda 15 soniyada K zarbalar asosan ikkinchi mikrotsiklda kuzatildi. Uchinchi mikrotsiklga kelib natijalar oʻsishi ikkinchi mikrotsikl natijalariga nisbatan ancha kamaydi. Jadvalni tahlil qilish $\bar{X} K_{10}^4$, $\bar{X} K_{20}^4$ koʻrsatkichning ikkinchi mikrotsikl natijalariga nisbatan muvofiq ravishda 3,6%, 3,4% yaqqol koʻrinib turgan kamayishni aniqlashga imkon berdi, 15 soniya ichida beriladigan K zarbalar koʻrsatkichlari esa deyarli 3-marta kamaygan.

Testlash natijalari quyidagi qonuniyatni aniqlashga imkon berdi, agar tayyorgarlikning ikkinchi mikrotsiklida 6%ni tashkil qilgan $\Sigma K_{10,20}^4$ ko'rsatkichning o'sishi sodir bo'lgan bo'lsa, uchinchisida birinchi va ikkinchi mikrotsikllar bilan solishtirganda ko'rsatkichlar o'sishini pasayish tendensiyasiga ega bo'lgan va muvofiq ravishda 0,8% va 3,4%ni tashkil qilgan. Yosh bokschilar $\bar{X} K_{10}^4$, $\bar{X} K_{20}^4$, $\bar{X} K_{10,20}^4$ maxsus ish ish qobiliyati darajasi ko'rsatkichlari dinamikasi uning musobaqa oldi bosqichning uchchala mikrotsikllari davomidagi notekis o'zgarishi bilan xarakterlanadi. Eng jiddiy o'zgarishlar, siljishlar ikkinchi mikrotsiklda qayd etilgan, uchinchi mikrotsiklga kelib esa natijalar o'sishining pasayishi ko'zga tashlanadi.

Shunday qilib, yosh bokschilar $\bar{X} K_{10}^4$, $\bar{X} K_{20}^4$, $\bar{X} K_{10,20}^4$ maxsus ish qobiliyati darajasi ko'rsatkichlari dinamikasi uning musobaqa oldi bosqichning uchchala mikrotsikllari davomidagi uchchala mikrotsikllari davomidagi notekis o'zgarishi bilan xarakterlanadi. Eng jiddiy o'zgarishlar, siljishlar ikkinchi mikrotsiklda qayd etilgan, uchinchi mikrotsiklga kelib esa natijalar o'sishining pasayishi ko'zga tashlanadi.

Shunday qilib, yosh bokschilarni maxsus ish qobiliyati darajasining ko'rsatkichlarini tahlili umuman olganda mikrotsikllarning birortasida ham optimal ko'rsatkichlarga erishilmaganlikni ko'rsatdi. Bu, trenerlar mashg'ulot jarayonida ko'p hollarda asosiy musobaqalar yaqinlashganida vaqti uzaytirilgan raundlarni afzal ko'rganliklari bilan bog'liqligi ayondir. Masalan, 15 daqiqadan ikki raund; 30 daqiqadan 2 raund. Lekin bir turli va bir xil tusdagi hajmli ish ham sportchilarning maxsus ish qobiliyatini pasayishiga olib kelishi fakti shubha uyg'otmaydi. Sport amaliyotida vaqti uzaytirilgan raundlarni mashg'ulotda qo'llanishi faqat halqaro miqyosdagi bokschilarga xos. Tadqiqotlar natijalarining tahlili mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanish qonuniyatlarini va tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichida ixtisoslashtirilgan hamda hajmi turlicha bo'lgan vositalarning o'zaro munosabatini aniqlashga imkon beradi, olingan tadqiqot natijalarni qo'llanishi esa,

yosh bokschilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish mazmunini takomillashtirishga hizmat qiladi.

3.4. Yosh bokschilarning muhim musobaqalarga musobaqa oldi tayyorgarligini tuzilishi (Asosiy pedagogik eksperiment)

Yosh bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichini tuzilishini asosi ushbu ish natijalari, ya'ni yosh bokschilarni muhim musobaqalarga tayyorlanishi mashg'ulot jarayonini rejalashtirish masalalari mo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish, boks mashg'ulot jarayoni tuzilishini ilg'or tajribalarini tahlili, bokschilarni muhim musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishida mashg'ulot yuklamalarini tuzilishini tekshirish, mashg'ulot yuklamalarini, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarini o'zaro bog'liq ekanligini o'rganish bo'ldi.

Musobaqa oldi bosqichida mashg'ulot yuklamalarini, biz taklif etgan ratsional o'zaro nisbati quyidagi komponent (tarkibiy qism)larni:

- maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini prognozi;
- turli ixtisoslashgan mashqlar hajmlarini maqsadgu muvofiq dinamikasi;
- umumiy jismoniy tayyorgarlikni asosiy vositalarini optimal taqsimlash va nisbati.

Muhim musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda yuklamalarini nisbati dastlabki tadqiqotlar paytida olingan natijalarga asoslangan:

- maxsus jismoniy tayyorgarlikni asosiy ko'rsatkichlarining darajasini dinamikasi ularni yuqori darajaga ko'tarilishi o'z vaqtida, ya'ni asosiy musobaqalar o'tkaziladigan paytda bo'lishini nazarda tutadi;
- past va o'rtacha ixtisoslashtirilgan yuklamalarini ko'pi ayniqsa musobaqa oldi bosqichining birinchi-ikkinchi va ikkinchi-uchinchi mikrotsikllariga rejalashtiriladi;
- yuqori ixtisoslashtirilgan yuklamalarni eng kata hajmi musobaqa oldi bosqichini 2- va 3-mikrotsiklida, maksimal esa – birinchi, ikkinchi mikrotsikllarda bajariladi.

Maxsus ish qobiliyati dinamikasini tekshirish natijalariga asoslanib, muhim

musobaqalarga yosh bokschilar tayyorgarlik ko'rishayotganida ularni maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasi maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarini rejalashtirilgan o'sishini hisobga olib, tayyorgarlikning asosiy vositalarini hajmi va tarkibi aniqlandi. Mashg'ulotyuklamalarini rejalashtirilgan miqdorlar musobaqa oldi bosqichi tuzilishini (III bob) amaliy tajribasini o'rganish hamda bajarilgan yuklamalarga qarab maxsus ish qobiliyatini o'zgarishi haqidagi ma'lumotlar asosida aniqlandi.

Yosh bokschilarni mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarish maxsus tayyorgarlik dinamikasini qiyosiy baholashni ko'zlaydi. Maxsus tayyorgarlikning real va taklif etilayotgan ko'rsatkichlari dinamikasida muvofiq bo'lmaslik 5,5% dan ortiq bo'lsa, bu sportchilarni tayyorgarlik jarayoniga tuzatish kiritish uchun asos bo'ladi.

Pedagogik eksperiment. Pedagogik eksperimentning maqsadi, ishlab chiqilgan mashg'ulot rejasini yosh bokschilar tayyorlashning tabiiy sharoitidagi samaradorligini aniqlash edi.

Bu eksperimentda, dastlabki eksperimentda ishtirok etgan 17 yosh bokschi qatnashdi. Eksperiment mobaynida quyidagi vazifalarni yechish kerak edi:

1. Musobaqa oldi bosqichida taklif etilayotgan mashg'ulot yuklamalarini ratsional nisbatini aprobatsiya qilish hamda ularni real mashg'ulot jarayoniga muvofiqligini aniqlash.

2. Yosh bokschilarni maxsus jismoniy ko'rsatkichlarini dinamikasining o'zgarishlarini model qilib olingan ma'lumotlar bilan taqqoslash.

Musobaqa oldi bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzilishini ishlab chiqilgan modeli, maxsus tayyorgarlik vositalari bo'yicha yuklamalar hajmini hamda so'ngra ularni mikrotsikllarga taqsimlanishini aniqlashda asos qilib olingan.

Musobaqa oldi bosqichi mikrotsikllari bo'yisa asosiy tayyorgarlik vositalari ishlab chiqilgan modelga muvofiq rejalashtirildi. Asosiy mashg'ulot vositalarini taqsimlanishi, hamda musobaqa oldi bosqichida mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivlik zonalari 4-jadvalda hamda 1-, 2-ilovalarda keltirilgan.

Pedagogik eksperiment mobaynida yosh bokschilarni maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarini qayd etilgan dinamikasi jadval 4.2 da keltirilgan.

Musobaqa oldi bosqichi mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda, yosh bokschilarni musobaqa oldi bosqichida mashg'ulot yuklamalarini tahsimlanish xususiyatlarini hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari va mashg'ulot yuklamasini o'zaro bog'liqligini hisoblashga imkon bergan, avval o'tkazilgan tadqiqotlar (III bob) natijalari inobatga olingan.

Pedagogik eksperiment natijalari yosh bokschilarni muhim musobaqalarga tayyorlanishida, ishlab chiqilgan musobaqa oldi bosqichini modeli samaradorligini tasdiqlamoqda. Birinchi mikrotsiklning vazifasi sportchining kuch sifatlarini funksional imkoniyatlarini oshirish edi.

Ikkinchi mikrotsiklda asosiy e'tibor bokschilarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga va maxsus tayyorgarligiga qaratilgan edi.

Musobaqa oldi bosqichining 2004-yilni ikki mikrotsiklida mashg'ulot ishi maksimal va kam ixtisoslashgan mashqlarni kata hajmi bilan xarakterlandi, musobaqa oldi hajmini jamidan, muvofiq ravishda 8,6% va 4,6% bo'ldi (1-mikrotsikl, 4.1 jadvalda). Yuqori va o'rtacha ixtisoslashgan vositalar deyarli qo'llanilmadi. Bunda ko'proq aerob yo'nalishdagi kata hajmdagi ixtisoslashmagan mashqlar qayd qilindi. Birinchi bosqichda kuch va kuchga bo'lgan chidamlilik mashqlari intensivlikni I -chi va II -chi zonalarida bajarildi. Shu tariqa, kross yugurish – 20,9% ni sport o'yinlari 13,6%ni tashkil qildi. Shuni ham ta'kidlash lozimki, gimnastika mashqlari ko'proq qo'llanib, ularni hajmi, bosqichdagi vositalarni umumiy hajmidan, 21,5%ni tashkil qildi (jadval 4.1).

Zarba kuchini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar ($\bar{X} F_{10}^4$; $\bar{X} F_{20}^4$; $\bar{X} F_{10,2}^4$), asos qilib olingan ko'rsatkichlarga nisbatan muvofiq ravishda 11,8%ga; 6,7%ga va 10%ga yaxshilandi. Zarbalar sonini ko'rsatkichlari ($\bar{X} K_{10}^4$, $\bar{X} K_{20}^4$, $\bar{X} K_{10,20}^4$), ham muvofiq ravishda 5,1%ga; 2,4%ga va 8,5%ga yaxshilandi. Birinchi mikrotsiklda ixtisoslashgan 4-zonasida (39,7%) bajarildi, ixtisoslashmagan mashqlarni hajmi esa 60,3%ni tashkil qildi.

Musobaqa oldi bosqichini ikkinchi mikrotsiklini xarakterli xususiyati shunda bo'ldiki, bunda bokschilar yuqori va o'rtacha ixtisoslashgan mashqlarni (muvofig ravishda 5,5% va 15,1%) qo'lladilar. Shu bilan bir qatorda maksimal ixtisoslashgan mashqlarni qo'llash, bosqichning umumiy hajmiga nisbatan 11%ga kamaygan. Buni, ikkinchi mikrotsiklning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, hamma ixtisoslashgan mashqlar optimal taqsimlanganligi Bilan izohlash mumkin.

Ixtisoslashmagan mashqlarni umumiy hajmi 1040 daqiqani, ixtisoslashgan mashqlar esa – 882 daqiqani tashkil qildi.

Shuni ham aytib o'tish kerakki, 1-mikrotsiklda ixtisoslashmagan mashqlar asosan intensivlikni 1- va 2- zonalarida, 2-mikrotsiklda esa – 4- va 5-zonalarda bajarildi.

Tayyorgarlikning yakuniy bosqichini birinchi mikrotsiklida ixtisoslashgan vositalar intensivlikni 3- va 4-zonalarida bajarildi, xuddi shu mashqlar ikkinchi mikrotsiklida intensivlikni 3- va 5-zonalarida bajarildi. Ushbu bosqichda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlarni qayd etilgan zonalarda qo'llanishi bokschilarni tezkor-kuch sifatlarini va maxsus tayyorgarligini rivojlanishiga yordam berdi. Bu bosqichda ixtisoslashmagan mashqlarni intensivlikni 1- va 2-zonalarida qo'llash bokschilarni maksimal yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlarni intensivlikni 4- va 5-zonalarida bajarganlaridan keyin tiklanishlariga imkon yaratdi. Ikkinchi bosqich tugayotganida maxsus ish qobiliyatini o'sganligi qayd etilgan, xususan $\bar{X} F_{10}^4$; $\bar{X} F_{20}^4$; $\bar{X} F_{10,2}^4$ muvofig ravishda 117,6%ga; 115,5%ga; 117,5%ga o'sdi, zarbalar sonini ko'rsatkichi: $\bar{X} K_{10}^4$, $\bar{X} K_{20}^4$, $\bar{X} K_{10,20}^4$ muvofig ravishda 107,3%ga; 105,5%ga; 107,5%ga o'sdi.

Shunday qilib, eksperimentda ishtirok etgan deyarli qamma bokschilarni ko'rsatkichlari maxsus ish qobiliyatini rejalashtirilgan ko'rsatkichlar darajasiga yaqinlashgan, bu musobaqa oldi bosqichini ikkinchi mikrotsiklida mashg'ulot vositalarini to'g'ri, ratsional taqsimlangan-ligini ko'rsatadi. Bu bosqichda asosiy e'tibor texnik-*taktik tayyorgarlik vazifalarini asosan maksimal, o'rta va kam, past ixtisoslashgan (sparring va shartli jang, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish

bo'yicha sherigi Bilan mashq qilish, trener bilan "lapa"larda mashq bajarish) mashqlarni qo'llash yo'li bilan xal etishga, (bu mashqlar bosqich mobaynida 34,2%ni tashkil qilgan) qaratilgan edi.

Uchinchi, yakunlovchi, mikrotsikl eng asosiylaridan biri bo'lgani tufayli unda avvalgi bosqichlarda aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etib, bokschini musobaqa boshlanishiga eng optimal sport forma bo'lishiga olib kelish vazifasi yechilardi. Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan tayyorgarlik vositalar nisbati muvofiq ravishda 321 daqiqa va 570 daqiqani tashkil qildi. Bu mikrotsiklda o'rta, past va maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar (muvofiq ravishda 14,2%; 9,2%; 9,1%) qo'llanildi. Shuni ham ta'kidlab o'tmoqchimizki, bu vositalar ikkinchi mikrotsiklda faqat intensivlikning 3- va 4-zonalarida qo'llanilgan.

Uchinchi mikrotsiklda ixtisoslashmagan vositalar hajmi 570 daqiqani tashkil qilgan bo'lib, bunda ko'p e'tibor gimnastika mashqlariga qaratilgan – 370 daqiqa, kross tayyorgarligini hajmi esa faqat 120 daqiqani tashkil qildi. Ushbu mashqlar asosan intensivlikning 1- va 2-zonalarida qo'llanildi, bu esa bokschilarni ixtisoslashgan xarakterdagi mashqlarni intensivlikni 3- va 5-zonalarida qo'llaganlaridan keyin optimal tiklanishlariga yordam berdi.

Uchinchi bosqichning ikkinchi mikrotsiklida ixtisoslashmagan mashqlar asosan intensivlikning birinchi zonasida bajarildi. Tayyorgarlikning uchinchi bosqichida maksimal va o'rtacha ixtisoslashgan vositalar kamaygani ko'zga tashlandi. Bosqich mobaynidagi umumiy hajmga nisbatan maksimal va o'rta ixtisoslashgan mashqlarni qo'llash, ikkinchi bosqichga qaraganda, muvofiq ravishda 2 % va 0,9%ga kamaygan. Muhim musobaqalarga tayyorgarlik vositalarini bunday taqsimlanishining samaradorligini, bokschilarning ish qobiliyatini test natijalri tasdiqladi (Ilova 3). Uchinchi bosqich tugashida boks jamoasida maxsus ish qobiliyati natijalari tayyorgarlikni ikkinchi bosqichiga nisbatan ($\bar{X} F_{10}^4$; $\bar{X} F_{20}^4$; $\bar{X} F_{10,2}^4$) – 21,7%ga; 20,3%ga 21,8%ga yaxshilandi, zarbalar soni esa ($\bar{X} K_{10}^4$, $\bar{X} K_{20}^4$, $\bar{X} K_{10,20}^4$) – 10,2%ga; 9,7%ga; 9%ga yaxshilandi.

Shunday qilib, pedagogik eksperimentda ishtirok etgan yosh bokschilar, yilning asosiy musobaqalarida ishtirok etish paytiga kelganlarida ixtisoslashgan ish qobiliyati ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan. Ular bu musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etdilar.

XULOSALAR

1. Pedagogik eksperimentning natijalari ishlab chiqilgan yosh boyehkschilarni musobaqa oldi bosqichi tayyorgarligini tuzilgan modelini samarali ekanligini ko'rsatdi.

2. Tayyorgarlikni musobaqa oldi bosqichini mikrotsikllarida tayyorgarlik vositalarini turlicha yo'naltirilganligi, ixtisoslashganligi va mikrotsikllarining vositalarini hajmlarini ratsional nisbati aniqlangan, u yosh bokschilarni rejalashtirilgan va amaldagi maxsus qobiliyat ko'rsatkichlarini o'qishini mos kelganligi bilan tasdiqlandi.

3. Mashg'ulot jarayonini samaradorligi bokschilarning maxsus tayyorgarligini darajasiga asosiy tayyorgarlik vositalarini yo'naltirilgan ta'siri orqali oshiriladi, mabodo rejalashtirilgan va kuzatilgan (olingan) natijalar farqlansa u holda tegishli, mos o'zgartirishlar kiritiladi.

4. Shunday qilib, pedagogik eksperiment qo'yidagilarni ko'rsatdi:

a) yosh bokschilarni maxsus ish qobiliyati dinamikasini ishlab chiqilgan modelini ratsional ekanligini;

b) yosh bokschilarning maxsus ish qobiliyatini baholashda foydalanilgan talab ko'rsatkichlar informativ ekanligini;

v) texnik-taktik va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini boshqarishga bu parametrlar bilan eng ko'p bog'liq bo'lgan vositalarga yo'naltirilgan ta'sir vositasi orqali samaradorlikni oshirish mumkin ekanligini;

g) yosh bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichining tuzishni taklif etilgan modelini amaliy jihatdan samarador ekanligini.

5. Yosh bokschilarni musobaqalarga tayyorlashda eng muhim omillardan biri musobaqa oldi bosqichi tayyorgarligida mashg'ulot va musobaqa yuklamalrini rejalashtirish ekanligi aniqlandi. Tayyorgarlik vositalarining turli ixtisoslashtirish, koordinatsion murakkabligini va hjmini optimalligini aniqlash, bokschilarni muhim musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishga imkon yaratadi.

6. Muhim musobaqalarga tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichini mashg'ulot yuklamalrini optimal variantlari aniqlandi va ishlab chiqildi:

- musobaqa oldi bosqichi davomida umumiy hajm - $4565,5 \pm 182,5$ daqiqa;
- ixtisoslashtirilgan mashqlarning umumiy hajmi $18,03 \pm 72,1$ daqiqa (maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar ($K_{sl} - 0,8$ dan ortiq) – $680,5\% \pm 38,1$ daqiqa; yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlar ($K_{sl} - 0,8$ gacha) - $159 \pm 4,7$ daqiqa; o'rta ixtisoslashtirilgan mashqlar ($K_{sl} 0,5$ dan $0,7$ gacha) – $413,5 \pm 31$ daqiqa; past, kam ixtisoslashgan mashqlar ($K_{sl} 0,4$ dan va undan kam) - 551 ± 42 daqiqa);
- ixtisoslashtirilmagan vositalarni umumiy hajmi - $2762 \pm 110,4$ daqiqa (gimnastika mashqlari - $1235 \pm 86,4$ daqiqa; sakrash mashqlari - $357 \pm 23,6$ daqiqa; kross yugurish - $775 \pm 50,3$ daqiqa; sport o'yinlari - $395 \pm 25,3$).

7. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichini turli mikrotsikllarida ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan mashqlarning nisbiy hajmlarini nisbati aniqlandi. Ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtiril-magan mashqlarni hajmini optimal nisbati quyidagilar qisoblanadi; birinchi mikrotsiklda muvofiq ravishda 600,5 daqiqa va 1152 daqiqa; ikkinchi mikrotsiklda – muvofiq ravishda 882 daqiqa va 1040 daqiqa; uchinchi mikrotsiklda – muvofiq ravishda 321 daqiqa va 570 daqiqa.

Musobaqa yaqinlashgani sari ixtisoslashtirilgan mashqlar ulushi kamayadi, bu kamayishni yaqinda bo'ladigan musobaqalar oldidagi ruhiy tanglik holatini bartaraf qilish bilan tushuntirish mumkin.

8. Musobaqa oldi bosqichida yosh bokschilarni maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarining dinamikasiga asosan turli ixtisoslashtirilgan mashg'ulot vositalarini hajmi sabab bo'lganligi aniqlandi. Musobaqa oldi bosqichining ikkinchi mikrotsiklida maksimal ixtisoslashtirilgan, o'rta va past, kam ixtisoslashtirilgan vositalarni qo'llash bokschilarning musobaqa faoliyati samaradorligiga ijobiy ta'sir qiladi, bu haqda, mashg'ulot bosqichi tamomo bo'lgandan keyin maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari ikkinchi mikrotsiklga qaraganda: zarbalar kuchi ($\bar{X} F_{10}^4$; $\bar{X} F_{20}^4$; $\bar{X} F_{10,2}^4$) 21,7%ga; 20,3%ga 21,8%ga; zarbalar soni ($\bar{X} K_{10}^4$, $\bar{X} K_{20}^4$, $\bar{X} K_{10,20}^4$) – 10,2%ga; 9,7%ga; 9%ga yaxshilandi.

AMALIY TAVSIYALAR

I. Musobaqa oldi bosqichida yosh bokschilarni tayyorgarligida asosiy vositalarni taqsimlanishi (daqiqalarda):

- musobaqa oldi bosqichi davomida umumiy hajmi - 4536 ± 136 ;
- a) ixtisoslashtirilgan mashqlarning umumiy hajmi - 1776 ± 35 :
 - maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar (Ksl 0,5dan 0,7 gacha) – $401,5 \pm 26,1$;
 - past, kam ixtisoslashtirilgan mashqlar (Ksl – 0,4 va undan kam) $573 \pm 40,1$;
- b) ixtisoslashtirilmagan mashqlarning umumiy hajmi - 1282 ± 97 ;
 - gimnastika mashqlari - 1282 ± 97 ;
 - sakrash mashqlari - 323 ± 20 ;
 - sport o'yinlari - 343 ± 20 .

II. Musobaqa oldi bosqichi davomida tayyorgarligini asosiy vositalarini protsentsda taqsimlanishi (100%).

№	Mashqlar guruhi	Mikrotsikllar		
		I	II	III
I. Ixtisoslashtirilgan				
1	Maksimal ixtisoslashtirilgan	8,7	4,7	1,6
2	Yuqori ixtisoslashtirilgan	-	2	0,6
3	Oʻrta ixtisoslashtirilgan	-	6,3	2,5
4	Kam, past ixtisoslashtirilgan	5,1	5,8	1,8
II. Ixtisoslashtirilmagan				
5	Gimnastika	8,6	11,5	8,2
6	Sakrash	3,4	3,4	0,3
7	Kross yugurish	8,3	7,1	2,5
8	Sport oʻyinlari	4,8	2,1	0,6

**III. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida MJT
ko'rsatkichlarini dinamikasi**

№	Kursatkichlar	Asos qilib olingan natijalar	Mikrotsikllar		
			I	II	III
1.	2 daqiqa davomidagi zarbalar soni	<u>118</u> 100	<u>124</u> 105,1	<u>127</u> 107,6	<u>129</u> 109,3
2.	10 soniyadagi $\bar{X} F^4$ zarbalar	<u>3200</u> 100	<u>3580</u> 111,8	<u>3765</u> 117,6	<u>3895</u> 121,7
3.	20 soniyadagi $\bar{X} F^4$ zarbalar	<u>3450</u> 100	<u>3682</u> 106,7	<u>3985</u> 115,5	<u>4152</u> 120,3
4.	15 soniyadagi F zarbalar	<u>1350</u> 100	<u>1397</u> 103,4	<u>1455</u> 107,7	<u>1462</u> 108,2
5.	4 raund 10 soniya, 20 soniyadagi ΣF	<u>29655</u> 100	<u>32642</u> 110	<u>34869</u> 117,5	<u>36140</u> 121,8
6.	10 soniyadagi $\bar{X} K^4$ zarbalar	<u>39</u> 100	<u>41</u> 105,1	<u>41</u> 105,2	<u>43</u> 110,2
7.	20 soniyadagi $\bar{X} K^4$ zarbalar	<u>41</u> 100	<u>42</u> 102,4	<u>44</u> 107,3	<u>45</u> 109,7
8.	15 soniyadagi K zarbalar	<u>47</u> 100	<u>51</u> 108,5	<u>54</u> 114,8	<u>57</u> 121,2
9.	4 raund 10 soniya, 20 soniyadagi ΣK	<u>472</u> 100	<u>486</u> 102,9	<u>498</u> 105,5	<u>516</u> 109,3

I. 102-120	115	20						135
II. 126-144	60	20	5		100	35		220
III. 150-168	45							45
IV. 174-192	25		25	31				81
V. 198-216	25							25

I. 102-120	85							85
II. 126-144	40	95	15	3	30	120	45	348
III. 150-168	75							75
IV. 174-192	50	25						75
V. 198-216	50							50

I. 102-120	100	4	50	38	15	10		217
II. 126-144	13	27	35	35	10	10	5	135
III. 150-168	40	80						120
IV. 174-192	25							25
V. 198-216	25							25

I. 102-120	85	5	100					190
II. 126-144	10	3	35	35	10	30	50	173
III. 150-168	50							50
IV. 174-192	15	25	60					100
V. 198-216	25	31						56

I. 102-120	140	115						255
II. 126-144	15	30						45

III. 150-168	25							25
IV. 174-192	25	40						65
V. 198-216	25							25

I. 102-120	90	25						115
II. 126-144								
III. 150-168								
IV. 174-192								
V. 198-216								

I. 102-120								
II. 126-144								
III. 150-168	35	50	12					97
IV. 174-192	180	56						236
V. 198-216								

I. 102-120								
II. 126-144								
III. 150-168	15	95						110
IV. 174-192	25	120	40					185
V. 198-216								

I. 102-120								
II. 126-144								
III. 150-168	4	15	10	6	90	80	32	237
IV. 174-192	60	8	12	112	60			252
V. 198-216								

I. 102-120								
II. 126-144								
III. 150-168	6	35	50	35	35			161
IV. 174-192	40	5	30	70	35	10,5		190,5
V. 198-216	10,5							10,5

I. 102-120								
II. 126-144								
III. 150-168	20	60	28	18				126
IV. 174-192	30	24	21					75
V. 198-216	21	9	9					39

I. 102-120								
II. 126-144								
III. 150-168	18							18
IV. 174-192	24	15						39
V. 198-216								

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. BOKSDA TAYYORGARLIKNING MUSOBAQA OLDI BOSQICHIDAGI MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH MUAMMOLARI VA ULARNI HAL ETISH YO‘LLARI	5
1.1 Muammoni qo‘yilishi	5
1.2. Yillik siklda bokschilarni tayyorlashni.....	6
rejalashtirishning xususiyatlari.....	6
1.3 Bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligini	9
tuzilish prinsiplari	9
1.4 Musobaqa oldi tayyorgarlikda mashg‘ulot yuklamalarining monitoringi va tahlili.....	23
Bob bo‘yicha xulosa	26
II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, METODLARI VA.....	28
TASHKIL QILINISHI	28
2.1. Tadqiqotning vazifalari va moddalari.....	28
2.2. Tadqiqotni tashkil qilish	32
2.3. Tadqiqotda qo‘llanilgan statistik tahlil usullari	33
Bob bo‘yicha xulosa	36
III BOB YOSH BOKSCHILARNING MUSOBAQA OLDI BOSQICHIDAGI MASHG‘ULOT YUKLAMALARI TUZILMASI VA INTENSIVLIGINI TAHLILI HAMDA ULARNI OPTIMALLASHTIRISH YO‘LLARI.....	38
3.1. Musobaqa oldi bosqichida tayyorgarlikning asosiy	38
vositalarini hajmlarini o‘zaro nisbatini tahlil qilish.....	38
3.2 Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan vositalarning taqsimlanishi.....	45
3.3. Yosh bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus ish qobiliyati ko‘rsatkichlarini dinamikasi	59
3.4. Yosh bokschilarning muhim musobaqalarga musobaqa oldi tayyorgarligini tuzilishi (Asosiy pedagogik eksperiment).....	68
XULOSALAR.....	74
AMALIY TAVSIYALAR.....	76

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respyblikasi qonynlari, Prezident farmonlari va qarorlari, Vazirlar Mahkamasi qarorlari.

1. Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida(yangi tahriri).O‘zbekiston Respublikasining qonuni.Toshkent sh., 2015-yil 4-sentyabr, O‘R 394-son.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni. Toshkent sh. 2020-yil 24-yanvar.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli Farmoni. Toshkent sh. 2020-yil 30-oktyabr.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son Qarori.

II. O‘zbekiston Respyblikasi Prezidenti asarlari.

5. Mirziyoyev Sh.M.Erkin va farovon, demokratik o‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent - “O‘zbekiston” - 2016.
6. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz T.: O‘zbekiston, 2017-y.

7. III.Asosiy adabiyotlar.

8. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T.O‘zDJTI nash. 2007y.- 231s.
9. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. Toshkent. 2003.-174s.
- 10.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. O‘zDJTI nash. 2005y. -171 s.

11. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. - T.: Zar qalam, 2004. - 334 b.
12. Matveev L.P. Obshchaya teoriya sporta i yee prikladnyye aspekty. - M.: FiS, 2001. - 250 s.
13. Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev A. va boshqalar. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari. "Farg'ona" nash.2010-y.
14. Filimonov V.I. Boks. Pedagogicheskiye osnovy obucheniya i sovershenstvovaniya (Rekomendovana federatsiyey boksa Rossii v kachestve uchebnika po boksu) Moskva: "INSAN", 2001.- 396 s.
15. Xalmuxammedov R.D. Boks. T.: 2007-y.-196 b.
- 16.Qo'shimcha adabiyotlar.**
- 17.Anisimov A.V. Doroga k ringu. T.: 2005. -586 s.
- 18.Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari. O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi kollejlarning murabbiylari uchun qo'llanma. /T.S.Usmonxujayev, M.B.Aliyev, H.H.Sagdiyev va boshq. T.; "ILM ZIYO", 2006 -104 b.
19. Vikulov AD. Plavaniye. — M.: Vldos-Press, 2003.
20. Jabborov Q.Q. Kollej o'quvchilari jismoniy tarbiyasining pedagogik texnologiyasi monitoringi. Avtoref.dis.... kand. ped.nauk. T., 2008. – 20 s.
- 21.Кдырова М.А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготoвлeнности учащixся колledжа. Авtoref.dis.... kand. ped.nauk. Tashkent. 2010 - 27 s.
22. Nazarenko L.D. Ozdorovitelnyye osnovy fizicheskix uprajneniy. Moskva. FiS, 2002 y.
23. Nikitushkin V.G Legkaya atletika v shkole: ucheb. posobiye/ V.G. Nikutishkin,G.N. Germanov.-Voronej: Istoki, 2007.-603s.
- 24.Rachkova T.A.Dovuzovskaya podgotovka shkolnikov po fizicheskoy kulture i sportu. Avtoref.dis.... kand. ped.nauk. Xabarovsk. 2011. – 22 s.

- 25.Ostyanov V.N., Gaydalyuk I.I. Boks (obucheniye i trenirovka) Kiyev. Olimpiyskaya literatura. 2001. - S.228.
- 26.Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. T. O'zDJTI nash. 2007y.-238 s.
27. Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev A. va boshqalar. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari. "Farg'ona" nash.2010-y. 201 b.
- 28.Eshtayev A.K. Gimnastika darsi. O'quv qo'llanma. T.: 2004. 120 b.
- 29.Shin V.I. Postroyeniye godichnogo sikla podgotovki bokserov vysokoy kvalifikatsii. Diss.. kand.ped.nauk. - Tashkent, 2001.- S. 150.
- 30.V.Davriy nashrlar, statistik to'plamlar va hisobotlar.**
- 31.Abzalov R.A., Vaxitov I.X., Safin R.S., Kabaysh Ye.G. Pokazateli udarnogo obyema krovi u yunoshey, zanimayushixsya fizicheskimi uprajneniyami dinamicheskogo i staticheskogo xaraktera. //Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2002, №2, s.13.
- 32.Balsevich V.K Kontury novoy strategii podgotovki sportsmenov olimpiyskogo klassa. // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2001g. №4. s.9-10.
33. Belotserkovskiy Z.B., Lyubina B.G., Koshina N.G., Podlivayev B.A., Bogdanova Ye.V. Adaptatsiya sportsmenov k vypolneniyu spetsificheskix staticheskix nagruzok. // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2000g. №7 – s.46.
34. Vysochin Yu.V. Denisenko Yu.P. Sovremennye predstavleniye o fiziologicheskix mexanizmax srochnoy adaptatsii organizma sportsmenov k vozdeystviyam fizicheskix nagruzok. // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2002g. №7 – s.2.
- 35.Suxanov A.D. Dinamika vzglyadov na protsess upravleniya podgotovkoy sportsmenov. // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - 2001, № 10,- S.22.
- 36.Fursov, I.B. Ispolzovaniye mnogoprofilnyx boyevyx iskusstv v obshchey sisteme massovoy fizkulturno-sportivnoy raboty v sredney

- общееобразовательной школе: методическая разработка [Текст]/
И.Б.Фурсов. – Краснодар: Neo-Gloriya, 2010. – 32 с.
37. Xalmuxamedov R.D. Struktura trenirovochnoy nagruzki v godichnom sikle podgotovki bokserov vysokoy kvalifikatsii. T., Jurnal «Pedagogik ta'lim» 2003. № 2.- S.17.
38. Xankeldiyev Sh.X., Xasanov A.T. Pedagogika kolleji o'quvchilarining jismoniy statusini rivojlantirishning innovatsion texnologiyasi. //Pedagogika. Ilmiy jurnal. 6-son. Toshkent. 2015 y. 125-130-betlar.
39. Xolmurodov Z.R. Bolalar va o'smirlar sportining hozirgi rivojlanish bosqichidagi dolzarb muammolari //Fan-Sportga. 3/2018.17-20s.

40. VI. Internet saytlari

41. www.bilim.uz
42. www.ziyonet.uz
43. www.eduportal.uz
44. www.wikipedia.com