

7A3.3
X24

R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev

YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

7A3.3
X21

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA
SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev

**YUQORI MALAKALI
BOKSCHILARNING
TAYYORGARLIGINI
REJALASHTIRISH**

Uslubiy tavsiyanoma

8/p 2071/2)

Toshkent – 2016
O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
Instituti
Axborot Resurs Markazi

Mualliflar:

R.D. Xalmuxamedov – pedagogika fanlari doktori., professor

V.N. Shin – pedagogika fanlari nomzodi., professor

S.S.Tajibayev – “Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati” kafedrası katta o‘qituvchisi.

Taqrizchilar:

Turdiyev F.K. – Milliy olimpiya qo‘mitasi vitse-prezidenti pedagogika fanlari nomzodi., professor v.b.

Musayev B.B. – pedagogika fanlari nomzodi.

Mazkur uslubiy tavsiyanomada bokschilarning sport tayyorgarligini rejalashtirish rejalashtirish turlari, istiqbolli, joriy va tezkor rejalashtirish, yakkakurash turlarida yillik siklni tuzib chiqish tamoyillari va qonuniyatlari, mashg‘ulotlar mikrosikllarining tuzilishi asoslari, mashg‘ulotlar mezosikllari tuzilishi asoslari, maxsus tayyorgarlik bosqichi (15 kun), musobaqalardan oldingi bosqich (23 kun), musobaqalarning o‘tkazilish joyini hisobga olgan holda o‘quv-mashg‘ulotlar yig‘inining oxirgi bosqichi, o‘rta tog‘ mintaqasi sharoitida jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha 15 kunlik o‘quv-mashg‘ulotlar yig‘inida yuqori darajadagi malakaga ega bokschilarni tayyorlashga oid namunaviy rejalari yuzasidan ma‘lumotlar keltirilgan.

Uslubiy tavsiyanomaga O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish markazi tinglovchilari, institutning o‘qituvchilari, yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan bolalar va o‘smirlar sport maktablarida faoliyat olib boruvchi murabbiylar uchun mo‘ljallangan.

MUNDARIJA

Kirish	3
I. Bokschilarning sport tayyorgarligini rejalashtirish	4
1. Rejalashtirish turlari	6
2. Istiqbolli rejalashtirish.....	6
3. Tezkor rejalashtirish.....	16
II. Yuqori kvalifikatsiyaga ega bo'lgan bokschilarni tayyorlashning yillik tsiklida mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirish masalasi	
1. Yakka kurash turlarida yillik siklni tuzib chiqish tamoyillari va qonuniyatlari.....	22
2. Mashg'ulotlar mikrosikllarining tuzilishi asoslari.....	26
3. Mashg'ulotlar mezosikllari tuzilishi asoslari	29
4. Maxsus tayyorgarlik bosqichi (15 kun).....	33
5. Musobaqalardan oldingi bosqich (23 kun).....	36
6. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulotlar yig'inining oxirgi bosqichi	39
7. O'rta tog' mintaqasi sharoitida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha 15 kunlik o'quv-mashg'ulotlar yig'inida yuqori darajadagi malakaga ega bokschilarni tayyorlashga oid namunaviy reja	41
Foydalaniladigan adabiyotlar	45

