

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*

Toshkent – 2016

## **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 mikrotsikllarining tuzilishi asoslari, mashg’ulotlar mezotsikllari 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.

## KIRISH

Mamlakatimiz mustaqillikni qo'lg'a kiritgan dastlabki kunlardanoq, jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratilmoqda . Shu o'rinda boks sportining o'rni ham beqiyosdir. Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 1 iyundagi "O'zbekistonda boksni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tashkil etish to'g'risidagi" 279-sonli Qarorining qabul qilinganligi yuqoridagi fikr mulohazalarimiz tastig'idir.

Berilayotgan e'tibor millatimiz genofondini sog'lomlashtirishda, yoshlarimizni sport turlariga jalb qilishda, ularning kelajakda mamlakatimiz sharafini jahon arenalarida munosib himoya qiladigan sportchilar bo'lib yetishib chiqishini ta'minlamoqda. Maslan XXXI yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston milliy terma jamoasi 207 ta mamlakatlar orasida 21-o'rinni, bokschilarimiz jamoasi esa, fahrli birinchi o'rinni egallaganligi yuqoridagi fikr mulohazalarning tastig'idir.

Erishilgan natijalarni yanada yaxshilashda yuqori malakali bokschilarni tayyorgarlik tizimini zamon talablari asosida takomillashtirish zarurati mavjud.

Ushbu uslubiy tavsiyanomani yozishdan maqsad murabbiylarni o'quv-mashg'ulotlar jarayonini haqiqiy mavjud shart-sharoitlarni hisobga olgan holda, ijodiy yondashuv asosida amalga oshirish, bunda tegishli tahlil qilish va tafakkurlashga undashdan tashkil topadi.

## **I. BOKSCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH**

Sport ishlarini rejalashtirish mashgʻulotlar jarayonini boshqarish barcha tizidaqing asosiy jihatlaridan biri hisoblanadi. Hozirgi vaqtda mashgʻulotlar jarayonini rejalashtirish eng avvalo turli xil davrlar boʻyicha hisoblangan rejalar tizidaqi tuzib chiqish sifatida aks etib, bunda belgilangan oʻzaro bogʻliqlikdagi vazifalar kompleksi roʻyobga oshirilishi taʼdaqlanishi talab qilinadi. *Mashgʻulotlar rejasi* – bu ilmiy asoslanilgan mehnat boʻlib, rejalashtirish obʻyektining boshlangʻich darajasiga tayaniladi. Bokschilarni tayyorlashning rejalashtirilishida asosiy vazifa – sportda yuksak natijalarga erishish maqsadlarida sportchilarning sport bilan shugʻullanish darajasi qiyofasi (*forma*) holatini ilmiy asoslangan holatda tashkil qilishdan iborat hisoblanadi.

Sport tayyorgarligi boʻyicha tegishli maqsad va vazifalar belgilab olingandan keyin, maʼlum bir aniq tarkibdagi oʻquv – mashgʻulotlar jarayoniga oʻtiladi. Talab qilingan nazariy bilimlar, taktik, texnik, maʼnaviy – ahloqiy, irodani mustahkamlash yoʻnalishidagi tayyorgarlik boʻyicha hajm qiymatini aniqlash boks texnikasi va taktikasi sistematikasi va klassifikatsiyasi asosida, boks yoʻnalishida yigʻilgan nazariy va amaliy tajribalar hajmi boʻyicha amalga oshiriladi.

Mashgʻulotlar yuklamalarining asosiy koʻrsat-kichlarini aniqlashda boksning oʻziga xos xususiyatlari, ushbu sport turining ilgʻor nazariy va amaliy tajribalari, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amalga oshirilgan tadqiqotlar maʼlumotlari, shugʻullanuvchilarning holati va ularning sportga oid tasniflanishi hisobga olinishi talab qilinadi. Mashgʻulotlar yuklamalarining barcha koʻrsatkichlari quyidagi asosiy guruhlariga ajratiladi:

- a) qiymatlar koʻrsatkichlari (hajm va shiddat);
- b) ixtisoslashtirish koʻrsatkichlari (maxsus va maxsus boʻlmagan);
- v) yoʻnalganlik koʻrsatkichlari (aerob, aralash, anaerob – glikolitik, anaerob – alaktat va anabolik yuklamalar);
- g) koordinatsion murakkabliklar koʻrsatkichlari.

Yuqorida sanab o'tilgan mashg'ulotlar yuklamalari ko'rsatkichlari sportchi organizmiga har bir jismoniy mashqlarning miqdoriy va sifat jihatidan ta'siri o'lchovlarini yetarlicha darajada to'liq holatda baholash imkonini beradi. Bu jarayonning barcha murakkabliklari faqat ma'lum bir aniq shug'ullanuvchilar kontingenti uchun optimal darajadagi mashg'ulot yuklamalarini tanlay olishdagina ko'zga tashlanadi. Bunda asosiy diqqat – e'tibor yuklamalarning qiymat ko'rsatkichlariga qaratiladi, ya'ni ta'sir hajmi va intensivligi noto'g'ri tanlangan vaziyatda yetarlicha darajadagi yoqimsiz oqibatlarga (haddan tashqari zo'riqishlar va mashg'ulotlarda ortiqcha mashq qilish yuzaga kelishi hodisalari) olib kelishi mumkinligi qayd qilinadi. Bu holat shu bilan bog'liqki, ya'ni jismoniy yuklamalar tashqi muhit omili hisoblanib, sportchi organizmiga ma'lum bir ta'sirga ega hisoblanadi, bunda eng avvalo organizmda gomeostaz o'zgarishlari qayd qilinadi. Biroq, ruxsat etilgan o'zgarishlar oralig'i (*diapazon*) unchalik katta hisoblanmaydi. Shu sababli, rejalashtirilgan yuklamalar ko'rsatkichlarini belgilashda shug'ullanuvchilarning biologik, tibbiy va shifokor ko'rigi asosidagi holatlariga sinchiklab diqqat – e'tibor qaratish talab qilinadi.

Rejalashtirishda nisbatan mas'uliyatli operatsiya – mashg'ulotlar yuklamalarining vaqt davomida taqsimlanishi bilan bog'liq hisoblanadi. Ushbu operatsiyaning to'g'ri bajarilishi sport mashg'ulotlari bo'yicha barcha ishlarning samarali amalga oshirilishini ta'daqlab beradi. Mashg'ulotlar yuklamalarining alohida qismlarga ajratilishi va taqsimlab chiqishda aniqlashtirilishi darajasi reja tuzib chiqiluvchi bosqichning davomiyligiga bog'liq hisoblanadi. Bosqich qanchalik qisqa davomiylikka ega bo'lsa, ushbu operatsiyaga shunchalik ma'suliyat bilan yondoshuv talab qilinadi. Bunda mashg'ulotlar yuklamalarini taqsimlab chiqishda quyidagi ko'rsatkichlarga alohida katta e'tibor qaratish talab qilinadi:

a) *ixtisoslashtirish bo'yicha*, ya'ni tayyorgarlikning maxsus va maxsus bo'lmagan vositalari nisbatlari bo'yicha;

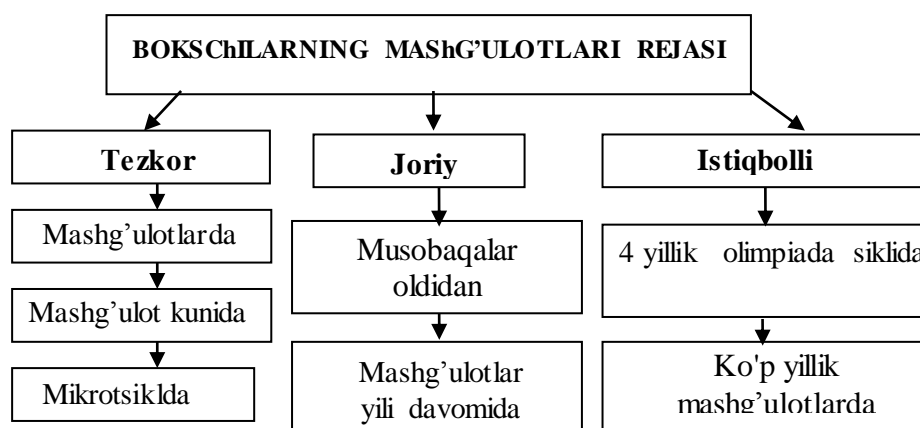
b) *yo'naltirilish bo'yicha*, ya'ni aerob, aralash, anaerob va anabolik yuklamalarning ma'lum bir aniqlikdagi ketma – ketlikda taqsimlanishi bo'yicha;

v) *qiymati va koordinatsion murakkabligi bo'yicha*, ya'ni yuklamalar va dam olishlarning ma'lum bir aniqlikda kesishishlari, murakkab koordinatsion va nisbatan oddiy mashqlarning o'zaro ketma – ketlikda kelishi va shu kabilar bo'yicha.

Yuklamalarning optimal darajada taqsimlanishi nisbatan samarali kutilgan natijalarga erishish imkoniyatini beradi, bunda ko'p jihatdan sport tayyorgarligi mashg'ulotlarining umumiy va o'ziga xos qonuniyatlari qanchalik darajada hisobga olinganligi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

### 1.Rejalashtirish turlari

Rejalar tuzib chiqilgan davrlar va bosqichlarning davomiyligiga bog'liq ravishda *istiqbolli* (ko'p yillik), *joriy* (yillik, musobaqalar oldidan tayyorgarlik), *tezkor* (mashg'ulotlarga oid, kunlik, mikrotsikl bo'yicha) rejalash-tirish turlari o'zaro farqlanadi (1– rasm).



1– rasm. Mashg'ulotlar rejalarining turlari.

### 2.Istiqbolli rejalashtirish

Sport mashg'ulotlarida rejalashtirishga oid asosiy xujjat – bokschilarning bir necha yillarga (odatda 4 – 8 yil) mo'ljallangan mashg'ulotlari bo'yicha *istiqbolli rejalashtirish* (guruhga tegishli va individual holatdagi) hisoblanadi. Ushbu reja tarkibida quyidagi holatlar ko'rib chiqilishi talab qilinadi:

– sport mashg'ulotlarining umumiy qonuniyatlari (yuksak natijalarga yo'naltirilganlik, umumiy va maxsus tayyorgarliklarning birligi; uluksizlik, asta –

sekin ketma – ketlik va maksimal yuklamalar yonalishi; yuklamalarning to'liqinsimon ko'rinishga egaligi; sikllilik);

- ilmiy – uslubiy va tibbiy ta'daqotning kelgusida takomillashtirilishi;
- g'oyaviy – tarbiyaviy va tashviqot ishlarining maqsadga yo'naltirilganligi;
- terma jamoaning tayyorgarligida moddiy – texnik ta'daqotning yaxshilanishi;
- yangi, ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar bazasining yaratilishi va zamonaviy texnik talablar darajasiga javob beruvchi tayanch punktlari tashkil qilinishi va amalga oshiriluvchi ishlarning yaxshilanishi.

***Guruhga oid istiqbolli rejalashtirish*** – bu bokschilarning barcha tayyorgarligi asosini tashkil qiladi. Sportchilarning bir necha yillar davomida takomillashtirilishi istiqbollari to'g'ri holatda belgilanganligi, mashg'ulotlar vositalari oqilona rejalashtirilganligi, belgilangan nazorat me'yorlari to'g'ri amalga oshirilganligi kabi holatlar ko'p jihatdan yillik siklda mashg'ulotlar natijalari samaradorligi va kutilgan natijalarga erishish jadalligining o'sishini belgilab beradi. Istiqbolli rejani tuzib chiqishda quyidagi asosiy holatlardan foydalanish tavsiya qilinadi: jumladan, istiqbolli rejalar sportchilar guruhlar uchun va shuningdek, bitta sportchi uchun ishlab chiqilishi mo'ljallangan. Birinchi holatda *guruhga oid reja* ishlab chiqiladi, ikkinchi holatda esa *individual reja* tuzib chiqiladi. Guruhga tegishli va individual rejalar o'zaro bir – biri bilan bog'liqlikda bo'lishi talab qilinadi. Ular bir – biriga to'liq holatda mos kelishi asosida tuzib chiqiladi. Individual istiqbolli reja muddatlari sportchining yoshi, uning tayyorgarlik darajasi, u yoki bu turli xil darajadagi (hududiy, respublika, xalqaro darajadagi) mas'uliyatli musobaqalarni o'tkazish kabilar bilan bog'liq hisoblanadi. To'rt yillik sikl – bitta Olimpiada o'yinlaridan ikkinchisiga qadar oraliq vaqt, bitta Spartakiadadan ikkinchisigacha bo'lgan vaqt bilan belgilanuvchi muddat juda keng tarqalgan.

Istiqbolli rejalarni tuzib chiqishda bir necha yillik rejalarni mexanik tarzda umumlashtirish, ko'chirib olish, yillar davomida belgilangan vazifalarni o'zgartirishsiz qoldirish, o'quv – mashg'ulotlar jarayonlari tarkibini takrorlash ko'rini-shida ifodalash tarzida ishlab chiqilishi tavsiya qilinmaydi. Bu joyda

bokschilarning tayyorgarligi turli jihatlariga qo'yiluvchi talablar yildan yilga o'sib borishi tendensiyasi aks ettirilishiga alohida diqqat–e'tibor qaratish talab qilinadi. Ushbu holatga bog'liq tarzda mashg'ulotlar vazifalarini oqilona ko'rinishda o'zgartirish, mashg'ulotlar yuklamalari qiymatlarini, nazorat normativlari va turli xil yillar davomidagi mashg'ulotlarning boshqa ko'rsatkichlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirish masalasi qarab chiqilishi talab qilinadi. Istiqbolli reja tarkibida yillik rejalarni to'g'ri holatda tuzib chiqish uchun tayanch hisoblangan asosiy ma'lumotlar o'z ifodasini topishi belgilanadi.

***Individual istiqbolli reja*** quyidagi bo'limlardan tashkil topadi:

1. Sportchining qisqacha tavsifi: uning yoshi, oldingi mavsumda sportda erishgan yutuqlari, sport razryadi, umumiy tayyorgarligi darajasi, texnik – taktik jihatdan mohirlik darajasi va sportchining ma'naviy – ahloqiy, irodaga oid tayyorgarligi darajasi; uning tayyorgarlik holatidagi mavjud asosiy kamchi-liklari, salomatligi holati, jismoniy jihatdan rivojlanish darajasi va boshqa holatlar hisobga olinadi.

2. Ko'p yillik mashg'ulotlarning maqsad va vazifalari.

3. Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi (odatda, har bir rejaning davomiyligi bir yil muddatda belgilanadi).

4. Har bir bosqichdagi markaziy (asosiy) musobaqalar.

5. Bosqichlar bo'yicha mashg'ulotlar jarayonlarining asosiy yo'nalishlari (asosiy vazifalar va ularning har bir bosqichdagi ahamiyati);

6. Har bir bosqichda mashg'ulotlar, musobaqalar va dam olishlarning taqsimlanishi.

7. Bokschilarning har tomonlama tayyorgarligi holatini tavsiflab beruvchi nazorat normativlari.

8. Mashg'ulotlarning asosiy vositalari va ularning bosqichlar bo'yicha taqsimlanishi.

9. Mashg'ulotlar yuklamalarining mo'ljallangan hajmi va shiddati.

10. Pedagogik va shifokor ko'rigi muddatlari.



***Ko'p yillik mashg'ulotlar rejasi*** bokschining butun tarjimai holini o'z ichiga qamrab oladi. Uning tuzib chiqilishida struktura (sikllar, bosqichlarning soni, ularning yoshga oid chegaralari, davomiyligi), shuningdek, alohida bosqichlar davomida mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishlari qayd qilinadi.

### **3.Joriy rejalashtirish**

Yuqorida ta'kidlanganidek, bokschilarning mashg'u-lotlarini rejalashtirishga oid joriy xujjatlarga musobaqalardan oldingi tayyorgarlik va mashg'ulotlar yiliga tegishli rejalar kiritiladi.

Boksda joriy rejalashtirish jarayonining tarkibini oydinlashtirishga o'tishda oldin ushbu sport turida mavjud bo'lgan rejalashtirishlarning o'ziga xos xususiyatlari haqida fikr bildirib o'tish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Yuqori malakaga ega bokschilarning yillik mashg'ulotlar makrotsiklida 5 – 6 tadan 10 – 11 tagacha musobaqalar o'tkaziladi. Musobaqalarning zich holatdagi taqvimi bokschilarni uzoq vaqt davomiyligida musobaqalar oldi tayyorgarligi sharoitlarida bo'lishiga majbur qiladi, jumladan bu tayyorgarliklar barcha bosqichlari qisqa oraliqlarda takrorlanishi kuzatiladi.

Taqvim yili o'z tarkibiga bir – biriga hajmi va mashg'ulotlar yuklamalari dinamikasi bo'yicha, shuningdek, qo'llaniluvchi vositalar, tayyorgarlik vazifalari va boshqa bir qator xususiyatlariga ko'ra o'zaro o'xshash bo'lgan bir nechta mashg'ulotlar sikllarini qamrab oladi. Odatda, sikllarning son miqdori yil davomida amalga oshiriluvchi musobaqalar soni bilan belgilanadi.

Musobaqalarning yillik davri bir oydan kam bo'lmagan davomiylidagi faol holatdagi dam olishdan (*o'tish davri*) keyin boshlanadi. Keyin esa 2 oydan kam bo'lmagan vaqtni o'z ichiga oluvchi tayyorgarlik davri keladi. Bu davr umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlarini (*mezotsikllar*) o'z ichiga oladi. Bu davrning tugallanishidan keyin bokschi «*birlamchi*» sport tayyorgarligi *formasiga* erishadi va dam olishdan keyin birinchi musobaqada ishtirok etadi, shuningdek, o'tgan tayyorgarlik davrini bosib o'tadi. Ushbu ko'rinishda, musobaqalarga oid davr

boshlanib, bu davr 9 oyga yaqin vaqtni o'z ichiga qamrab oladi. Bu davrni bosib o'tish davomida musobaqalarda ishtirok etishlar faol tarzdagi dam olishlar va navbatdagi musobaqalarga tayyorlanish bilan kesishishi (navbatlashib kelishi) qayd qilinadi. Ushbu holatda faol dam olish bosqichining davomiyligi musobaqalarning qiyinligi va zo'riqish ko'rinishidagi yuklamalarga egaligi darajasiga bog'liq bo'lib, tayyorgarlik bosqichining davomiyligi esa – navbatdagi, oldinda turgan musobaqalarning ko'lami va qiyinchilik darajasi bilan belgilanadi. Musobaqalardan oldingi davr boksda 9 oydan tashkil topgan bo'lib, musobaqalarning soni va darajasi bilan belgilanuvchi murakkab strukturaga ega hisoblanadi. Davr ichidagi alohida sikllarning davomiyligi sportga oid tayyorgarlik darajasi qiyofasiga (*formaga*) erishish va uni saqlab qolish muddatlari bilan belgilanadi. Ushbu ko'rinishdagi yillik siklning ko'p sikllardan tashkil topgan holatda davrlarga bo'linishi boksda umumiy qabul qilingan holat hisoblanadi.

Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi – oldinda turgan musobaqalarda samarali natijalar bilan chiqishlarni ta'daqlash uchun har tomonlama va yaxshi darajadagi tayyorgarlikni tashkillashtirish hisoblanadi. Mashg'ulotlar amalga oshirilishi davomida yangi uslubiy usullar o'zlashtiriladi va takomillashtiriladi, shuningdek, jismoniy jihatidan umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari ustida ish olib boriladi, oldin o'zlashtirilgan texnik–taktik harakatlar takomillashtiriladi va yangi usullar o'zlashtiriladi.

Tayyorgarlik davrida o'quv–mashg'ulotlar va tarbiya-viy ishlarning nisbatan aniq holatda rejalashtirilishi uchun bu davrni ikkita bosqichlarga (*mezotsikllar*) ajratish maqsadga muvofiq hisoblanadi, jumladan: *umumiy tayyorgarlik* va *maxsus tayyorgarlik bosqichlari*.

Umumiy tayyorgarlik bosqichida (*mezotsikl*) asosiy diqqat–e'tibor har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi talab qilinib, bu yo'nalishdagi ishlar mashg'ulotlar vaqtining umumiy 40 – 50% qisdaqi tashkil qiladi, shuningdek, texnik tayyorgarlik ulushi – 36 – 40%ni, taktik tayyorgarlik ulushi – 20 – 25%ni tashkil qiladi. Bir vaqtning o'zida asosiy jismoniy sifatlarning (tezkorlik, kuch, chidamlilik,

chaqqonlik va epchillik) tarbiyalanishi bilan birgalikda jangovor usullar texnikasi va taktik harakatlar takomillashtiriladi, shuningdek, irodaga bogʻliq sifatlar rivojlantiriladi, sezilarli darajadagi diqqat–eʼtibor bokschilarning psixik jihatdan tayyorgarligi holatiga qaratiladi. Ushbu bosqichda (*mezotsikl*) asosiy vositalarga quyidagilar kiritiladi: jumladan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika snaryadlarida va predmetlarida bajariluvchi mashqlar, akrobatika, yuklamalarga asoslanilgan mashqlar, yugurish musobaqalari (*kross*), yoʻlaklar boʻylab yugurish, sakrash, har xil sport oʻyinlari va harakatli oʻyinlar, sherik bilan birgalikda jang sharoitlarida texnik–taktik koʻnikmalarni oʻzlashtirish mashqlari koʻrsatib oʻtiladi. Nazariy jihatdan tayyorgarlik sportga oid faoliyatning asosini tashkil qiluvchi bilimlarni oʻzlashtirish va chuqurlashtirishga yoʻnaltiriladi.

Ushbu bosqichda mashgʻulotlar shakli – jismoniy jihatdan maxsus ixtisoslashtirilgan va kompleks (majmuaviy) mashgʻulotlar, maxsus va texnik tayyorgarlikdan tashkil topgan boʻlib, asta–sekin mashgʻulotlar yuklamalarining umumiy hajmi oshirib boriladi va ularning shiddat darajasi kamaytiriladi. Bu bosqichning davomiyligi mashq qiluvchilarning jismoniy holatiga bogʻliq ravishda 30 – 40 kunni tashkil qiladi.

Maxsus–tayyorgarlik bosqichining (*mezotsikl*) eng muhim vazifasi – mashq qilish darajasining oshirilishi, bevosita sport bilan shugʻullanish darajasi qiyofasining (*forma*) qaror toptirilishi, bokschilar uchun oʻziga xos tavsifga ega boʻlgan va shuningdek, sportchilarning oʻziga xos musobaqalarga oid ishlashiga asos sifatida xizmat qiluvchi maxsus sifatlar va koʻnikmalarning rivojlantirilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy jihatdan tayyorgarlik umumiy vaqtning 25 – 30% qisdaqi tashkil qilib, asosan jismoniy sifatlarning tarbiya-lanishini taʼdaqlaydi. Jumladan, maxsus jismoniy tayyorgarlikning qiyosiy ulushi ortishi qayd qilinadi. Texnik jihatdan tayyorgarlik – bu nisbatan murakkab vaziyatlarda taktik koʻnikmalarning takomillashtirilishi hisoblanib, umumiy vaqtning 35 – 45% qisdaqi tashkil qiladi; taktik jihatdan tayyorgarlik – jang sharoitlarida taktik koʻnikmalarning takomil-

lashtirilishi va sheriklarning turli xildagi jangovar xususiyatlari va uslublari bilan ishlashdan iborat bo'lib, umumiy vaqtning 35 – 40% qisdaqi tashkil qiladi.

Ushbu bosqichda (*mezotsikl*) asosiy vosita sifatida quyidagilar ko'rsatib o'tiladi: jumladan, umumiy rivojlan-tiruvchi mashqlar, jismoniy sifatlarning navbatdagi takomil-lashtirilishi uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, texnika va taktika bo'yicha maxsus mashqlar (shartli va erkin janglar).

Psixik jihatdan tayyorgarlikda asosiy diqqat–e'tibor mashg'ulotlarga oid yuklamalarni bajarish ko'nikmalarining rivojlantirilishi, mashg'ulotlarda individual vositalardan foydalanish ko'nikmalariga qaratilib, bu esa bokschilardan butun kuchning ushbu maqsadlarda yo'naltirilishi va kuchaytirilishini talab qilinadi.

Nazariy jihatdan tayyorgarlik mashg'ulotlarga oid umumiy masalalar bo'yicha materiallarning o'rganib chiqilishiga bag'ishlanadi. Yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilar nazariy jihatdan amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarda bokschilarning texnik va taktik tayyorgarligining turli xil jihatlari haqidagi ma'lumotlar bilan chiqish qilishlari talab qilinadi.

Ikkinchi bosqichda (*mezotsikl*) mashg'ulotlarning asosiy shakli – ishlashning individual va guruhga tegishli usullaridan foydalanilgan holatda jismoniy, texnik, taktik jihatdan maxsus va kompleks tarzda mashg'ulotlardan tashkil topadi. Barcha musobaqalarga tegishli va oraliq ishlash usullari oshirib boriladi. Umumiy mashg'ulotlar yuklamalari hajmi barqarorlashtiriladi va mashqlarni bajarish shiddati davom ettiriladi.

Jismoniy sifatlarning tarbiyalanishi usullari majmuaviy tavsifga ega bo'lib, asosan tezkorlik, tezlik – kuchga oid sifatlari, koordinatsion harakatlar va maxsus chidamlilik rivojlantirilishiga yo'naltiriladi.

Yuqorida sanab o'tilgan vositalardan foydalanish umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi oshirilishiga olib keladi va asosiy davrda (musobaqalarda) maxsus mashq qilish holati yuksak darajada bo'lishini ta'daqlaydi.

**Asosiy davrda** sportchilar yil davomidagi belgilangan, nisbatan sezilarli darajadagi ma'suliyat-li musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishadi. Yuqorida ta'kidlab

o'tilganidek, boksdan musobaqalarga oid davr 8 – 9 oyni tashkil qiladi. Uning tarkibida nisbatan mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bosqichlari ajratib ko'rsatilib, bunda sportchilar nisbatan yaxshi holatdagi sport formasiga (sport formasiga ega bo'lishning eng yuqori avj holati) ega bo'lishi talab qilinadi. Bundan tashqari, bokschilar bunda bir qator yirik musobaqalarda ham ishtirok etishi qayd qilinib, ularni nisbatan mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish sifatida qarab chiqilishi mumkin. Yil davomidagi musobaqalar oralig'idagi vaqt va uning davomiyligi turli xilda bo'lishi mumkin. Ushbu ko'rinishda, odatda yilning ikkita asosiy musobaqalari – Yevropa chempionati va O'zbekiston chempionati o'rtasidagi oraliq vaqt – ikki oyga yaqin hisoblanib (o'z navbatida Yevropa chempionati may oyining oxiri va iyun oyining boshlarida o'tkaziladi), Olimpiada o'yinlari (yilning ikkinchi yarmisida) va O'zbekiston chempionati o'rtasidagi vaqt oralig'i esa 3 – 5 oyni tashkil qiladi.

Shunday qilib, asosiy davr davomida sportchilar asosiy musobaqalarga oraliq musobaqalar va bosqichlar (*mezotsikllar*) orqali tayyorgarlik ko'rish bilan yetib borishadi. Tayyorgarlik davri davomida asosiy musobaqalarda mashq qilish darajasidagi qonuniy tarzdagi tebranishlar amalga oshib, bu holat asosiy musobaqalar vaqti va oraliq musobaqalarda chiqishlarda qo'yiluvchi vazifalarga va shunga bog'liq ravishda mashq qilishning har tomonlama darajasini oshirish vazifalariga bog'liq hisoblanadi.

Amaliyot natijalari ko'rsatishicha, nisbatan yirik hisoblangan halqaro musobaqalarga (Yevropa chempionati, jahon chempionati, Olimpiya o'yinlari) tayyorgarlikning optimal darajadagi muddatlari mas'uliyatli musobaqalardan keyin belgilanib, o'z mohiyatiga ko'ra, bu musobaqalar tanlash xususiyatiga ega hisoblanadi va oldingi chiqishlardan keyin 2 oy atrofida belgilanadi, o'z navbatida keyingi faol tarzdagi bir haftalik yoki o'n kunlik dam olishlar hisobga olinadi.

Ushbu ko'rinishdagi musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish odatda, ikkita bosqichdan (*mezotsikllar*) tashkil topadi:

1. *Umumiy tayyorgarlik bosqichi* – bu umumiy holatda tarkibiga ko'ra mashg'ulotlarning tayyorgarlik davridagi maxsus – tayyorgarlik bosqichni (*mezotsikl*) takrorlaydi, biroq bu holatda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga alohida, katta urg'u beriladi. Umumiy tayyorgarlik bosqichi (*mezotsikl*) o'rta tog' daqtaqasi sharoitlarida olib borilganda ayniqsa, alohida samaradorlikka ega bo'lishi qayd qilinadi;

2. *Maxsus – tayyorgarlik bosqichi (mezotsikl)*.

Biroq ko'pgina holatlarda boshqa bir variantdan ham amaliyotda foydalaniladi: ya'ni, hududiy yetakchilik musobaqalari yakunlanganidan keyin mamlakat miqyosidagi chempionatda ishtirok etishga talabgorlar uch haftalik tayyorgarlikdan o'tkaziladi, bu tayyorgarlik maxsus – tayyorgarlik bosqichi (*mezotsikl*) qisqartirilgan sxemasi asosida amalga oshiriladi. Bu ko'rinishdagi tayyorgarlik sxemasi mashg'ulotlarning asosiy davrida amalga oshiriluvchi nisbatan yirik musobaqalar oraliqlarida ham amalga oshirilishi mumkin.

Har bir musobaqalar davomida sportchilar yuqori darajadagi sport formasiga kirib borishadi, musobaqalarda chiqishlardan keyin bu daraja ma'lum bir vaqt davomida su'niy ravishda susaytirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Musobaqalardan oldin 3 hafta mobaynida sport formasining yuqori darajada ushlab turilishi holati sportchidan ko'p miqdordagi jismoniy va psixik energiyani talab qilib, musobaqalardan keyingi vaqt davomida sport formasi darajasining ma'lum darajada susaytirilishi navbatdagi bosqichlarda nisbatan yuqori holatdagi natijalarga erishish uchun asos yaratib beradi.

Tayyorgarlikning oxirida mashq qilish darajasining yuqori darajasiga asta – sekin, oqilona tartibda erishish ehtiyoji bu yo'nalishda quyidagi ko'rinishda maqsad va vazifalarning taqsimlanishini talab qiladi. Jumladan, birinchi haftada amalga oshirilishi belgilangan vazifalar – o'tkazilgan musobaqalarning salbiy ta'siri oqibatlarini kamaytirish va sportchi organizmning maxsus tavsifga ega bo'lgan maksimal darajadagi yuklamalarga tayyorlanishi bilan bog'liq hisoblanadi. Bu vazifa hajmiy mashg'ulotlar yordamida hal qilinib, bunda umumiy jismoniy va, shuningdek,

maxsus ko'lamdagi ish qobiliyati rivojlanishining barcha jihatlarini hisobga olinadi; umumiy ish qobiliyati suzish, ertalabki sayr kabi kross ko'rinishidagi tayyorgarlik yordamida takomil-lashtiriladi; umumiy kuchga oid tayyorgarlik – og'irlik bilan bilan ishlash, qarshilikka oid mashqlar yordamida amalga oshiriladi; umumiy tezlikka oid ish qobiliyati – futbol o'yini, basketbol yordamida ta'daqlanadi. Shuningdek, faol holatda dam olish, funksional holat darajasini oshirish ko'rinishlaridagi umumiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishida umumiy ijobiy ruhiy (emotsional) hajmiy tayyorgarliklar qo'llaniladi.

Maxsus ish qobiliyati rivojlantirilishi uchun snaryad-larda va alohida juft holatlarda, tezlik, tezlik–kuchga oid rejimlarda ko'p raundli ishlar bo'yicha amalga oshiriladi. Sensomotor, perseptiv va intellektual sferalar bo'yicha takomil-lashtirishlar va rivojlantirishlar uchun o'rtacha shiddatda turli xildagi texnik – taktik topshiriqlar beriladi («*bokschilar ayyorligi*» va shu kabi boshqa mashqlar).

Ikkinchi haftada amalga oshirilishi belgilangan vazifalar – bokschilarning jismoniy va psixik jihatdan ish qobiliyati darajasini oshirish bilan bog'liq hisoblanadi. Buning uchun faol tarzda dam olishlar bilan navbatlashuvchi, janglar va sparringlar sharoitlarida maxsus tavsifga ega bo'lgan maksimal yuklamalardan foydalaniladi. «*Portlovchan shiddat*» va sur'atga oid motorika, tezlikka oid reaksiyalar, chidamlilikni takomillashtirish mashqlari yuqori shiddatda bo'lishi va bunda bokschilarning individual xususiyatlari hisobga olinishi talab qilinadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik tezlik va tezlik – kuchga oid rejimlarda olib boriladi.

Uchinchi haftada bajarilishi kerak bo'lgan vazifalar – bokschilarning maxsus ish qobiliyatini qayta tiklash va darajasini oshirishga qaratiladi. Buning uchun faol tarzda dam olishlar (futbol, basketbol, suzish, yugurish mashqlari) tezkorlik va chaqqonlikni tarbiyalash mashqlari bilan navbatlashish holatida amalga oshiriladi, shuningdek, maxsus individual texnik–taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ushbu hafta mobaynida katta kuch va ehtiyotkorlik talab qilinuvchi – sportchilarning tana og'irligini yakuniy nazorat qilish amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar jarayoni

davomida sportchilarning har tomonlama rivojlanishi holatining yuksak darajasiga erishilishi ta' daqlanadi.

Musobaqalar davrida tayyorgarliklarning ajralmas qismi sifatida musobaqalar yakunlanganidan keyin tezda qayta tiklanishga oid mikrotsikllar ko'rsatib o'tiladi.

Navbatdagi musobaqalarga tayyorlanish bir haftalik dam olishdan keyin boshlanishi talab qilinadi. Bunda musobaqa yuklamalardan keyingi birinchi hafta davomida rejalashtirishlarda har kunlik ertalabki chigilyozdi mashqlari va to'rtta o'yin mashg'ulotlari hisobga olingan tayyorgarlik varianti taklif qilingan. Ikkinchi haftada amalga oshiriluvchi mashg'ulotlar katta hajm va shiddatga ega maxsus yuklamalar bilan tavsiflanadi. Uchinchi hafta – mashg'ulotlar hajdaqing asta – sekin pasaytirib borilishi va shiddat darajasining esa oshirib borilishi bilan tavsiflanadi.

Bokschilarning musobaqalardan oldingi tayyorgarligi ham «*tebrangich tamoyili*» asosida tuzib chiqilishi mumkin. Bu holat shuni anglatadiki, ya'ni musobaqalardan oldingi tayyorgarlik ikki tipdagi mikrotsikllarning – vositalar tarkibi bo'yicha, ularning bajarilishi bo'yicha mashg'ulotlar yuklamalari oldinda turgan musobaqalarga nisbatan o'xshash holatdagi *maxsus ixtisoslashtirilgan* va shuningdek musobaqalarga o'xshashligi darajasi nisbatan kam bo'lgan – *kontrast* mikrotsikllarning navbatma–navbat, ritmik tarzida kelishi asosida bajarilishi qayd qilinadi. Musobaqalarga o'xshashlik darajasi yaqinlashtirilgan maxsus ixtisoslashtirilgan mikrotsikllar musobaqalar sikliga nisbatan ko'proq o'xshash hisoblanadi, kontrast mikrotsikllar esa tarkibiga umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining kiritilishi hisobiga musobaqalardan ko'proq farqlanishi qayd qilinadi. Musobaqalar oldidan tayyorgarlikda bir xillik (*monotoniya*) tarzidagi kurash mashqlarining tuzib chiqilishi bir qator ustunliklarga ega bo'lib, biroq bu holatning kamchilik tomoni shundaki, uni seksiya tarzidagi mashg'ulotlarda mashg'ulotlarning qat'iy tartibdagi jadvaliga amal qilingan sharoitlarda har doim ham amalga oshirish imkoniyati mavjud emasligi kuzatiladi, shuningdek, katta vaqt davomiyligiga ega bo'lgan musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda bu usul unchalik yuqori samaradorlikka ega hisoblanmaydi.



Zo'riqishli yuklamalar bilan tavsiflanuvchi musobaqalar davridan keyingi *o'tish davri* bokschilarning organizmida psixik (ruhiy) va jismoniy jihatdan to'liq qayta tiklanish amalga oshishi uchun talab qilinadi. Aynan ushbu davrda bokschilarning mashg'ulotlar navbatdagi siklini nisbatan yuqori darajadagi tayyorgarlik holatida boshlashlari uchun asos yaratiladi.

O'tish davrining davomiyligi barcha oldingi tayyorgarliklarning zo'riqishli yuklamalari va musobaqalar davrining yuklamalari, davomiyligiga bog'liq hisoblanadi. Musobaqalar davri qanchalik zo'riqishli yuklamalarga boy va davomiyligi uzoq bo'lsa, o'tish davri davomiyligi ham shunchalik uzoq bo'lishi talab qilinadi. Odatda, o'tish davri davomiyligi 4 – 5 haftagacha cho'zilishi mumkin.

O'tish davri yuklamalarning hajmi va shiddati qiymati pasaytirilishi bilan tavsiflanib, shuningdek, mashg'ulotlar tarkibi vositalari va ularning yo'naltirilishi darajasi susaytirilishi amalga oshiriladi. Bu holat bokschilarning oldingi mashg'ulotlar va musobaqalarga oid yuklamalar ta'siridan to'liq holatda qayta tiklanishi ehtiyoji ta'daqlanishi bilan bog'liq hisoblanadi. Bunda mashg'ulotlarning maxsus vositalari ham keskin darajada o'zgartirilishi amalga oshiriladi. Dastlabki ikki hafta davomida ular to'liq holatda mashg'ulotlar jarayonidan chiqariladi, bunda albatta «*soya bilan jang*» mashqlari va ayrim imitatsion mashqlar bundan mustasno tariqasida amalga oshirilishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari sifatida nisbatan katta darajadagi jismoniy va asab tizimi zo'riqishlarini talab qilmaydigan vositalar tanlab olinadi. Dastlabki ikki hafta – bu yuqori shiddatga ega bo'lmagan holatda cho'milish va suzish, unchalik davomiyligi yuqori bo'lmagan yugurish musobaqalari (kross) va boshqalardan tashkil topadi. Keyin esa tarkibiga nisbatan emotsional va jadalligi yuqoriroq bo'lgan mashqlarni (futbol, voleybol, tennis) kiritib borish mumkin. UJT vositalari hajmi ularning shiddati darajasi unchalik oshirilmagan holatda hajdaqing asta – sekin oshirib borilishi talab qilinadi.

O'tish davri davomida ko'pincha qo'llaniladigan vositalar (ayniqsa, o'tish davrining birinchi yarmida) faol holatda dam olish shaklida foydalanilishi belgilanadi. Faqat o'tish davrining oxirlaridagina tarkibiga kuch, tezkorlik,

chaqqonlikni rivojlan-tirish uchun maxsus mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi. Chidamlilikni tarbiyalash mashqlari bu o'rinda foydalanilishi tavsiya qilinmaydi. Bunda sherik bilan qo'lqop yordasida ishlash va snaryadlarda mashq bajarishlar mashg'ulotlar ro'yxati tarkibidan chiqarib turiladi.

O'tish davri faol tarzda amalga oshirilishi talab qilinadi. Albatta, bunda har qanday holatda ham nofaol tarzda, davomiylikdagi dam olishlarga yo'l qo'yilmasligi belgilangan, ya'ni oraliq yuklamalardan nofaol holatdagi dam olishga keskin tarzda o'tishlar organizmning funksional holati sezilarli darajada yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

O'tish davri davomida mashg'ulotlarning soni haftasiga 3 tadan 7 tagacha oraliqda tebranishi qayd qilinadi. O'tish davrining birinchi yarmisi davomida bir martalik mashg'ulotlar amalga oshiriladi, uning oxirgi qismi mobaynida esa ikki martalik mashg'ulotlarga o'tiladi. Mashg'ulotlar vositalarni tanlash birinchi o'rinda sportchining o'zining xohish-istagiga bog'liq hisoblanadi. Jumladan, ushbu o'rinda bokschini o'zi hohlamagan mashqlarni bajarishga majburlash tavsiya qilinmaydi.

Eslatib o'tish kerakki, o'tish davri – bu nafaqat faol holatda dam olish hisoblanadi, balki sportga oid natijalarni oshirib borish maqsadlarida yangi, nisbatan yuqori darajadagi yuklamalarni o'zlashtirishga tayyorgarlik davri ham hisoblanadi. Shu sababli navbatdagi tayyorgarlik davriga tayyorlanishda bokschilar nafaqat yaxshi holatda dam olishlari talab qilinadi, balki ularning mashq qilish holati darajasi ham oldingi davrning boshlang'ich vaqtiga solishtirilganda nisbatan yuqori darajada bo'lishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Bokschilar faqat sinchiklab shifokor ko'rigidan o'tkazil-gandan keyingina, navbatdagi tayyorgarlik davriga o'tkaziladi, ya'ni to'liq holatda qayta tiklanishga erishmagan sportchilar navbatdagi bosqichda rejalashtirilgan mashg'ulotlar yuklamalarini o'zlashtirishlari mumkin emas.

### 3. Tezkor rejalashtirish

Bokschilarning mashg'ulotlarini tezkor rejalashtirishda quyidagi uchta turga ajratib chiqish mumkin: ya'ni, bitta mashg'ulotlarga mo'ljallangan reja, mashg'ulotlarning bir kuni uchun mo'ljallangan reja va tayyorgarlik mikrotsikli rejasini.

Mashq qilishga oid mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishlariga mos ravishda boks amaliyotida – umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha, texnik–taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha va jangovar amaliyot bo'yicha mahoratni takomillashtirish o'zaro farqlanishi qabul qilingan. Ushbu mashg'ulotlarning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega hisoblanadi.

*Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) bo'yicha mashg'ulotlar* bokschilarning umumiy tayyorgarlik tizimi tarkibida, ayniqsa umumiy tayyorgarlik bosqichida alohida katta o'rinni egallaydi. Ular sportchilarning umumiy mashq qilish darajasi oshirilishiga yo'naltiriladi va shuningdek, asosiy jismoniy sifatlari rivojlantirilishiga qaratiladi.

Mashg'ulotlar turli xil sport turlaridan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan keng ko'lamda foydalanish asosida tuzib chiqiladi. Alohida mashg'ulotlar to'liq holatda qandaydir bitta o'yin turiga, masalan yengil atletika oid yugurish musobaqasiga (kross) bag'ishlanishi mumkin, shuningdek, turli xildagi mashqlardan tuzib chiqilishi mumkin.

Bokschilarning jismoniy jihatdan umumiy tayyorgarligining ixtisoslashtirilishi maqsadlarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni tanlashda bokschilarning o'ziga xos xususiyatlarini ham hisobga olish tavsiya qilinadi.

UJT bo'yicha bokschilarning yurak urish tezligi (YUQT) sezilarli keng oraliqlarda o'zgarib turadi (daqiqaga 130 dan 190 zarbagacha). Bu holat qo'llaniluvchi vositalar va mashg'ulotlar usullarining turli xilligi bilan belgilanadi. Jumladan, bir xil sur'atda, shiddat darajasi yuqori bo'lmagan holatda yugurishda puls rejimida YUQT qiymati daqiqaga 130 dan 190 gacha zarbani tashkil qiladi, musobaqa usulidagi krossda esa YUQT qiymati daqiqaga 130 dan 190 gacha ortishi mumkin.

Sport o'yinlarida yuklamalarning nazorati boshqarilishida alohida diqqat–e'tibor berish talab qilinadi, ya'ni ular keng oraliqlarda o'zgarib, mashg'ulotlar davomida hisobga olishini qiyin bo'lgan bir qator omillarga bog'liq hisoblanadi.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar** aynan boksdan zaruriy talab qilinuvchi – maxsus harakatlarga oid sifatlar va ko'nikmalarning rivojlantirilishiga yo'naltiriladi. Bunda turli xilda imitatsion mashqlardan keng foydalaniladi, shuningdek, *yassi qo'lqop* va boshqa boks sport turiga tegishli snaryadlarda mashg'ulotlarni olib borish hisobga olinadi. Bundan tashqari, sportchilarning harakatlariga oid holatida asosiy strukturalarning saqlanishi va maxsus jismoniy sifatlarning rivojlantirilishiga yo'naltirilgan, yuklamalarga asoslaniluvchi turli xildagi mashqlar mashg'ulotlar tarkibiga kiritiladi.

Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlarning shiddati mashg'ulotlarda qo'llaniluvchi tegishli o'ziga xos vositalar va usullarga bog'liq holatda sezilarli oraliqlarda o'zgarishi qayd qilinadi. YUQT qiymatlarining nisbatan pastligi zo'riqishsiz maxsus tayyor-garlik mashqlarida va, shuningdek, zo'riqishlarga ega, biroq shiddat darajasi yuqori bo'lmagan mashqlarni bajarish davomida qayd qilinadi. YUQT qiymatining sezilarli darajada ortishi ( daqiqaiga 180 zarbagacha) sportchilarda tezlik–kuchga oid imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan aylanma mashg'ulotlarda kuzatiladi.

Texnik usullarni takomillashtirishga qaratilgan mashq devori va mashq qopida bajariluvchi mashqlarda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan oraliqlar ko'rinishidagi ishlashga nisbatan (YUQT daqiqaiga 190 zarba va undan ortiq) sezilarli darajada puls rejimi kuzatilishi qayd qilinadi ( daqiqaiga 160–170 zarba). Snaryadlarda bajariluvchi barcha mashqlardan nisbatan shiddatlisi – osma va dam solingan noxsimon moslamada (*grusha*) bajariluvchi mashqlar ajratib ko'rsatiladi.

**Texnik – taktik mohoratni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar** alohida maxsus ko'nikmalar va taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirish maqsadlariga qaratiladi. Ushbu mashg'ulotlarda asosiy vosita sifatida texnik va taktik usullarni o'rganish bo'yicha, shuningdek, shartli janglarda sherik bilan birgalikda

qo'rqop yordamida bajariluvchi mashqlar ko'rsatib o'tiladi. Shartli janglar yuqori sur'atda va bokschilar musobaqalarida kuzatiluvchi tabiiy sharoitlarga yaqinlashtirilgan holatlarda amalga oshiriladi.

Ushbu mashg'ulotlarda yuklamalarning shiddati oldingisiga nisbatan yuqori bo'lib, variatsiya qiymati esa kamaytiriladi. Sherik bilan birgalikda ishlash mashqlarida yetarlicha darajada yuqori YUQT qiymati qayd qilinib, odatda bu holat mashg'ulotlarning yakuniy qismida kuzatiladi. Shartli janglarda puls qiymati daqqaiga 175 – 190 zarbagach yetishi kuzatiladi.

Sherik bilan ishlash mashqlari davomida YUQT qiymati mashq bajarilishi oraliq masofasiga bog'liq hisoblanadi. Uzoq masofalardan turib mashq bajarishda YUQT qiymati o'rta va yaqin masofalardan mashq bajarishga nisbatan past bo'lishi qayd qilinadi.

Jangovar amaliyot bo'yicha mashg'ulotlarda asosiy maqsad – bokschilarni oldinda turgan musobaqalar yuklamalariga tayyorlashga, shuningdek, musobaqalar sharoitlariga yaqinlashtirilgan vaziyatlarda texnik va taktik ko'nikmalarning mustahkamlanishiga qaratiladi.

Bu yerda asosiy hisoblangan mashqlar erkin jang va sparringlar hisoblanadi. Shuningdek, bunda boshqa maxsus mashqlardan ham foydalanilib, biroq ularning barchasi ushbu mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga yo'naltiriladi. Shunday qilib, chigilyozdi mashqlaridan keyin hamkor bilan bir necha raundlar davomida shartli jangni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi, bu holat oldinda turgan sparringda yaxshi holatda rostlanishga yordam berishi mumkin va ishlash jarayonini tezlashtiradi. Erkin jang yoki sparring amalga oshirilishidan keyin boks snaryadlarida 2 – 3 raunddan tashkil topgan mashqlarni bajarish mumkin. Bunda ishlash jadal tarzda bo'lishi talab qilinib, maxsus chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilishi kerak.

Erkin jang va sparringlarni amalga oshirishda turli xil variantlarda YUQT mutlaq qiymatlari va variantlarini tahlil qilish sportchilarda yuklamalarning oshirib borilishini belgilab beruvchi quyidagi omillarni aniqlash imkonini beradi:

1. Bokschi uchun jangning ahamiyati (tanlash davomidagi sparringda nazoratdagiga nisbatan YUQT qiymati yuqori bo'lishi).

2. Raqibning yuksak malakaga va mahorat darajasiga egaligi, unda nokautga olib keluvchi zarbalarning mavjudligi.

3. Jang davomida sherigirning nisbatan «*yangisi*»ga almashtirilishi.

4. Jangni olib borish joyi (ringdan tashqaridagiga nisbatan ringdagi jangda YUQT qiymati yuqori bo'lishi aniqlangan).

5. Jangni olib borish shakli (guruh holatidagi jangda juft holatdagi janglarga nisbatan YUQT qiymati past bo'lishi qayd qilinadi).

Hozirgi vaqtda boksdan ***kuniga uch martalik mashg'ulotlarni*** amalga oshirish qo'llaniladi. Uch martalik mashg'ulotlar – *ertalabki, kun davomidagi* (kunduzgi) va *kechqurungi* mashg'ulotlaridan tashkil topadi.

Ertalabki mashg'ulotlar ertalab amalga oshiriluvchi badantarbiya mashqlarining yangilangan (nisbatan davomiylikdagi) varianti hisoblanadi. U asosan UJT maqsadlarida amalga oshirilib, navbatdagi mashg'ulotlar davomida ish qobiliyatining yaxshilanishini ta'daqlash uchun yo'naltiriladi.

Ertalabki mashg'ulotlar odatda 40 – 60 daqiqadan tashkil topgan bo'lib, yengil tarzda yugurish (2 – 4 km), tananing deyarli barcha muskullari ishtirok etuvchi turli xildagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, ayrim imitatsion mashqlar, jumladan «*soya bilan jang*» mashqi kabilardan tarkib topgan bo'lib, yuklamalarning unchalik katta emasligi bilan farqlanadi. Hozirgi kunda ertalabki mashqlar tarkibida texnik mahoratni takomillashtirish maqsadlarida *yassi qo'lqop* va snaryadlarda bajariluvchi mashqlar keng ommalashmagan bo'lib, shu bilan bir vaqtda aynan ertalabki soatlarda tungi uyqudan keyin markaziy asab tizidaqing (MAT) optimal holatdagi qo'zg' alish darajasi kuzatilishi qayd qilinib, bu holat nozik holatdagi shartli – reflektor reflekslarning shakllanishi imkonini beradi, ya'ni yangi texnik harakatlarning o'zlashtirilishi samaradorligini belgilab beradi.

Navbatdagi ikkita mashg'ulotlar – *kun davomidagi* va *kechqurungi* mashqlar – nisbatan davomiylikda amalga oshiriladi. Ularda kun davomidagi asosiy mashg'ulot

ishlari bajariladi. Ular umumiy birlikda kun davomida belgilangan asosiy vazifalar hal qilinishi ta'daqlanishi ko'rinishida tuzib chiqiladi. Boshqa ishlar qo'shimcha, yordamchi tavsifga ega hisoblanadi.

Agar kun davomidagi mashg'ulotlarda zo'riqishli yuklamalar berilsa (masalan, sparringlarni amalga oshirish), u holatda kechqurungi mashg'ulotlar sportchilarning orga-nizmda qayta tiklanish uchun sharoit yaratilishiga yo'nal-tirilishi talab qilinadi. Ushbu vaziyatda, kechqurun kichik hajmdagi va past shiddatli mashg'ulotlarning qo'llanilishi (yengil tarzda yugurish, eshkak eshish, voleybol) maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shuningdek, samarali natija beruvchi qayta tiklash mashqlariga suzish kiritiladi.

Mashg'ulotlarni bajarish vaqtini tanlashda odam organizmning sutkalik davriylik bo'yicha fiziologik funktsiya-larining xususiyatlari hisobga olingan holatda ko'rsatmalarga amal qilish tavsiya qilinadi. Odam organizmning davriy ravish-da ish qobiliyati ortishi kun davomida soat 10 – 12 atrofida, keyin esa kunning ikkinchi yarmisida – soat 17 – 18 atrofida qayd qilinadi. Ushbu holatga muvofiq tarzda, mashq qilish mashg'ulotlari vaqtini tanlash belgilanadi.

Mashq mashg'ulotlari kunini rejalashtirishda navbatdagi yuklamalardan keyin keyingi kunda bokschilar oranizmidagi qayta tiklanish amalga oshmasligi holatlari ham hisobga olinishi talab qilinadi, jumladan ushbu holatga olib keluvchi yuklamalar quyidagilardan tashkil topadi:

- bir kun davomida katta shiddat bilan amalga oshiriluvchi, UJT bo'yicha ikkita mashg'ulotdan keyin (masalan, basketbol va davomiylikdagi yugurish musobaqasi ketma – ketligidan keyin);
- bir – ikki raunddan keyin sheriklarning davriy ravishda o'zgartirilishi asosida sparring yoki erkin jang olib borishda;
- mashg'ulotlar va bug'li hammom qabul qilish (bir kun davomida);
- maksimal yuklamalar bilan mashg'ulotlar olib borish va keyingi kunda bug'li hammom qabul qilishdan keyin;
- og'irlikning jadallashtirilgan tarzda kamaytirilishi.

***Makrotsikl*** bir nechta mashg‘ulot kunlaridan iborat bo‘lib, o‘quv – mashg‘ulotlar jarayonining mustaqil holatdagi, takrorlanuvchi fragmentlaridan tashkil topadi. Bu holat mashq mashg‘ulotlarining ma‘lum bir aniqlikdagi ketma– ketligi va yuklamalarning hajmi va shiddati qiymati davriy ravishda o‘zgartirilishi bilan tavsiflanadi. Boksda nisbatan keng tarqalgan holat – *haftalik tayyorgarlik makrotsikli* deb nomlanadi.

Mikrotsikllarning tuzilishi xususiyatlari ma‘lum bir tayyorgarlik bosqichi davomida hal qilinishi talab qilingan vazifalarga bog‘liq hisoblanadi. Mikrotsikllarning turli xil bosqichlardagi o‘zgarishlari har bir siklda mashg‘ulotlarning tarkibi va yuklamalarning dinamikasi bilan bog‘liq hisoblanadi.

Mikrotsikllarning tuzilishi xususiyatlari ko‘p jihatidan yuklamalar va dam olishlar o‘rtasidagi qonuniyatlarga asoslanadi. Jismoniy yuklamalarning alohida funksiyalarga ta‘siri, shuningdek, qayta tiklash jarayonlarining xususiyatlari mashqlarni bajarish intensivligi va davomiyligi, shuningdek, takrorlashlar orasidagi dam olish oraliqlari davomiyligi va takrorlashlar sifati, muskullarning ishga qo‘shilish soni, rejimi va ularning faoliyati kabi tavsiflarga bog‘liq hisoblanadi.

Har bir mikrotsikl davomida alohida mashg‘ulotlarni ajratib ko‘rsatish maqsadga muvofiq hisoblanadi, hatto mashg‘ulotlarning qandaydir alohida vazifalarini hal qilish maqsadlarida yo‘naltirilgan alohida kunlarni ajratib ko‘rsatish talabi yuzaga keladi. Bu holat mashg‘ulotlar vositalarining optimal konsentratsiyasini ta‘daqlaydi va ushbu belgilangan vazifalarning nisbatan optimal holatda hal qilinishiga yordam beradi. Bir qator holatlarda mashg‘ulotlarning samaradorligi darajasini oshirish maqsadlarida, ayniqsa texnikani o‘rganish va takomillashtirish, tezkorlikni tarbiyalashda ketma – ketlikda bir necha kun mobaynida bitta yo‘nalishda mashg‘ulotlarni takroriylikda bajarish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ushbu vaziyatda yuklama juda yuqori va hajmi katta bo‘lmasligi kerak.

Bir so‘z bilan aytganda, mikrotsikl davomida mashg‘ulotlar yuklamalarini boshqarishda mashqlarning yo‘nalishlarini va ularning sportchilar organizmiga tanlab ta‘sir ko‘rsatish xususiyatlarini hisobga olish talab qilinadi. Mikrotsikl davomida turli



xil yo'nalishlarga ega bo'lgan mashg'ulotlarning hisobga olinishi har safar organizmning turli xildagi funksional tizimlarini ishga tushirish imkonini beradi. Bu holat esa o'z navbatida sportchilarda charchash, toliqib qolish havfini yuzaga keltirmasdan turib, yuklamalarning hajmi va shiddatini oshirish imkonini yuzaga keltiradi.

## **II. YUQORI KVALIFIKATSIYAGA EGA BO'LGAN BOKSCHILARNI TAYYORLASHNING YILLIK TSIKLIDA MASHG'ULOTLAR YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH MASALASI**

### **1. Yakka kurash turlarida yillik tsiklni tuzib chiqish tamoyillari va qonuniyatlari**

Horijiy mamlakatlarda faoliyat olib boruvchi tadqiqotchilar tomonidan qayd qilinishicha, mashg'ulotlar jarayonining yillik tsiklni tuzib chiqish tamoyillari va qonuniyatlarining asoslanilishi yakka kurash turlarida fundamental masalalardan biri hisoblanadi. Faqatgina ushbu masalani hal qilishdan keyin sportchi mahsuliyatli musobaqalarga tayyorgarlik bo'yicha «*cho'qqi*» (*pik*) darajasidagi sport formasiga kira olishi mumkin. Ayrim mualliflar tomonidan hisoblanilishicha, sportchilarni tayyorlash texnologiyalarining ishlab chiqilishi va optimallashtirilishi – bu sportda yuksak natijalarga erishish uchun zaruriy shart hisoblanadi. Sportchilarning tayyorlanishida zamonaviy tizim o'z ichiga quyidagi ko'rinishdagi uchta kenja tizimlarni qamrab oladi: jumladan, musobaqalar tizimi; sport mashg'ulotlari tizimi; qo'shimcha mashg'ulotlar va musobaqalar va ularning tahsir effektini optimal-lashtiruvchi omillar tizimi. Bunda ushbu barcha sanab o'tilgan komponentlar umumiyligi, ularning bir butunlikda tizim sifatida yig'ilishi sport faoliyatida ijobiy tahsir effektini yuzaga keltirishi mumkin. Qo'shimcha mashg'ulotlar va musobaqalar va ularning tahsir effektini optimallashtiruvchi omillar tizimida asosiy o'rinni mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamalarini rejalashtirish, tashkil qilish masalalari egallaydi. Bunda ularning ahamiyati va roli doimiy ravishda o'sib borishi qayd qilinadi.

Tayyorgarlik davomida mualliflar tomonidan asosiy tamoyillar orasida quyidagilar alohida ajratib ko'rsatiladi: jumladan, tayyorgarlikning barcha jihatlari – tashkiliy omillar, mashg'ulotlar va musobaqa jarayonlari, qayta tiklanish tizimi, ilmiy, tibbiy, axborotlarga oid va moddiy – texnik jihatdan tahminot funksional mexanizmlarining bir butun yagonaligi haqidagi ma'lumotlar muhim o'rin tutishi qayd qilinadi.

Mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamalari so'nggi yillarda hajmi va intensivligi bo'yicha odam organizmi uchun chegaraviy daraja qiymatidan ortib borishi kuzatilmoqda. SHu sababli, sezilarsiz darajadagi o'sishlar ko'pincha holatlarda moslashish (*adaptatsiya*) mexanizmlaridagi uzilishlarga olib kelishi mumkin, jumladan fiziologik charchoq va uning navbatdagi bosqichlari – haddan ortiq toliqish, mehyoridan ortiq zo'riqish, mehyoridan ortiqcha mashq qilishga olib kelishi mumkin va o'z navbatida sport natijalaridagi susayishlarni vujudga keltirishi mumkinligi qayd qilinadi. Turli xil mamlakatlar miqyosida yakka kurashchilarni tayyorlash amaliyoti natijalari ko'rsatishicha, mashg'ulotlar ishlari hajmini oshirish orqali sport natijalarini oshirishga urinish deyarli o'z ahamiyatini yo'qotganligi kuzatiladi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, so'nggi yillar davomida shaxsiy sportga oid potentsialning maksimal darajada ro'yobga oshirilishi va navbatdagi bosqichlarda sport yo'nalishidagi yutuqlarga erishish bevosita mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamalarining hajmini oshirmagan holatda, oqilona tartibda tuzib chiqish va tashkil qilish jarayoni bilan chambarchas holatda bog'liqligi ko'p sondagi ilmiy faktlar va amaliy misollarda o'z tasdig'ini topgan.

Tayyorgarlik bosqichi, mashg'ulotlar va musobaqalarning shart – sharoitlari, yakka kurashchilarning yoshi, sportchilarning funktsional holati, o'quv va mehnat faoliyatining o'ziga xosliklari, maishiy – turmush, iqlim, geografik va ekologik sharoitlar va hakoazolarni hisobga olgan holatda mashg'ulotlar jarayonini oqilona tarzda rejalashtirish sport pedagogikasida asosiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Sport haqidagi fan sohasida quyidagi yo'nalishlar xam muhim o'ringa ega hisoblanadi, jumladan:

- Mashg'ulotlar yuklamalarining yo'nalishlari va tavsiflari, ularning dinamik ko'rinishda rivojlantirilishini tahminlovchi, makro – , mezo – va mikrotsikllarda mashg'ulotlarning optimal darajada tashkil qilinishi va dasturlashtirilishi;

- Mashg'ulotlar jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning to'g'ri holatda umumlashtirilishi;

– Osonlashtirilgan mikrotsikllar va mashg'ulotlardan o'ylangan tarzda foydalanish bilan birgalikda turli xil mikrotsikllarni (olib keluvchi, rivojlantiruvchi, zarba beruvchi, ushlab turuvchi, qayta tiklash) mashg'ulotlar jarayonida oqilona ko'rinishda umumlashtirish.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, mashg'ulotlarning optimal darajada tuzib chiqilishi masalasi ko'p jihatdan mashg'ulotlar jarayonining belgilangan maqsad va tayyorgarlik shart – sharoitlariga nisbatan to'liq holatda javob beruvchi ko'rinishda, oqilona tarzda davrlarga bo'lib chiqilishi bilan bog'liq hisoblanadi.

Tayyorgarlikda yillik tsiklning optimal darajada tuzib chiqilishini ilmiy jihatdan asoslab berish masalasi sport nazariyasi va amaliyotida muhim o'rinlardan birini egallaydi. Bu masala keng ko'lamdagi savollarning o'rganib chiqilishini talab qilib, ulardan eng ustuvor hisoblanganlari sifatida – mashg'ulotlar yuklamalarining strukturasi va dinamikasini belgilash, mashg'ulotlar jarayonining davrlarga bo'lib chiqilishini takomillashtirish kabilar ko'rsatib o'tiladi.

Aniqlanishicha, yillik mashg'ulotlar tsikllarini tuzib chiqish asosini sportchilarning holati o'zgarishlari xususiyatlari tashkil qiladi, yahni ularning sport formasi holati hisobga olinib, o'z navbatida sport formasining rivojlantirilishi quyidagi ko'rinishdagi ketma – ketlikdagi uchta faza bo'yicha amalga oshiriladi: jumladan, egallash, saqlash va uning vaqtinchalik yo'qotilishi. Bunda yillik tsiklda asosiy tizim xosil qiluvchi omil sifatida mashg'ulotlar yuklamalari muhim o'rin tutadi.

Tayyorgarlikning bosqichlari va davrlari tarkibi va ularning davomiyligi bir qator omillarga bog'liq holatda belgilanadi: jumladan, musobaqa faoliyatining strukturasi, ko'p yillik mashg'ulotlar bosqich-lari, musobaqalar taqvim, sportchilarning individual (yakka tartibdagi) morfofunktsional xususiyatlari, tayyorgarlik shart – sharoitlari va hokozolar hisobga olinadi.

Sportchilarning mashg'ulotlari jarayonini rejalashtirish samaradorligini baholashning asosiy mezon – bu sport natijalarining o'sishi hisoblanadi.

Biroq, faqat ushbu birgina mezonga tayanib ish yuritishning o'zi yetarli hisoblanmaydi, shunday qilib sportda erishilgan yutuqlar o'z tarkibiga sezilarli darajada ko'p sondagi omillar (texnik, taktik, maxsus va umumiy tayyorgarlik darajasi, shuningdek ijtimoiy, iqlim va boshqa shart – sharoitlar) tahsirini qamrab oladi.

Aniqlanishicha, ushbu omillarning majmuaviy ko'rinishda tahsiri sportchilarning ko'p yidik tayyorgarligi tarkibida turli xil bosqichlarda turli xilda ifodalanadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, sport fani sohasidagi asosiy masalalardan biri – bu ushbu omillarning yetakchi sifatidagi tahsir ahamiyatini aniqlash va shuningdek, sport natijalari va maxsus tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklarga tahsir holatini belgilashdan tashkil topadi.

Turli xil mamlakatlarda olimlar tomonidan yuqori mahoratga (*kvalifikatsiya*) ega bo'lgan bokschilarning tayyorgarligi jarayonida o'quv – mashg'ulotlari har tomonlama batafsil o'rganilishi amalga oshirilgan va bu yo'nalishdagi tadqiqotlar davom ettirilmoqda. Ular tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarida sportchilarning tayyorgarligida qayd qilinuvchi asosiy qonuniyatlar aniqlab berilgan, shuningdek sportda muvafaqqiyatga erishishni belgilab beruvchi asosiy omillar, mashg'ulotlar uslubiyati, mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish samaradorligini baholash mezonlari, sportchilarning sport formasi dinamik xususiyatlari, bokschilarning yillik tayyorgarlik tsiklini davrlarga bo'lib chiqish masalalariga oydinlik kiritilgan. Biroq, keng ommalashgan sport turlaridan biri sifatida boks miqdoriy va shuningdek, sifat jihatidan ko'rsatkichlari bilan tavsiflanuvchi tezkor rivojlanish xususiyatiga egaligi bilan ajralib turadi. Jumladan, bunda miqdoriy jihatlar ushbu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni ayniqsa, bu sport turi anhanaviy tarzda ommalashgan «*bokschilar*» mamlakatlarida ortib borishi, bundan tashqari oldingi davrlarda boks amaliyoti keng rivojlanishi qayd qilinmagan mamlakatlarda boks bo'yicha sportchilar tomonidan barqaror pozitsiyada va yuksak o'rinlardan zabt etilishi holatlari kuzatilishi bilan belgilanadi. Bu holat boks bo'yicha halqaro miqyosda o'tkaziluvchi musobaqalar son miqdorining ortishiga olib kelgan. Agar,

oldingi davrlarda nisbatan yirik halqaro forumlar ro'yxati tarkibiga – Olimpiya o'yinlari, Dunyo chempionati va Kubogi kabilar kiritilgan bo'lsa, hozirgi kunga kelib ushbu ro'yxat tarkibiga Osiyo o'yinlari, Osiyo chempionati, Markaziy Osiyo o'yinlari, Olimpiya o'yinlarining saralash turnirlari va boshqa ko'plab musobaqalar kiritishi qayd qilinadi. Bularning barchasi bokschilarning yillik tayyorgarlik tsikli strukturasi jiddiy o'zgartirilishlar kiritilishiga olib keladi, shuningdek sport tayyorgarligida samarali yo'llar va shakllarning diomiy ravishda qidirilishi kerakligi talabini yuzaga keltiradi.

Bundan tashqari, bokschilar janglari formulasi sezilarli o'zgartirishlarga uchragan. Hozirgi vaqtda ringda janglar har biri 2 minut davomiyligidagi 4 ta raund asosida o'tkazilishidan foydalanilmoqda. Bu holat esa bokschilarning maxsus ish bajarish qobiliyati sifatiga yangi talablarni qo'yadi, o'z navbatida sportchilarda bu sifatlarning darajasi oshirilishining yangi va ilmiy jihatdan asoslanilgan samarali yo'llarini izlab topishni talab qiladi.

SHunday qilib, yillik tsiklda sportchilarning asosiy startlarda ishtiroki lahzasida sportchilarda sport formasining «*cho'qqi*» (*pik*) darajasiga erishishni ilmiy asoslash yetarlicha darajada dolzarb masala sifatida qolishi davom etishi qayd qilinadi.

O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi uchun yilning asosiy musobaqasi – bu Osiyo chempionati va shuningdek, Jahon chempionati (yoki Jaxon Kubogi) musobaqalari hisoblanadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, yuqori kvalifikatsiyaga ega bo'lgan bokschilarda yil davomida ikki marta sport formasining nisbatan eng yuqori qiymatda bo'lishga erishish talab qilinadi, yahni ularning sport formasi dinamikasi «*qo'sh cho'qqi*» (*pik*) holatiga erish ko'rinishidagi tavsifga ega hisoblanadi.

Yillik tsiklda mashg'ulotlar jarayonining tuzib chiqilishi masalasining o'rganilishi bir qator xususiy masalalar yechimini talab qiladi, jumladan: mashg'ulotlar yuklamalarining taqsimlanishi qonuniyatlarini aniqlash va turli xildagi ixtisoslashtirish vositalari, koordinatsion murakkablik darajasi, qiymatlari nisbatlarini

aniqlash; foydalaniluvchi mashg'ulotlar yuklamalari tarkibi, hajmi va tavsiflariga bog'liq holatda tayyorgarlikning asosiy jihatlari ko'rsatkichlari dinamikasini aniqlash; yuksak kvalifikatsiyaga ega bo'lgan bokschilarda yillik tayyorgarlik tsiklini tazib chiqishning oqilona modellarini ishlab chiqish.

## **2. Mashg'ulotlar mikrotsikllarining tuzilishi asoslari**

Ayrim mutaxassislar tomonidan hisoblanilishicha, alohida mashg'ulotlar mikrotsikli minimal qiymatda quyidagi ko'rinishdagi ikkita fazadan tashkil topadi: yahni, kumulyatsion (bunda asosan, mashg'ulotlar tahsirining yig'indi effekti tahminlanadi) va qayta tiklanish (qayta tiklanish tavsifidagi mashg'ulotlar yoki to'liq holatda dam olish) fazalari o'zaro farqlanadi. Mikrotsiklning minimal darajadagi davomiyligi – ikki kunni tashkil qiladi (birinchi va ikkinchi fazalarning o'zaro nisbatlari – 1:1 ni tashkil qiladi).

SHunday fikrlar mavjudki, yahni bu ko'rinishdagi mikrotsikllar juda kam uchraydi, shunday qilib sportda belgilangan takomillashtirilish vazifalarini ro'yobga oshirish uchun ularning doirasi juda tor ko'rinishga ega hisoblanishi qayd qilib o'tiladi (mashq qilish darajasi ortib borishi bilan qisqa vaqt davomiyligiga ega bo'lgan mikrotsikllarning mashq qildiruvchi tahsir effekti oshirilishidagi talab qilinishi bilan bog'liq qarama – qarshi fikrlar soni ortib borishi kuzatiladi). Bu holatda mikrotsikllar ko'pincha haftalik yoki hafta atrofidagi davomiylikka ega hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi mikrotsikllarda kumulyatsion va qayta tiklanish fazalari ikki va undan ortiq sonda takrorlanishi mumkin, bunda asosiy qayta tiklanish fazasi mikrotsiklning tugallanishi davriga to'g'ri keladi. So'zsiz ravishda, bu tanaffuslar sportga oid ixtisoslashtirilish xususiyatlari va sportchilarning tayyorgarlik darajasi bilan bog'liq hisoblanadi. Bu daraja qanchalik yuqori qiymatda bo'lsa, mikrotsikl tarkibiga asosiy mashg'ulotlar shunchalik darajada ko'proq kiritiladi, shuningdek ularda kumulyativ faza shunchalik darajada ko'proq o'z ifodasini topadi. Asosan kuchning namoyon bo'lishini talab qiluvchi, tezlik va tezlik – kuchga oid sport turlarida mashg'ulotlar mashqlari ish bajarish qobiliyatining to'liq qayta tiklanish fonida amalga oshiriladi.

SHunday fikrlar xam mavjudki, yahni mashg'ulotlar jarayonida sportchi organizmining individual moslashish reaksiyasi xususiyatlari hali yetarlicha darajada batafsil o'rganilmagan, biroq, mikrotsikllarda kumulyatsion va qayta tiklanish fazalarining ko'rsatkichlari va boshqa belgilari aynan, ushbu xususiyatlarga bog'liqligi fakti hech qanday shubha o'yg'otmaydi. SHuningdek, ushbu fikrni bir necha kun davomiyligiga ega bo'lgan moddalar almashinuvi – trofik tipdagi organizmning funksional holatidagi bioritm tavsifidagi tebranishlar haqida xam bildirish mumkin.

Amalga oshirilgan tadqiqotlar ishlari natijalari shundan dalolat beradiki, agar mashg'ulotlar mikrotsikllari fazalari ushbu bioritmlar fazalari bilan mos tushsa, u holda bu sportchilarning o'zini his qilishga ijobiy tahsir ko'rsatadi. Qayd qilish kerakki, haftalik tsikl har doim xam mashg'ulotlar jarayonining optimal strukturasi talablariga to'liq holatda javob berishi kuzatilmaydi, biroq garchi, ma'lum bir vaziyatlarda mikrotsikllarning tuzilishining boshqa ayrim variantlarining tahsiri afzalligi qayd qilinsada, bari – bir bu holat hayot faoliyatining umumiy rejimining asosiy lahzalari bilan muvofiqlik holatini yengillashtiradi.

Bir qator tadqiqotchilar tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, mashg'ulotlar jarayoni amalga oshirilishi davomida, uning davrlari va bosqichlari almashinishiga bog'liq holatda mikrotsikllar strukturasi u yoki bu alohida qismlar bo'yicha qonuniy ko'rinishda o'zgarishlar yuzaga kelishi qayd qilinadi. Boshqacha aytganda, mikrotsikllarning strukturasi ularning nisbatan yirik strukturalar – yahni, mezotsikllar va makrotsikllarda tutgan o'rniga bog'liq hisoblanadi. Asosiy, fundamental tayyorgarlik mikrotsikllari bosqichlarida ayniqsa, keng ko'lamdagi, sportchilarda jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar mashqlari kompleksi qamrab olinishi talab qilinadi, shuningdek, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, talab qilingan vaziyatlarda esa – ularning qayta tuzilishi amalga oshirilishi ehtiyoji yuzaga kelgan holatlarda, bu mashqlarning sezilarli darajada asosiy mashg'ulotlar mashqlarining son miqdori, ularning ketma – ketligi tartibi, yuklamalarning umumiy dinamikasi va mikrotsikllarning boshqa tuzilish



belgilariga o'z ta'siri ko'rsatishi qayd qilinadi. Oldin amalga oshirilgan musobaqalar bosqichlarida mashg'ulotlarning tarkibi siqiladi, bu holat musobaqa faoliyatiga mos ko'rinishda mashg'ulotlar vositalarining tanlab olinishida o'z aksini topadi, bunda mikrotsikllarning strukturasi oldinda turgan musobaqalar tartibiga nisbatan qayta tuzib chiqiladi.

Mashg'ulotlar mikrotsikllari omillari va shart – sharoitlari haqida yuqorida aytib o'tilgan fikrlarga xulosa chiqarish asosida aytish mumkinki, har qanday berilgan aniq vaziyatlar uchun tadbiriq etilishiga yaroqli ko'rinishda, ular yagona bitta shaklga ega bo'lishi mumkin emas. Mikrotsikllarning strukturasi mashg'ulotlar jarayoni tarkibi va uning tuzilishiga ta'sir ko'rsatuvchi tashqi holatlarga bog'liq ravishda qonuniy ko'rinishda o'zgarishi qayd qilinadi. Mikrotsikllarning tarkibi va strukturasi maqsadga yo'naltirilgan ko'rinishda o'zgartirishlar kiritish (mashg'ulotlarda mashqlar komplekslarini o'zgartirish, asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlar mashqlari son miqdorini o'zgartirish, ularning ketma – ketlik tartibi, yuklamalar va dam olish rejimi va hokozolarga o'zgartirish kiritish) orqali, trener va sportchi mashg'ulotlar jarayoni rivojlantirilishida talab qilingan umumiy tendentsiyani tahminlashlari qayd qilinadi.

Boks bo'yicha ayrim mutaxassislar tomonidan hisoblanilishicha, mashg'ulotlar jarayonida mikrotsikllar bir nechta tiplarda ketma – ketlikda joylashtiriladi. Ulardan asosiysi – bu xususiy mashg'ulotlar va musobaqalarga oid, shuningdek qo'shimcha holatda esa – olib keluvchi va qayta tiklash mikrotsikllaridan tashkil topadi. Xususiy mashg'ulotlar mikrotsikllari umumiy tayyorgarlik va maxsus – tayyorgarlik mikrotsikllariga ajratiladi. Bunda sanab o'tilganlarning birinchisi uchun sportchilarda barcha yoki ko'pgina jismoniy sifatlarning rivojlantirilishiga yo'naltirilgan mashg'ulotlarning ketma – ketlikda joylashtirilishi xos xususiyat hisoblanadi. Ikkinchisi esa – maxsus mashq qilganlik darajasi rivojlantirilishiga yo'naltiriluvchi ixtisoslashtirilgan ishlarning ulushi oshirilishi bilan farqlanadi. Mualliflar tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, har ikkala tipdagi mikrotsikllarda variantlar mavjud hisoblanadi. Mashq qildirish darajasi bo'yicha ulardan birini «*ordinar*» (o'rtacha

darajadagi, oddiy) va boshqa birini esa – «zarbdor» ko'rinish-da nomlash mumkin. Ordinar mikrotsikllar mashg'ulotlar yuklamalarining bir tekisda o'sib borishi, ularning hajmi sezilarli daraja bo'lishi, biroq intensivlik darajasi chegaraviy darajada bo'lmasligi bilan tavsiflanadi. Zarbdor mikrotsikllar uchun yuklamalarning sezilarli hajmda bo'lishi va ularning yuqori intensivlikda qayd qilinishi xos xususiyat hisoblanadi.

SHunday fikrlar mavjudki, yahni olib keluvchi mikrotsikllar sportchilarning musobaqaga bevosita olib kelinishi qoidalari asosida tuzib chiqiladi. Bu ko'rinishdagi mikrotsikllarning tarkibi va tuzilishi oldin amalga oshirilgan mashg'ulotlar natijalari va musobaqani amalga oshirishda tanlangan usul xususiyatlari, sportchining startdan oldingi holati xususiyatlariga bog'liq belgilanadi. Ulardan asosiysi sifatida musobaqa qoidalari va reglamenti bo'yicha rasman belgilangan chiqish qilish rejimi xizmat qiladi.

V.A.Plaxtienko, O.Z.Paykin tomonidan tasdiqlanilishicha, musobaqa kunlari band qiluvchi kunlardan tashqari, mikrotsikllar tarkibiga oldin amalga oshirilgan musobaqalarga nisbatan rostlanish va navbatdagi qayta tiklanish fazalari kunlari ham kiritilishi talab qilinadi. SHunday qilib, mualliflar tomonidan keltirilgan fikrlar bo'yicha, musobaqa mikrotsikllarida sportchining hulq – atvori bo'yicha barcha tashkiliy holatlar start holatiga maksimal darajada tayyorlikni tahminlab berishga yo'naltirilishi belgilanadi, shuningdek musobaqa jarayonida ish bajarish qobiliyatining qayta tiklanishi va chegaraviy darajada qayta tiklanishi, final startlarida imkoniyatlarning to'liq holatda ro'yobga oshirilishini kafolatlab berishi ehtiborga olinadi.

Asosiy tipdagi mikrotsikllarga nisbatan sezilarli darajada kam holatlarda qayta tiklanish mikrotsikllari mashg'ulotlari tuzib chiqilishidan foydalaniladi. Qayta tiklanish mikrotsikllari odatda, zo'riqishli xususiy – mashg'ulotlar mikrotsikllari (ayniqsa, «zarbdor», shuningdek mahsuliyatli musobaqalar seriyalaridan keyin) seriyalaridan keyin amalga oshiriladi.

Bir qator tadqiqotchilar tomonidan tasdiqlanishicha, bu tipdagi mikrotsikllar kuchsiz darajada ifodalanuvchi kumulyatsion fazaga egaligi va qayta tiklanish fazasining kengayish tavsiflariga egaligi bilan tavsiflanadi. Yuklamalarning yig'indi qiymati, ayniqsa ularning intensivligi pasayishi qayd qilinadi, bunda faol holatda dam olish kunlari soni ortadi, mashg'ulotlar shart – sharoitlarining kontrast holatda o'rin almashinishi va mashqlarning tarkibi o'zgartirilishi amaliyotda keng foydalaniladi. Bularning barchasi umumiylikda qayta tiklanish jarayonlarining optimallashtirilishiga yo'naltiriladi. SHuningdek, bu ko'rinishdagi mikrotsikllar «yuklanish» tavsifiga ega mikrotsikllar deb xam nomlanadi.

### **3. Mashg'ulotlar mezotsikllari tuzilishi asoslari**

Turli xil tipdagi mikrotsikllar qurilish bloklari sifatida xizmat qilib, ular asosida mezotsikllar tuzib chiqiladi. Bitta mezotsikl minimal holatda ikkita mikrotsikldan tashkil topadi. Odatda, mezotsikllar uchta yoki oltita mikrotsikllardan tuzib chiqiladi va umumiy davomiyligi tavsiflari va darajasiga bog'liq holatda 3 dan 6 haftagachani tashkil qiladi. O'rta tsikllarning tashqi belgilari sifatida ayrim mikrotsikllar umumiylikning takroriy holatda amalga oshirilishi (bir xildagi ketma – ketlikda) yoki ushbu umumiylikning boshqa mikrotsikllar umumiylikiga o'rin almashtirilishi ko'rsatib o'tiladi. Turli xil tsikllar asosida mashg'ulot-larning tuzib chiqilishi mashg'ulotlar jarayonining vazifalari, usullari va vositalarining tizimlashtirilishi imkonini beradi, shuningdek quyidagi ko'rinishdagi uning boshqa tamoyillarini ro'yobga oshirish imkoni yuzaga keladi: jumladan, 1 – uzluksizlik; 2 – umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikning bir butun yagonaligi; 3 – yuklamalarning asta – sekin oshirib borilishi va maksimal yuklamalarga nisbatan tendentsiyalarning bir butun yagonaligi; 4 – yuklamalar dinamikasining to'liqsimon tavsiflarga egaligi.

Mezotsikllar darajasida mikrotsikllar seriyalarida mashq qilish darajasining rivojlanishi bo'yicha o'ziga xos spetsifik qonuniyatlar ta'sir ko'rsatib, ushbu jarayonlar orqali boshqarishni amalga oshirish maqsadga muvofiqligi haqida fikrlar mavjud hisobalanadi. Bundan tashqari, mezotsiklda mashg'ulotlar jarayonini to'g'ri

tashkil qilish mashq qilganlik darajasining taraqqiy etishi tavsifidagi rivojlanish tendentsiyasini belgilab beradi va mikrotsikllar qatorida yuklamalarning tahsir effektining oqilona bo'lmagan ko'rinishda yig'ilib borishi vaziyatlari yuzaga kelishi ehtimolligi asosida moslashish jarayonlaridagi yuzaga keluvchi izdan chiqishlardan ogohlantirish imkoni vujudga keltiriladi.

Alohida olingan mezotsikllar strukturasi va davomiyligiga musobaqa tizimi, ular o'rtasidagi oraliqlar qiymatlari, mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamalari tahsir effekti qonuniyatlari, qayta tiklanish jarayonlari va boshqa sport faoliyatiga oid mavjud omillar sezilarli darajada tahsir ko'rsatishi qayd qilinadi.

Mezotsikllar variantlari orasida bahzi birlari asosiy hisoblanib, ularning amalga oshirilishi bir butun mashg'ulotlar jarayonini davomiyligini tashkil qiladi, boshqa birlari esa – faqatgina uning alohida bosqichlari va kenja bosqichlari uchun tipik holatlar hisoblanadi. Bunda birinchi turdagi mezotsikllarga – asosiy (bazaga oid) va musobaqa mezotsikllari kiritiladi, ikkinchi guruhi tarkibiga esa – olib keluvchi, nazorat – tayyorgarlik, musobaqadan oldingi, qayta tiklanishga oid – tayyorgarlik va boshqa mezotsikllar kiritiladi.

Bir qator olimlar tomonidan tasdiqlanishicha, olib keluvchi mikrotsikllarning asosiy vazifasi – bu sportchilarning spetsifik mashg'ulot-lar ishlarini samarali bajarishga olib kelishdan tashkil topadi. Bu holat umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal qilishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanish orqali tahminlanadi.

Boshqa bir qator mutaxassislar tomonidan bildirilgan fikrlar bo'yicha, olib keluvchi mezotsiklda mahlum darajada hajmda, turli xildagi chidamlilik turlari: jumladan – tezlik – kuch sifatlarini va egiluvchanlik sifatini tanlangan ko'rinishda takomillashtirish darajasini oshirishni belgilab beruvchi, shuningdek yakuniy hisobda navbatdagi bajariluvchi ishlarning samaradorligini belgilab beruvchi harakatlanish ko'nikma va malakalari qaror topishi tizimlari va mexanizmlarning imkoniyatlari darajasini oshirish uchun maxsus – tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish xam mumkin.

SHunday fikrlar xam mavjudki, yahni asos sifatidagi mezotsikllarda sportchilar organizmining asosiy tizimlari funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi, texnik, taktik va psixik tayyorgarlik darajasining rivojlantirilishi bo'yicha asosiy ishlar amalga oshirilishi belgilanadi. Mashg'ulotlar dasturi tarkibi foydalani-luvchi vositalarning turli xilligi, bajariluvchi ishlar hajmi va intensivligining yuqori qiymatga egaligi, katta yuklama qiymatiga ega mashg'ulotlar mashqlaridan keng ko'lamda foydalanish bilan tavsiflanadi.

Ayrim mutaxassislar tomonidan tasdiqlanishicha, bu mezotsikllar mashg'ulotlarning turli xil bosqichlarida bir nechta variantlarda foydalanilishi mumkin. Ular umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik, shuningdek rivojlantiruvchi va barqarorlashtiruvchi tavsiflarga ega bo'lishi mumkin. Rivojlantiruvchi tavsifdagi asos sifatidagi (bazaga oid) mezotsikllar sportchilarning ish bajarish qobiliyatining yangi darajasiga erishishlarida asosiy rol o'ynaydi, ular mashg'ulotlar yuklamalari ko'rsatkichlarining sezilarli qiymatlarga egaligi bilan farqlanadi. Bu ko'rinishdagi tsikllar barqarorlashtiruvchi tsikllar bilan ketma – ketlikda joylashtiriladi, bunda mezotsikllarning o'sishida vaqtinchalik to'xtash holati kuzatilishi xos xususiyat hisoblanadi. Ularning asosiy elementi – xususiy – mashg'ulotlar mikrotsikllaridan tashkil topgan bo'lib, biroq bunda ularning turli xil kombinatsiyalarda foydalanilishi qayd qilinadi. Asos sifatidagi mezotsikllarning umumiy soni sportchining mahsuliyatli musobaqalarga nisbatan fundamental tayyorgarliklari uchun ajratiluvchi vaqtga va mashq qilganlik darajasi rivojlantirilishining individual xususiyatlariga bog'liq hisoblanadi.

Nazorat – tayyorgarlik mezotsikli asosiy mezotsikllardan musobaqa mezotsikllariga o'tish shaklidan tashkil topadi. Nazorat – tayyorgarlik mezotsikli ikkita mashg'ulotlar va ikkita musobaqa tipidagi mikrotsikllardan tashkil topgan bo'lishi mumkin.

Nazorat – tayyorgarlik mezotsiklida sportchining oldingi mezotsikllarda erishilgan imkoniyatlari sintezlanadi (musobaqa faoliyatining o'ziga xosliklariga nisbatan tadbiq etilgan ko'rinishda), yahni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Bu

vaqtda mashg'ulotlar jarayonining o'ziga xos xususiyatlari – musobaqaga oid va maxsus – tayyorgarlik mashqlarning keng ko'lamda foydalanilishi bilan farqlanadi.

Musobaqadan oldingi mezotsikllar spotchining tayyorgarligi davomida aniqlangan kichik kamchiliklarni bartaraf qilish, uning texnik imkoniyatlari darajasini takomillashtirishga mo'ljallanadi. Bu mezotsikllarda alohida darajadagi o'rin – maqsadga yo'naltirilgan ustuvorlik psixik va taktik tayyorgarlikka ajratiladi.

SHunday fikrlar mavjudki, yahni musobaqadan oldingi mezotsikl yilning asosiy musobaqalariga bevosita tayyorlanish bosqichi uchun tipik holat hisoblanadi. Musobaqadan oldingi mezotsiklning o'ziga xosliklari shu bilan belgilanadiki, yahni uning tarkibida oldinda turgan musobaqa rejimini modellashtirish talab qilinadi, shuningdek bunda oldinda turgan musobaqaning aniq shart – sharoitlariga moslashishni tahminlash va shu bilan bir vaqtda, barcha oldin amalga oshirilgan tayyorgarliklarning umumiy tahsir effektining start holatidagi hal qiluvchi ahamiyatini nisbatan yuqoriroq darajada ro'yobga oshirish uchun shart – sharoitlarni yuzaga keltirish nazarda tutiladi.

Musobaqadan oldingi mezotsiklning asosiy struktura elementi – bu xususiy – mashg'ulotlar va model tavsifidagi musobaqa mikrotsikllari hisoblanadi. Ularda yuklamalarning dinamikasidagi kuzatiluvchi umumiy tendentsiyalar o'z navbatida, asosiy musobaqalar oldidan mashg'ulotlar yuklamalarining umumiy yig'indi hajmi barvaqt kamayishi bilan tavsiflanadi. Sportchilarning mashg'ulotlari tarkibida musobaqa mezotsikllari son miqdori va strukturasi sport turining o'ziga xosliklari, sport taqvimining xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va sportchilarning kvalifikatsiyasi darajasi bilan belgilanadi.

Ayrim mutaxassislar tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, musobaqa mezotsikli – bu asosiy musobaqalar davrida ustuvorlikka ega bo'lgan mezotsikllar tiplaridan biri hisoblanadi, bunda ularning soni bir nechtani tashkil qilib, ular bir – biridan o'rtacha tsikl vaqti davomiyligida o'lchanuvchi oraliqlar bilan ketma – ketlikda joylashtiriladi. Oddiy vaziyatlarda musobaqa mezotsikli o'z tarkibiga olib keluvchi va bitta

musobaqa mikrotsikllarini qamrab oladi yoki olib keluvchi, musobaqa va qayta tiklanish mikrotsikllarini o'z ichiga oladi.

Mavjud adabiyot manbalarini tahlil qilish natijalari va ushbu bo'lim bo'yicha nazariy qoidalarni umumlashtirish asosida quyidagi ko'rinishda xulosalarga kelish mumkin: yahni, mezotsikllarda mashg'ulotlar jarayonining samaradorligini oshirish ko'p jihatdan turli xil ustuvorlik yo'nalishlaridagi mikrotsikllarda ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan vositalardan foydalanishning oqilona ko'rinishda rejalashtirilishga bog'liq hisoblanadi.

#### **4. MAXSUS TAYYORGARLIK BOSQICHI (15 kun)**

##### **Juma**

*Ertalab* ( $7^{00} - 8^{15}$ ) – ishtirokchilar va murabbiylarning kelishi, joylashuvi.

*Kun davomida* ( $12^{00} - 14^{00}$ )

*Kechqurun* ( $17^{00} - 19^{00}$ ) – umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) – 15 daqiqa; Maxsus tayyorgarlik mashqlari (MTM) MTM – 15 daqiqa; Sport o'yinlari: futbol – 15 daqiqadan 2 taym, basketbol – 15 daqiqadan 2 taym (II zona); Gimnastika – 5 daqiqa.

##### **Shanba**

*Ertalab* – yugurish – 10 daqiqa; URM – 15 daqiqa; Tezlik – kuchga oid mashqlar (TKM) – 15 daqiqa; MTM arg'amchi bilan, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 20 daqiqa (II zona); Gimnastika, nafas olish mashqlari – 15 daqiqa.

*Kun davomida* – sayr qilish, suzish, quyosh hammomi qabul qilish (ob – havo holatiga bog'liq ravishda 90 – 120 daqiqagacha) – ikki kunda bir marta, butun o'quv – mashg'ulotlar yig'ini davomida.

*Kechqurun* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 14 raund, erkin jang – 3 daqiqadan 1 raund (II zona); Gimnastika – 10 daqiqa.

##### **Yakshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; Yengil atletka, yugurish:  $5 \times 100$  metr (vaqt bo'yicha = 12,8 sekund – 13,6 sekund) – II zona,

tanafusslarda (3 – 4 daqiqa) zarba harakatlari va bo'sh shashish mashqlari;  $3 \times 800$  metr (40 sekund;  $t_2 = 2,40 - 2,50$ ;  $t_3 = 2,50 - 3,00$ ) – III zona: Yugurish mashqlari davomiyligi 45 daqiqadan 60 daqiqa-gacha;

Shtanga bilan ishlash, qo'shimcha topshiriqlar bilan, kuchga oid gimnastika – 20 daqiqa; Nafas olish gimnastikasi – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 15 raund (II zona); Gimnastika – 10 daqiqa.

### **Dushanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 5 daqiqa; «*Boks maktablari*» mashqi – 15 daqiqa; «*Soya bilan jang*» qo'shimcha topshiriqlar bilan – 3 daqiqadan 3 raund, tanaffusda tennis koptogi bilan mashq bajarish (harakatlanishni takomillashtirish) – 12 daqiqa; Sport o'yinlari: basketbol – 20 daqiqa, futbol – 20 daqiqa (II zona); Gimnastika – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 15 raund (jangni kombinatsion usulda olib borishni takomillashtirish) (KBT) – 3 daqiqadan 12 raund, yaqin masofadan jang olib borish – 6 daqiqa, erkin jang – 3 daqiqadan 1 raund) – II zona; Gimnastika – 10 daqiqa.

### **Seshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; «*Boks maktablari*» mashqi – 20 daqiqa; Tezlikka oid ishlash (yugurish):  $10 \times 10$  metr,  $10 \times 20$  metr (II zona) – 25 daqiqa; shtanga bilan mashq bajarish, kuchga oid mashqlar – 15 daqiqa; tennis koptogi bilan mashq bajarish – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – dam olish, madaniy tadbirlar (individual holda).

### **Chorshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; oyoqlar muskullari uchun TKM («*qattiq*» sakrash, oyoqdan oyoqqa almashinish, qattiq egilish, tezlashib borish tarzida arg'imchoq yordamida mashq bajarish va boshqalar)



– 30 daqiqa; «*Boks maktablari*» mashqi – 15 daqiqa (II zona); Yugurish, gimnastika, bo'shashish mashqlari – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 15 raund, (KBT) – 3 daqiqadan 12 raund, yaqin masofadan jang olib borish – 6 daqiqa, erkin jang olib borish – 3 daqiqadan 1 raund – II zona; Gimnastika – 10 daqiqa.

### **Payshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; Yengil atletika: yugurish: 20 × 400 metr (8 km) vaqt bo'yicha = 30 – 31 daqiqa (II zona); Gimnastika – 10 daqiqa.

*Kechqurun* – qayta tiklash tadbirlari (sauna qabul qilish, suv yordamida amalga oshiriluvchi tadbirlar, massaj) – 60 dan 90 daqiqagacha.

### **Juma**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 5 daqiqa; «*Boks maktabi*» mashqi – 20 daqiqa; Sport o'yinlari: basketbol – 20 daqiqa, futbol – 20 daqiqa (II zona); Gimnastika – 10 daqiqa.

*Kechqurun* – URM – 5 daqiqa; MTM – 15 daqiqa; topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 10 raund (taktikani takomillashtirish mashqi – 8 raund, erkin jang olib borish – 2 raund) – (II zona); Arg'imchoq yordamida mashq bajarish – 3 daqiqa, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 5 daqiqa, gimnastika – 5 daqiqa.

### **Shanba**

*Ertalab* - chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; TKM oyoq muskullari uchun – 30 daqiqa; «*Boks maktabi*» mashqi – 15 daqiqa (II zona); Yugurish, gimnastika, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 5 daqiqa; TKM qo'l muskullari uchun – 15 daqiqa; topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 10 raund (taktikani takomillashtirish mashqi – 8 raund, erkin jang olib

borish – 2 raund) – (II zona); Arg‘imchoq yordamida mashq bajarish, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 20 daqiqa.

### **Yakshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; Yengil atletika, yugurish: 5 × 100 metr, 3 × 800 metr (II – III zona) – 50 daqiqa; Shtanga bilan mashq bajarish, qo‘shimcha topshiriqlar bilan kuchga oid gimnastika – 15 daqiqa; Tennis koptogi bilan mashq bajarish – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – dam olish, madaniy tadbirlar (individual holda).

### **Dushanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 5 daqiqa; «*Boks maktabi*» mashqi tezlashishlar bilan birgalikda – 25 daqiqa (II zona); Sport o‘yinlari: basketbol – 20 daqiqa, futbol – 20 daqiqa (II zona); Gimnastika – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – URM, MTM – 5 daqiqa; TKM oyoq muskullari uchun – 15 daqiqa; Topshiriq bo‘yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 10 raund (topshiriq bo‘yicha 8 raund, erkin jang olib borish – 2 raund) – II zona; Gimnastika, arg‘imchoq yordamida mashq bajarish, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 20 daqiqa.

### **Seshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; «*Boks maktabi*» mashqi – 20 daqiqa; Tezlikka oid mashqlar (yugurish): 10 × 10 metr, 10 × 15 metr, 10 × 20 metr (II zona) – 25 daqiqa; Shtanga bilan ishlash mashqlari, TKM – 15 daqiqa; Tennis koptogi bilan ishlash mashqlari – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – qayta tiklash tadbirlari (sauna qabul qilish, suv yordamida amalga oshiriluvchi tadbirlar, massaj) – 60 dan 90 daqiqagacha.

### **Chorshanba**

*Ertalab* – URM, MTM – 10 daqiqa; TKM oyoq muskullari uchun – 30 daqiqa; «*Boks maktabi*» mashqi – 20 daqiqa (II zona); Yugurish, gimnastika, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 15 daqiqa.

*Kechqurun* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 5 daqiqa; TKM qo'l muskullari uchun – 15 daqiqa; sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 10 raund (taktikani takomillashtirish – 8 raund, erkin jang olib borish – 2 raund) – (II zona); Gimnastika, arg' imchoq yordamida mashq bajarish, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 20 daqiqa.

### **Payshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; Yengil atletika, yugurish:  $5 \times 100$  metr,  $3 \times 800$  metr (II – III zona) – 50 daqiqa; shtanga (yengil og'irlikda) bilan TKM – 15 daqiqa; Gimnastika – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – qayta tiklash tadbirlari (sauna qabul qilish, suv yordamida amalga oshiriluvchi tadbirlar, massaj) – 60 dan 90 daqiqagacha.

### **Juma**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 5 daqiqa; «*Boks maktabi*» – 20 daqiqa; Sport o'yinlari: basketbol – 20 daqiqa, futbol – 20 daqiqa (II zona); Gimnastika – 10 daqiqa.

*Kechqurun* – musobaqalarga chiqish.

## **5.MUSOBAQALARDAN OLDINGI BOSQICH (23 kun)**

### **Yashanba**

*Ertalab* ( $7^{00} - 8^{15}$ ) – Ishtirokchilar va murabbiylarning kelishi, joylashishi.

*Kun davomida* ( $12^{00} - 14^{00}$ ).

*Kechqurun* ( $17^{00} - 19^{00}$ ) – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. O'yin mashg'ulotlari (futbol) – 30 daqiqadan 2 taym. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Dushanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. «*Boks maktabi*» – 30

daqiq. Individual holatda murabbiylar bilan ishlash – 20 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 6 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryad va yassi qo'لقopda mashq bajarish – 3 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Seshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. Maxsus jismoniy mashqlar (MJM) – 20 daqiqa. Soya bilan jang – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund (tanaffusda yotgan holatda tayanib qo'lni bukish va yozish). Sakrash mashqlari (to'siqlar osha va kvadrat bo'ylab) 6 ta yondoshuv asosida. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 8 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryad va yassi qo'لقopda mashq bajarish – 3 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Chorshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund (tanaffusda yotgan holatda qo'lni bukish va yozish). 11 daqiqa davomida yugurish. Toshlar bilan ishlash – 15 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 10 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryadda STTM – 4 raund, 15 daqiqadan 3 raund.

Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Payshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. O‘yin mashg‘ulotlari – 40 daqiqa. Murabbiy bilan yassi qo‘lqopda individual holatda ishlash – 20 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – sauna qabul qilish. Massaj. Qayta tiklash tadbirlari.

### **Juma**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. YUGurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Tiqilgan va avtokamerali koptoklar bilan ishlash, kvadrat va to‘siqlar orqali sakrash – 45 daqiqa. YAKunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan olishuv mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 12 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryad va kaftda (*maxsus qo‘lqop*) ishlash – 4 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Shanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan olishuv mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryadda STTM – 12 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – sauna qabul qilish. Massaj. Qayta tiklash tadbirlari.

### **Yakshanba**

*Ertalab* – nazariy jihatdan tayyorgarlik ko‘rish.

### **Dushanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 3 raund, 15 daqiqadan 3 raund (tanaffusda yotgan holatda qo'lni bukish va yozish). Raund ko'rinishida yugurish – 3 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Stadion atrofi bo'ylab harakatlanishda zarbalar berish va himoyaga o'tish mashqini bajarish. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 12 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryad va kaftlarda (*maxsus qo'lqop*) mashq bajarish – 4 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Seshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Tiqilgan va avtokamerali koptoklar bilan ishlash, kvadrat va to'siqlar orqali sakrash – 45 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 10 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryadlarda ishlash – 4 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Chorshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 3 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryadda STTM va yassi qo'lqopda ishlash – 14

raund, 10 daqiqadan 3 raund. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – boshqa bazaga ko'chish.

## **6. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv – mashg'ulotlar yig'inining oxirgi bosqichi**

### **Payshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. O'yin mashg'ulotlari (basketbol) 2 t. x 20 daqiqadan 2 taym. Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual holda ishlash. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – sauna qabul qilish. Massaj. Qayta tiklash tadbirlari.

### **Juma**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 3 raund, 10 daqiqadan 3 raund (tanaffusda yotgan holatda qo'lni bukish va yozish). Estafeta ko'rinishida yugurish – 30 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – SPARRINGLAR.

### **Shanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Snaryadlarda sport ishlarini bajarish – 1 daqiqadan 10 raund, 30 sekunddan 20 raund. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – o'yin mashg'ulotlari (basketbol) 20 daqiqadan 2 taym. Sauna qabul qilish. Massaj. Qayta tiklash tadbirlari.

### **Yakshanba**

*Ertalab* – Ekskursiya.

## **Dushanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 3 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Qisqa masofalarga yugurish – 100 metr – 5 marta, 60 metr – 5 marta, 30 metr – 5 marta. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 8 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Snaryad va yassi qo‘lqopda ishlash – 3 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

## **Seshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. Yassi qo‘lqopda murabbiy bilan individual holda ishlash – 30 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Snaryadda STTM – 1 daqiqadan 10 raund (tanaffus 1 daqiqa), 30 sekundan 20 raund (tanaffus 30 sekund). Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

## **Chorshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 3 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Estafeta ko‘rinishida yugurish – 30 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 8 raund, 10



daqiqadan 3 raund. Snaryadda STTM3 – 15 daqiqadan 3 raund. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Payshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. YUGurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. O‘yin mashg‘ulotlari (basketbol) 20 daqiqadan 2 taym. yassi qo‘lqopda murabbiy bilan individual holda ishlash – 20 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Juma**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 6 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Snaryad va yassi qo‘lqopda ishlash – 3 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – musobaqalarning boshlanishi.

## **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**

### **Shanba**

*Ertalab* (7<sup>30</sup> – 9<sup>00</sup>) – ishtirokchilar va murabbiylarning kelishi, joylashishi.

*Kun davomida* (12<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>).

*Kechqurun* (17<sup>00</sup> – 19<sup>30</sup>) – URM – 15 daqiqa; MTM – 8 daqiqa; Sport o‘yinlari: basketbol – 30 daqiqadan 2 taym, gandbol (qo‘l to‘pi) – 30 daqiqadan 2 taym – II zona; sauna qabul qilish, qayta tiklash tadbirlari – 20 daqiqa.

### **Yakshanba**

*Ertalab* – URM – 10 daqiqa; yugurish musobaqasi (kross) – 20 daqiqa (II zona); STTM – 30 daqiqa (II zona); tana muskullari uchun mashqlarni bajarish – 15 daqiqa; tezlik kuchga oid mashqlarni bajarish – 13 daqiqa (I zona).

*Kun davomida* – yig‘inning umumiy majlisi.

*Kechqurun* – URM – 12 daqiqa; yadro uloqtirish – 3 daqiqa; Sport o‘yinlari: basketbol – 20 daqiqadan 2 taym, gandbol (qo‘l to‘pi) – 30 daqiqadan 2 taym, suzish – 20 daqiqa (II zona).

### **Dushanba**

*Ertalab* – URM – 15 daqiqa; tana muskullarini mashq qildirish – 15 daqiqa; sport o‘yinlari – 16 daqiqadan 2 taym (II zona).

*Kun davomida* – toqqa chiqish – 120 daqiqa.

*Kechqurun* – URM – 15 daqiqa; Shtanga bilan ishlash – 40 daqiqa; Suzish – 25 daqiqa. Sauna qabul qilish, qayta tiklash tadbirlari.

### **Seshanba**

*Ertalab* – yugurish musobaqasi (kross) – 25 daqiqa (II zona); STTM – 35 daqiqa (II zona); oyoqlar uchun mashqlar – 15 daqiqa; tosh va yadro (soqqa) uloqtirish – 15 daqiqa.

*Kun davomida* – nazariy jihatdan tayyorgarlik mashg‘ulotlari.

*Kechqurun* – URM – 10 daqiqa; MTM – 14 daqiqa; yugurish musobaqasi (kross) – 25 daqiqa; snaryadlar, yassi qo‘lqopda ishlash – 7 daqiqadan 6 raund (II zona); Yakunlovchi gimnastika – 15 daqiqa.

### **Chorshanba**

*Ertalab* – URM (kross) – 30 daqiqa (II zona), STTM – 30 daqiqa (II zona); yelka kamari muskullari uchun mashqlarni bajarish – 15 daqiqa.

*Kun davomida* – nazariy mashg‘ulotlar.

*Kechqurun* – URM – 10 daqiqa; MTM – 15 daqiqa; STTM – 7 daqiqadan 6 raund (II zona); yakunlovchi gimnastika (joyida turish bilan jang olib borish, imitatsion mashqlar) – 15 daqiqa.

### **Payshanba**

*Ertalab* – URM – 15 daqiqa; STTM – 45 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – toqqa chiqish – 120 daqiqa.

*Kechqurun* – URM – 15 daqiqa; sport o'yinlari – 30 daqiqadan 2 raund (II zona) – futbol; 20 daqiqadan 2 raund (II zona) – basketbol. Sauna qabul qilish, qayta tiklash tadbirlari.

### **Juma**

*Ertalab* – URM – 10 daqiqa; MTM – 15 daqiqa; STTM – 20 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – URM – 10 daqiqa; STTM – 8 daqiqadan 6 raund (II zona); yakunlovchi gimnastika – 15 daqiqa.

*Kechqurun* – kross – 30 daqiqa; sport o'yinlari – 30 daqiqadan 2 raund (II zona) – futbol; 30 daqiqadan 2 raund (II zona) – basketbol, suzish – 30 daqiqa (II zona).

### **Shanba**

*Ertalab* – URM – 10 daqiqa; kross – 10 daqiqa; STTM – 30 daqiqa (II zona); oyoq muskullari uchun mashqlar – 12 daqiqa; kross – 15 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – nazariy mashg'ulotlar.

*Kechqurun* – og'ir atletika – 45 daqiqa; sport o'yinlari – 30 daqiqadan 2 raund (II zona), suzish – 30 daqiqa (II zona).

### **Yakshanba**

*Ertalab* – texnika ustida individual holatda ishlash.

*Kun davomida* – faol holatda dam olish (tabiatga sayrga chiqish).

### **Dushanba**

*Ertalab* – URM – 10 daqiqa; turnikda, to'sinda qo'l va tana muskullari uchun mashqlar bajarish – 12 daqiqa; yugurish musobaqasi (kross) – 50 daqiqa: (II zona – 35 daqiqa; III zona – 15 daqiqa).

*Kun davomida* – nazariy mashg'ulotlar.

*Kechqurun* – URM – 12 daqiqa; MTM – 10 daqiqa; STTM – 8 daqiqadan 6 raund (II zona); snaryadlar – 8 daqiqadan 4 raund (III zona); yakunlovchi gimnastika – 15 daqiqa.

### **Seshanba**

*Ertalab* – URM – 15 daqiqa; STTM – 45 daqiqa (II zona); Yelka kamari muskullari uchun mashqlarni bajarish – 20 daqiqa.

*Kun davomida* – toqqa chiqish – 120 daqiqa.

*Kechqurun* – URM – 12 daqiqa; og‘ir atletika – 30 daqiqa; suzish – 30 daqiqa.

### **Chorshanba**

*Ertalab* – URM – 10 daqiqa; yugurish musobaqasi (kross) – 15 daqiqa; STTM – 45 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – nazariy mashg‘ulotlar.

*Kechqurun* – URM – 10 daqiqa; STTM, snaryadlar va yassi qo‘lqopda ishlash – 7 daqiqadan 10 raund (II zona).

### **Payshanba**

*Ertalab* – URM – 15 daqiqa; STTM – 40 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – tog‘ sharoitida yugurish musobaqasi (kross) – 60 daqiqa.

*Kechqurun* – suzish – 40 daqiqa (II zona); qayta tiklash tadbirlari.

### **Juma**

*Ertalab* – URM – 15 daqiqa; STTM – 50 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha belgilangan nazorat me‘yorlarni topshirish.

*Kechqurun* – URM – 15 daqiqa; STTM – 6 daqiqadan 2 raund (II zona); shartli janglar – 4 daqiqadan 2 raund (III zona); yakunlovchi gimnastika (akrobatika) – 15 daqiqa.

### **Shanba**

*Ertalab* – URM – 15 daqiqa; STTM – 45 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha belgilangan nazorat me‘yorlarini topshirish.

*Kechqurun* – suzish – 50 daqiqa, qayta tiklash tadbirlari.

### **Yakshanba**

*Ertalab* – mustaqil mashg‘ulotlar – 60 daqiqa.

*Kun davomida* – ishtirokchilarning yashash joylariga chiqishi.

## **Foydalaniladigan adabiyotlar Me'yoriy xuquqiy hujjatlar.**

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni (yangi tahriri) Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr.
2. Постановление Кабинетов Министров Республики Ўзбекистан «О фонде развития бокса в Узбекистане» № 279 от 1 июня 1999 г. «Народное слово» 3 июня 1999г.

## **Asosiy adabiyotlar**

- 1.COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.
- 2.Boxings Ten Commandmets Essential Training For The Sweet Science Alan Lachica 2011, 226 pg.
- 3.Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ғ.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” “МУМТОЗ СО’З” 228бет. 2012 й. 228 бет.
4. Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент, 2011. 478 бет.
5. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксе. Учебное пособие. ФКиС, М. 2006. -61 с.
6. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. Волгоград, 2003, - 111с.
- 7.Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007, - 286 с.
- 8.Халмухамедов Р.Д. Бокс. О'қув қўлланма. Ташкент. 2008. 308 бет.
9. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие.Ташкент – 2008 г. 160 с.

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b> .....	3
<b>I. BOKSCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH</b> .....	4
1.Rejalashtirish turlari.....	7
2.Istiqbolli rejalashtirish.....	7
3.Joriy rejalashtirish.....	10
3.Tezkor rejalashtirish.....	20
<b>II.YUQORI KVALIFIKATSIYAGA EGA BO’LGAN BOKSCHILARNI TAYYORLASHNING YILLIK SIKLIDA MASHG’ULOTLAR YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH MASALASI</b>	27
1.Yakkakurash turlarida yillik siklni tuzib chiqish tamoyillari va qonuniyatlari.....	27
2. Mashg’ulotlar mikrotsikllarining tuzilishi asoslari	32
3.Mashg’ulotlar mezotsikllari tuzilishi asoslari.....	36
4.Maxsus tayyorgarlik bosqichi (15 kun).....	40
5.Musobaqalardan oldingi bosqich (23 kun).....	44
6.Musobaqalarning o’tkazilish joyini hisobga olgan holda o’quv – mashg’ulotlar yig’inining oxirgi bosqichi.....	48
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.....	50
<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati</b>	