

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

O‘ZBEKISTON MILLIY OLIMPIYA QO‘MITASI

O‘ZBEKISTON BOKS FEDERATSIYASI

NAMUNAVIY DASTUR

**“BOKS BO‘YICHA SPORT
MAHORATINI OSHIRISH”
(sport tayyorgarligi)**

*Maktabdan tashqari barcha sport ta’lim
muassasalari uchun*

Toshkent-2021

UO'K 796.83

КБК 75.713

B 82

Boks bo'yicha sport mahoratini oshirish [Matn]: namunaviy dastur / R.D.Xolmuhamedov [va boshq.]. – Toshkent: ChP "Umid Design, 2021. - 92 b.

Mualliflar:

R.D.Xolmuhamedov	Pedagogika fanlari doktori, professor
F.K.Turdiyev	Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
I.A.Tursunaliyev	Dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
T.M.Qilichev	O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustoz, O'zbekiston milliy terma jamoa treneri
N.D.Turdiyeva	Respublika olimpiya zaxiralari kolleji bosh shifokori
Z.Sh.Xadiyatullayev	Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti o'qituvchisi

Taqrizchilar:

V.N.Shin	Pedagogika fanlari nomzodi, professor, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustoz
M.Kurbanov	O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustoz, O'zbekiston milliy terma jamoasi bosh treneri
L.S.Kuchkarov	O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustoz, ayollar bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoa treneri

O'quv dasturi: "Sport mahoratini oshirish (boks)" O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining mavzuviy rejasi asosida nashr qilingan.

Ushbu namunaviy dastur O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2019-yil 10-iyundagi 1072-son buyrug'i bilan nashrga tavsiya etilgan.

MUNDARIJA

TUSHUNTIRISH XATI	4
I. DASTURNING ME'YORIY QISMI.....	11
1.1. O'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilishga qo'yiladigan umumiy talablar.....	14
II. DASTURNING USLUBIY QISMI.....	24
2.1. Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar va o'quv rejasi.....	24
2.1.1. <i>Sport-sog'lomlashtirish bosqichi</i>	25
2.1.2. <i>Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi</i>	28
2.1.3. <i>O'quv-mashg'ulot bosqichi</i>	32
2.1.4. <i>Sport takomillashuvi va oliy sport mahorati bosqichi</i>	35
2.2. Yillik tayyorgarlik sikllarining reja-sxemasi.....	36
2.3. Pedagogik va tibbiy nazorat.....	44
2.3.1. <i>Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini testlash bo'yicha nazorat mashqlari kompleksi</i>	44
2.3.2. <i>Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini testlash bo'yicha nazorat mashqlari kompleksi</i>	44
2.3.3. <i>Chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruvlar</i>	45
2.3.4. <i>Mashg'ulot jarayonini joriy nazorat qilish</i>	45
2.4. Nazariy tayyorgarlik.....	48
2.5. Tarbiyaviy ishlar va psixologik tayyorgarlik.....	51
2.6. Tiklanish vositalari va chora-tadbirlari	64
2.7. Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti.....	66
2.8. Amaliy mashg'ulotlar uchun dastur materiali.....	67
2.8.1. <i>O'quv-mashg'ulot bosqichlari uchun haftalik mikrosikllarning namunaviy sxemasi</i>	67
2.8.2. <i>Texnik-taktik tayyorgarlik</i>	72
2.9. Doping to'g'risida umumiy tushunchalar.....	88
ADABIYOTLAR.....	90

TUSHUNTIRISH XATI

Sportchilarni yuqori sport natijalariga erishishga tayyorlash tizimi bu murakkab pedagogik jarayondir. Bu jarayonda trener zamonaviy boks oldiga qo'yayotgan vazifalarni izchil (muntazam, o'zaro bog'liq va o'zaro shartlangan holda) hal etadi. So'nggi yillarda O'zbekiston bokschilari jahon ringida etakchi o'rinlarni egallab oldilar. Qo'lga kiritilgan o'rinlarni saqlab qolish uchun doimiy ravishda innovatsion mashg'ulot vositalari va uslublarini izlab topish, sport zaxirasini shakllantirishga optimal yondashuv, ko'p yillik tayyorgarlik tizimida sportchilarni bosqichma-bosqich saralash zarur bo'ladi.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi sport mahorati bosqichlari bo'ylab ko'tarilish jarayoni sifatida tushuniladi. Bu sportda maksimal natijalarga erishishda yagona to'g'ri yo'ldir (V.N. Platonov, 2004; F.K. Turdiev, 2005; R.D. Xalmuxamedov, 2010 va boshq.).

Zamonaviy ilmiy-uslubiy adabiyotlarda katta tadqiqot materiallari to'plangan bo'lib, ular sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimining asosiy qoidalarini aniqlashtirishga imkon yaratadi. V.P.Filin (1980) va Farfel (1972) ko'p yillik mashg'ulotlarni tuzishning quyidagi konsepsiyasini taklif etishgan: yangi shug'ullanuvchidan to' chempion yoki rekordchigacha bo'lgan shaxsiy rivojlanish yo'liga ega bo'lgan ko'p yillik tayyorgarlikni ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunuvchi yagona jarayon, o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan murakkab maxsus tizim sifatida qarash maqsadga muvofiq. Mualliflarning fikricha, tizimning bunday boshqarilishi uning tartibga solinishiga olib keladi va zarur mashg'ulot hamda musobaqa samarasini yaratishga imkon beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning oqilona tizimini shakllantirishda nafaqat mos tashkiliy tuzilma (maktablar, markazlar va h.k.) yaratish, balki yana ikkita muhim qoidalarga rioya etish muhim. Birinchisi shundan iboratki, barcha tashkiliy tuzilmalarga, barcha ko'p yillik takomillashuv bosqichlariga ham moddiy-texnik hamda moliyaviy, ham xodimlar, ilmiy-uslubiy va tibbiy ta'minot nuqtai nazaridan teng e'tibor qaratilishi lozim. Diqqat-e'tiborni faqatgina terma jamoalarning asosiy tarkiblariga qaratish va yaqin hamda uzoq zaxira bilan ishlashga bepisand bo'lish qisqa vaqt ichida olimpiya tayyorgarlik tizimining buzilishiga olib keladi.

Ikkinchisi, ko'p yillik takomillashuv bosqichlarida shug'ullanuvchilar sonining optimal nisbatlarini ta'minlashga tegishli. U olimpiya tayyorgarligi nuqtai nazaridan etarlicha istiqbolga ega bo'lmagan sportchilarni muntazam saralab borish va iqtidorli, kelajagi bor bolalarni jalb qilishni nazarda tutadi. Bu qoidaning amalga oshirilishi ko'p sonli bolalarni jalb qilgan holda ularning salomatlik holati, tana tuzilishi xususiyatlari, jismoniy imkoniyatlarini testlash va muayyan sport turi bilan shug'ullanishga bo'lgan moyilliklarini aniqlash maqsadida qisqa muddatli (15-20 ta mashg'ulotgacha) boshlang'ich o'qitish tizimiga jalb qilishni taqozo etadi. Eng iqtidorli bolalar ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichini o'tish uchun bolalar sport maktablarida sport bilan shug'ullanishga jalb qilinadilar. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi sport turiga qarab, odatda 1,5-2 yildan 3-4 yilgacha bo'lgan vaqt oralig'ini qamrab oladi.

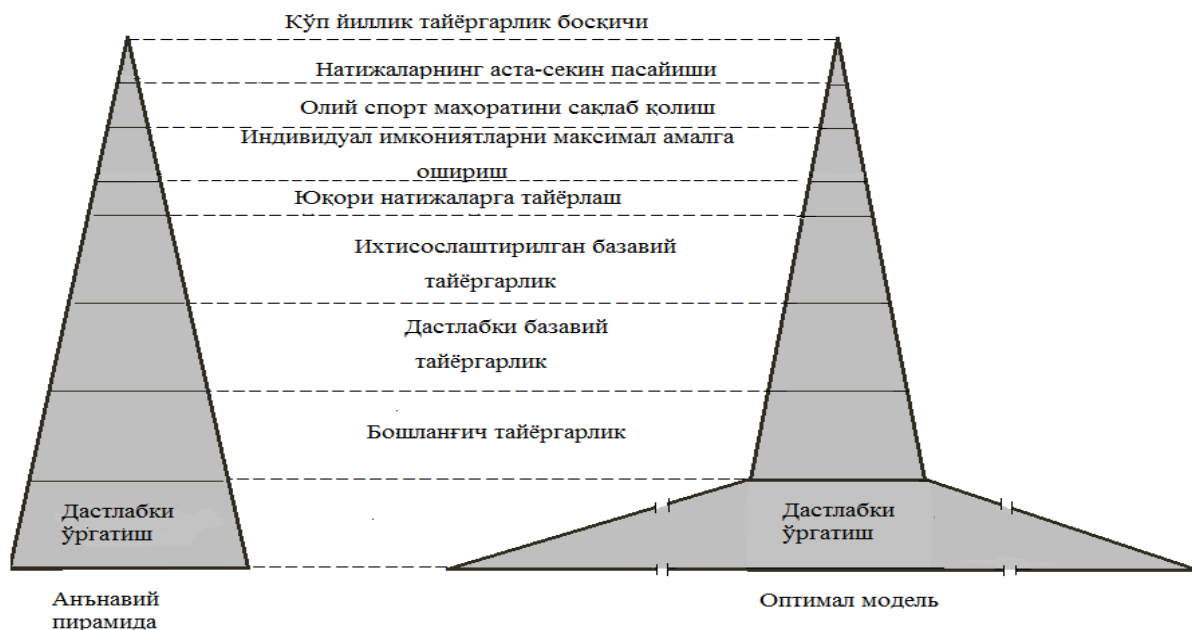
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan o'tgandan so'ng bolalar orasida ob'ektiv ko'rsatkichlar yig'indisi bo'yicha yuqori sport natijalarini ko'rsatishga qodir bo'lmaganlarni ommaviy saralash amalga oshiriladi. Ko'p yillik takomillashuvning ikkinchi bosqichida (dastlabki bazaviy tayyorgarlik) shug'ullanish uchun oldingi bosqichda mashg'ulotlarga kirishgan jami bolalar sonidan 10-15 % jalb qilinishi kerak. Bu bosqich o'tilgandan so'ng (2-3 yil) ishlar optimal darajada tashkil qilinganda ikkinchi bosqichda shug'ullangan bolalarning 50% navbatdagi sport takomillashuvi (ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik) bosqichiga jalb qilinadi.

Oraliq saralash oqilona tashkil qilinganda va uchinchi bosqichdagi tayyorgarlik yaxshi tashkil qilinganda shug'ullanuvchilarning yarmiga yaqini ko'p yillik takomillashuvning navbatdagi bosqichiga kirishadi, ya'ni yuqori natijalarga tayyorgarlik bosqichiga o'tadi. Bu bosqich yakunlangandan so'ng, avvalgi bosqichdagi kabi, sportchilarning 50% individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida tayyorgarlik ko'rishga kirishadi.

Ko'p yillik saralash jarayonida ishlarni oqilona tashkil qilishning qat'iy xususiyati - bu ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichidan keyin aksariyat bolalarni saralash, keyingi takomillashuv uchun faqat muayyan sport turida yuqori natijalarga erishishga haqiqatdan qobiliyati bor bolalarni tanlab olishdir. Bo'sh qolgan trenerlar yana dastlabki saralashni va ko'p sonli bolalarning boshlang'ich tayyorgarligini tashkil qiladi. Oqilona saralash va yaxshi tashkil qilingan tayyorgarlikdan so'ng keyingi bosqichlarda bolalarning saralanishi ko'p bo'lmaydi, kelajagi yo'q

bolalarning katta miqdorda saralanishi saralash sifatining pastligi va oldingi bosqichlardagi tayyorgarlikning yaxshi amalga oshirilmaganligidan dalolat beradi.

Sport zaxirasini shakllantirish va ko'p yillik tayyorgarlik tizimida sportchilarni bosqichma-bosqich saralashga nisbatan an'anaviy hamda optimal yondashuvlar 1-rasmدا sxematik shaklda berilgan.



1-rasm. Sport zaxirasini shakllantirish va ko'p yillik tayyorgarlik tizimida sportchilarni bosqichma-bosqich saralashga nisbatan an'anaviy hamda optimal yondashuvlar

Sport turining o'ziga xos xususiyatlari, shug'ullanuvchilarning etnik xususiyatlari, moddiy-texnik imkoniyatlar, trenerlarning malakasi va boshqalar inobatga olinmagan holda ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida tayyorgarlikdan (2-3 yil) o'tgan shug'ullanuvchilardan 10 mingtasidan o'rtacha 1000-1200 nafar bolalar keyingi bosqichda (dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichida) ishlashga o'tadi, individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida ko'pi bilan 150 nafar sportchi qoladi (1-jadval).

Oliy sport mahoratini saqlab qolish bosqichida tayyorgarlik ko'rish uchun qolgan sportchilar soni tashkilotchilik asoslari va u yoki bu davlatdagi yuqori sport natijalariga bog'liq bo'ladi. Agar asosiy e'tibor olimpiya tayyorgarligiga, Olimpiya o'yinlarida eng yuqori natijalarga erishishga qaratilsa, unda bu bosqichda nisbatan

ham yuqori toifadagi sportchilar qoladi (oldingi bosqichda shug‘ullanishga jalb qilingan sportchilar soniga nisbatan ko‘pi bilan 40-50%). Agar federatsiyalar, viloyatlar manfaatlari ustunlik qiladigan tashkiliy model amalga oshiriladigan bo‘lsa, unda oliy sport mahoratini saqlab qolish bosqichida taxminan 1,5 barobar ko‘proq sportchilar qoladi.

1-jadval

Oqilona tuzilgan olimpiya tayyorgarligida ko‘p yillik takomillashuvning turli bosqichlaridagi shug‘ullanuvchilar sonining optimal nisbatlari

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari	Shug‘ullanuvchilar soni, kishi
Dastlabki o‘rgatish (15-20 mashg‘ulot)	100000-150000
Boshlang‘ich tayyorgarlik	10000
Dastlabki bazaviy tayyorgarlik	1000-1200
Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik	500-600
Yuqori natijalarga tayyorgarlik ko‘rish	250-300
Individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish	100-150
Oliy sport mahoratini saqlab qolish	50-70

Tayyorgarlik to‘g‘ri tashkil qilinganda, ya‘ni samarali ilmiy-uslubiy va tibbiy ta‘minot bo‘lganda, yuqori malakali trenerlar, zamonaviy moddiy-texnik baza mavjud bo‘lgan taqdirda yuqori natijalarga tayyorgarlik ko‘rish, individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va oliy sport mahoratini saqlab qolish bosqichlarida shug‘ullanayotgan 10% dan 20% gacha sportchilar yirik xalqaro musobaqalarda, shu qatorda Olimpiya o‘yinlarida yuksak sovrinlar uchun kurashishga imkon beruvchi natijalarga erishishga qodir bo‘ladilar.

Boks bo‘yicha maktabdan tashqari barcha sport-ta‘lim muassasalari uchun sport tayyorgarliginamunaviy dasturi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Sport maktablari faoliyatini hamda sport maktablari trenerlari va

mutaxassislari mehnatini moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida" 2010 yil 23 sentyabrdagi 211-sonli qarorining 6-bandiga muvofiq (O'zbekiston Respublikasi Hukumati qarorlari to'plami, 2010 y, 9-son, 50-b) sport zaxirasi tayyorgarligini tashkil etish hamda maqsadli muvofiqlashtirish va sport-ta'lim muassasalarida sifatli o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyatini o'tkazish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida tuzilgan. Ushbu dasturni tuzishda oxirgi yillarda sport zaxirasini tayyorlash yuzasidan olingan ilmiy-uslubiy materiallar va tavsiyalar asosida sportchilarning jismoniy va sport-texnik tayyorgarligi bo'yicha me'yoriy talablardan foydalanilgan.

Ushbu dasturda ko'p yillik tayyorgarlik tizimini tuzish modeli, o'quv yillari bo'yicha mashg'ulot jarayonini tuzishning namunaviy rejalari, haftalik mikrosikllar va har xil yo'nalishdagi mashg'ulotlar variantlari taqdim etilgan. Hujjatlarda dastur materialini o'rganishdagi umumiy izchillik, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari (BTG), o'quv-mashg'ulot guruhlari (O'MG), sport takomillashuvi guruhlari (STG) va oliy sport mahorati guruhlari (OSMG) uchun nazorat va ko'chirish me'yorlari belgilab berilgan.

Sport maktablari qoshida sport-sog'lomlashtirish guruhlari tashkil qilinishi mumkin (SSG). Sport-sog'lomlashtirish guruhlariidagi shug'ullanuvchilarning son tarkibi, o'quv-mashg'ulot ishi hajmi, trener-o'qituvchining ish haqi me'yori ma'muriyat tomonidan sport maktablari faoliyatini tartibga soluvchi me'yoriy-huquqiy hujjatlarga muvofiq holda belgilanadi.

Sport-sog'lomlashtirish bosqichining asosiy vazifalari - bolalar organizmining barcha organlari va tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash; harakat imkoniyatlarini kengaytirish va harakat faolligi etishmasligini qoplash; umuman sport mashg'ulotlariga bo'lgan qat'iy qiziqishni shakllantirish, keng doiradagi jismoniy mashqlar kompleksini bajarish texnikasi asoslarini egallash hamda harakatli o'yinlar texnikasini o'zlashtirish; mehnatsevarlikni tarbiyalash; jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni ustuvor tarzda) rivojlantirish hamda takomillashtirish; jismoniy barkamollik, yuqori darajadagi salomatlik va ishchanlik qobiliyatiga erishish (ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlash uchun); kelajagi bor istiqbolli bolalar va yoshlarni kelgusida boks bilan shug'ullanishga saralab olish.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari (BT) –maksimal miqdorda bolalar va o'smirlarni boks bo'yicha sport

tayyorgarligiga jalb qilish, jismoniy sifatlarni, umumiy jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama rivojlantirish, boksning bazaviy texnikasini o'rgatish, shaxsning ma'naviy, axloqiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish, sport mashg'ulotlariga va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish.

O'quv-mashg'ulot guruhlarida (O'MG) tayyorgarlik vazifalari bokschilar sport mahoratini shakllantirishning zamonaviy talablariga javob beradi va ularga quyidagilar kiradi: salomatlik holati, jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish, funksional tayyorgarlik, texnik-taktik arsenalni takomillashtirish, maxsus psixik sifatlarni tarbiyalash hamda sportdagi natijalarni oshirish maqsadida musobaqalashish tajribasiga ega bo'lish.

Sport takomillashuvi guruhlarining (STG) asosiy vazifalari. Sport maktablari faoliyati yuqori sport natijalarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, sport takomillashuvi bosqichlarida ular oldida quyidagi vazifalar turadi: iqtidorli sportchilarni ularning yuqori natijalarga erishishlari uchun sportchi mahoratining barcha tomonlarini kompleks holda takomillashtirish orqali ixtisoslashtirilgan sport tayyorgarligiga jalb qilish, sportchilarning O'zbekiston terma jamoalari tarkibiga kirishlariga imkon yaratish.

Oliy sport mahorati (OSM) guruhleri vazifalari – yuqori barqaror sport natijasiga erishish uchun ishchanlik qobiliyati darajasini saqlab qolish.

BO'SM, IBO'SM, IBO'OZSM va OSMMlarda (keyingi o'rinlarda sport maktablari) yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi maqsadi yuqori malakali sportchilarni, mamlakat terma jamoalarining potensial zaxirasini, federatsiyalar (assotsiatsiyalar), idoralar sub'ektlari hamda Vatanimizning faol quruvchilari va himoyachilarini tarbiyalashdan iborat.

Sport maktablarida o'quv ishlari ushbu dastur asosida kuriladi va kalendar yilga mo'ljallangan. Yil davomidagi mashg'ulotlarni hamda ta'til vaqtida faol dam olishni ta'minlash uchun imkoniyati mavjud sport maktablari belgilangan tartibda bir sutkalik yoki kun davomida bo'ladigan sport va sport-sog'lomlashtirish oromgohlarini ochishi mumkin.

O'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari quyidagilar: guruhli o'quv-mashg'ulot va nazariy mashg'ulot; individual rejalar bilan ishlash (STG va OSMGlarida); tibbiy-tiklantirish tadbirlari; testlash va tibbiy nazorat; musobaqalar va o'quv-mashg'ulot yig'inlarida qatnashishi; o'quvchilarning yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti. Yuklamalarning maksimal mumkin bo'lgan parametrlari,

mashg'ulot hamda nazorat vositalari va uslublarini bitta yillik mashg'ulot sikli sxemasiga solish dastur materialini rejalashtirish hususiyati hisoblanadi.

Mashg'ulotlar jadvali shug'ullanuvchilarning dam olishi, ularning umumta'lim va boshqa muassasalardagi o'qishining qulay tartibini belgilash maqsadida trener-o'qituvchi tomonidan taqdim etilgan taklif asosida sport maktabi ma'muriyati tomonidan tuziladi.

Dasturning o'quv materialini bokschi uchun u yoki bu tayyorgarlik turi nazariy, jismoniy, texnik-taktik, psixologik va musobaqa tayyorgarligini aks ettiruvchi bo'limlardan iborat. Sport maktablarida majburiy tartibda, o'quv soatlari hajmi doirasida, o'quv yiliga qarab o'tkaziladigan tiklanish tadbirlari mazmuni ochib berilgan bo'limlar, hakamlilik-yo'riqchilik amaliyoti mazmuni, tarbiyaviy ishlar bo'yicha asosiy tadbirlar ro'yxati, shuningdek, o'quv yillari bo'yicha nazorat hamda ko'chirish me'yorlari taqdim etilgan.

Mazkur dastur ikkita qismdan iborat.

Dasturning birinchi qismi – me'yoriy, u ko'p yillik tayyorgarlikning har bir bosqichi uchun shug'ullanuvchilar guruhlarini, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorgarlik bo'yicha miqdoriy tavsiyalar, musobaqalarda ishtirok etish tizimi, o'quv yillari bo'yicha yo'riqchilik va hakamlilik amaliyotini o'z ichiga oladi.

Alohida e'tibor o'quv yillari bo'yicha nazorat-ko'chirish va malakaviy me'yorlarga qaratilgan.

Dasturning ikkinchi qismi – uslubiy, u asosiy tayyorgarlik turlari bo'yicha o'quv materialini, uning o'quv yillari bo'yicha va yillik siklda taqsimlanishi, mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalari hajmi bo'yicha tavsiyalarni; o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazish, tibbiy-pedagogik va psixologik nazorat hamda boshqaruvni tashkil qilish bo'yicha amaliy materiallar hamda uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga olgan.

I DASTURNING ME'YORIY QISMI

Ushbu dasturda sport tayyorgarligining beshta bosqichi ajratilgan – sport-sog'lomlashtirish bosqichi (SS), boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (BT), o'quv-mashg'ulot bosqichi (O'M), sport takomillashuvi bosqichi (ST) va oliy sport mahorati bosqichi (OSM).

Shug'ullanuvchilarning son tarkibi, o'quv-mashg'ulot ishlari hajmi, trener-o'qituvchining SS guruhlaridagi mehnati uchun ish haqi me'yorlari sport maktablari faoliyatini tartibga soluvchi me'yoriy-xuquqiy asoslarga muvofiq holda maktab ma'muriyati tomonidan o'rnatiladi.

Sport-sog'lomlashtirish guruhlarining maksimal tarkibi o'quv-mashg'ulotlarda xavfsizlik texnikasi qoidalariga rioya qilinishini inobatga olgan holda ikkita minimal tarkibdan oshmasligi lozim. Sport-sog'lomlashtirish guruhlarida shug'ullanuvchilarning yoshi 10-17 yoshni tashkil etadi.

Sport-sog'lomlashtirish guruhlarini baholash mezonlari: shug'ullanuvchilar tarkibining barqarorligi va mashg'ulotlardagi davomat, jismoniy sifatlar rivojlanishining individual ko'rsatkichlari dinamikasi, gigiena va o'z-o'zini nazorat qilishga doir bilimlarning egallanganlik darajasi.

BT bosqichiga 10 yoshga to'lgan, boks bilan shug'ullanishni xohlaydigan va pediatr shifokorning yozma ruxsatnomasiga ega bo'lgan umumta'lim maktablari o'quvchilari qabul qilanadi. Bu bosqichda har tomonlama jismoniy rivojlantirish, boks texnikasi asoslarini egallash, O'M bosqichlariga qabul qilinish uchun nazorat me'yorlarini topshirishga qaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ishlar amalga oshiriladi.

O'M guruhlarini sog'lom va deyarli sog'lom, kamida 1 yil zarur tayyorgarlikdan o'tgan hamda umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha qabul me'yorlarini bajargan o'quvchilar orasidan tanlov asosida shakllantiriladi. O'quv-mashg'ulot guruhlarida o'quv yillari bo'yicha ko'chirish umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha nazorat-ko'chirish me'yorlari bajarilgandagina amalga oshiriladi.

ST guruhlarini sport ustaligiga nomzod sport razryadini bajargan sportchilardan shakllantiriladi. O'quv yillari bo'yicha ko'chirish bu bosqichda sport ko'rsatkichlari o'sishining ijobiy dinamikasi kuzatilgan taqdirdagina amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlik bosqichi

uchun o'quv dasturi sport maktabida uch yillik o'qish uchun mo'ljallangan.

Tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha o'quvchilarni sport maktablariga qabul qilishda minimal yosh davri 2-jadvalda; sportchilar guruhlarini bo'yicha vazn toifalariga mansubligi 3-jadvalda berilgan.

Bokschilarning rasmiy musobaqalardagi jang formulasi sportchining yoshi va malakasiga qarab aniqlanadi (4-jadval).

SS guruhlarini o'quvchilari faqat shaxsiy xohishi va maxsus ruxsatnoma (shifokor va shaxsiy trenerning yozma ruxsati) bilan musobaqa amaliyotiga qo'yiladi.

2-jadval

Sport maktablariga o'quvchilarni tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha qabul qilishda minimal yosh

Tayyorgarlik bosqichlari												
Boshlang'ich tayyorgarlik			O'quv-mashg'ulot				Sport takomillashuvi			Oliy sport mahorati		
1 yil	2 yil	3 yil	1 yil	2 yil	3 yil	4 yil	1 yil	2 yil	3 yil	1 yil	2 yil	3 10-yil
10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-34

3-jadval

Katta yoshdagi o'smirlar, o'spirinlar va kattalar uchun vazn toifalari

Vazn toifalari	15-16 yoshdagi o'smirlar		O'spirinlar va kattalar		Erkaklar (olimpiya)	
	yuqori, kg	gacha, kg	yuqori, kg	gacha, kg	yuqori, kg	gacha, kg
Minimal vazn	44	46	-	-	-	-
Birinchi eng	46	48	46	49	-	-
Ikkinchi eng	48	50	49	52	48	52

Birinchi engil	50	52	-	-	-	-
Ikkinchi engil	52	54	52	56	-	-
Yarim engil	54	57	-	-	52	57
Yengil	57	60	56	60	57	63
Birinchi yarim	60	63	60	64	-	-
Ikkinchi yarim	63	66	64	69	63	69
Birinchi o'rta	66	70	69	75	-	-
Ikkinchi o'rta	70	75	-	-	69	75
Yarim og'ir	75	80	75	81	75	81
Birinchi og'ir			81	91	81	91
O'ta og'ir vazn	80	+	91	+	91	+

3,1-jadval

O'smir va katta yoshdagi qizlar uchun vazn toifalari

Vazn toifalari	15-16 yoshdagi qizlar		O'smir va katta yoshdagi qizlar		Ayollar (olimpiya)	
	yuqori, kg	gacha, kg	yuqori, kg	gacha, kg	yuqori, kg	gacha, kg
Minimal vazn	44	46	-	-	-	-
Birinchi eng	46	48	45	48	-	-
Ikkinchi eng	48	50	48	51	49	51
Birinchi engil	50	52	-	-	-	-
Ikkinchi engil	52	54	51	54	-	-
Yarim engil	54	57	54	57	51	57
Yengil	57	60	57	60	57	60
Birinchi yarim	60	63	60	64	-	-
Ikkinchi yarim	63	66	64	69	60	69
Birinchi o'rta	66	70	69	75	69	75
Ikkinchi o'rta	70	75	-	-	-	-
Yarim og'ir	75	80	75	81	-	-
Birinchi og'ir	-	-			-	-
Og'ir vazn	80	+	81	+	-	-

Musobaqalardagi jang formulasi

Yoshi	Razryadi	Jang formulasi
12-14 yoshdagi kichik va o'rta yoshli o'smirlar	Yangi shug'ullanuvchilar	1 minutdan 3 raund
	I va II razryad	1,5 minutdan 3 raund
15-16 yoshdagi katta o'smirlar va qizlar	Yangi	1 minutdan 3 raund
	II va III razryad	1,5 minutdan 3 raund
	I razryad va	2 minutdan 3 raund
17-18 yoshdagi o'spirinlar va qizlar	Yangi	1,5 minutdan 3 raund
	II va III razryad	2 minutdan 3 raund
	I razryad va	3 minutdan 3 raund
19-34 yoshdagi kattalar va ayollar	Yangi	1,5 minutdan 3 raund
	II va III razryad	2 minutdan 3 raund
	I razryad va	3 minutdan 3 raund

1.1. O'QUV-MASHG'ULOT ISHLARINI TASHKIL QILISHGA QO'YILADIGAN UMUMIY TALABLAR

Sport maktabidagi dasturning me'yoriy qismiga asosan mavjud shart-sharoitlarni inobatga olgan holda o'quv guruhleri hamda alohida sportchilarning tayyorgarlik rejalari ishlab chiqiladi. Tayyorgarlik rejalari trenerlar kengashi qarori asosida sport maktabi direktori tomonidan tasdiqlanadi.

O'quv guruhlarini jamlash asosini (5-jadval) sport mahoratining yoshga xos shakllanishini (O'zbekiston Respublikasi sport ustasi me'yorining bajarilishi, o'rtacha shug'ullanish staji va shug'ullanuvchilar yoshini) inobatga olgan holda ilmiy-asoslangan ko'p yillik tayyorgarlik tizimi tashkil etadi.

1. Haftalik o'quv-mashg'ulot yuklamalarining oshirilishi va o'quvchilarning keyingi o'quv guruhlariga ko'chirilishi shug'ullanish staji, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlarining bajarilishi, sport natijalari darajasiga bog'liq bo'ladi.

O'quv-mashg'ulot ishlari rejimlari va jismoniy, texnik-taktik hamda sport tayyorgarligi bo'yicha talablar

O'quv yili	Qabul uchun minimal yosh	Guruhdagi o'quvchilar -ning minimal soni (kishi)	Haftadagi o'quv soatlari-ni ng maksimal soni (soat)	O'quv yili boshida jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha talablar
<i>sport-sag'lomlashtirish guruhlari</i>				
Butun davr	10	15	6	UJT me'yorlarini bajarish
<i>boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari</i>				
1 yil	10	15	6	UJT me'yorlarini bajarish
2 yil	11	14	8	
3 yil	12	14	8	
<i>o'quv-mashg'ulot guruhlari</i>				
1 yil	13	12	12	UJT, MJT, TTT me'yorlarini bajarish
2 yil	14	10	14	
3 yil	15	10	18	
3 yildan ortiq	15	8	20	
<i>sport takomillashuvi guruhlari</i>				
1 yil	16	6	24	50% SUN
2 yil	17	5	26	SUN
2 yildan ortiq	18	4	28	50% SU
<i>oliy sport mahorati guruhlari</i>				
Butun davr	18 yoshdan katta	3	32	SU

2. O'quvchilarning yoshi tug'ilgan yili bilan aniqlanadi va o'quv guruhlariga qabul qilish uchun minimal hisoblanadi. Ko'rsatilgan yoshdan ko'pi bilan ikki yilga kattaroq bo'lishiga ruxsat beriladi.

3. Belgilangan haftalik o'quv-mashg'ulot yuklamasi maksimal hisoblanadi.

4. Bo'limda belgilangan o'quv guruhlari soni minimal hisoblanadi.

5. O'quv-mashg'ulotlar yig'inlari, sport-sog'lomlashtirish oromgohlari davrida o'quv guruhlarining to'ldirilganligi va o'quv-mashg'ulot ishlari rejimi ixtisoslashtirilgan sinflarning to'ldirilganligi va ish tartiblari bilan belgilanadi.

6. O'quvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga qarab haftalik yuklamani qisqartirishga (lekin ko'pi bilan 15%) ruxsat beriladi.

7. O'quv-mashg'ulotlar guruhi tarkibida bitta yoki bir nechta O'zbekiston terma jamoalari a'zolari (asosiy tarkib) bo'lganda ushbu guruhda haftadagi soatlar soni 36 soatgacha ko'paytirilishi mumkin.

Namunaviy o'quv rejasi 6-jadvalda berilgan. Uni ishlab chiqishda har xil o'quv guruhlaridagi haftalik o'quv-mashg'ulot ishlari rejimi inobatga olingan, bunda 46 haftalik mashg'ulotlarni sport maktabi sharoitlarida va qo'shimcha 6 haftalik mashg'ulotlarni sport-sog'lomlashtirish oromgohida va o'quvchilarning faol dam olish davri uchun mo'ljallangan individual rejalar asosida o'tkazish nazarda tutilgan.

6-jadval

**Sport maktablarida 52 haftalik o'quv-mashg'ulotlarning
namunaviy o'quv rejasi**

T /r	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari											
		SS		BTG		O'MG				STG			OSM
		Butun davr	1 yil	2-3 yil	1 yil	2 yil	3 yil	3 yildan ortiq	1 yil	2 yil	2 yildan ortiq	Butun davr	
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	178	178	200	240	260	260	290	346	360	396	428	
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik podgotovka	90	90	92	142	196	278	274	330	340	350	350	

3.	Texnik-taktik tayyorgarlik	30	30	96	182	188	280	338	390	418	430	480
4.	Nazariy tayyorgarlik	6	6	6	12	24	28	28	30	40	42	52
5.	Psixologik tayyorgarlik	-	-	12	16	18	24	24	36	46	48	52
6.	Nazorat-ko'chirish sinovlari	4	4	6	10	16	18	18	20	24	28	32
7.	Nazorat musobaqalari	-	-	-	6	10	14	22	40	50	60	104
8.	Yo'riqchilik va hakamlik	-	-	-	4	4	8	10	20	24	36	52
9.	Musobaqalard a ishtirok etish	-	-	-	Ommaviy sport tadbirlarining taqvim rejasi bo'yicha							
10	Tiklanish tadbirlari	-	-	-	8	8	20	30	30	42	56	104
11	Tibbiy tekshiruv	4	4	4	4	4	6	6	6	8	10	10
Umumiy soatlar		312	31	41	62	72	93	10	12	13	14	1664

ST guruhlarini o'quvchilari uchun yillik tayyorgarlik sikli o'quv rejasi tayyorgarlik bo'limlari bo'yicha tavsiya etiladigan vaqt taqsimotidan farq qilishi mumkin.

Bu holda individual reja tuzayotganda sportchining rivojlanishi hamda individual imkoniyatlarini amalga oshirish darajasini, uning tayyorgarligining kuchli va bo'sh tomonlarini hisobga olish zarur. Ko'p yillik tayyorgarlikni individual rejalashtirish quyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshiriladi: 1) bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar mashg'ulotlari vazifalari, vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi; 2) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining to'xtovsiz o'sib borishi, ular orasidagi nisbat asta-sekin o'zgarib boradi, yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (umumiy mashg'ulot yuklamalari hajmiga nisbati) oshib boradi va mos ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ulushi kamayadi; 3) sport texnikasining uzluksiz takomillashib borishi (7-jadval); 4) yosh

sportchilarning ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin qo'llash tamoyiliga qat'iy amal qilinishi (8-jadval); 5) jinsiy etilish davrlarini inobatga olgan holda mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarining to'g'ri rejalashtirilishi; 6) ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida bir vaqtning o'zida sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish va qulay yosh davrlarida ayrim jismoniy sifatlarni ustuvor rivojlantirishni amalga oshirish.

Nazorat, qabul va nazorat-ko'chirish me'yorlari 9-12-jadvallarda keltirilgan. Natijalar sportchining individual kartasiga qayd qilinadi (13-jadval).

7-jadval

Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarining o'quv yillari bo'yicha namunaviy nisbati (%)

Tayyorgarlik turlari	Tayyorgarlik bosqichlari						
	SSG	BTG		O'MG		STG va	
	Bu-tun davr	1 yil	1 yildan ortiq	2 yilgacha	2 yildan ortiq	1 yil	1 yildan ortiq
Umumiy jismoniy	60	60	50	45	30	30	30
Maxsus jismoniy	30	20	25	25	30	30	30
Texnik-taktik	10	20	25	30	40	40	40

8-jadval

Musobaqa yuklamasi ko'rsatkichlari

Musobaqalar turlari	Tayyorgarlik bosqichlari					
	BTG		O'MG		STG va OSMG	
	1 yilgacha	1 yildan ortiq	2 yilgacha	2 yildan ortiq	1 yilgacha	1 yildan ortiq
Nazorat	-	-	3	4	5	6
Saralash	-	-	1	2	2	2
Asosiy	-	-	1	1	2	2
Bosh	-	-	-	1	1	1

**Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar uchun UJT
bo'yicha nazorat me'yorlari**

Nazorat mashqlari (o'lchov birliklari)	Engil vaznlar 36-48 kg		O'rta vaznlar 50-64 kg		Og'ir vaznlar 66-80 kg dan yuqori	
	erkak	ayol	erkak	ayol	erkak	ayol
30 m.ga yugurish (sek)	5,4	5,9	5,2	5,7	5,4	6,0
100 m.ga yugurish (sek)	16,0	17,0	15,4	16,5	15,8	17,0
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	150	130	155	135	160	140
Turnikda tortilish (marta)	5	3	6	4	5	3
Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish (marta)	15	8	20	10	13	7
Turnikka oyoqlarni yaqinlashtirish (marta)	8	6	10	8	6	5

**O'quv-mashg'ulot bosqichiga qabul qilish uchun qabul
me'yorlari**

Nazorat mashqlari (o'lchov birliklari)	Engil vaznlar 36-48 kg		O'rta vaznlar 50-64 kg		Og'ir vaznlar 66-80 kgdan yuqori	
	erkak	ayol	erkak	ayol	erkak	ayol
30 m.ga yugurish (sek)	5,0	6,0	4,9	5,5	5,1	5,7
100 m.ga yugurish (sek)	15,8	16,2	15,2	16,0	15,6	16,5
3000 m.ga yugurish (min)	14,29	15,5	14,10	14,5	14,39	16,0
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	188	160	197	180	205	190
Turnikda tortilish (marta)	10	8	12	10	8	6
Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish (marta)	45	30	48	40	40	30
Turnikka oyoqlarni yaqinlashtirish (marta)	10	8	12	10	8	6

MJT						
15 sek ichida qopga zarbalar berish soni	40	30	45	35	35	25
3 min ichida qopga zarbalar berish soni	284	220	292	238	244	198

11-jadval

Sport takomillashuvi guruhlariga qabul qilish uchun UJT va MJT bo'yicha qabul me'yorlari

Nazorat mashqlari (o'lchov birliklari)	Engil vaznlar 36-48 kg		O'rta vaznlar 50-64 kg		Og'ir vaznlar 66-80 kgdan yuqori	
	erkak	ayol	erkak	erkak	ayol	erkak
30 m.ga yugurish (sek)	5,0	5,4	4,9	5,2	5,0	5,8
100 m.ga yugurish (sek)	15,4	16,0	15,0	15,8	15,4	16,2
3000 m.ga yugurish (min)	13,10	13,9	12,52	13,4	13,36	14,0
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	190	180	205	190	216	200
Turnikda tortilish (marta)	16	10	18	12	12	8
Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish (marta)	48	30	53	40	43	28
Turnikka oyoqlarni yaqinlashtirish (marta)	11	8	13	10	9	6
MJT						
15 sek ichida qopga zarbalar berish soni	50	40	55	45	45	35
3 min ichida qopga zarbalar berish soni	313	260	320	270	303	240

**Sport takomillashuvi bosqichida UJT va MJT bo'yicha
nazorat-ko'chirish me'yorlari**

Nazorat mashqlari (o'lchov birliklari)	Engil vaznlar 36-48 kg		O'rta vaznlar 50-64 kg		Og'ir vaznlar 66-80 kgdan	
	erkak	ayol	erkak	erkak	ayol	erkak
30 m.ga yugurish (sek)	4,8	5,0	4,7	4,9	4,8	5,2
100 m.ga yugurish (sek)	14,8	15,2	14,6	15,0	15,0	16,0
3000 m.ga yugurish (min)	12,48	13,2	12,26	12,5	13,13	14,0
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	200	180	218	186	228	210
Turnikda tortilish (marta)	14	10	16	14	12	8
Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish (marta)	54	42	60	48	48	40
Turnikka oyoqlarni yaqinlashtirish (marta)	14	10	16	12	12	9
MJT						
15 sek ichida qopga zarbalar berish soni	55	45	60	50	50	35
3 min ichida qopga zarbalar berish soni	344	310	350	320	321	280

Sportchining individual kartasi

F.I.Sh.

Tugʻilgan sanasi va joyi

Sport bilan shugʻullanishni boshlagan yili, oyi

Sport maktabi

Sport jamiyati

viloyat, shahar

Oʻquv guruhlarini, oʻquv yili	Tekshiruv sanasi	Jismoniy rivojlanish							
		Boʻy, sm	Vazn, kg	Oyoq kafti uzunligi, sm	Qoʻl kaftini bukuvchi mushaklar kuchi, kg	OʻTS	KMOʻ		Shifokor xulosasi
							ml/min	ml/min/kg	
Sport maktabiga qabul vaqtidagi dastlabki maʼlumotlar									
BT 1 yil 2 yil									
OʻM 1 yil 2 yil 3 yil									

Ta'lim boskichlari va yillari	Tekshiruv sanasi	Jismoniy tayyorgarlik					Mashg'ulot va musobaqa faoliyati		Eng yaxshi sport natijalari
		umumiy		maxsus			miqdori		
		nazorat-ko'chirish me'yorlari		nazorat-ko'chirish me'yorlari			Mashg'ulot kunlari mashg'ulotlari	Musobaqa kunlari	
BO'SMga qabul vaqtdagi dastlabki ma'lumotlar									
BT 1 yil 2 yil									
O'M 1 yil 2 yil 3 yil									
ST 1 yil 2 yil 3 yil									
OSM 1 yil 2 yil 3 yil									

II

DASTURNING USLUBIY QISMI

Kirish

Ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishda sportchilar yuqori sport natijalariga erisha oladigan optimal yosh chegaralariga tayanish lozim. Odatda, qobiliyatli sportchilar birinchi muvaffaqiyatga maxsus tayyorgarlikning 4-6 yilidan so'ng, eng yuqori natijalarga esa 7-9 yildan keyin erishadilar. Bunda shuni nazarda tutish lozimki, ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikning birinchi 2-3 yilida natijalarning yuqori sur'atda o'sishi kuzatiladi.

2.1. TASHKILIY-USLUBIY KO'RSATMALAR VA O'QUV REJASI

Yangi shug'ullanuvchidan chempiongacha bo'lgan davrdagi ko'p yillik tayyorgarlikni aniq bir qonuniyatlarga bo'ysunuvchi yagona jarayon, yosh sportchilarning yoshga xos imkoniyatlarini inobatga olgan holda o'ziga xos xususiyatlarga ega murakkab maxsus tizim sifatida qarash maqsadga muvofiq. Tanlangan sport turi bilan ko'p yillik shug'ullanish jarayoni deyarli son-sanoqsiz o'zgaruvchilarni o'z ichiga oladi. Ko'p yillik mashg'ulotning har bir bosqichi sportchi hayot yo'lining turli davrlaridagi turmush sharoitlari va faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini (maktabda o'qish, mehnat faoliyati, xarbiy xizmat qilish davridagi umumiy yuklamalar va h.k) aks ettiradi. Tushunarliki, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida vazifalar, mashg'ulot vositalari hamda uslublari katta o'zgarishlarga uchraydi.

Yosh sportchilarning sport mashg'ulotlari kattalar mashg'ulotlaridan farqli ravishda bir qator uslubiy va tashkiliy xususiyatlarga ega.

1. Yosh sportchilar bilan o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari shug'ullanishning birinchi yillarida yuqori sport natijasiga erishishga qaratilishi kerak emas (boshlang'ich tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida).

2. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari o'sayotgan organizmning funksional imkoniyatlariga mos kelishi kerak.

3. Barcha shug'ullanish yillari davomida oqilona tartibga rioya qilish, shug'ullanuvchilarning turmush gigienasi, salomatlik holati,

tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishining yaxshi tibbiy-pedagogik nazoratini ta'minlash qoidalariga rioya qilish zarur.

4. Yosh sportchilarning tanlangan sport turida muvaffaqiyatga erishishining ishonchli asosi - bu egallangan ko'nikmalar va malakalar zaxirasi, jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanganligi, organizm funksional imkoniyatlarining hal qilinganligidir.

5. Yosh sportchilarning yoshi ulg'aygan sari va tayyorgarlik darajasi oshib borgan sayin umumiy jismoniy tayyorgarlik ulushi asta-sekin kamayib boradi va maxsus tayyorgarlik ulushi ortadi. Yildan-yilga umumiy mashg'ulot yuklamasi hajmi to'xtovsiz o'sib boradi.

6. Sport mashg'ulotini rejalashtirishda maktabdagi o'quv jarayonining tuzilishi xususiyatlarini inobatga olish zarur.

Sport tayyorgarligi tizimi doimiy sport mashg'ulotlari va musobaqalarning tashkil qilinishini nazarda tutadi. Ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yosh sportchilar texnika va taktikani egallashlari, tajribaga va maxsus bilimlarga ega bo'lishlari, axloqiy va irodaviy sifatlarni yaxshilashlari lozim.

2.1.1. Sport-sog'lomlashtirish bosqichi

So'nggi yillarda sportda yuzaga kelgan yosharish (mashg'ulotlarni 5-6 yoshdan va undan ham ertaroq boshlash) boshlang'ich mashg'ulotlarni tayyorgarlikning, albatta, sport-sog'lomlashtirish bosqichida amalga oshirilishi uchun shart-sharoitlar yaratdi.

Bu bosqichning asosiy maqsadi: saralash, oddiy mashqlarga (o'z sport turidagi URM va MRMga) jismoniy va koordinatsion jihatdan tayyorgarlikni ta'minlash. Tayyorgarlikning sport-sog'lomlashtirish bosqichi davomida shug'ullanishni yangi boshlayotgan yosh sportchilar bir nechta sport turlari texnikalari bilan tanishishlari zarur: engil atletika, akrobatika, o'yin va yakkakurash sport turlari.

Maktab o'quvchilari bugungi kunda haftada 2 martalik jismoniy tarbiya darslari bilan cheklanmoqdalar. Bunday hajmda jismoniy ishchanlik deyarli o'smaydi. Faqatgina SS guruhlaridagi to'laqonli harakat rejimi bolalar salomatligida va ular organizmining jismoniy yuklamalarga moslashish holatida ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, ularning sport bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlarini ancha oshiradi.

Ishchanlik (jismoniy va aqliy) qobiliyatini ancha oshirish, salomatlikni mustahkamlashga bo'lgan ishonchli shart-sharoitlarni yaratish uchun haftada kamida olti soat jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish lozim, bunda, albatta, jismoniy yuklamalarni cheklovchi omillar - maxsus harakat malakalari hamda jismoniy yuklamalarga (umuman) moslashishning yo'qligini inobatga olish zarur.

Yoshga xos jismoniy rivojlanishning hususiyatlari 14-jadvalda keltirilgan.

14-jadval

Harakat sifatlari rivojlanishining namunaviy sensitiv davrlari

Morfofunktsional ko'rsatkichlar, jismoniy sifatlar	Yosh										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Bo'y						+	+	+	+		
Mushak massasi						+	+	+	+		
Tezkorlik			+	+	+				+	+	+
Tezkor – kuch			+	+	+	+	+	+	+		
Kuch							+	+		+	+
Chidamlilik (aerob imkoniyatlar)		+	+	+					+	+	+
Anaerob									+	+	+
Egiluvchanlik	+	+	+	+		+	+				
Koordinatsion			+	+	+	+					
Muvozanat	+	+	+	+	+	+	+	+			

Mashqlantiruvchi ta'sirga ega asosiy vositalar:

1) umumrivojlantiruvchi mashqlar (harakatlanish maktabini yaratish uchun);

2) harakatli o'yinlar va o'yinli mashqlar;

3) akrobatika elementlari (umbaloq oshishlar, burilishlar, kulbitlar va h.k.);

4) turli-tuman sakrashlar va sakrash mashqlari;

5) engil qoplarni (tennis va to'ldirma to'plarni) uloqtirish;

6) sport-kuchga yo'naltirilgan (mashg'ulot vazifalari komplekslari ko'rinishidagi) mashqlar.

Mashqlarni bajarishning asosiy uslublari: o'yin; takroriy; ravon; aylanma; musobaqa (nazorat-pedagogik sinovlarda).

Mashg'ulotning asosiy yo'nalishlari. Sport-sog'lomlashtirish tayyorgarlik bosqichi keyingi muvaffaqiyatli sport ixtisoslashuvi uchun shart-sharoitlar yaratish uchun zarur. Bu erda bolalarni kelgusida boks bilan shug'ullanishga saralash amalga oshiriladi, chunki aynan shu vaqtda sport mahoratini egallash uchun shart-sharoitlarga zamin yaratiladi.

Ushbu tayyorgarlik bosqichida hali baquvvat bo'lib ulgurmagan bola organizmiga ortiqcha yuklama tushish xavfi mavjud bo'ladi. Shu sababli yuklamalarni o'ta ehtiyotkorlik bilan me'yorlash zarur. Ayniqsa bu og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarga taalluqlidir. 7-10 yoshdagi bolalarga shaxsiy vazniga nisbatan 20% ga teng og'irlik bilan bajariladigan mashqlar mos keladi.

Tezkor-kuch xususiyatiga ega mashqlarni kichik me'yor bilan (5-8 minutdan) orasida faol dam olishlardan foydalangan holda berish zarur.

Asosiy mashg'ulot vositalari va uslublari. Mazkur bosqichda bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda eng asosiy vosita harakatli o'yinlardir. Yangi shug'ullanayotgan sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun mashqlarni kompleks holda qo'llash yaxshiroq, bu mashg'ulotlarni yanada uyushqoqlik bilan va maqsadga yo'naltirilgan holda o'tkazish imkonini beradi. Komplekslarni o'yinlar va o'yinli mashqlarni o'tkazish bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiq.

Tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarning bajarilishi jadal harakatlar va katta asabiy zo'riqishni taqozo etadi. Ular darsning asosiy qismi boshida chigalyozdi mashqlaridan so'ng, markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanlik darajasi optimal bo'lgan va koordinatsiya jihatidan qiyin harakat malakalarini egallashga yordam bera oladigan paytda qo'llaniladi. Tezkorlikka qaratilgan komplekslardan keyin shu sifatni mustahkamlashga yordam beruvchi o'yinli mashqlar kiritiladi.

Kuchni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar komplekslari darsning ikkinchi yarmida qo'llaniladi, chunki bu davrga kelib nafas olish, qon aylanish va organizm boshqa tizimlarining funksional imkoniyatlari to'liqroq namoyon bo'ladi. Kuchga yo'naltirilgan mashqlar komplekslari tegishli kuch talab qiluvchi o'yinlar va o'yinli mashqlar bilan to'ldiriladi.

Sport-sog'lomlashtirish guruhlarida koordinatsion qobiliyatlar va vestibulyar apparatni rivojlantirishga qaratilgan akrobatika mashqlariga katta e'tibor qaratish lozim. Bu tayyorgarlik bosqichida boks texnikasini o'rgatish tanishuv xususiyatiga ega

bo'lib, bazaviy elementlar: jangovar tik turishlar, siljishlar, masofa saqlash, to'g'ridan bittalik zarbalar va ulardan himoyalanihlarni o'rganish asosida amalga oshiriladi.

Aytib o'tilgan vositalarni tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan ustuvor foydalangan holda qo'llash (dars asosiy qismining 50%) yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka erishishga imkon beradi.

Sport-sog'lomlashtirish bosqichida o'rgatish xususiyatlari. O'rgatish umumiy uslubiy tamoyillar asosida amalga oshiriladi. Ko'proq ko'rgazmalilikni ta'minlovchi uslublardan (mashqni ko'rsatib berish, ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish) foydalaniladi, mashqlar uslublari - o'yin va musobaqa uslublari. Umumrivojlantiruvchi mashqlar, komplekslar va o'yinlarni o'rganishda ko'rsatib berish yaxlit tarzda va namunaviy, tushuntirish esa soddaroq bo'lishi kerak. Trener detallarni batafsil tahlil qilib berishi maqsadga muvofiq emas.

Bolalar oldiga harakat vazifasini aniq-tiniq shaklda, ko'rgazmali tushuntirish bilan qo'yish lozim, masalan: tutish, etib olish, savatga tashlash, to'siq ustidan sakrash.

Mashg'ulotning bu bosqichida nazorat uslubiyati pedagogik, tibbiy-biologik va boshqa uslublar kompleksidan foydalanishni o'z ichiga oladi. Uslubiyatlar kompleksi quyidagilarni aniqlash imkonini beradi: a) yosh sportchining salomatlik holati; b) tana tuzilishi ko'rsatkichlari; v) mashqlanganlik darajasi; g) tayyorgarlik darajasi; d) bajarilgan mashg'ulot yuklamasi kattaligi ("Kompleks nazorat" bo'limiga qarang).

Olingan axborot asosida trener mashg'ulot jarayoniga tegishli o'zgartirishlar kiritishi lozim.

2.1.2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Mashg'ulotning asosiy maqsadi: boks sport ixtisosligini tanlashga bo'lgan ishonchni mustahkamlash va texnika asoslarini egallash.

Asosiy vazifalar: o'smirlarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirish; tanlangan sport turida maqsadli tayyorgarlikka asta-sekin o'tish; boks texnikasini o'rgatish; ko'pkurashli tayyorgarlikni o'tkazish asosida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish; istiqbolli yosh sportchilarni kelgusida boks mashg'ulotlariga saralab olish.

Yuklamani cheklovchi omillar:

- 1) jismoniy yuklamalarga nisbatan kam moslashuvchanlik;
- 2) jismoniy rivojlanishning yoshga xos xususiyatlari;
- 3) umumiy harakat ko'nikmalarining kam hajmi.

Asosiy vositalar: 1) harakatli o'yinlar va o'yinli mashqlar; 2) umumrivojlantiruvchi mashqlar; 3) akrobatika va o'z-o'zini ehtiyotlash elementlari (umbaloq oshishlar, kulbitlar, burilishlar va h.k);

4) turli-tuman sakrashlar va sakrash mashqlari; 5) uloqtirish (engil atletika qoplari, to'ldirma, tennis to'plari va boshq.); 6) tezkor – kuch mashqlari (alohida va komplekslar shaklida); 7) kuch va tezkor – kuch tayyorgarligi uchun gimnastika mashqlari; 8) boks texnikasi maktabiga kirish; 9) individual mashg'ulotlar uchun mashqlar komplekslari (uy vazifasi).

Mashqlarni bajarishning asosiy uslublari: o'yin; takroriy; ravon; aylanma; nazorat; musobaqa.

Mashg'ulotning asosiy yo'nalishlari. Ma'lumki, yuqori sport natijalariga erishishning eng aniq yo'llaridan biri erta ixtisoslashish hisoblanar edi, ya'ni birinchi qadamlardan sportchining ixtisosligini aniqlash va unga tayyorgarlikni tashkil qilish hisoblanar edi. Ayrim hollarda bunday yondashuv ijobiy natijalarni berishi mumkin. Biroq bu ba'zan shunga olib kelganki, yosh sportchilar umumiy jismoniy rivojlanish darajasi, zaif bo'la turib, yuqori natijalarga erishishsalarida, keyin bu odatda, sport – texnik natijalarning avval tez o'sishi, keyinchalik esa to'xtab qolishi bilan birga kuzatilgan. Bu trenerlar, shifokorlar, fiziologlar va olimlarni erta, tor ixtisoslashishga bo'lgan munosabatini qayta ko'rib chiqishga va yosh sportchilarning turli-tuman, har tomonlama tayyorgarligi afzalligini tan olishga majbur qildi.

BT bosqichi eng muhim bosqichlardan bo'lib, aynan shu bosqichda tanlangan sport turida sport mahoratini yanada chuqurroq egallash uchun asos yaratiladi. Biroq u erda, boshqa tayyorgarlik bosqichlaridan farqli o'laroq, hali quvvatga to'lmagan bola organizmiga ortiqcha yuklama tushish xavfi bor. Gap shundaki, bu yoshdagi bolalarda organizmning ayrim vegetativ funksiyalari nisbatan sekinroq rivojlanishi kuzatiladi.

So'nggi yillarda ko'pchilik mutaxassislar shunday nuqtai nazarni ma'qullashmoqdaki, BT bosqichidayoq har xil sport turlari, harakatli va sport o'yinlarini qo'llash bilan bir qatorda, mashg'ulotlar dasturiga tuzilishiga ko'ra tanlangan sport turiga yaqin bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslarini

kiritish zarur. Buning ustiga, bu mashqlarning ta'siri boks bilan samarali shug'ullanish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirishga qaratilishi kerak.

Ma'lumki, BT bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni birinchi o'ringa qo'yish va sportchilar tayyorgarligiga qarab maxsus tanlab olingan mashqlar komplekslari va o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish zarur. Shu orqali umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi ta'minlanadi.

Bolalarning jismoniy sifatlari o'g'il bolalarda asosan 11-13 yoshda, qizlarda 10-12 yoshda (bashoratlash nuqtai nazaridan) kuchliroq namoyon bo'la boshlaydi. Bu yosh aynan BT bosqichiga to'g'ri keladi. Keyingi yosh guruhida (o'smirlik) esa barcha bashoratlash turlari qiyinlashadi. Demak, agar trener shug'ullanuvchida 13 yoshgacha uning eng muhim jihatlarini ko'ra olmasa, 17-18 yoshda ham ko'rolmaydi.

BT bosqichida mashg'ulotlar davrlarini (tayyorgarlik, musobaqa va h.k) inobatga olish maqsadga muvofiq emas, chunki boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi sportchining ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining umumiy zanjirida o'ziga xos tayyorgarlik davri hisoblanadi.

O'rgatish xususiyatlari. Yosh sportchilarda harakat malakalari tanlangan sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlanishi bilan bir vaqtda shakllantirilishi kerak. Mashg'ulotlar boshidanoq yosh sportchilar yaxlit mashq texnikasi asoslarini (uning alohida qismlarini emas) o'zlashtirib olishlari zarur. Texnika asoslariga o'rgatishni engillashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiq.

Birinchi yilda mashg'ulotlarning asosiy vazifalaridan biri tanlangan sport turi texnikasini egallash hisoblanadi. Bunda o'rganish jarayoni jamlangan holda, katta tanaffuslarsiz o'tishi kerak, ya'ni mashg'ulotlar orasidagi tanaffus uch kundan oshmasligi lozim. Har bir texnik harakatni yoki ularning kompleksini o'rgatishga jami 15-25 mashg'ulotni bag'ishlash lozim (har bir mashg'ulotda 30-35 min.). Mashqlarga o'rgatish samaradorligi bolalar va o'smirlarning jismoniy sifatlari rivojlanishi darajasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Sport bilan boshlang'ich shug'ullanish bosqichida katta hajmdagi tezkor kuch xususiyatiga ega, ya'ni tezkorlik va kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarning qo'llanilishi harakat malakalarining yanada muvaffaqiyatliroq shakllanishi va

mustahkamlanishiga yordam beradi. Mashqlarning o‘yin shaklida bajarilishi bolalarning yosh xususiyatlariga mos keladi va yosh sportchilarning boshlang‘ich sport tayyorgarligini amalga oshirishga imkon beradi (o‘rgatishning ixtisoslashtirilgan o‘yin usulublari pastroqda berilgan).

Nazorat qilish uslublari. BT bosqichidagi nazorat maqsadga erishish darajasini baholash va oldinga qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun qo‘llaniladi. U kompleks holda muntazam va o‘z vaqtida o‘tkazilishi kerak, ob‘ektiv va miqdoriy me‘yorlarga asoslanishi lozim.

Texnik tayyorgarlik samaradorligini nazorat qilish trener tomonidan amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik samaradorligini nazorat qilish o‘quv yillari bo‘yicha maxsus nazorat-ko‘chirish me‘yorlari yordamida tekshiriladi. Ular jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini ifodalovchi testlarda aks etadi.

Jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha nazorat sinovlarini rejalashtirishda quyidagi tartib tavsiya etiladi: birinchi kun – tezlik uchun sinovlar; ikkinchi kun – kuch va chidamlilik uchun sinovlar.

Nazorat qilishda bir xil sharoitlarning ta‘minlanishiga alohida e‘tibor beriladi, ya‘ni kunning vaqti, ovqatlanish vaqti, oldingi yuklama, ob-havo, chigalyozdi mashqlari va boshqalar nazarda tutiladi.

Nazorat sinovlarini tantanali musobaqalashuv vaziyatida o‘tkazish yaxshiroqdir.

Yosh sportchilarning tibbiy nazorati quyidagilarni nazarda tutadi:

- 1) chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv (bir yilda ikki marta);
- 2) musobaqalar oldidan tibbiy tekshiruv;
- 3) mashg‘ulotlar jarayonidagi tibbiy-pedagogik kuzatuvlar;
- 4) kun tartibi, mashg‘ulotlar va musobaqalar o‘tkazish joylari, kiyim-kechak va poyafzalni sanitariya-gigienik nazoratga olish;
- 5) yosh sportchilar tomonidan salomatlik holati, mashg‘ulotlar va dam olish tartibi bo‘yicha shifokor bergan tavsiyalarga amal qilinishini nazoratga olish.

Tibbiy nazoratda asosiy va qat‘iy qoida – bu mashg‘ulotlar va musobaqalarga sog‘lom bolalarni qo‘yishni nazarda tutadi.

Musobaqalarda ishtirok etish. Musobaqalarda kam qatnasha turib, kelgusida yuqori va barqaror natijalarga erishib bo‘lmaydi.

BT bosqichida musobaqa mashqlari soni ancha ortadi. O'yinli musobaqa uslublariga ustunlik beriladi. BT ning birinchi bosqichlarida nazorat musobaqalarini pedagogik imtihonlar shaklida qo'llash tavsiya qilinadi, chunki shug'ullanuvchilar rasmiy musobaqalarda qatnashmaydilar, birinchi musobaqalashish amaliy tajribasi sport maktabida shakllantiriladi.

Musobaqa dasturi, ularning davriyligi, qatnashchilar yoshi amaldagi musobaqa qoidalariga va yo'l qo'yiladigan yuklamalar me'yorlariga mos bo'lishi kerak.

Musobaqalarda yosh sportchilarni shaxsga xos ijtimoiy qadriyat sifatleri, jasurlik, tashabbuskorlik, mardlik, jamoadoshchilik, o'rtoqlariga nisbatan mehribonlik va ularga hurmat, raqib bilan jangda matonat kabi fazilatlarni namoyon qilishga yo'naltirish lozim.

2.1.3. O'quv-mashg'ulot bosqichi

Mashg'ulotning asosiy maqsadi: boksning texnik-taktik harakatlarini chuqur egallash.

Asosiy vazifalari: o'smirlar salomatligini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirish; tanlangan sport turiga xos bo'lgan asosiy malakalarning shakllanishini inobatga olgan holda, sportchilarni tezkor kuch tayyorgarligini yaxshilash; tanlangan sport turiga qiziqishini hosil qilish; katta kuch talab qilinmaydigan mashqlarda harakat tezkorligini tarbiyalash; texnikani o'rgatish va takomillashtirish; sportchini yanada yuqoriroq darajadagi mashg'ulot yuklamalariga asta-sekin yaqinlashtirish; sportchining irodaviy tayyorgarligi uchun zarur bo'lgan vositalarni qo'llash yo'li orqali musobaqa kurashiga asta-sekin yaqinlashtirish.

Yuklamani cheklovchi omillar: 1) jinsiy etilish bilan bog'liq o'smirlar (qizlar) organizmining funksional xususiyatlari; 2) tana va yurak-qon tomir tizimi rivojlanishidagi mutanosiblikning buzilishi; 3) kuchning o'sishi va rivojlanishidagi notekislik.

Mashg'ulotning asosiy vositalari: 1) umumrivojlantiruvchi mashqlar; 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslari; 3) turli-tuman sakrashlar va sakrash mashqlari; 4) boks arsenalidan olingan maxsus mashqlar komplekslari; 5) shtanga bilan mashqlar (shtanga og'irligi shaxsiy vaznga nisbatan 30-70%); 6) harakatli va sport o'yinlari; 7) lokal (mahalliy) ta'sir etuvchi mashqlar (mashq qilish moslamalari va trenajerlarda); 8) izometrik mashqlar.

Mashqlarni bajarish uslublari: takroriy; o'zgaruvchan; takroriy-o'zgaruvchan; aylanma; o'yin; nazorat; musobaqa.

Mashg'ulotning asosiy yo'nalishlari.

Chuqurlashtirilgan sport tayyorgarligi bosqichi bo'lajak ixtisoslikni uzil-kesil tanlash uchun asosiy hisoblanadi. Shuning uchun bu bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik yanada maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Mutaxassislar oldida tanlangan sport turini e'tiborga olgan holda tegishli mashg'ulot vositalarini to'g'ri tanlab olish vazifasi turadi.

O'quv-mashg'ulot bosqichi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining to'xtovsiz oshib borishi, tanlangan sport turida yanada ixtisoslashtirilgan ish bajarilishi bilan ifodalanadi. Bunday vaziyatda mashg'ulot vositalari bajarilish shakli va xususiyati bo'yicha asosiy mashqlarga o'xshash bo'ladi. Maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik ulushi ancha oshadi.

Mashg'ulot jarayoni chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi qirralariga ega bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlikka 13-15 yoshdan kirishish maqsadga muvofiq.

Tanlangan sport turida maxsus tayyorgarlik asta-sekin olib borilishi kerak. Bu yoshda sportchi ko'proq nazorat-chamalash mashg'ulotlari hamda musobaqalarda qatnashishi lozim.

Ushbu bosqichda tezkor-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilik vositalari hajmi ko'proq oshadi. Turli xil mushaklar guruhlarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishni lokal ta'sir etish, ya'ni mashg'ulot jarayonida maxsus tanlangan komplekslar yoki trenajyor moslamalarini qo'llagan holda rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Trenajyor moslamalar jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sport texnikasini takomillashtirish bilan birga amalga oshirilayotgan sharoitlarda mushaklar ish rejimining zarur birikmalarini modellashtirish imkonini beradi. Undan tashqari, trenajyorlarda bajariladigan mashqlar alohida mushaklar va mushaklar guruhiga maqsadli ta'sir ko'rsatishga imkon yaratadi.

Maxsus mashq qilish moslamalari va trenajyorlar an'anaviy vositalarga (shtanga, girya, gantellar) qaraganda quyidagi ustunliklarga ega:

– sportchining individual xususiyatlarini e'tiborga olishga imkon beradi;

– shtanga bilan bajariladigan mashqlarga nisbatan tayanch–harakat apparatiga salbiy ta’sir qilish hollari istisno qilinadi;

– turli xil mushak guruhlariga, jumladan mashg‘ulot jarayonida takomillashtirish imkoniyati kamroq bo‘lgan mushaklar guruhiga lokal ta’sir ko‘rsatadi;

– harakatlar tuzilishi, shuningdek, maxsus yuklamalar xususiyati va kattaligini aniq dasturlashga yordam beradi;

– harakatlarni mushaklarning turli xil ish rejimlarida bajarishga imkon beradi;

– mashg‘ulotlarni ko‘tarinki, emotsional ruhda o‘tkazishga yordam beradi.

Trener moslamalarni qo‘llayotib, og‘irlik kattaligi, mashqlarning bajarilish muddati, har bir urinishdagi takrorlashlar soni, mashqlar orasidagi dam olish tanaffuslarini hisobga olishi zarur.

Boks texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish. O‘quv mashg‘ulotlarini rejalashtirishda materialni jamlangan holda taqsimlash tamoyiliga rioya qilish lozim, chunki mashg‘ulotlarda uzoq tanaffuslar bo‘lishi maqsadga muvofiq emas.

O‘rgatishda shuni hisobga olish kerakki, harakat amallarining ayrim elementlarini o‘zlashtirish sur‘atlari bir xil emas. Yaxlit harakatlarning eng qiyin bajariladigan elementlarini o‘rganishga ko‘proq vaqt ajratish zarur. Yangi materialni o‘zlashtirishga kirishayotib, o‘rgatishda qanday asosiy xatolar paydo bo‘lishini va ularni qanday tuzatishni bilish muhim.

Nazorat qilish uslubiyati. Hamma tayyorgarlik bosqichlarida bo‘lganidek, nazorat kompleks holda amalga oshirilishi kerak. O‘quv-mashg‘ulot bosqichida nazorat qilish tizimi yosh sportchilar tayyorlash jarayonini rejalashtirish tizimi bilan uzviy bog‘liq bo‘lishi lozim.

U asosiy nazorat turlarini o‘z ichiga oladi: joriy, bosqichli va musobaqalar sharoitlarida.

Mashg‘ulotlar jarayonida quyidagi nazorat shakllari tavsiya qilinadi: tinch holatda tomir urishi sur‘atini sportchilarning o‘zlari mustaqil nazorat qilishi, uyqu sifati, ishtaha, tana uzunligi (bo‘yi) va og‘irligi (vazn), umumiy o‘zini his qilish. Pedagogik nazorat joriy, bosqichli va musobaqa nazorati uchun qo‘llaniladi. Yosh bokschilarning texnik, taktik, jismoniy va integral tayyorgarligi samaradorligi aniqlanadi. Pedagogik kuzatuvlar, nazorat-pedagogik sinovlar nazorat-ko‘chirish me’yorlari hamda majburiy dasturlar asosida o‘tkaziladi.

Tibbiy nazorat kasalliklarning oldini olish va sportchilarni davolash uchun qo'llaniladi.

Musobaqalarda qatnashish yosh sportchining tayyorgarlik darajasi, musobaqa taqvimini, razryad talablarining bajarilishi va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Musobaqa janglarida yosh bokschilarda musobaqa sharoitlari qiyinchiliklariga nisbatan ko'tarinki ruh va bu qiyinchiliklarni bo'rttirmaslik qobiliyatini hosil qilish lozim. Musobaqa amaliyotining asosiy vazifasi – musobaqadagi murakkab yakkama-yakka olishuv sharoitlarida o'z harakat malakalari va funksional imkoniyatlarini ro'yobga oshira olishdir.

2.1.4. Sport takomillashuvi va oliy sport mahorati bosqichlari

ST guruhlarida o'rgatish bosqichida sportchi organizmi imkoniyatlari va uning harakat salohiyatini maksimal tarzda ro'yobga oshirish yo'llari qarab chiqiladi.

ST bosqichida vazifalarni shakllantirish asosida quyidagilar yotadi: sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda uni yuqori sport natijalari darajasiga olib chiqish.

Mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishi:

- boks texnikasi va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish;
- texnik va taktik tayyorgarlikni oshirish;
- zarur mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirish;
- musobaqa tajribasi va psixik tayyorgarlikni takomillashtirish;
- SUN, SU VA XTSU darajasidagi sport natijalariga erishish.

ST bosqichi va oliy sport mahorati bosqichi mahorat shakllanishining aniq zonalari bilan tavsiflanadi: birinchi katta g'alabalar zonasi (sport ustasi me'yorini bajarish), xalqaro sport musobaqalarida qatnashish; optimal imkoniyatlarga erishish zonasi (jahonning eng yaxshi bokschilari darajasiga chiqish, Osiyo, jahon chempionatlari, Osiyo va Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish); yuqori sport natijalarini saqlab qolish zonasi. Shu sababli ST jarayonida musobaqalarga tayyorlanish va ularda muvaffaqiyatli ishtirok etishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Musobaqalarda eng yuqori natijalarga erishish maqsadida mashg'ulotning samarali vositalari, uslublari va tashkiliy shakllari kompleksi qo'llaniladigan mashg'ulotlar ixtisoslashtirilgan yo'nalishga ega bo'ladi.

Mashg'ulot jarayoni maksimal individuallashtirilishi hamda sportchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlarini e'tiborga olgan

holda tuzilishi kerak. Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda individuallashtirish va musobaqa bellashuvlarining ekstremal vaziyatlarida texnikani namoyon etish ishonchligini oshirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Nazorat qilish uslublari. Sport mahorati oshib borishi bilan bokschilarning tayyorgarlik darajasi va ularning musobaqa va mashg'ulot yuklamalariga moslashishini kompleks nazorat qilish tizimini tashkil etish ahamiyati ham ortadi. Kompleks nazorat testlash yoki testdagi natijalarni o'lchash ishlari davomida amalga oshiriladi. Malakali sportchilarni tayyorlashda uchta nazorat shakli ajratiladi: tezkor, joriy va bosqichli.

Tezkor nazorat bevosita sport mashg'ulotlarida qo'llaniladi va mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalariga reaksiyalar, texnik harakatlar va ularning kombinatsiyalarining bajarilish sifati, sportchining turli xil mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitlaridagi xulqini baholashga qaratiladi.

Joriy nazorat har xil yo'nalishdagi yuklamalar bajarilgandan so'ng ular qoldirgan izni o'rganish, mashg'ulot yoki musobaqa mikrosikllari davomida texnik-taktik malakalarni egallash va takomillashtirishga qaratilgan.

Bosqichli nazorat mashg'ulotning uzoq davom etuvchi sikllari - makrosikl davrlari, bosqichlari bilan bog'liq va muayyan bosqichdagi yakunlarni (musobaqa natijalari va sportchi tayyorgarligining turli xil tomonlarining umumiy darajasini aks ettiruvchi testlar ko'rsatkichlarini) kompleks aniqlashga qaratilgan (2.3 bo'limga qarang).

2.2. YILLIK TAYYORGARLIK SIKLLARINING REJA-SXEMASI

Yillik tayyorgarlik sikllarini rejalashtirish to'g'risidagi zamonaviy tasavvur uning ma'lum bir tuzilmasi bilan bog'liq bo'lib, bu tuzilmada mikrosikllar, mezosikllar va makrosikllar ajratiladi.

Mashg'ulot mikrosikli – bu bir nechta mashg'ulotlar yig'indisidir, ular tiklantirish kunlari bilan birga umumiy mashg'ulot jarayoni konstruksiyasining nisbatan tugallagan takrorlanuvchi bo'lagini tashkil etadi. Mikrosikllarning davomiyligi, odatda, bir haftani tashkil etadi (7 kun).

Ayrim sport turlari amaliyotida 4 dan 9 tagacha har xil turdagi mikrosikllar uchraydi: kirishtiruvchi, bazaviy (umumiy tayyorgarlik), nazorat-tayyorgarlik (modelli va maxsus-tayyorgarlik), yaqinlashtiruvchi, tiklantiruvchi va musobaqa mikrosikllari. Yakkakurash sport turlarida mashg'ulot ta'sirining yo'nalishiga ko'ra haftalik mikrosikllarni tuzishning olti blokini ajratish qabul qilingan: rivojlantiruvchi jismoniy (RJ); rivojlantiruvchi texnik (RT); nazorat (N); yaqinlashtiruvchi (Ya); musobaqa (M) va tiklantiruvchi (T).

E'tirof etish joizki, mikrosikllarning shartli belgilari musobaqalarga tayyorgarlikni rejalashtirishda qulay bo'lishi uchun qo'llaniladi.

Mikrosikllarning asosiy tashqi belgilari ikkita faza – rag'batlantiruvchi (kumulyatsion) va tiklantiruvchi (engillashtirish va dam olish) fazalaraning mavjudligi hisoblanadi. Yillik tayyorgarlik siklini rejalashtirish muvaffaqiyati har xil yo'nalishdagi, har xil hajmga va turli shiddatga ega mikrosikllarning oqilona ketma-ketligiga bog'liq.

Mezosikl – bu mashg'ulotning o'rtacha sikllari tuzilmasidir, u ta'siriga ko'ra bir qator nisbatan tugallangan mikrosikllarni o'z ichiga oladi.

Amaliyotda mashg'ulotning o'rtacha sikli 2 tadan 6 tagacha mikrosikllardan iborat bo'ladi. Tayyorgarlik mezotuzilmasi mashg'ulot jarayonining nisbatan butun tugallangan bosqichi bo'lib, uning vazifalari tayyorgarlikning aniq bir oraliq vazifalarini hal etish hisoblanadi.

Mezosiklning tashqi belgilari - bir qator (odatda bir xildagi) yagona ketma-ketlikda takrorlanishi (odatda, tayyorgarlik davrida) yoki turli xil mikrosikllarning aniq bir ketma-ketlikda almashib kelishi (odatda, musobaqa davrida).

Makrosikl uchta izchil fazani nazarda tutadi – sport formasini egallash, saqlab turish (nisbatan barqarorlashuv) va bir oz yo'qotish fazalari.

Makrosiklning tuzilishi bir yillik mashg'ulot davrlanishiga asoslanadi. Yakkakurash sport turlarida, jumladan boksdan har bir makrosikl ichida, ikkita, uchta yoki undan ko'proq musobaqa davrlariga qaramay, mashg'ulotlarning bir xil yo'nalishda tuzilishini aytib o'tish lozim. Yillik sikldagi sport mashg'uloti tuzilmasiga bo'lgan individual yondashuvning zarurligi musobaqalar taqvimiga bog'liq holda bitta yoki bir necha makrosikllarni nazarda tutadi (2-rasm).

SS va BT bosqichlarida o'quv jarayonining davrlanishi shartli xususiyatga ega bo'ladi, chunki asosiy e'tibor har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlikka qaratiladi (15-16-jadvallar).

Mikrosikllarning yo'naltirilganligi	Mikrosikl kodi
<i>Bazaviy</i> - funksional-texnik	RJ
	RJ
<i>Maxsus</i> – texnik yo'naltirilganlik, shiddatning oshirilishi	RT
	RT
<i>Modelli</i> — musobaqa yuklamsi modeli	M
<i>Yaqinlashtiruvchi</i> - sport formasi cho'qqisiga	Ya
<i>Musobaqalar</i>	MQ
<i>O'tish</i> – musobaqa yuklamalaridan so'ng	T

2-rasm. Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish makrosiklining namunaviy tuzilishi

15-jadval

SS va BT bosqichlari uchun (1 yil) o'quv soatlari taqsimlanishining namunaviy yillik rejasi

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik												
Nazariy	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8
Texnik-taktik tayyorgarlik	-	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Tiklanish	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yo'riqchilik va hakamlilik	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tibbiy nazorat	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Hisob talablari	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Jami bir oyda	27	24	27	24	24	18	27	28	26	29	28	30
Jami bir yilda	312											

**BT bosqichi uchun (2,3 yil) o'quv soatlari taqsimlanishining
namunaviy yillik rejasi**

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik												
Nazariy mashg'ulotlar	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	16	18	18	16	15	12	16	17	18	18	18	18
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	8	8	8	8	7	6	7	8	8	8	8	8
Texnik-taktik tayyorgarlik	7	9	9	8	8	6	8	9	8	8	8	8
Tiklanish tadbirlari	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Psixologik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Tibbiy nazorat	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Hisob talablari	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
Jami bir oyda	36	36	37	34	34	26	33	36	35	37	35	37
Jami bir yilda	416											

Ushbu tayyorgarlik bosqichlarida bolalarni jismoniy mashqlarni bajarish texnikasiga o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishi harakat analizatorini yanada takomillashtirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi. Muhimi, shunga intilish kerakki, yosh sportchi eng boshidan yaxlit mashqlarni bajarish texnikasi asoslarini (uning alohida elementlarini emas) egallab olishi lozim. Harakat amallarini o'rgatishga bo'lgan bunday yondashuv boksning texnik-taktik arsenalini tushunishga va o'rganishga samarali yondashish imkonini beradi.

O‘M bosqichida yillik tayyorgarlik qisqa tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlarini o‘z ichiga oladi. 2 yilgacha o‘quv davridagi sportchilar uchun (17-jadval) asosiy e‘tibor, avvalgidek, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, funksional imkoniyatlar darajasini oshirishga, texnik-taktik malakalar va usullar arsenalini yanada kengaytirishga qaratilishi lozim. 2 yildan ortiqroq o‘qitishda sportchilar uchun yillik sikllarni rejalashtirishda (18-jadval) tayyorgarlik davrida UJT vositalari yordamida har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini yanada oshirish va shuning asosida maxsus jismoniy ishchanlik qobiliyati darajasini oshirish vazifalari hal etiladi.

17-jadval

O‘M bosqichi guruhlarini uchun (1yil) o‘quv soatlari taqsimlanishining namunaviy yillik rejasi

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik												
Nazariy	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	20	20	20	20	18	18	18	20	20	20	22	24
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10
Texnik-taktik tayyorgarlik	16	18	18	16	16	14	16	16	16	12	12	12
Tiklanish tadbirlari	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2
Yo‘riqchilik va hakamlik	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Psixologik tayyorgarlik	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Tibbiy nazorat	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Hisob talablari	4	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	4
Jami bir oyda	54	52	54	56	52	46	50	53	55	50	48	54
Jami bir yilda	624											

O‘M bosqichi guruhlari uchun (2 yildan ortiq) o‘quv soatlari taqsimlanishining namunaviy yillik rejasi

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik												
Nazariy	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	20	20	26	20	20	18	18	20	20	26	26	26
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	26	26	26	26	22	20	24	26	22	20	20	20
Texnik-taktik tayyorgarlik	24	20	18	20	19	23	22	22	24	30	30	28
Tiklanish tadbirlari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Yo‘riqchilik va hakamlik	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2
Psixologik tayyorgarlik	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Tibbiy nazorat	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Hisob talablari	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2
Jami bir oyda	82	77	80	74	74	68	72	79	76	85	83	86
Jami bir yilda	936											

Tayyorgarlik davri davomiyligi – 6-9 hafta. Bu davr ikkita bosqichga bo‘linadi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Mashg‘ulot yuklamalarining taqsimlanishi haftalik mikrosikllar yordamida amalga oshiriladi. Ularda har xil yo‘nalishdagi mashg‘ulotlar va yuklamaning ma‘lum bir ketma-ketligi va takrorlanishi nazarda tutiladi. Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish, ring bo‘ylab harakatlanishlar hamda boks maktabi bo‘yicha harakat malakalarini to‘ldirish vazifalari qo‘yiladi. Ushbu bosqich uchun mashg‘ulot yuklamasining etarlicha katta hajmi xosdir.

Ikkinchi bosqichda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnikani takomillashtirish davom ettiriladi, taktika elementlari o‘rganiladi, o‘quv, o‘quv-mashg‘ulot va nazorat sparringlari tashkil qilinadi.

Ma'naviy-ahloqiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi.

Musobaqa davrida asosiy vazifa yaqinlashtiruvchi, nazorat va asosiy musobaqalarda ishtirok etishdir. Musobaqalarda muvaffaqiyatli natija ko'rsatilishi o'quvchilarning barqaror yuqori darajadagi umumiy va maxsus tayyorgarligi bilan ta'minlanadi, shuning uchun tayyorgarlik vositalari nisbati musobaqalar ahamiyatiga munosib tarzda mos bo'lishi kerak.

ST bosqichida (19-20-jadvallar) sport mashg'uloti jarayoni individual musobaqa amaliyotiga muvofiq sportchilar organizmini maksimal mashg'ulot yuklamalariga moslashtirishga qaratilgan.

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish musobaqa talablariga maksimal tarzda javob beruvchi rejimlarda amalga oshiriladi.

UJT vositalari nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish maqsadida, balki ko'p jihatdan kuchli mashg'ulot yuklamalari yoki musobaqalar davrida tiklanish yoki tiklanish jarayonlarini rivojlantiruvchi tayyorgarlik vositalari sifatida qo'llaniladi.

19-jadval

ST bosqichi guruhlarini uchun (1yil) o'quv soatlari taqsimlanishining namunaviy yillik rejasi

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik												
Nazariy mashg'ulotlar	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	28	28	28	26	26	24	30	28	28	33	34	33
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	30	28	28	28	28	26	26	28	30	26	26	26
Texnik-taktik tayyorgarlik	30	36	34	34	34	32	34	34	34	30	30	28
Tiklanish tadbirlari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2

Psixologik tayyorgarlik	-	-	4	-	4	-	-	4	-	4	-	4
Tibbiy nazorat	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
Hisob talablari	6	4	4	6	4	4	4	4	6	6	6	6
Jami bir oyda	10	10	10	10	10	93	10	10	10	10	10	106
Jami bir yilda	1248											

20-jadval

ST bosqichi guruhlar uchun (2 yildan ortiq) o'quv soatlari taqsimlanishining namunaviy yillik rejasi

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik												
Nazariy mashg'ulotlar	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	32	32	32	32	32	30	32	32	30	36	38	38
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	30	30	30	30	30	26	30	30	30	28	28	28
Texnik-taktik tayyorgarlik	36	40	40	38	38	30	36	38	38	32	32	32
Tiklanish tadbirlari	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Yo'riqchilik va hakamlik	4	6	6	4	4	4	6	6	4	4	4	4
Psixologik	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Tibbiy nazorat	2			2			2		2			2
Hisob talablari	8	6	8	8	6	6	8	6	8	8	8	8
Jami bir oyda	12	12	12	12	12	10	12	12	12	11	11	121
Jami bir yilda	1456											

Izoh: ST bosqichi guruhlar uchun yillik tayyorgarlik qismidagi vositalar hajmining taqsimlanishi musobaqa amaliyotining individual dasturiga bo'ysundirilgan, shuning uchun soatlarning tayyorgarlik turlari bo'yicha taqsimlanishi shartli ravishda amalga oshirilgan.

2.3. PEDAGOGIK VA TIBBIY NAZORAT

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni testlash, odatda, bir yilda ikki marta, ya'ni o'quv yili boshida va oxirida o'tkaziladi.

2.3.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini testlash bo'yicha nazorat mashqlari kompleksi

30, 100 va 3000 metrga yugurish stadion yoki engil atletika manevi yo'lkasida tikanlarsiz sport poyabzalida bajariladi. Har bir yugurishda kamida ikkita o'quvchi ishtirok etadi, natijalar sekundning o'ndan bir ulushigacha aniqlikda qayd qilinadi. Faqat bitta urinishni bajarishga ruxsat beriladi, vaqti 0,1sek aniqlikda qayd etiladi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash sirpanchiq bo'lmagan tekislikda o'tkaziladi. O'quvchi start chizig'i oldida quyidagi dastlabki holatda turadi, oyoqlar paralell holda va ikkala oyoqda deysinib, qo'llarni siltab, sakrashni bajaradi. Bir vaqtning o'zida qattiq tushishning oldini oluvchi qoplama ustiga ikkala oyoqda tushiladi. O'lchash start chizig'iga yaqin turgan belgidan amalga oshiriladi, uchta urinishdan eng yaxshisi santimetrlarda qayd qilinadi.

Yotib turib, qo'llarni bukib-yozish. Maksimal marta bajariladi. D – gorizontall tekislikda tayanib yotib, qo'llar tirsak bo'g'imidan to'liq tekislangan, tana va oyoqlar yagona chiziq hosil qiladi. O'quvchi ko'kragi bilan polga tekkanda, qo'llarni bukib-yozish hisobga olinadi. Mashqni bajarishda tos-son bo'g'imlarida harakatlanish taqiqlanadi.

Turnikda osilib turgan holatdan tekis oyoqlarni ko'tarib, tirsakka tekkizish. Oyoqlarni maksimal marta ko'tarish soni qayd qilinadi. Oyoqlarni ko'tarish oldindan siltash harakatlari siz bajariladi.

2.3.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini testlash bo'yicha nazorat mashqlari kompleksi

15 sek va 3 min ichida zarbalar berish boks zalida o'tkaziladi, zarbalar o'rta masofadan turib (cho'zilgan qo'lchalik masofada) jangovar tik turish holatida beriladi.

2.3.3 Chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruvlar

O'quv yili boshida va oxirida, shuningdek, musobaqalardan oldin barcha o'quvchilar chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruvdan o'tadilar. BT guruhlarida tibbiy tekshiruvning asosiy vazifalari salomatlik holatini nazorat qilish, gigienik malakalarni singdirish va shifokor tavsiyalariga so'zsiz amal qilish odatini tashkillashtirish hisoblanadi.

Umumiy holda yosh bokschilarning chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruvi salomatlik holati, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasining dastlabki ko'rsatkichlarini aniqlashga imkon beradi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv sportchilar organizmining asosiy tizimlari holati dinamikasini, asosiy qoplovchi omillar va ularni mashg'ulot yuklamalari vositalari yordamida rivojlantirish imkoniyatlarini aniqlab berishi kerak. Shunday qilib, chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruvning maqsadi sportchilar salomatlik darajasi va funksional holatini har tomonlama tashxislash va baholash, zarur davolash-profilaktika, tiklantirish va rehabilitatsiya tadbirlarini tayinlash hisoblanadi.

Chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv dasturi

1. Kompleks klinik tashxislash.
2. Salomatlik darajasi va funksional holatni baholash.
3. Yurak-qon tomir tizimi faoliyatini baholash.
4. Tashqi nafas olish tizimi va gaz almashinuvi tizimini baholash.
5. Markaziy asab tizimi holatini nazorat qilish.
6. Periferik asab tizimining ishlash darajasini o'rganish.
7. Sezgi organlari holatini baholash.
8. Vegetativ asab tizimi holatini o'rganish.
9. Sportchilarning asab-mushak apparati holatini nazorat qilish.

2.3.4. Mashg'ulot jarayonini joriy nazorat qilish

Moslashish jarayonlarining buzilishi ehtimolini bartaraf etish va zarur davolash-profilaktika chora-tadbirlarini o'z vaqtida tayinlash maqsadida, shuningdek, chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv ma'lumotlarini samarali tahlil qilish uchun mashg'ulot jarayoni vositalari hamda uslublari dinamikasini kuzatib borish va joriy tekshiruv (JT) dasturi doirasida mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalariga chidamlilikni nazorat qilib borish lozim.

Joriy tekshiruvni (JT) barcha sport mashg'ulotlarida o'tkazish tavsiya qilinadi, shuning asosida mashg'ulot yuklamalariga individual tuzatishlar kiritiladi. Yakkakurash sport turlarida joriy tekshiruvni o'tkazishda mashg'ulot jarayonining quyidagi parametrlarini qayd etish tavsiya qilinadi: tayyorgarlik vositalari (umumiy jismoniy tayyorgarlik – UJT, maxsus jismoniy tayyorgarlik – MJT, maxsus tayyorgarlik – MT va musobaqaga tayyorgarlik – MT); mashg'ulot vazifasi qo'llaniladigan tayyorgarlik vositasining minutlardagi vaqti va hajmi, mashg'ulot vazifasining yurak qisqarish sur'ati bo'yicha minutlardagi shiddati.

Yosh sportchilarning funksional holatini nazorat qilish uchun yurak qisqarish sur'ati o'lchanadi. U paypaslash yo'li orqali, tomir urishi sonini hisoblash bilan aniqlanadi. Bunda barmoqlar uchini bo'yin, bilak sohasiga arteriya o'tadigan joyga yoki bevosita yurak sohasiga qo'yib, zarbalar soni aniqlanadi. Yurak qisqarish sur'ati 10, 15 yoki 30 sek davomida hisoblanadi va keyin bir minut uchun qayta hisoblab chiqariladi.

Mashg'ulot yuklamalarini tahlil qilishda ularning har bir mashg'ulot vazifasi bo'yicha ustuvor yo'nalganligi aniqlanadi. 21-jadvalda bajarilgan ishning yurak qisqarish sur'ati qiymatlari va fiziologik shiddatining ustuvor yo'nalishi berilgan.

21-jadval

Asosiy energiya ta'minoti yo'llarini inobatga olgan holda mashg'ulot yuklamalarining yo'nalganligi

Yurak qisqarish sur'ati (zarb/min)	Yo'nalganligi
100-130	Aerob (tiklantiruvchi)
140-170	Aerob (mashqlantiruvchi)
160-190	Anaerob-aerob (chidamlilik)
170-200	Laktat-anaerob (maxsus chidamlilik)
170-220	Alaktat-anaerob (tezkor-kuch)

Yurak qisqarish sur'ati, mashg'ulot yuklamasining shiddati nazorat qilinadi va baholanadi. U ham bitta mashg'ulotni rejalashtirish asnosida, ham tayyorgarlikning mikro, mezo va makrosikllarini rejalashtirish asosida yotadi. Yurak qisqarish sur'atining haqiqiy qiymati yosh sportchining rejalashtirilayotgan shiddatni amalga oshirish imkoniyatini baholashga yordam beradi. Mashg'ulot yuklamalari shiddati shkalasi 22-jadvalda keltirilgan.

Mashg'ulot yuklamalari shiddati shkalasi

Shiddati	Yurak qisqarish sur'ati	
	10s/zarba	zarba/min
Maksimal	30 i <	180 i <
Katta	29-26	174-156
O'rta	25-22	150-132
Kichik	21-18	126-108

Sportchilarning mashg'ulot yuklamalariga moslashishini baholash uchun Ruffe-Dikson sinovini o'tkazishda yurak-qon tomir tizimining jismoniy ishchanlik qobiliyatini tekshirish tavsiya qilinadi. Sinovni o'tkazish va hisoblab chiqish osonligini inobatga olib, trener tomonidan har bir mashg'ulot oldidan bajarilishi mumkin. Testlash tinch holatda yurak qisqarish sur'atini o'lchash bilan boshlanadi, keyin 5 minut dam olinadi, so'ng (R_1), o'tirgan holatda aniqlanadi. So'ngra 45 sek ichida 30 marta chuqur o'tirishlar bajariladi (qo'llar oldinga tekis uzatilgan). Ko'tarilgan paytda qo'llar tana bo'ylab pastga tushiriladi. 30 marta o'tirib-turishlar tugashi bilan darhol tik turganda tomir urishi o'lchanadi (R_2), bir minut dam olishdan keyin esa o'tirgan holatda yurak qisqarish sur'ati o'lchanadi (R_3).

Tomir urishining tiklanish tezligini baholash (Ruffe indeksi) quyidagi formula orqali amalga oshiriladi:

$K=(R_1+R_2+R_3)-200/10$. Bu erda R_1 , R_2 , R_3 - o'tirgan holatdagi tomir urishi, birinchi 15 sekund ichidagi va oxirgi 15 sekunddagi tomir urishi.

Ishchanlik qobiliyatining sifat jihatdan baholanishi 23-jadvalda keltirilgan.

Sportchi organizmining oldingi ishga moslashishini baholash

Sifat bahosi	Ruffe indeksi
A'lo	2 va kamroq
Yaxshi	3-6
Qoniqarli	7-10
Yomon	11-14
Juda yomon	15-17
Tahlikali	18 va ko'proq

2.4. NAZARIY TAYYORGARLIK

Nazariy tayyorgarlik sportchilarni tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Uning asosiy vazifasi bokschini ham o'zining, ham raqibining harakatlarini tushunish va tahlil qilishga, trener ko'rsatmalarini o'z-o'zidan bajarish emas, balki bu vazifalarni bajarishga ijodiy yondashishga o'rgatish hisoblanadi.

Yangi shug'ullanayotgan bokschilarni musobaqalarga borishga, raqiblarini texnik va taktik tayyorgarligini o'rganishga, hakamlarning xatti-harakatlarini, ularning bokschilarning hujumdagi va himoyalashdagi harakatlariga reaksiyalarini, ring bo'ylab harakatlanishlarini kuzatishga, boks bo'yicha filmlar, videofilmlar va sport reportajlarini tomosha qilishga o'rgatish lozim.

Nazariy tayyorgarlik suhbatlar, ma'ruzalar shaklida va bevosita mashg'ulotda o'tkaziladi. U jismoniy, texnik-taktik, ma'naviy-axloqiy, irodaviy va psixologik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq. Bokschi boshqa har qanday sportchi singari, yuksak axloqiy va irodaviy sifatlarga ega bo'lishi, O'zbekistonning munosib fuqarosi bo'lishi kerak, o'z sport maktabi, klubi, shahri, davlatini har qanday miqyosdagi musobaqalarda sharaf bilan himoya qila olishi zarur.

Ma'naviy-axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash birinchi qadamlardan oq, maktabda o'z qiziqishlarini jamoaviy qiziqishlarga bo'ysundirish, trenerning hamma talablarini bajarish, jamoa sharafi uchun qayg'urishga o'rganayotgan paytdan boshlanadi. Yosh bokschilarda sport maktabidagi o'rtoqlariga, raqiblarga, trener, hakamlar va tomoshabinlarga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo'lishini tarbiyalash lozim.

BT bosqichida o'quvchilarni gigiena, sport ixtisosligi qoidalari va sport inshootida tozalikka rioya qilish qoidalari bilan tanishtirish kerak.

"Qo'l jangi" an'analari, uning tarixi va maqsadi to'g'risidagi hikoyalarga katta e'tibor qaratish zarur.

BT bosqichi guruhlarida bolalarni yakkakurash sport turi xususiyatlari bilan tanishtirish bevosita mashg'ulotlardan oldin yoki qandaydir harakat amalini o'rganish davomida o'tkazilishi kerak. Bunda alohida diqqatni ushbu zarba yoki zarbalar kombinatsiyasini falon mashhur sportchi bajarganligiga qaratish lozim. Suhbatlar va hikoyalarni olib borishda bolalarda ular

tanlagan sport turidan mag'rurlanish hissini va sportda yuqori natijalarga erishish istagini uyg'otish zarur.

O'M guruhlarida o'quv-nazariy material butun o'quv davriga taqsimlangan. Sport mashg'ulotlariga qo'yiladigan talablar bilan tanishish mashg'ulotlardan oldin suhbatlar shaklida o'tkaziladi. Bunday suhbatlar mazmuni yoshga mos holda, umuman, jismoniy tarbiya tarixi, boks tarixi va sport kurashining falsafiy jihatlari, mashg'ulot jarayonini tuzishning uslubiy xususiyatlari va musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish qonuniyatlariga bag'ishlangan bo'lishi kerak.

Bu guruhlarning nazariy tayyorgarligida tayyorgarlikning har xil tomonlari va salomatlik holatini nazorat qilish hamda o'z-o'zini nazorat qilish tizimiga katta etibor qaratish lozim. Yosh sportchilarni sport kundaligini yuritish tamoyillari, mashg'ulot vazifalarining shaxsiy kartalari va mashg'ulot sikllarini tuzish rejaları bilan tanishtirish maqsadga muvofiq. O'M guruhları uchun nazariy mashg'ulotlarning namunaviy dasturi 24-jadvalda berilgan.

24-jadval

Nazariy tayyorgarlikning namunaviy rejasi

T/r	Mavzuning nomi	Mavzuning qisqacha muzmunı	O'quv guruhlari
1	Jismoniy tarbiya - insonning jismoniy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlashning muhim vositasi	Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida tushuncha. Jismoniy tarbiya shakllari. Jismoniy tarbiya mehnatsevarlik, uyushqoqlik, iroda va hayotiy muhim ko'nikma hamda malakalarni tarbiyalash vositasi sifatida	O'M
2	Bokschi gigienasi. Tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish. Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish	Gigiena va sanitariya to'g'risida tushuncha. Tanani parvarishlash. Kiyim-kechak va poyabzalga qo'yiladigan gigienik talablar. Sport inshootlari gigienasi	SS, BT
3	Organizmni chiniqtirish	Chiniqtirishning ahamiyati va asosiy qoidalari. Havo, suv va quyosh bilan chiniqtirish	SS, BT, O'M

4	Boksning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi	Boks tarixi	SS, BT, O'M
5	Boks qoidalari va musobaqalarni tashkil qilish	Jahon, Osiyo va O'zbekiston chempionlari va sovrindorlari	BT, O'M
6	Sport mashg'ulotlari jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish	O'z-o'zini nazorat qilish mohiyati va uning sport bilan shug'ullanishdagi ahamiyati. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligi, uning shakli va mazmuni	BT, O'M
7	Sport mashg'ulotining umumiy tavsifi	Sport mashg'uloti to'g'risida tushuncha, uning maqsadi, vazifalari va asosiy mazmuni. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik. Sport rejimi va ovqatlanishning ahamiyati	O'M, ST
8	Sport mashg'ulotining asosiy vositalari	Jismoniy mashqlar. Tayyorgarlik, umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Integral tayyorgarlik vositalari	O'M, ST
9	Jismoniy tayyorgarlik	Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha. Uning mazmuni va turlari to'g'risida asosiy ma'lumotlar	O'M, ST
10	Bokschilar musobaqa faoliyatini tahlil qilish	Asosiy raqiblarning janglarini tahlil qilish, musobaqalar oldidan bokschilar va sekundantlarga beriladigan ko'rsatmalar	O'M, ST
11	Yagona sport tasnifi	Yagona sport tasnifi to'g'risida asosiy ma'lumotlar. Yagona sport tasnifi me'yorlari va talablarini bajarish shart-sharoitlari	O'M, ST, OSM

2.5. TARBIYAVIY ISHLAR VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Yosh sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlardagi asosiy vazifa yuksak ma'naviy-axloqiy sifatlar, O'zbekistonga sadoqat, jamoadoshchilik hissi, intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalash hisoblanadi. Yosh sportchilarning ma'naviy tarbiyasida bevosita sport faoliyati muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu orqali barcha sportchilarni tarbiyalash imkoni mavjud. Jamiyat oldidagi yuksak mas'uliyat, fuqarolik burchi hissi va yosh sportchilar shaxsining ma'naviy sifatlarini shakllantirish uning irodaviy sifatlarini bir vaqtda rivojlantirish bilan birga amalga oshirilishi lozim. Bunda psixologik tayyorgarlik yosh sportchilar uchun muhim bo'lgan shaxs qirralarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga yo'naltirilgan tarbiyaviy jarayon sifatida qaralishi zarur. Uzoq vaqt davom etadigan mashg'ulot jarayoniga psixik tayyorgarlik sport faoliyati motivlarini uzluksiz rivojlantirish hamda mashg'ulot jarayonining turli tomonlariga ijobiy munosabatda bo'lish hisobiga amalga oshiriladi.

Yosh sportchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi musobaqalarning, umuman, muayyan sharoitlarga va xususan, maxsus ekstremal sharoitlarga moslashish hisobiga muvaffaqiyatli qatnashishga imkon beruvchi shaxs qirralarini shakllantirishga qaratilgan.

Psixologik tayyorgarlik bu erda tarbiyaviy va o'zini tarbiyalovchi jarayon sifatida qatnashadi. Bu jarayonning markaziy sub'ekti trener pedagog hisoblanadi, u o'z tarbiyaviy vazifalarini sportchilarning mashg'ulotlar va musobaqalar paytidagi xulqini boshqarish bilan cheklamaydi. Yosh sportchilarni muvaffaqiyatli tarbiyalash ko'p jihatdan trenerning har kuni sport tayyorgarlik vazifalarini umumiy tarbiya bilan birga olib borish qobiliyati bilan bog'liq.

Intizomni tarbiyalashni mashg'ulotlarning birinchi kunidanoq boshlash zarur. Mashg'ulot va musobaqalarda qatnashish qoidalariga qat'iy amal qilish, trener ko'rsatmalarini aniq bajarish, mashg'ulotlarda maktab va uydagi a'lo xulq – mana shularga trener doimo e'tibor qaratishi lozim. Sport mashg'ulotlari avvalidanoq mehnatsevarlik va sportdagi qiyinchiliklarni engib o'tish qobiliyatini tarbiyalash muhim hisoblanadi. Bunga, birinchi galda, mashg'ulot vazifalarini muntazam bajarish orqali erishiladi. Yosh sportchini aniq misollar orqali shunga ishontirish lozimki,

zamonaviy sportda muvaffaqiyat qozonish mehnatsevarlikka bog'liq. Yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar jarayonida intellektual tarbiya muhim ahamiyatga ega, uning asosiy vazifalari quyidagilardir: o'quvchilar tomonidan sport mashg'uloti, gigiena va boshqa fanlar sohasidagi maxsus bilimlarning o'zlashtirilishi.

Boks kabi zamonaviy yakkakurash sport turi uchun yuqori darajadagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalari xosdir. Faqat yaxshi sog'liqqa ega bo'lgan va zarur hollarda o'z imkoniyatlarini oxirigacha safarbar qila oladigan sportchi tayyorgarlikning barcha bosqichlarida qattiq saralashdan o'ta oladi. Bu faqat natijaga erishishga yuqori motivatsiya bo'lgan holdagina mumkin bo'ladi.

Eslatib o'tish joizki, motivatsiya – bu ma'lum bir ehtiyojlarni qondirish bilan bog'liq bo'lgan faoliyatga turtkidir. Ehtiyoj inson holati bo'lib, bu ehtiyojda uning ma'lum bir yashash shart-sharoitlariga bog'liqligi aks etadi.

Natijaga erishish istagi sifatida ta'riflanadigan yutuqqa bo'lgan eng yuksak motivatsiya sportchi imkoniyatlarini safarbar etadi, xulqning qiziq variantlarini izlab topishga majbur qiladi, yuksak natijaga (agar hozir bo'lmasa, ma'lum vaqt o'tishi bilan) erishish uchun barcha zarur narsalarni beradi. Sportchining ichki dunyosi o'zgaradi, rekord cho'qqilariga munosib sportchiga aylanadi, eng yaxshi fazilatlarni namoyon qiladi. Albatta, ushbu holda qoidalar va yuksak axloqiy ideallar doirasidan chiqmay, g'alabaga erishish istagi haqida gap ketmoqda.

Sportchi imkoniyatlarini safarbar qilish darajasi uning oldinga qo'yilgan vazifani hal etish istagining muhim ko'rsatkichi hisoblanadi va ushbu istakka (motivatsiyaga) ta'sir ko'rsata turib, tegishli imkoniyatlarni safarbar etish darajasini oshirish mumkin. Inson ma'lum bir natijaga erishishni qancha ko'p hohlasa, unga erishish uchun shuncha ko'p kuch berishga qodir bo'ladi.

Boks amaliyotida motivatsiya ikki yo'l bilan hal qilinadi: yuqori darajadagi motivatsiyaga ega sportchilarni saralab olish va rag'batlantirishlar (ma'naviy hamda moddiy), jazolashlar, ishontirishlar majburlashlar va h.k. hisobiga uning darajasini oshirish. Bunda oldindan yuqori ahamiyatga ega bo'lgan maxsus ta'sirlar hisobiga sportchining motivatsiyasi oshiriladigan varianti eng optimal variant hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlik vositalari va uslublari

Vositalar va uslublarning mazmuni bo'yicha quyidagi guruhlariga bo'linadi:

- psixologik-pedagogik – ishontiruvchi, yo'naltiruvchi, harakatlantiruvchi;
 - xulqiy-uyushtiruvchi, ijtimoiy-tashkiliy;
 - psixologik-sugesstiv, mental, ijobiy-o'yinli;
 - psixofiziologik- apparaturali, psixofarmakologik, nafas olish.
- Vositalar ta'sir etish yo'nalishiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi
- perseptiv-psixomotor sohani korreksiyalashga qaratilgan vositalar;
 - intellektual sohaga ta'sir etish vositalari;
 - emotsional sohaga ta'sir etish vositalari;
 - irodaviy sohaga ta'sir etish vositalari;
 - ma'naviy sohaga ta'sir etish vositalari.

Yosh sportchilar bilan ishlashda u yoki bu ta'sir etish vositalari hamda uslublarning ustuvorligi ko'rinish boshlaydi va yaqqol namoyon bo'ladi. Bolalar-o'smirlar sport maktabi sharoitlarida bunday uslublarga ko'proq so'z orqali (verbal, obrazli) ta'sir etish uslublari kiradi. Yosh sportchilarning psixik holatiga verbal ta'sir etish vositalariga quyidagilar kiradi:

1. *Psixik ichki tayanchlarni yaratish*. Bu uslub sensitivlik, vazminlik, emotsional reaktivlik, xavotirlanish kabi individual xislatlar yo'ldosh bo'lganda, o'z kuchiga bo'lgan aniq ishonchni hosil qilish zarurati yuzaga kelganda ko'p samaralidir. Ushbu uslub yosh sportchida tayyorgarlikning yorqin ifodalangan kuch elementlari (kuch, tezlik, "shohona zarba" va h.k.) bor ekanligiga ishonch hissini hosil qilish va shakllantirishga asoslanadi. Ishontirish trener tomonidan mashg'ulotlar jarayonida tegishli vaziyatlarni sun'iy ravishda yaratish orqali mustahkamlanadi.

"Psixik ichki tayanchlarni" yaratish bilan, bir tomondan, dolzarb va ayniqsa, kvazistatsionar psixik holatlar optimallashtiriladi, ikkinchi tomondan, yosh sportchilarning maxsus tayyorgarlik darajasi haqiqatdan ham oshadi.

2. *Oqilonlashtirish* – eng universal uslub bo'lib, deyarli har qanday sportchiga nisbatan va barcha tayyorgarlik bosqichlarida qo'llaniladi. Ushbu uslub o'ta shubxa bilan qarovchi, yuqori sensitivlik va emotsional reaktivlik bilan ajralib turuvchi shaxslar bilan ishlashda samarali hisoblanadi. Bu uslub imtihon-sinovlar (nazorat me'yorlari va majburiy TTN dasturini qabul qilish),

nazorat sparringlaridan tashkil topgan mikrosikllarda va musobaqa sharoitlarida katta samara beradi. Mazkur verbal ta'sir etish uslubi trenerning yosh sportchiga qandaydir sport sinovidan oldingi davrda ayrim noma'qul holatlarning paydo bo'lish mexanizmlarini oqilona tushuntirib berishidan iborat.

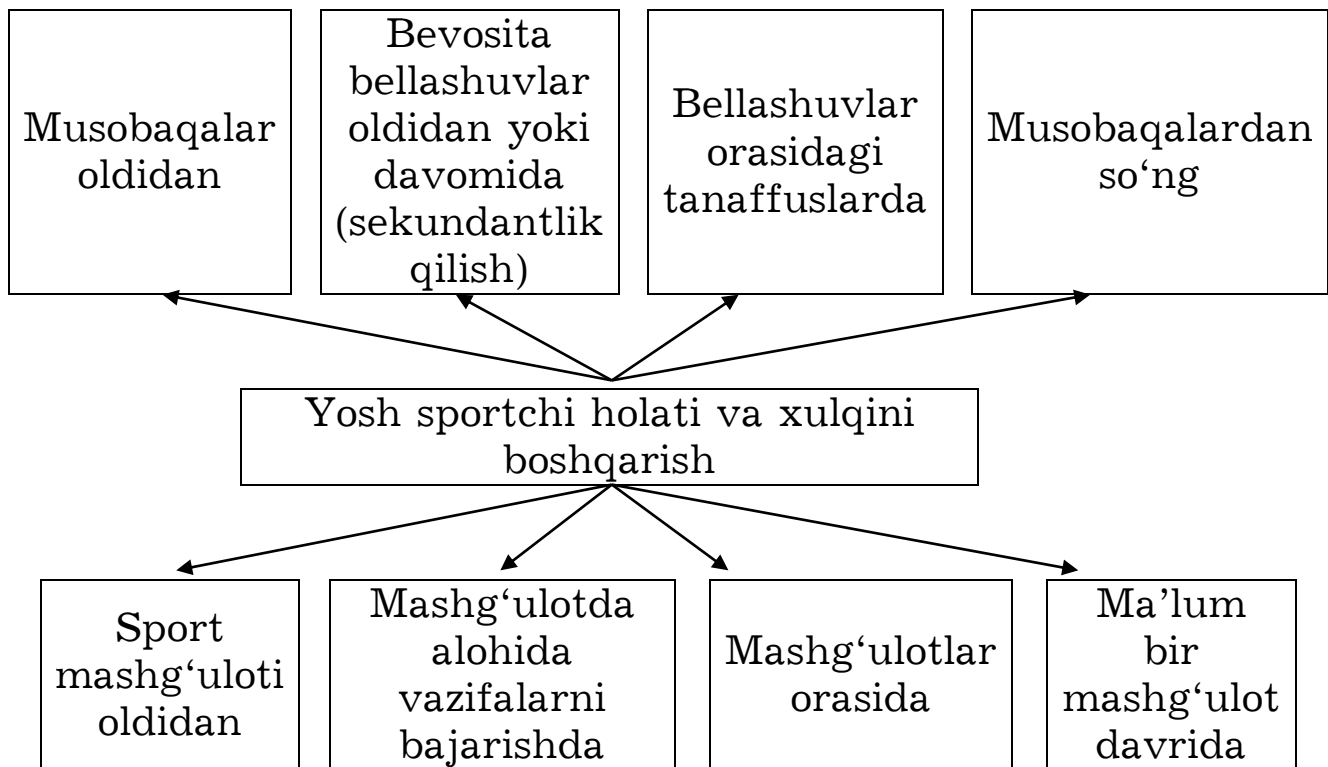
3. *Sublematsiya* – bu bitta kayfiyatni boshqasi bilan sun'iy ketkazishdir, bu ko'proq mashg'ulot yoki bellashuv vazifalari o'zgarganda “ish beradi” (maqsadni o'zgartirish, masalan, kuch yordamida bosim uyushtirishdan aniq texnik usulni bajarishga o'tish). Asab tizimi novazmin bo'lgan, har narsadan shubhalanuvchi, ta'sirchan, o'z kuchiga uncha ishonmaydigan sportchilar bunday verbal ta'sirga o'ta muhtoj bo'ladilar.

4. *Faolsizlantirish* – sport mashg'ulotining hal etilayotgan vazifalari yoki musobaqalarda uchrashish ko'zlanayotgan raqibning kuchini sun'iy ravishda kamaytirish. To'g'ridan-to'g'ri faolsizlantirish (yosh sportchiga raqib tayyorgarligining bo'sh tomonlari ko'rsatib berilgan hollar) va bilvosita faolsizlantirish ajratiladi (yosh sportchining kuchli tomonlari qayd etilib, ajratib ko'rsatiladi), bu esa raqibning “nisbatan” bo'shroq ekanligini bilvosita tasdiqlaydi. Bunday verbal ta'sirni qo'llash uchun trenerdan ma'lum bir ehtiyotkorlik talab qilinadiki, u sportchida o'ziga o'ta yuqori darajada ishonch hissini paydo qilib qo'yimasligi lozim. Ushbu uslub asab tizimi qo'zg'aluvchan bo'lgan yosh sportchilarga nisbatan samarali hisoblanadi.

Verbal ta'sir qilishning barcha ko'rsatib o'tilgan vositalari trener tomonidan qo'llanilishi mumkin, chunki hozirgi paytda trener yosh sportchilarning tarbiyaviy ishlari va psixologik tayyorgarligi muammolaridan ko'z yuma olmaydi.

Yosh sportchilarning psixik holati va hulqini vaziyatli boshqarish sxemasi 3-rasmda keltirilgan.

Boksda yuqori natijaga erishish hajmi, shiddati va mazmuniga ko'ra xilma-xil ishlarni bajarishni nazarda tutadi. Bunday ishlar sportchi erishgan imkoniyatlarning musobaqa sharoitlarida amalga oshirilishiga qaratilgan. Ular raqibning faol qarshilik ko'rsatishi, kuchli zarba o'tkazib yuborish, jarohatlanish xavfi, musobaqadagi chiqishlar natijalari uchun mas'ul bo'lish bilan ifodalanadi. Juda yuqori yuklamalarga bardosh bergan holda shunday sharoitlarda samarali harakat qilish faqatgina psixikaning aniq bir xususiyatlariga ega bo'lgan individning qo'lidan keladi.



3-rasm. *Yosh sportchilarning holati va xulqini vaziyatli boshqarish sxemasi.*

Bokschining irodaviy sifatlarini rivojlantirish

Yakkakurashchilarning irodaviy sifatlari-matonat, tashabbuskorlik, maqsadga intiluvchanlik, sabr-bardosh, o'z kuchiga bo'lgan ishonch, mardlik va qat'iyatlilik asosan o'quv-mashg'ulot jarayonida ushbu sport faoliyatining turli talablarini bajarish sharoitlarida rivojlantiriladi.

Bokschi o'z oldiga qo'ygan maqsadga erishishni ta'minlovchi eng muhim sifatlardan biri bu qat'iyatlilikdir.

Maqsadni aniq tassavvur qilish va unga erishish istagi mashg'ulot hamda musobaqa janglari qiyinchiliklarini engib o'tishga yordam beradi. Bu sifatni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarda katta shiddatli mashqlarni qo'llash, erkin janglarda va qoplar bilan bajariladigan mashqlarda qo'shimcha raundlardan foydalanish, raundlar vaqtini uzaytirish, "soya" bilan jang vaqtida "tezlanishlar" hamda qoplarda ishlashda "spurt"larni qo'llash zarur.

Shartli jangda tashabbuskorlikni rivojlantirish uchun bokschilardan hujumkor jang olib borish, zarbalar berishga qilingan chorlovlarni qo'llash va qarshi hujumlarga o'tishni talab

qilish tavsiya etiladi. Jang olib borish uslubi turlicha bo'lgan raqiblar bilan erkin janglar olib borish foydalidir. Mashqlarni bajarish vaqtida bokschilar faol bo'lishlari, bir qancha aldamchi harakatlarni (fintlarni) qo'llashlari, hujumlar, qarshi hujumlarni rivojlantirishlari va bunda qo'pol zarbalar bilan almashishga yo'l qo'ymasliklari lozim.

Maqsadga intiluvchanlikni sportchi boksga san'at sifatida chuqur qiziqish bildirganda va sportda natijaga erishishga nisbatan unda shaxsiy qiziqish namoyon bo'lgan sharoitdagina tarbiyalash mumkin.

Trener sportchi bilan uning tayyorgarligining barcha ijobiy va salbiy tomonlarini muhokama qilishi lozim, xatolarni tuzatish va texnika hamda taktikada takomillashish yo'llari ustida ishlash bosqichlarini belgilab olishi kerak.

Bokschi mashg'ulotlardagi vazifalarga majburiyat sifatida emas, balki ijodiy harakat qilish manbasi sifatida munosabatda bo'lishiga erishish lozim. U trenerning eslatishlarini kutib o'tirmasdan tayyorgarlik bilan mustaqil shug'ullanishi, buning uchun o'ziga mos keladigan mashqlarni tanlab olishi, yaxshi ko'rgan usullarini yanada takomillashtirib borishi lozim. Juft bo'lib mashq qilayotgan bokschilarga har birining harakatlari mazmuni nimadan iborat ekanligini eslatib turish zarur. Mashq qilayotganlar oldinga qo'yilgan vazifaga muvofiq bu harakatlarni bajarishlari shart. Masalan, himoyalanihlarni aslo hujumkor jangga o'tmay turib takomillashtirish maqsadi qo'yilganda o'zini turli xil himoyalanih harakatlarini qo'llashga majbur qilish va sparring-sherigining zarbalariga chap berish lozim. Uzoq masofadan turib jang qilish vositalariga ishlov berishda o'rta va yaqin masofalarda ushlanib qolmaslik zarur.

Irodaviy sifat hisoblangan matonatni rivojlantirish uchun bokschilarda janglarda og'riqli sezgilarni bardosh bilan eng a olish, maksimal yuklamalar va toliqishlar, vazn haydashda paydo bo'ladigan noxush hislarni engib o'tish ko'nikmasini doimiy ravishda shakllantirib borish kerak. Mashg'ulotlar vaqtida bokschilarga o'zbek ringining buyuk ustalari, atrofdagilardan o'zlarining og'riqli sezishlari yoki avval olingan jarohatlarini yashira turib, matonatlari evaziga kuchli raqiblarni enganliklari to'g'risida misollar keltirish lozim.

Kuchga bo'lgan ishonch mukammal texnika, taktika va yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish natijasida paydo bo'ladi. Masalan, bokschi bir nechta himoyalanihlar va aqalli bitta

yoqtirgan zarbasini yaxshi egallab olib, o'zining "mustahkamligiga" va istalgan vaqtda raqibga muvaffaqiyatli qarshilik ko'rsata olish imkoniyatiga ishona boshlaydi.

Mag'lubiyat sportchida umidsizlikni keltirib chiqarmasligi kerak, agar u jangda ayrim xatolarga yo'l qo'ymaganida, albatta g'olib bo'lishi mumkinligiga uni ishontirish lozim. Mag'lubiyatdan keyin bokschini mashg'ulot janglarida u jangni boy bergan raqibning xususiyatlariga o'xshash sifatlarga ega bo'lgan sheriklar bilan uchrashishga majbur qilish zarur.

O'zini tuta bilish. Ushbu holda qiyin va kutilmagan vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, o'z xulqini boshqarish, chalg'ituvchi omillar bor bo'lgan sharoitlarda vaziyatni nazorat qila olish qobiliyati to'g'risida gap ketmoqda. Harakatlar rejasining mavjudligi, voqealar rivojining ehtimoliy variantlarini hisobga olish, sport qonuniyatlarini bilish ushbu qobiliyatning namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Boksining matonati uning ushbu sport turi bilan shug'ullanishi davomida qiyinchiliklarni qanchalik engib o'ta olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Bunday qiyinchiliklarga salbiy emotsional holatlar, og'riq, kuchli toliqish va h.k. misol bo'la oladi. Irodaviy qobiliyatlarni takomillashtirishga qaratilgan vazifalarga misol sifatida mashg'ulotda qo'shimcha qiyinchiliklar va chalg'ituvchi omillarni kiritishdir. Masalan, etarlicha shiddatli mashg'ulotdan so'ng yana o'tkazish zarur bo'lgan qo'shimcha jang raundlari to'g'risida e'lon qilinadi. "Noqulay" raqib bilan, og'irlashtirilgan qo'lqoplarda, himoyalovchi vositalarsiz jang qilish variantlari; ko'p sonli tomoshabinlar ishtirokida, totalizator sharoitida sparringlar; yangi sheriklar bilan jang va h.k. amaliyotda keng qo'llaniladi. Ushbu sportchi uchun rekord yuklamalarning bajarilishi irodaviy kuch berishlarni namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalashning muhim vositasi hisoblanadi.

Maxsus psixologik tayyorgarlik

Maxsus psixologik tayyorgarlik quyidagi xususiy vazifalarni hal etishga qaratilgan:

– sportchi uchun, umuman, uning sport faoliyatida va xususan, ushbu turnirda etakchi hisoblangan ijtimoiy qadriyatlarga tayanish;

– sportchida psixik to'siqlarni engib o'tishni engillashtiruvchi psixik "ichki tayanchlarni" shakllantirish;

– psixik to‘siqlar, ayniqsa aniq raqib bilan kurashda yuzaga keladigan to‘siqlarni engib o‘tish;

– oldinda turgan bellashuv sharoitlarini modellashtirish, bevosita musobaqa oldidan psixologik harakatlar dasturini tuzish, turnir davomida uni amalga oshirish.

Maxsus psixologik tayyorgarlik bokschi musobaqa jangi oldidan his qiladigan xavotirlanish holatini boshqarishga qaratilgan.

Jang oldidan kuzatiladigan xavotirlanish belgilari ikkita asosiy guruhga bo‘linadi: somatik va kognitiv xavotirlanish belgilari.

Birinchi guruh uchun (somatik xavotirlanish) quyidagilar xos:

– yurak urishini sezish;

– og‘izning qurib qolishi;

– tez-tez esnash;

– oshqozonda noxush sezgilar, suyuq najas, tez-tez peshob chiqarishga chorlov;

– qo‘l kafti va oyoq tagi terlashi;

– ovozning o‘zgarishi (bo‘g‘iq ovoz);

– mushaklar, qo‘l barmoqlarining titrashi;

– teri, ayniqsa yuzning qizarishi (vazomotorika);

– chigalyozdi mashqlaridayoq toliqishni his etish.

Somatik xavotirlanish bokschi uchun unga qo‘rqinchli emas va ko‘pincha yaxshi chigalyozdi mashqlari yordamida uni yo‘q qilish mumkin. Uning ustiga, ko‘pgina sportchilar sport oldidan somatik xavotirlanishni boshdan kechirmaguncha samarali harakat qila olmaydilar va u paydo bo‘lishi bilan darhol ushbu vaziyatda qanday mavaffaqiyatli harakat qilganliklarini eslaydilar. Somatik xavotirlanish – g‘alaba uchun kerakli shaylikni shakllantirishda yaxshi dastlabki pozitsiya: kuchli qo‘zg‘aluvchanliksiz faol harakatlarga shaylanib bo‘lmasligiga har doim ishontirish mumkin.

Kognitiv xavotirlanish – bu boshqa narsa, u axborotni qayta ishlash va taktik vazifalarni hal etish bilan bog‘liq. Bunday o‘ta zo‘riqishda ishchanlik qobiliyati pasayadi, muvaffaqiyatga bo‘lgan qat‘iy ko‘rsatma bo‘lmaydi.

Kognitiv xavotirlanish belgilari:

– har narsaga sezilarli darajada qizishib ketish, u turnir boshlanishidan bir-ikki kun oldin namoyon bo‘ladi;

– uyqusizlik, nimanidir yo‘qotish, afsuslanish, bajarilmagan ish bilan bog‘liq tushlarni ko‘rish;

– uyqudan keyin to‘liq dam olinmaganligini his etish, ko‘p hollarda “to‘mtiq” bosh og‘rishi;

– fikrlar bitta ob‘ektdan ikkinchisiga doimo “sakrab yuradi”;

- sportchining sevimli, odatiy musiqasi bu safar hech qanday taassurot uyg‘otmaydi;
- atrofidagilar, hatto yaqin do‘stlarining “keraksiz yopishishlariga” javoban qizishib ketish;
- o‘ta gapdonlikning jimjitlik bilan to‘satdan almashishi;
- sportchi start oldidan trenerning ko‘rsatmalarini bee‘tibor, parishonlik bilan eshitadi.

Bunday vaziyatda quyidagi psixik boshqaruv dasturi qo‘llaniladi.

Kognitiv (aqliy) sohaga ta‘sir etuvchi dasturlar:

- maqsad ko‘zlash vositalari: sportchini bashorat qilinayotgan psixik to‘siqlarni (masalan, “noqulay” chapaqay raqib, ancha baland bo‘yli, nokautga uchratadigan zarba bera oladigan raqib va h.k.) engib o‘tishga yo‘naltiruvchi maqsadlarni qo‘yish;

- o‘y-fikrlarning kerakli tomonga yo‘naltirilishini tashkil qilish, ongni stressli omillardan chalg‘itish: oldinda turgan jang modeliga qaramasdan texnik usullarni xayolan takrorlash;

- autotreningni boshqarish sifatida qo‘llash, u umuman yakkakurashga tayyorgarlikni emas, balki aniq bir raqib bilan jangga tayyorgarlikni shakllantirish bilan bog‘liq;

Sportchining fiziologik-somatik tarkibiga ta‘sir ko‘rsatish dasturlari, bunda nafaqat somatik zo‘riqish tartibga solinadi, balki musobaqa faoliyatiga zarur tayyorgarlik holati hosil qilinadi;

- psixik-mushak mashg‘uloti variantlari (A.V.Alekseev bo‘yicha, 1997);

- mimika mushaklari holatini mustaqil nazorat qilish;

- nafas olishni mustaqil nazorat qilish.

Bunga o‘xshash har qanday ish yaxshi relaksatsiya, avvalam bor, mushak relaksatsiyasi malakasiga asoslanishi kerak. Agar maqsad emotsional va jismoniy zo‘riqishni yo‘q qilishdan iborat bo‘lsa, bunga asab tizimi faoliyatini organizmning biologik imkoniyatlarini tiklantirishga qaratish hisobiga erishiladi.

Psixikani boshqarish ishining dastlabki punkti yakkakurashchining o‘zi va o‘z tanasi to‘g‘risida aniq tasavvurga ega bo‘lishi hisoblanadi. O‘z tanasini batafsil bila turib, uning har bir qismi funksiyalarini aniq sezgan holda sportchi o‘zining “Men”ini yaxshiroq tushunadi va o‘z xulqini yaxshiroq boshqaradi.

Ko‘zgu mimikadan psixik boshqaruv sifatida faol foydalanishga yordam beradi. O‘ziga qarab turib, u yoki bu kayfiyatga mos barcha mimika variantlarini baholash (bunda ko‘proq xavotir, o‘z

kuchiga ishonmaslik, va h.k.) hamda kayfiyatni boshqarish mumkin.

Agar psixik-mushak mashqlari formulalari bilan bir vaqtda nafasni mustaqil nazorat qilishdan foydalanilsa, relaksatsiya samarasi yanada kuchliroq bo'ladi. Nafas qancha xotirjam va bir tekis bo'lsa, relaksatsiya shuncha chuqurroq bo'ladi.

Psixik boshqaruv tanaffuslari psixik tasir ko'rsatishning universal vositalaridan biri hisoblanadi. Undan yuqori shiddatli, uzoq vaqt davom etadigan va (yoki) monoton (bir xil) qo'zg'atuvchilar uzoq vaqt ta'sir ko'rsatadigan vaziyatlarda foydalanish lozim (masalan, texnikaga yo'naltirilgan mashg'ulotlar).

Tanaffusning davomiyligi odatda 5 minutdan oshmaydi. U 4 ta qismdan iborat.

Tanaffusning 1-qismi keyingi relaksatsiyaga tayyorlanishga bag'ishlanadi. U 20-30 sek davom etadi va 3 xil jismoniy mashqlardan iborat. Birinchisi – oyoq uchlarida ko'tarilgan holda tortilish va orqaga tanani kuchli egish, ikkinchisi – ko'pgina mushak guruhlarini statik zo'riqtirish (taranglashtirish) (masalan, bodibilding bo'yicha musobaqa qatnashchilarining holatlari); uchinchisi – barcha mushaklarni bo'shashtirish.

2-qism 2-3 minutdan iborat. Uning vazifasi – organizmdagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish uchun relaksatsiya holatiga, shuningdek, yuqori ishontirish holatiga erishish. Bu quyidagicha bajariladi. Qulay dastlabki holat egallanadi (yotib yoki o'tirgan holda) va o'z-o'zini boshqarish formulalari yordamida bo'shashishga erishiladi. Jumladan, quyidagi formulalar (iboralar) qo'llanilishi mumkin: “Mushaklar bo'shashtirilgan, men dam olyapman; “Qo'llar mushaklari bo'shashtirilgan... yoqimli xotirjamlik”; “Oyoqlar mushaklari bo'shashtirilgan... tinch, yoqimli holat”; “Butun tanam bo'shashtirilgan ... to'liq xotirjamlik va dam”; “Miya, asablar, mushaklar dam olmoqda ... yaxshi, yoqimli hordiq”.

3-qism 1,5-2 min. davom etadi. Bu erda psixik va jismoniy imkoniyatlarni optimal darajada shaylash va safarbar etish zarur. Bu quyidagi formula bilan boshlanadi: “Men keyingi ish bosqichiga shaylanyapman”. So'ngra hayolan oldinda turgan vazifa takrorlanadi, bunda hujum yoki himoyalani harakatlarning eng qiyin elementlarini ideomotor tarzda bajarishga harakat qilinadi (5-6 marta).

4-qismda sportchi vazifaning raqibsiz bajara olinadigan elementlarini bajaradi.

Shunday qilib, psixikani boshqarish tanaffuslari yordamida yuklamalardan so'ng tez tiklanib olish, mashg'ulot vazifalarini bajarish uchun optimal holatni shakllantirish, ularni maqsadga muvofiq bajarishga shaylanish, o'z-o'zini boshqarish malakalarini takomillashtirish mumkin.

Sekundantlik qilish psixik boshqarishning nisbatan mustaqil turi bo'lib, u trenerning jangga tayyorgarlik ko'rishda ekstremal sharoitlarda va jangning o'zining tanaffuslarida o'z o'quvchisiga verbal (so'z orqali) ta'sir etish shakli hisoblanadi. Gap trenerlarning jang paytidagi "gapirib turishlari" haqida emas, ular musobaqa qoidalarida taqiqlangan va sportchiga har doim ham foyda keltirmaydi.

Individual yondashuv tamoyili aynan sekundantlik qilishda katta rol o'ynaydi. Har qanday trener biladiki, bitta sportchiga xotirjam, ishontiruvchi so'zlar bilan, boshqasiga esa qattiq va qat'iy so'zlar bilan ta'sir ko'rsatish zarur.

Birinchi vaziyatda bu, odatda, asab tizimi uncha bardoshli bo'lmagan sportchi, ikkinchisida, I.P.Pavlovning iborasi bilan aytganda, asab tizimi kuchli tipdagi sportchidir. Xavfsiraydigan, xavotirlanuvchi sportchiga sekundantlik qilish vaqtida yaxshisi uning kuchli tomonlarini ko'rsatib o'tish, xavotirga tushmaydigan sportchiga, ya'ni hayotda "terisi qalin" deb ataladigan bokschilarga uning raqibining kuchli tomonlarini ta'kidlab o'tish lozim. Vaholanki, real hayotda bunday bo'lmaydi, trener masalan, sportchining kuchli tomonlarini e'tirof eta turib, albatta raqibning imkoniyatlari to'g'risida eslatib o'tadi.

Ko'p narsa sportchining o'z raqibini o'zi uchun "qulay" yoki "noqulay" deb hisoblashiga bog'liq. Aynan shunday vaziyatda sportchini hozir raqibning "noqulayligini" engib o'tish uchun ob'ektiv imkoniyatlar borligiga ishontirish, shuningdek, "qulay" raqibning bugungi xavf-xatari to'g'risida ogohlantirish sekundantlikning eng muhim vazifasidir. Barcha hollarda trener o'z sportchisining psixologik ichki tayanchlari imkoniyatidan foydalanishi kerak. Sekundantlik odatda jang boshlanishidan 20-30 min. oldin boshlanadi.

Odatda, sekundantlik ishi quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

– raqib to'g'risida ma'lumotga (agar bu avvaldan tanish raqib bo'lsa, uning hozirgi holati to'g'risida axborotga) ega bo'lish;

– ushbu raqib bilan bo‘lgan muvaffaqiyatli va kamroq muvaffaqiyatsiz janglar tajribasini sportchi hamda raqibning bugungi holati bilan taqqoslangan holda tahlil qilish;

– sportchining jismoniy va psixik holatini tahlil qilish, bunda oldinda turgan bellashuvdagi holatning barcha qirralarini ajratib ko‘rsatish;

– ushbu raqibga qarshilik ko‘rsatishga mos bo‘lgan vositalar bo‘yicha tavsiyalar berish;

– jangning kechish ehtimolini va uning u yoki bu darajada o‘zgarishi ehtimoli mavjud bo‘lganda o‘zini tutish taktikasini muhokama qilish;

– raqib va oldinda turgan bellashuvga nisbatan emotsional tus berilgan munosabatni shakllantirish;

– oldinda turgan bellashuvga, albatta muvaffaqiyat bilan yakunlanishi kerak bo‘lgan jang sifatida munosabatda bo‘lishni ishontirish;

– bellashuvga psixik tayyorgarlik holatini shakllantirish.

Jang oldidan va jang raundlari orasidagi tanaffuslarda sekundantlik qilish bir-biridan muhim darajada farq qiladi. Tanaffus paytida sekundantlik qilishda sportchining psixik holatini o‘zgartirish asosiy vazifaga aylanadi, agar u qo‘yilgan vazifalarga mos kelsa, u keyingi raundlarda yomonlashmasligi uchun yangi sharoitlar yaratish lozim. Sportchiga u qanday taktik vazifalarni muvaffaqiyatli hal etganligi, qaysilariga tuzatishlar kiritish kerakligi, raqibning qanday o‘ylanmalarini hozirgacha tushuna olmaganligini aytib o‘tish lozim. Yo‘l qo‘yilgan xatolarni sovuqqonlik bilan tahlil qilish va vaziyatni tuzatishning aniq yo‘llarini aytib berish zarur.

Nima bo‘lganda ham, “o‘z harakatlaringni qarama-qarshisiga o‘zgartir” degan ishontirishdan ko‘ra, “shunday bo‘l!” degan ishontirish ko‘proq samara beradi (hattoki hamma narsa muvaffaqiyatli chiqmasa ham). Taktikani o‘zgartirish psixologik jihatdan juda qiyin harakatdir. Lekin avvaldan tanlab olingan yo‘l doirasida taktikaga o‘zgartirish kiritish – bu realroq. Ko‘pincha trener shunday deydi: “Agar endi sen o‘zing hujum qilishni boshlasang, yaxshiroq bo‘ladi”. Sportchi yangi raundni o‘ylanmagan hujumlar bilan boshlaydi va doimo raqibning qarshi hujumlariga uchraydi. Agar ikkinchi raundda yanada faolroq hujum harakatlariga o‘tishga avvaldan kelishilgan bo‘lsa, unda boshqa gap. Bu paytda sportchi miyasida tegishli harakat qilish

modeli shakllanadi va buni psixologik jihatdan real amalga oshirish mumkin.

Eng asosiysi, sportchini umuman olganda u yomon harakat qilmaganligiga, lekin real natijaga olib boruvchi u yoki bu muayyan tuzatishlar kiritish zarurligiga ishontirish kerak.

Tanaffus vaqtidagi qat'iy ishontirishga kelsak, bu bellashuv oldidan sekundantlik qilishdan ko'ra ko'proq individual xususiyatlarga bog'liq va nafaqat sportchining, balki trenerning ham individual xususiyatlariga bog'liq. Sportchi muvaffaqiyatsiz kechayotgan bellashuvdagi tanaffus paytida boshqa trenerdan, masalan: "Agar hozir senga yomon bo'lsa, unda bor va jangda qurbon bo'l, lekin raqibga yuzing bilan tik qarab taslim bo'l!" kabi qat'iy fikr eshitishni kutmasligi mumkin emas. Bitta trenerdan bunday so'zlarni eshitish kulguli bo'lsa, boshqasida bu so'zlar nafaqat tabiiy eshitiladi, balki sportchini yanada safarbarlikka chorlaydi.

Muallif F.Turdiev shaxsiy tajribalari va ko'p yillik kuzatuvlaridan quyidagilarni xulosa qiladi: aynan raundlar orasidagi 1 minutlik tanaffuslar jang natijasini butunlay o'zgartirib yuborishi mumkin.

Aslida sport turlari bo'yicha trener har bir shogirdining xarakterini yaxshi bilishi kerak. Chunki bir sportchiga yaxshi so'z etarli bo'lsa, boshqasiga aksincha. Xullas trener qo'l ostidagi shug'ullanuvchilarni musobaqalarga puxta tayyorgarlik qilish bilan bir qatorda har biriga individual yondashish lozim. Musobaqa vaziyatida esa shaxsiy trener yoki sekundant boksning psixologik holatini yaxshi o'rgangan bo'lishi talab etiladi.

Musobaqa faoliyatining ko'p yillik tahlillari shuni ko'rsatadiki, aksariyat sekundant (trener)lar raundlar orasidagi 1 minutlik tanaffuslarda juda ko'p xato va kamchiliklarga yo'l qo'yadi. Ayniqsa, charchagan bokschi 1 minut ichida dam olaman desa-yu, lekin tanbeh so'zlarini eshitsa, u na qayta tiklanadi, na topshiriqlarni bajara oladi. Shuning uchun shogirdi tanaffusga chiqqanda, eng avvalo 30 sek. davomida unga muollaja ishlarini (suv berish, sochiq bilan havo haydash, oyoq va qo'llarini uqalash va h.k) bajarish, so'ng tegishli ko'rsatmalarni berish tavsiya etiladi.

Sekundantlik qilishning o'ziga xos xususiyati ko'p sonli sub'ektiv va ob'ektiv omillarga bog'liq. Trener shaxsi bu erda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Asosiysi – uning sofdilligi, o'z so'ziga bo'lgan ishonchidir.

Yana bitta omil – trenerning o‘zining psixik holati.

Trenerning jangdan oldingi holati shogirdining kayfiyati va psixikasiga salbiy yoki ijobiy ta’sir qiladi. O‘ta hayajonlangan, qo‘llari qaltirayotgan va bo‘g‘iq ovozi trener yaxshi sekundant bo‘lolmaydi. Boksda ba‘zan ayrim o‘ta tez hayajonga beriladigan trenerlar o‘z shogirdlariga sekundantlik qilishdan qochib, o‘z hamkasblaridan yordam so‘raydilar. Lekin bu erda trenerning o‘zi ham psixik o‘zini boshqarish usullarini egallab olgani yaxshi, chunki shaxsiy trenerning o‘rnini hech kim bosolmaydi.

Har kunlik janglardan so‘ng jamoaning bosh treneri albatta umumiy yig‘ilish o‘tkazishi zarur. Unda har bir jang qilgan bokschi va uning shaxsiy trenerining yutuqlari yoki kamchiliklari to‘g‘risida batafsil analitik tahlil qilinadi. Kelajakda qilinishi lozim bo‘lgan vazifalar yuklanadi.

Musobaqalardan keyingi suhbatning asosiy motivi (endi bu asl ma’nodagi sekundantlik emas), tabiiyki, uning natijasiga qarab aniqlanadi. Muvaffaqiyatga erishilganda bunday suhbatlarning asosiy motivi: “Beqiyos g‘alabaga hali erishmading, albatta, va sening asosiy g‘alabalarining hali oldinda”. Muvaffaqiyatsizlikda motiv quyidagicha bo‘lishi mumkin: “Raqibga omad kulib boqdi. Sening muvaffaqiyatsizligingning aniq sabablari bor ... lekin hayot bu turnir bilan tugab qolmaydi – hammasi oldinda!”.

2.6. TIKLANISH VOSITALARI VA CHORA-TADBIRLARI

Mashg‘ulot yuklamalari kattaligi va mashqlanganlik darajasini oshirish sportchi organizmidagi tiklanish jarayonlari sur‘atlariga bog‘liq. Tiklanish vositalari uchta turga bo‘linadi: pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik.

Ishchanlik qobiliyatining tiklanishini ta’minlovchi pedagogik ta’sir omillari

- Har xil yo‘nalishdagi mashg‘ulot vositalarini oqilona uyg‘unlashtirish.
- Mashg‘ulotda hamda butun mashg‘ulot jarayonida yuklamalar va dam olishni to‘g‘ri uyg‘unlashtirish.
- Maxsus tiklanish mikrosikllari va profilaktik ishlari engillashtirishlarni kiritish.

- Optimal dam olish tanaffuslari va turlarini tanlash.
- Sport faoliyati turlarining biridan ikkinchisiga o'tish vositalaridan optimal foydalanish.
- Mashg'ulotlarning to'laqonli o'tkaziladigan chigalyozdi hamda yakuniy qismlari.
- Tiklanish jarayonlarini rag'batlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlar (nafas olish mashqlari, bo'shashtirish uchun mashqlar) uslublaridan foydalanish.
- Mashg'ulotlarning emotsional fonini oshirish.
- Mashg'ulot ta'sirlari va tiklanish vositalarining samarali individuallashtirilishi.
- Mashg'ulotlar uchun ma'lum bir vaqtni nazarda tutuvchi kun tartibiga rioya qilish.

Tibbiy-biologik tiklanish vositalari

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmi, mashg'ulot jarayoni shiddati, musobaqa amaliyotining ortishi bilan yosh sportchilar organizmini tiklantirishga ajratiladigan vaqtni ko'paytirish lozim. O'M bosqichlarida mashg'ulotning rejimlari ko'paytirilganda tibbiy-biologik tiklanish vositalari qo'llanilishi mumkin. Tibbiy-biologik tiklanish vositalariga quyidagilar kiradi: vitaminlashtirish, fizioterapiya, gidroterapiya, massajning hamma turlari, sauna. Qayd etilgan tiklanish vositalari shifokor tomonidan tayinlanishi va muntazam nazorat qilib borilishi shart.

Psixologik tiklanish usublari

Psixologik tiklanish vositalariga quyidagilar kiradi: psixikani boshqarish mashg'ulotlari, turli-tuman xordiq chiqarish, yashash sharoiti qulayligi, dam olish paytida ijobiy emotsional holatni yaratish, chiroqli va musiqali ta'sir. Sportchi uchun etarlicha yuqori va muhim bo'lgan mashg'ulotning oraliq maqsadlari hamda ularga aniq erishish psixikaga va tiklanish samaradorligiga ijobiy ta'sir qiladi. Tiklanishning samarali uslublaridan biri psixik-mushak mashg'uloti (PMM) hisoblanadi. PMMni individual holda va guruh bilan sport mashg'ulotidan so'ng o'tkazish mumkin. O'quv-mashg'ulot guruhlarida PMMni haftalik mikrosikl oxirida katta mashg'ulot yuklamalaridan so'ng yoki o'quv va o'quv-mashg'ulot bellashuvlari kunlarida o'tkazish tavsiya qilinadi

(psixologik ta'sir uslublari to'g'risida avvalgi bo'limdan batafsil ma'lumot olish mumkin).

Uslubiy tavsiyalar

Bir xil tiklanish vositalarini doimo qo'llash tiklantirish samarasini kamaytiradi, chunki organizm lokal ta'sir qilish vositalariga moslashib qoladi. Umumiy global ta'sir vositalariga (suv muolajalari bilan birga sauna, umumiy qo'l massaji, suzish va boshq.) organizmning moslashishi asta-sekin yuzaga keladi. Shu sababli alohida tiklanish vositalari emas, balki kompleks vositalardan foydalanish ancha katta samara beradi.

Tiklanish komplekslarini yaratishda shuni yodda tutish kerakki, avval umumiy global ta'sirga ega, keyin loqal ta'sir qiluvchi vositalarni qo'llash zarur.

Tiklanish vositalarini tanlashda mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga individual chidamkorlik xususiyatiga e'tibor qaratish lozim, buning uchun yosh sportchilarning o'zlarini his qilishlari kabi sub'ektiv hamda yuqorida ta'sir qilingan mashg'ulotlardagi nazorat kabi ob'ektiv ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin.

2.7. YO'RIQCHILIK VA HAKAMLIK AMALIYOTI

Boks sport ixtisosligi sifatida jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslariga tayanuvchi tizimlashtirilgan nazariy va amaliyot kursi hisoblanadi. Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti bokschilar o'quv-mashg'ulot jarayonining davomi hisoblanadi, boksnı o'qitishda va hakamlik qilishda amaliy malakalarni egallashga yordam beradi.

Yo'riqchilik amaliyoti. Yo'riqchilik mashg'ulotlari asosida boksga o'rgatish uslubiyati yotadi. Bokschilar, galma-galdan yo'riqchi vazifasini bajara turib, izchil hamda tizimli ravishda hujum va himoyalash harakatlarini o'rganib boradilar. Yo'riqchi bu harakatning nomini boks atamashunosligida qabul qilingan me'yorga muvofiq aytishi, uni to'g'ri ko'rsatib berishi, taktik asoslab berishi, shug'ullanuvchilar diqqatini harakatning eng muhim elementlariga hamda uni o'rganish uslublari qaratishi kerak. Yo'riqchi harakatni bajarish uchun to'g'ri buyruq berishi, xatolarni ko'rish va tuzatishni bilishi, harakatni takomillashtirish jarayonida yuklamani oqilona me'yorlay olishi zarur.

Qachonki bokschilar o'qitish uslubiyati to'g'risida zarur tassavvur hosil qilganlarida, shuningdek, texnik malakalar to'g'ri hosil qilinganda va mustahkam egallanganda, yo'riqchilik mashg'ulotlari samarali hisoblanadi.

Yo'riqchining "ochiq ring" kabi musobaqada yangi shug'ullanuvchi bokschi sekundanti sifatida qatnashishi tavsiya qilinadi.

Hakamlik amaliyoti bokschilarga boks hakami malakasini olishga imkon yaratadi. Hakamlik bo'yicha nazariy tayyogarlik maxsus mashg'ulotlarda (seminarlarda) amalga oshiriladi, hakamlik amaliyotini sportchilar (OO'Yulari talabalari) rasmiy musobaqalarda olishadi. Xato qarorlarning oldini olish maqsadida stajer-hakam bilan yonma-yon maslahatchi sifatida malakali hakam bo'lishi kerak.

Hakamlik toifasi 16 yoshga to'lgan, hakamlik qilishda bilim va ko'nikmalarni namoyon qilgan, tuman, shahar, viloyat miqyosidagi musobaqalarda xakam lavozimida faol hamda muntazam qatnashib keladigan shaxslarga beriladi.

2.8. AMALIY MASHG'ULOTLAR UCHUN DASTUR MATERIALI

2.8.1. O'quv-mashg'ulot bosqichlari uchun haftalik mikrosikllarning namunaviy sxemasi

Rivojlantiruvchi jismoniy mikrosikl (RJ).

Mikrosikl vazifalari: umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, maxsus kuch, tezkorlik – chidamlilikni rivojlantirish, boks texnikasini o'rganish va takomillashtirish, bunda texnik harakatlar kombinatsiyalariga e'tibor qaratish (25-jadval).

25-jadval

RJ mikrosiklda mashg'ulot vaqtining tayyorgarlik vositalari bo'yicha foizlarda taqsimlanishi

Hafta kunlari	Mashg'ulot vositalari	Mashg'ulot vaqtiga nisbatan %da
Dushanba	UJT	64
	MT	36
	Muc.T	-

Seshanba	UJT MT Mus. T	100 - -
Chorshanba	UJT MT Mus.T	45 30 25
Payshanba	UJT MT Mus.T	100 - -
Juma	UJT MT Mus.T	48 42 10
Shanba	UJT MT Mus.T	100+ sauna, massaj
Yakshanba	Faol dam olish	

Rivojlantiruvchi texnik mikrosikl (RT).

Mikrosikl vazifalari: jismoniy va maxsus sifatlarni rivojlantirishni davom ettirish, ishlov berish va o'quv sparringlari sharoitlarida boks texnikasini takomillashtirish (26-jadval).

26-jadval

RT mikrosiklda mashg'ulot vaqtining tayyorgarlik vositalari bo'yicha foizlarda taqsimlanishi

Hafta kunlari	Mashg'ulot vositalari	Mashg'ulot vaqtiga nisbatan %da
Dushanba	UJT	40
	MT	44
	Mus.T	16
Seshanba	UJT	22
	MT	64
	Mus.T	14
Chorshanba	UJT	35
	MT	51
	Mus.T	14

Payshanba	UJT	33
	MT	67
	Mus.T	-
Juma	UJT	25
	MT	50
	Mus.T	25
Shanba	UJT	100+ sauna, massaj
	MT	
	Mus.T	
Yakshanba	Faol dam olish	

Nazorat haftalik mikrosikli (NHM)

Mikrosikl vazifalari: funksional tayyorgarlik va musobaqa rejimida bajarish ishonchliligini nazorat qilish (27-jadval).

27-jadval

Nazorat mikrosiklida mashg‘ulot vaqtining tayyorgarlik vositalari bo‘yicha foizlarda taqsimlanishi

Hafta kunlari	Mashg‘ulot vositalari	Mashg‘ulot vaqtiga nisbatan %da
Dushanba	UJT	15
	MT	73
	Mus.T	12
Seshanba	UJT	80
	MT	20
	Mus.T	-
Chorshanba	UJT	25
	MT	60
	Mus.T	15
Payshanba	UJT	40
	MT	60
	Mus.T	-
Juma	UJT	32
	MT	48
	Mus.T	20
Shanba	UJT	76
	MT	-
	Mus.T	24
Yakshanba	Faol dam olish	

Dasturning ushbu bo'limida umumiy maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning asosiy vositalari hamda uslublari ro'yxati keltirilgan. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi o'quvchilari uchun harakatli va sport o'yinlari universal mashg'ulot vositasi hisoblanadi. Ular o'quv-mashg'ulot jarayonida ko'p vaqtni egallashi kerak. Yosh sportchilar tayyorgarligida o'yin uslubining qo'llanilishi sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishni saqlab qolishga va mashg'ulot yuklamalari ta'sirini yumshatishga yordam beradi, harakat turlarining xilma-xilligi va standart vaziyatlarning nisbatan kam miqdori esa koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi. Undan tashqari, u yoki bu o'yin shakllarini tanlab olish yordamida tezlik va tezkor-kuch sifatleri, chidamlilikni rivojlantirishga urg'u berish mumkin.

Vatanimiz va xorijiy mutaxassislar aniq bir yo'nalishdagi mashg'ulot vazifalaridan foydalanish yosh sportchilarni tayyorlashda eng samarali uslub, deb hisoblaydilar. Shuning uchun boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv mashg'ulot guruhleri uchun dastur materialini mashg'ulot vazifalari shaklida berish tavsiya qilinadi. Bunda bu vazifalar ularning ustuvor yo'nalishi bo'yicha tamoyiliga asosan alohida bloklarga birlashtirilgan bo'ladi: chigalyozdi mashqini o'tkazish uchun mashg'ulot vazifalari, alohida jismoniy sifatlarni ham, sifatlarni kompleksini ham rivojlantirish uchun mashg'ulot vazifalari bloki, shuningdek, jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatish. Har bir mashg'ulot vazifasi muayyan pedagogik va tarbiyaviy vazifalarga; mashg'ulotlar mazmuniga (mashqlar kompleksi va ularni bajarish ketma-ketligi); yuklama me'yori va uni bajarish sur'atiga (shiddati, takrorlashlar, seriyalar soni, sport qoplari og'irligi, masofalar uzunligi); dam olish tanaffuslari xususiyati va davomiyligiga, uslubiy ko'rsatmalarga (o'quv yili, mashqni bajarishda optimal yo'l qo'yiladigan xatolar va ularni bartaraf etish yo'llari); tashkiliy ko'rsatmalarga (mashg'ulotni o'tkazish joyi, zarur asbob-uskunalar va jihozlar) ega bo'lishi kerak.

Misol tariqasida mashg'ulot vazifalari bloklari shaklini keltiramiz (28-jadval). BT bosqichi o'quvchilari uchun mashg'ulot vazifalari bloklarini tuzishda harakatli o'yinlar, aylanma mashg'ulot, estafetalardan keng foydalanish zarur.

O'M va ST bosqichlari o'quvchilari uchun dastur materialini tuzishda mutaxassislar va trenerlar tomonidan tavsiya qilinadigan, turli o'quv yillari, yillik siklning davrlari va bosqichlari uchun ishlab chiqilgan haftalik mikrosikllarni kiritish mumkin. Sport

takomillashuvi bosqichida haftalik mikrosikllarni tanlashda yosh sportchining individual xususiyatlarini e'tiborga olish zarur.

Ishlab chiqilgan namunaviy kengaytirilgan reja-dastur uning mundarijasi va bo'limlarini yozish bo'yicha uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga oladi va boks bo'yicha o'quv dasturlarini tuzuvchilar uchun asosiy hujjat sifatida qabul qilingan.

28-jadval

Mashg'ulot vazifasining NAMUNAVIY SXEMASI

Mashg'ulotlar sanasi va vaqti
Mashg'ulot vazifasining tartib raqami
Asosiy pedagogik vazifa
Mashg'ulot vazifalari bloki yo'nalishi

Ta'lim bosqichi, o'quv yili	Mashqlar mazmuni va hususiyati	Yuklama me'yori, bajarish rejimlari	Uslubiy ko'rsatmalar	Tashkiliy ko'rsatmalar
BT: 1 yil 2 yil 3 yil	Mashqlar kompleksi va ularni bajarish ketma-ketligi	Mashqni bajarish shiddati masofa bo'laklari uzunligi va ularni bosib o'tish vaqti; takrorlashlar va seriyalar soni; dam olish tanaffuslari davomiyligi va hususiyati	Mashqlarni bajarishda ehtimol yo'l qo'yiladigan xatolarni va ularni birtaraf etish yo'llarini aks ettirish tarbiyaviy va psixologik tayyorgarlikda e'tibor qilinishi kerak bo'lgan jihatlar va boshq.	Mashg'ulotlar o'tkazish joyi. Zarur asbob-anjomlar va jihozlarni ko'rsatish

2.8.2. *Texnik-taktik tayyorgarlik*

Yangi shug'ullanayotgan bokschilar mashg'ulotlarining 1 va 2 yil uchun o'quv rejasi

I bo'lim. Jangovar tik turish, harakatlanishlarni o'rgatish va takomillashtirish, chap va o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarbalar va ulardan himoyalanihlarni shartli va erkin janglarda qo'llash.

Bu bo'limdagi o'quv materialini o'rgatishda jangovar tik turish holatining barqarorligi va to'g'riligiga, shuningdek, boshga to'g'ridan zarbalar berish to'g'ri bajarilishiga asosiy e'tibor qaratiladi, bunda zarbalar ham turgan joyida, ham harakatlanayotganda turli xil yo'nalishda bitta va birgalikda qadam tashlashlar bilan bajarilishi kerak.

Taktikani o'rgatish zarba berish boshlanishini yashirish, boshga aldamchi zarbalar berish, shuningdek, hujumlar, qochishlar va qarshi hujumlarni kutilmaganda almashlash bilan cheklanadi.

I bo'lim o'quv materialini o'zlashtirishga sentyabrdan dekabrgacha, ya'ni 4 oy ajratiladi. Qishki ta'til davrida (yanvar) yaxshi bokschilar birinchi jang o'tkazadilar.

II bo'lim. Tanaga to'g'ridan zarbalarni (bittalik, qo'shaloq va seriyalar) hamda ulardan himoyalanihlarni o'rganish hamda takomillashtirish. Boshga to'g'ridan zarbalarni (ayniqsa qo'shaloq zarbalar va seriyalarni) hamda ulardan himoyalanihlarni yanada takomillashtirish. O'rganilayotgan materialni shartli va erkin janglarda qo'llash.

Bu bo'limdagi o'quv materialini o'zlashtirishda jangovar tik turish sifatiga alohida e'tibor qaratiladi, chunki tanaga zarbalar berishda tanani egishlar uning yomonlashishini keltirib chiqarishi mumkin.

Boshga va tanaga to'g'ridan zarbalar berish bilan jang olib borish taktikasini o'rgana turib, shunga alohida e'tibor qaratish lozimki, boshga aldamchi zarbalar tanaga kutilmagan zarbalar berishga imkon yaratadi va, aksincha. Undan tashqari, bokschilarni zarbalar seriyasini amalga oshirayotganda nishonni o'zgartirish kabi taktik usullardan foydalanishga o'rgatish lozim (seriya boshga zarba bilan boshlanadi va tanaga zarbalar bilan yakunlanadi va, aksincha). Oxirgi zarbani almashtirish kabi taktik usulni qabul qilish tavsiya etiladi, ya'ni bokschi zarbalar seriyalari bilan hujum yoki qarshi hujum uyushtirayotib, seriyalarni har safar boshqa zarba bilan tugallashi zarur.

II bo'lim o'quv materialini o'zlashtirishga taxminan 4 oy ajratiladi: fevral-may. Birinchi o'quv yili oxirida bokschilar malakaviy musobaqalarda ishtirok etishadi, bunda ular 1-2 ta jang o'tkazishadi (yozgi ta'tilda).

III bo'lim. Boshga yondan zarbalarni va ulardan himoyalanihlarni o'rganish va takomillashtirish. Boshga yondan zarbalarni shartli va erkin janglarda qo'llash. Boshga va tanaga to'g'ridan bittalik, qo'shaloq, seriyali zarbalar berish. To'g'ridan yondan zarbalar seriyalarini o'rganish. O'rganilgan materialni shartli va erkin janglarda qo'llash. Boshga yondan zarbalar berishni o'rganishda zarba berish paytida mushtning holatiga e'tibor qaratish lozim, chunki musht noto'g'ri holatda turganda jarohat olish muqarrardir.

Yondan zarbalarni o'rganishda o'ng oyoqda oldinga qadam tashlab, tana og'irligini o'ng oyoqqa ko'chirgan holda boshga chap qo'lda yondan zarba berish zarurati paydo bo'ladi. Bunday zarba bajarilgandan so'ng darhol chap oyoqqa oldinga qadam tashlab, boshga to'g'ridan zarba berish tavsiya qilinadi.

Jang olib borish taktikasini o'rganayotib, yondan beriladigan zarbalarni yashirishga, shuningdek, raqibning chap va o'ng qo'lda boshga bergan zarbalaridan keyin turli xil qarshi zarbalarning qo'llanilishiga alohida e'tibor qaratish lozim. Bu bo'lim materialini o'rganishga taxminan 4 oy ajratiladi: sentyabr – dekabr. Shundan so'ng 6-8 ta mashg'ulot darslari o'tkaziladi va bokschilar malakaviy musobaqalarda ishtirok etadi, unda ular 1-2 ta jang o'tkazishadi (qishki ta'tilda).

IV bo'lim. Tanaga pastdan qisqa zarbalar berishni o'rganish. Tanaga pastdan qisqa zarbalar berish va ularning yondan boshga zarbalar bilan oddiy birikmalari. Shartli janglarda yaqin masofadan qisqa zarbalarning qo'llanilishi. Shartli va erkin janglarda o'rta hamda uzoq masofadan turib jang olib borish texnikasi va taktikasini takomillashtirish.

Yaqin masofadan turib jang olib borish elementlarini o'zlashtirish, shuningdek, tayyorgarlik harakatlari. Masalan, boshga zarbalar berish uchun o'ng yoki chap tomonlarga o'tirgan holda og'ish, o'ng qo'lda pastdan boshga yoki tanaga zarba berish yohud o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish uchun o'tirish va tanani o'ng tomonga burish, chap qo'lda pastdan boshga yoki tanaga zarba berish yohud chap qo'lda boshga yondan zarba berish uchun o'tirish va tanani chap tomonga burish.

Ikkinchi o'quv yilida yaqindan jang qilish taktikasi o'rganilmaydi. Yaqindan jang olib borish elementlarini o'rganishga 2 oy atrofida vaqt ajratiladi (aprel-may). Bunda yaqindan jang qilish elementlari darsning asosiy qismining 20-30% ni egallaydi. Qolgan vaqt uzoq va o'rta masofalardan turib jang olib borish texnikasi va taktikasini takomillashtirishga ajratiladi.

Agar erkin janglarda shug'ullanuvchilar yaqinlashishda o'rganilgan qisqa zarbalardan foydalanishsa, ularga buni taqiqlamaslik lozim. Biroq yaqin jangga kirishlar o'rganib olinmagunga qadar ularni qo'llash tavsiya qilinmaydi.

Qisqa zarbalar berish o'rganib bo'lingandan so'ng shug'ullanuvchilar bilan 6-8 ta mashg'ulot darslari o'tkaziladi, shundan so'ng bokschilar malakaviy musobaqalarda ishtirok etadi, bunda 1-2 ta jang o'tkazishadi.

Shundan keyin (iyun oxiri va iyulda) umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, qo'shimcha sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlarni yaxshisi sport oromgohlari sharoitlarida o'tkazish zarur. Avgust oyida dam olish rejalashtiriladi.

2 yillik sikl oxirida **II-III** razryadlarni bajarish (individual xususiyatlarga va taqdim etilgan materialning o'zlashtirilishiga qarab) rejalashtiriladi. Eng iqtidorli, birinchi ikki yil ichida o'quv siklini muvaffaqiyatli tamomlagan va malakaviy musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etgan sportchilar sport takomillashuvi bosqichida boks mashg'ulotlarini davom ettirish uchun tavsiya qilinadilar. 29-jadvalda birinchi 2 yil o'qish davridagi mashg'ulotlarni tuzishda tadbirlar dasturi taqdim etilgan.

Mashg'ulotlarni tuzishning namunaviy dasturlari reja-jadvallarda berilgan (30-33-jadvallar).

IUT, UJT, MJT	Nazorat mashqlari, MJT kompleksi, harakatli va sport o'yinlari	Nazorat mashqlari, MJT kompleksi, kross, turnikda tortilish, harakatli o'yinlar, MJT bo'yicha mashg'ulotlar	Nazorat mashqlari, MJT kompleksi, harakatli va sport o'yinlari	Nazorat mashqlari, UJT kompleksi, qo'shimcha sport turlari
---------------------	--	---	--	--

Mashg'ulotlar reja-jadvali
(I o'quv bo'limi)

T/ r	O'quv materiali	Darslar №													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I.	Saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlar	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Maxsus va maxsus-yordamchi mashqlar														
1.	Boshga to'g'ridan zarbalarga yaqinlashtiruvchi mashqlar	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Oldinga-orqaga bittalik qadamlar	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Oldinga-orqaga uzluksiz qadamlar		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Aylana bo'ylab o'ngga-chapga uzluksiz qadamlar														
5.	Jangovar tik turishni o'rganish	+	+												
6.	Qo'lqopsiz chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishni o'rganish uchun mashqlar		+	+	+	+	+	+							
7.	Chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishni sherik bilan o'rganish uchun mashqlar			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
8.	O'ng qo'l kaftini qo'yish bilan himoyalanih			+	+					+		+	+		
9.	Chap elkani qo'yish bilan himoyalanih					+	+			+		+	+		
10.	Orqaga qadam tashlab himoyalanih							+	+			+	+	+	
11.	Chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishlar va ulardan himoyalanihlarni qo'llashning taktik variantlarini o'rganish uchun							+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Chap qo'lda boshga to'g'ridan qo'shaloq zarba berishni juftlikda o'rganish uchun mashqlar				+	+	+	+						+	+
13.	Qo'lqopsiz o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishni o'rganish uchun						+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishni juftlikda o'rganish uchun							+	+	+	+	+	+	+	+

Takrorlash uchun material

1.	Jangovar tik turishni takomillashtirish	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Bittalik va aralash qadamlar bilan harakatlanishlarni	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Chap, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar berishni takomillashtirish uchun mashqlar	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Chap qo'lda boshga to'g'ridan qo'shaloq zarba berishni takomillashtirish uchun mashqlar	+	+	+	+	+		+				+	+			+	+
5.	O'ng qo'l kaftini qo'yish bilan himoyalaniшни takomillashtirish	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6.	O'ng qo'l kaftini qo'yish bilan himoyalaniшни takomillashtirish	+	+														
7.	Orqaga qadam tashlab himoyalaniшни takomillashtirish uchun	+	+														
8.	Snaryadlarga zarbalar berish mashqlari	+	+	+													
III.	Harakatli va sport o'yinlari	Darsni yakunida															

31-jadval

**Mashg'ulotlar reja-jadvali
(II o'quv bo'limi)**

T/ r	O'quv material	Darslar №															
		I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I.	Saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Maxsus va maxsus-yordamchi mashqlar.																
Yangi material																	
1.	O'ng, chap, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar seriyasini o'rganish	+	+	+													
2.	O'ng, chap, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar seriyasining taktik variantlarini o'rganish uchun mashqlar.				+	+											

3.	Yaqinlashtiruvchi mashqlar va og'ishlarni o'rganish uchun mashqlar.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.	Og'ishlarni takomillashtirish uchun mashqlar.									+	+	+	+	+	+	
5.	Og'ishlar va qarshi zarbalarni qo'llashning taktik variantlarini o'rganish															
6.	Yaqinlashtiruvchi mashqlar va chap qo'lda tanaga to'g'ridan zarbani o'rganish uchun mashqlar.	+	+	+	+											
7.	Chap qo'lda tanaga to'g'ridan zarba berishni o'rganish uchun					+	+									
8.	Chap qo'lda tanaga to'g'ridan zarba berishni qo'llashning taktik variantlarini						+	+	+							
9.	Chap qo'lda boshga va tanaga hamda boshga to'g'ridan qo'shaloq zarbalar										+	+				
10.	Chap qo'lda boshga va tanaga to'g'ridan qo'shaloq zarbalarni qo'llashning													+	+	+
11.	To'g'ridan qo'shaloq zarba: chap qo'lda tanaga, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan													+	+	+
12.	To'g'ridan zarbalar serialari: chap qo'lda boshga va tanaga to'g'ridan qo'shaloq zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishni o'rganish uchun mashqlar.												+	+	+	+

T/ r	O'quv materiali	Darslar №														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	3
I.	Saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Maxsus va maxsus-yordamchi mashqlar.															
Yangi material																
1.	Yaqinlashtiruvchi mashqlar va o'ng qo'lda tanaga to'g'ridan zarba berishni o'rganish	+	+	+	+	+	+									
2.	O'ng qo'lda tanaga to'g'ridan zarbani qo'llashning taktik variantlarini o'rganish uchun mashqlar.	+	+	+												
3.	Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda tanaga to'g'ridan qo'shaloq zarba berishni o'rganish uchun mashqlar.			+	+	+										
4.	O'ng qo'lda tanaga, chap qo'lda boshga to'g'ridan qo'shaloq zarba berishni o'rganish uchun mashqlar.				+	+										
5.	O'ng qo'lda tanaga, chap qo'lda boshga to'g'ridan qo'shaloq zarbalarni qo'llashning taktik variantlarini o'rganish uchun mashqlar.					+	+	+								
Takrorlash uchun material																
1.	Chap, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan qo'shaloq zarba berishni takomillashtirish uchun mashqlar.		+	+		+							+		+	+
2.	Chap va chap qo'lda boshga to'g'ridan qo'shaloq zarba berishni takomillashtirish			+	+										+	+
3.	Chap, chap, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan uchtalik zarbalar seriyasi texnikasini takomillashtirish uchun mashqlar.						+	+							+	+
4.	Chap, o'ng, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar seriyasi texnikasini takomillashtirish uchun mashqlar.								+		+				+	+
5.	Snaryadga zarbalar berish mashqlari.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.	Shartli va mashg'ulot janglari.			+				+				+			+	
IV.	Erkin janglar.															
V.	Harakatli va sport o'yinlari.															

Mashg'ulotlar reja-jadvali
(III o'quv bo'limi)

T/ r	O'quv materiali	Darslar №														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I.	Saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Maxsus va maxsus-yordamchi mashqlar.															
Yangi material																
1.	Yaqinlashtiruvchi mashqlar va qo'lqopsiz chap qo'lda boshga yondan zarba berishni o'rganish uchun mashqlar.	+	+	+				+	+	+						
2.	Chap qo'lda boshga yondan zarba berish va undan himoyalaniishni juftlikda o'rganish uchun mashqlar.			+	+	+										
3.	Chap qo'lda boshga yondan zarba berish va undan himoyalaniishni juftlikda qo'llashning					+	+									
4.	O'ng qo'lda boshga to'g'ridan, chap qo'lda boshga yondan qo'shaloq zarbalar berishni o'rganish uchun mashqlar.						+	+	+							
5.	O'ng qo'lda boshga to'g'ridan, chap qo'lda boshga yondan qo'shaloq zarbalarni qo'llashning taktik variantlarini o'rganish uchun mashqlar.							+	+							
6.	O'ng qo'lda to'g'ridan tanaga, chap qo'lda yondan boshga qo'shaloq zarbalar berishni o'rganish uchun mashqlar.								+	+						
7.	O'ng qo'lda to'g'ridan tanaga, chap qo'lda yondan boshga qo'shaloq zarbalarining taktik variantlarini o'rganish uchun mashqlar.											+	+			
Takrorlash uchun material																
1.	Tanaga to'g'ridan zarbalarni takomillashtirish uchun mashqlar.	+	+	+	+	+										
2.	To'g'ridan qo'shaloq zarbalar: chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda tanaga, o'ng qo'lda tanaga, chap qo'lda boshga zarbalar berishni takomillashtirish uchun mashqlar.						+	+								

3.	To'g'ridan zarbalar seriyalari: chap qo'lda boshga qo'shaloq zarba, o'ng qo'lda tanagacha qo'shaloq zarba berishlarni takomillashtirish uchun mashqlar.						+	+								
4.	To'g'ridan zarbalar seriyalari: o'ng qo'lda tanaga, chap, o'ng qo'lda boshga zarbalarni takomillashtirish uchun mashqlar.								+	+	+	+	+	+	+	
5.	<u>Snaryadlarga zarbalar berish mashqlari.</u>	+		+			+									
III.	Shartli va mashg'ulot janglari.		+					+	+	+	+	+		+	+	
IV.	Erkin janglar.											+		+		+
V.	Harakatli va sport o'yinlari.	+	+			+						+		+	+	

T/ r	O'quv materiali	Darslar №							
		16	17	18	19	20	21	22	23
I.	Saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Maxsus va maxsus-yordamchi mashqlar.								
Yangi material									
1.	Qo'shaloq zarbalar: chap qo'lda boshga yoki tanaga to'g'ridan, yondan zarbalar berishni o'rganish uchun mashqlar.	+	+	+					
2.	Chap qo'lda boshga to'g'ridan, yonga qo'shaloq zarba berishni qo'llashning taktik variantlarini o'rganish uchun mashqlar.			+	+				
3.	Boshga uchtalik zarbalar seriyasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan, o'ng qo'lda yondan, chap qo'lda yondan zarbalar berishni o'rganish uchun mashqlar.				+	+	+		
4.	Uchtalik zarbalar seriyasi: chap qo'lda boshga yoki tanaga to'g'ridan, chap qo'lda yondan zarbalarni qo'llashning taktik variantlarini o'rganish uchun mashqlar.					+	+	+	
5.	Uchtalik zarbalar seriyalari: o'ng qo'lda to'g'ridan, chap qo'lda yondan, o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarbalar berishni o'rganish uchun mashqlar.						+	+	+
6.	Uchtalik zarbalar seriyalari: o'ng qo'lda to'g'ridan, chap qo'lda yondan, o'ng qo'lda to'g'ridan boshga yoki tanaga zarbalarni qo'llashning taktik variantlarini o'rganish uchun mashqlar.								+
7.	O'ng qo'lda yondan zarba berishga yaqinlashtiruvchi mashqlar.		+		+		+	+	
8.	Qo'lqopsiz o'ng qo'lda boshga yondan zarba berishni o'rganish uchun mashqlar.						+	+	
9.	O'ng qo'lda boshga yondan zarba berish va ulardan himoyalanishni juftlikda o'rganish uchun mashqlar.								
Takrorlash uchun material									
1.	Chap qo'lda boshga yondan zarba berish va undan himoyalanishni takomillashtirish uchun mashqlar.	+		+	+		+		
2.	Qo'shaloq zarba: o'ng qo'lda tanaga to'g'ridan, chap qo'lda boshga yondan zarba berishlarni takomillashtirish		+	+		+	+		+
III.	Harakatli va sport o'yinlari.		+			+			+

T/ r	O'quv materiali	Darslar №						
		24	25	26	27	28	29	30
I.	Saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.	+	+	+	+	+	+	+
II.	Maxsus va maxsus-yordamchi mashqlar.							
Yangi material								
1.	O'ng qo'lda boshga yondan zarbani qo'llashning taktik variantlarini o'rganish uchun mashqlar.	+	+					
2.	Chap qo'lda boshga to'g'ridan, o'ng qo'lda yondan qo'shaloq zarba berishni o'rganish uchun		+	+				
3.	Qo'shaloq zarba: chap qo'lda va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berishni qo'llashning		+	+				
4.	Qo'shaloq yondan zarba: chap, o'ng qo'lda boshga yoki tanaga zarbalarni qo'llashning taktik variantlarini o'rganish uchun mashqlar.			+	+			
Takrorlash uchun material								
1.	Qo'shaloq zarba: chap qo'lda boshga to'g'ridan, yondan zarba berishni takomillashtirish uchun mashqlar.					+	+	
2.	Zarbalar seriyasi: o'ng qo'lda to'g'ridan, chap qo'lda to'g'ridan, o'ng qo'lda yondan, chap qo'lda to'g'ridan boshga zarbalar berishni takomillashtirish uchun mashqlar.							+
3.	Zarbalar seriyasi: o'ng qo'lda to'g'ridan, chap qo'lda yondan, o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarbalar					+	+	
4.	O'ng qo'lda boshga yondan zarba berishni takomillashtirish uchun mashqlar.							+
III.	Shartli janglar.				+		+	
IV.	Mashg'ulot janglari.							+
V.	Erkin janglar.						+	
VI.	Harakatli va sport o'yinlari.				+	+		

Mashg'ulotlarning reja-jadvali
(IV o'quv bo'limi)

T/ r	O'quv materiali	Darslar №														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	15
I.	Saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Maxsus va maxsus-yordamchi mashqlar.															
Yangi material																
1.	Yaqindan jangda hujum qilish pozitsiyalarini o'rganish.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Chap qo'lda boshga yondan zarba berishni o'rganish uchun mashqlar.	+	+	+	+	+										
3.	O'ng qo'lda tanaga pastdan zarba berish va bukilgan chap qo'lni qo'yish bilan himoyalaniшни o'rganish uchun mashqlar.		+	+		+		+					+	+	+	+
4.	Yaqinlashtiruvchi mashqlar va chap qo'lda tanaga pastdan zarba berishni o'rganish uchun mashqlar.			+	+	+	+	+	+							
5.	Chap qo'lda tanaga pastdan zarba berish va bukilgan o'ng qo'lni ko'tarish bilan himoyalaniшни o'rganish uchun mashqlar.							+					+	+	+	+
6.	Boshga yondan qisqa zarbalar berishni o'rganish uchun mashqlar.								+	+	+					
7.	Boshga yondan qisqa zarbalar berish va qo'lqopning ichki tomonini qo'yish bilan himoyalaniшни o'rganish uchun mashqlar.									+	+	+				
8.	Boshga yondan qisqa zarbalar berish va o'tirish bilan himoyalaniшни o'rganish									+	+	+		+	+	+
Takrorlash uchun material																
1.	Qo'shaloq zarba: chap qo'lda to'g'ridan, o'ng qo'lda yondan boshga zarbalarni takomillashtirish uchun mashqlar.	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+
2.	O'ng, chap qo'lda boshga yondan qo'shaloq zarba berishni takomillashtirish uchun mashqlar.		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		
3.	To'g'ridan zarbalar seriyalari: o'ng, chap, o'ng qo'lda boshga zarbalarni		+		+	+	+		+	+		+		+		+
4.	Bitta yoki ikkita to'g'ridan berilgan zarbalardan og'ishlar bilan himoyalaniшни takomillashtirish uchun mashqlar.	+		+		+		+		+	+	+	+	+		+
5.	Snaryadlarga zarbalar berish mashqlari.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.	Shartli va mashg'ulot janglari.	+		+					+	+	+	+	+			+
IV.	Erkin janglar.												+			+
V.	Harakatli va sport o'yinlari.			+	+	+		+					+			+

T/ r	O'quv materiali	Darslar №													
		1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
I.	Saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlar.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Maxsus va maxsus-yordamchi mashqlar.														
Yangi material															
1.	Qo'shaloq zarba: o'ng qo'lda tanaga pastdan, chap qo'lda boshga yondan zarbalar berishni o'rganish uchun mashqlar.	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Qo'shaloq zarba: chap qo'lda tanaga pastdan, o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berishni o'rganish uchun mashqlar.	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+
Takrorlash uchun material															
1.	Pastdan zarbalar: o'ng va chap qo'lda tanaga zarba va ulardan himoyalaniishni takomillashtirish uchun mashqlar.	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Yondan zarbalar: o'ng va chap qo'lda boshga zarba va ulardan himoyalaniishni takomillashtirish uchun mashqlar.	+	+	+	+	+		+	+						
3.	To'g'ridan zarbalarni va og'ishlar bilan himoyalaniishni takomillashtirish uchun mashqlar.							+	+					+	+
4.	Uchtalik to'g'ridan zarbalar: o'ng, chap, o'ng qo'lda zarbalar seriyasini takomillashtirish uchun mashqlar.					+		+		+	+	+	+	+	+
5.	Snaryadlarga zarbalar berish mashqlari.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.	Shartli va mashg'ulot janglari.				+			+		+		+	+	+	+
IV.	Erkin janglar.			+					+					+	
V.	Harakatli va sport o'yinlari.			+											+
VI.	UJT va MJT mashqlari.		+				+	+		+		+			+

2.9. DOPING TO‘G‘RISIDA UMUMIY TUSHUNCHALAR

Doping ([ingilizchadan](#) *doping* - narkotiklar berish) – organizmning jismoniy yoki psixologik faoliyatini vaqtinchalik kuchaytiruvchi moddalar; biologik faol moddalar, sport ishchanlik qobiliyatini majburan oshirish usullari va yo‘llaridir, ular organizmga zararli ta‘sir ko‘rsatadi va ularni aniqlashning maxsus uslublari mavjud. Xususan, ularga yuklamalarning mushaklarga ta‘siridan keyin mushak oqsillari sinteziga turtki beruvchi preparatlar kiradi. Juda ko‘pgina dori vositalari mashg‘ulotlar va musobaqalar vaqtida sportchilar uchun taqiqlangan maqomga ega.

Yuqori natijalar sportida dopingga qarshi kurash sohasidagi zamonaviy konsepsiya BDQA (Butunjahon dopingga qarshi agentlik, xalqaro olimpiya qo‘mitasi (XOQ) tashabbusi bilan ta‘sis etilgan). Dopingga qarshi kodeksida keltirilgan. BDQA har yili sportchilar uchun taqiqlangan dorilar ro‘yxatini va standartlarning yangi versiyalarini: laboratoriyalar uchun xalqaro standart, test sinovlari uchun xalqaro standart, terapevtik chetlatishlarni rasmiylashtirish uchun xalqaro standartlarni yaratadi.

Bugungi kunda doping iste‘mol qilish sportchi organizmining bir me‘yorda ishlashi uchun ortiqcha moddani ongli tarzda qabul qilish yoki dorini me‘yordan ko‘p iste‘mol qilish deb hisoblanadi. Bundan yagona maqsad sport musobaqalari vaqtida jismoniy faollikni va chidamlilikni sun‘iy ravishda oshirish deb qaraladi. Sport musobaqalarida halollikni ta‘minlash va sportchilar salomatligini saqlash uchun dopingga qarshi kurash olib boriladi.

Doping, erishiladigan samarasiga ko‘ra, XOQning tibbiy komissiyasi fikricha, musobaqa va musobaqadan tashqari davrlarda taqiqlangan moddalar va uslublarga ajratilishi mumkin.

Taqiqlangan moddalar:

- stimulyatorlar;
- giyohvand moddalar;
- kannabinoidlar;
- anabolik agentlar;
- peptid garmonlar;
- beta-2 agonistlar;
- estrogenga qarshi ta‘sirga ega moddalar;
- yashiruvchi moddalar;
- glyukokortikosteroidlar;

- taqiqlangan uslublar;
- kislorod tashish funksiyalarini yaxshilovchi moddalar;
- farmakologik, kimyoviy va jismoniy manipulyatsiyalar;
- gen dopingi.

Agar sportchi musobaqa va musobaqadan tashqari davrlarda taqiqlangan moddalardan foydalanganligi tasdiqlansa, unda Butunjahon dopingga qarshi Kodeksga muvofiq sportchi, uni tayyorlashda qatnashgan trener va shifokor uchun quyidagilar nazarda tutilgan:

- Birinchi qoidabuzarlik: 2 yilga diskvalifikatsiya;
- Ikkinchi qoidabuzarlik: 4 yilga yoki hatto bir umrga diskvalifikatsiya.

Butunjahon dopingga qarshi agentlik (BDQA) va Butunjahon dopingga qarshi Kodeks to'g'risida yanada to'liq axborot olish uchun www.wada-ama.org veb-saytiga qarang.

ADABIYOTLAR

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составител Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федератсия бокса Узбекистана, 2004. - 34 с.
4. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Сиргиладзе; под ред. Л.Н. Салникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждает. - М.: ООО «Издательство Астрел»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник тренера высшей квалификации. – К.:Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. -28 с.
12. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А.Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.
13. Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис...канд.пед.наук – Т., 2002 – 132 с.
14. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.

15. Халмухамедов Р.Д. Технология оптимизации учебно-тренировочного процесса единоборцев/ Р.Д.Халмухамедов. – Т., 2009. – 158 с.

16. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

R.D.Xolmuhamedov, F.K.Turdiev, I.A.Tursunaliev, T.M.Qilichev,
N.D.Turdieva, Z.Sh.Xadiyatullaev

BOKS BO‘YICHA SPORT MAHORATINI OSHIRISH

Bosishga 23.03.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 ¹/₁₆, « Journal» garniturası, Ofset qog‘ozi
Bosma tabog‘i 5, 75 p.l. Adadi 200 nusxa. Buyurtma № _____

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko‘chasi 22-uy