



ЎЗБЕКISTОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

“Ҳимояга тавсия этилсин”
Жисмоний маданият факультети
декани _____ Қаҳҳоров Ф.
“ _____ ” _____ 2012 йил

5141900 – “Жисмоний маданият” йўналиши
4-курс 41-гуруҳ талабаси
Назаров Учқун Қаҳрамоновичнинг
“БОКСЧИЛАРДА МУСОБАҚА ОЛДИ ЎҚУВ СПОРТ
ЙИГИНИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ” мавзусида

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Талаба _____ Назаров У.
Илмий раҳбар: _____ ҚДУ катта ўқитувчи Ҳазратқулов
А.
“ _____ ” _____ 2012 йил

Қарши – 2012 й.

М У Н Д А Р И Ж А:

КИРИШ.....	2
I-БОБ.БОКСЧИЛАРДА ЎҚУВ СПОРТ ЙИВИНИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА МАШВУЛОТ ЖАРЁНИДА ТИКЛАНИШ ВОСИТАЛИРИ	7
1.1 Ўқув-машВулот йиВинларини ўтказиш зарурияти.....	7
1.2. Ўқув- машВулот йиВинларини режалаштириш.....	12
1.3. Боксчилар машВулот жараёнида тикланиш воситалари.....	28
II БОБ. БОКС МАШВУЛОТИ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ	40
2.1. Режалаштириш моҳияти ва аҳамияти, унинг турлари.....	40
2.2. Йиллик тайёргарлик жараёнида бокс машВулотини ташкил қилиш тизимини моделлаштириш.....	50
2.3. Боксчининг машВулот жараёнида жисмоний тайёргарлиги.....	58
УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР.....	72
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....	76

Мавзунинг КИРИШ

долзарблиги.Президентимиз И.А.Каримов ташаббуслари билан жисмоний бақувват, маънавий бой, ақлан етук, интеллектуал ривожланган, билимли, ҳар томонлама камол топган баркамол инсонни шакллантиришга қаратилган кенг кўламли тарбия ишларини амалга ошириш мақсадида мамлакатимизда 2000 йилни “Соғлом авлод”, 2005 йилни “Сихат - саломатлик”, 2008 йилни “Ёшлар йили”, 2010 йилни “Баркамол авлод” йили деб эълон қилиниши турмуш тарзини соғломлаштириш, киши саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эга.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислон Каримов раислигида 25 феврал куни Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилиши бўлиб ўтди. Мажлисида Ўзбекистон Республикаси Президенти, Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгаши раиси Ислон Каримов ушбу тузилма ташкил этилганидан буён ўтган даврда амалга оширилган кенг кўламли ишлар, уларнинг аҳамияти, моҳияти ва амалий натижалари ҳақида сўз юритиб, Жамғарма фаолияти ривожига давлат ва ҳукумат идоралари, ишлаб чиқариш корхоналари, тадбиркорлик ва фермерлик субъектлари, нодавлат ташкилотлар, кенг жамоатчилик ўз ҳиссасини қўшаётганини уларнинг борада ишларни қўллаб-қувватлаши туфайли бу ташкилот қисқа муддатда умуммиллий ҳаракатга айланганини қайд этди.

Юртбошимизнинг ёшлар соғлигига юқори баҳо бериши бежиз эмас. Ёшлар – наслимиз давомчилари, келажакнинг бунёдкорлари, жамиятимиз, Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, шахснинг жисмоний ва маънавий камолатининг муҳим омили бўла туриб, давлатимиз ижтимоий-иқтисодий тараққиётининг устувор йўналишига айланмоқда. Давлат ва жамиятнинг болалар ҳамда ўсмирлар жисмоний тарбияси ва спортини соҳасидаги фаолияти самарадорлиги мезони бўлиб мазкур қатламнинг жисмоний ва маънавий саломатлигининг жадал тараққий этиши ҳисобланади.

Мураббийнинг ўқув-тарбиявий вазифаси энг муҳимлардан бири ҳисобланади. У шуғулланувчиларни спорт боксининг техник-тактик ҳаракатларига ўргатиш, жисмоний ва ахлоқий-ирода сифатларини ривожлантириш, ҳар томонлама ривожланган инсонни шакллантириш малакасида иборатдир.

Ўқитиш вазифаси мураббийнинг техник ҳаракатларни намунадек кўрсатиб бериш, машқни қисқа ва осон тушунтириш, техникадаги хатолар ҳамда унинг юзага келиш сабабларини аниқлаш, кузатиш учун тўғри жой танлаш, бажаралаётган машқ техникасини

ўқувчи билан таҳлил қилиш, усул учун тайёргарлик ҳаракатларини, усул ва яқунловчи ҳаракатларни бажаришда мумкин бўлган ушлашларни танлаш малакасини ўз ичига олади.

Мураббий жисмоний ва ахлоқий-ирода сифатларини тарбиялашда усулий ёндашишларни табақалаш, машғулотлар юкламаларини меъёрлаш, шуғулланувчиларнинг алоҳида хусусиятларига қараб, тегишли воситалар ҳамда усулларни танлашни билиши зарур.

Мураббий спортчилар тайёргарлигини мақсадли бошқариш учун кўйидагиларни билиши лозим: спортчилар, шунингдек улар яшайдиган, машғулот қиладиган ва мусобақалашадиган муҳит тўғрисида ахборот тўплаш ҳамда уни таҳлил қилиш; спортчилар тайёргарлиги стратегияси тўғрисида қарор чиқариш; уларнинг тайёргарлик режалари ва дастурларини тузиш; спортчилар тайёргарлиги дастури ҳамда режасини амалда рўёбга чиқариш; бунинг учун тузилган дастур ва режаларнинг амалга оширилишини назорат қилиш; зарур ҳолларда машғулотлар жараёнига ўзгартиришлар киритиш ва бошқалар.

Боксчилар тайёргарлиги дастурлари ва режаларининг муваффақиятли амалга оширилиши мураббийнинг машғулот машғулоти, иш куни, микро -, мезо - ва макроцикллар давомида машғулот жараёнини оқилона тузишни амалга ошира олгандагина, шунингдек педагогик, тиббий - биологик ва руҳий воситалар ҳамда услублардан иборат тикланиш тадбирлари тўғри фойдаланилган тақдирдагина мумкин бўлади.

Мусобақа фаолиятини бошқариш олдинда турган мусобақа беллашувлари режасини ишлаб чиқиш ҳамда уни амалга оширишни назорат қилишни ўз ичига олади.

Мураббий олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқишда ўқувчисининг рақиб устидан ғалаба қозониши учун энг самарали тактик ҳаракатларни аниқлаш мақсадида рақиб тўғрисида ахборотга эга бўлиши лозим. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва уни кейинчалик таҳлил этиш у ёки бу спортчи тайёргарлигидаги кучли ҳамда бўш томонларни аниқлашга ёрдам беради.

Беллашув давомида боксчилар мусобақа фаолиятини бошқариш малакаси турли техник - тактик вазиятларни кузатиш ҳамда таҳлил қилиш, шунингдек муайян кўрсатмалар шаклида зарур қарорларни чиқариш малакасидан ҳосил бўлади.

Жисмоний тарбия жараёнида организм функционал ва морфологик такомиллаштирилади, ҳаракат кўникмалари, жисмоний ҳаракат сифатлари: эпчиллик,

тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик, чидамкорлик махсус билим билан шаклланади. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлик даражасини орттириш, унда қўлланиладиган усул ва воситаларнинг замонавий педагогик имкониятларидан фойдаланиш – давр талабидир.

Шунинг учун ҳам биз битирув малакавий ишимизни **“бокс машғулоти жараёнини режалаштириш ва ўқув машғулот йиғинини ташкил этиш”** деб номладик.

Битирув малакавий ишимизнинг мақсади – бокс машғулоти жараёнини режалаштириш ва ўқув машғулот йиғинини ташкил этиш.

Битирув малакавий иши объекти: таълим самарадорлигини таъминловчи жисмоний тарбия дарслари жараёни.

Битирув малакавий иши предмети: жисмоний тарбия машғулотларида таълим самарадорлигини ошириш мазмуни, шакл ва воситалари.

Битирув малакавий ишимизнинг вазифалари:

1. Ўқув-машғулот йиғинларини ўтказиш заруриятини тадбиқ этиш.
2. Ўқув- машғулот йиғинларини режалаштириш.
3. Боксчилар машғулот жараёнида тикланиш воситаларини тадбиқ этиш.
4. Бокс машғулоти жараёнини режалаштириш моҳияти ва аҳамияти, унинг турлари ташкил этиш.
5. Йиллик тайёргарлик циклида бокс машғулотни ташкил қилиш тизимини моделлаштириш.
6. Боксчининг машғулот жараёнида жисмоний тайёргарлигини ташкил этиш.

Битирув малакавий иши методлари: мавзуга оид адабиётларни ўрганиш, таҳлил қилиш, умумлаштириш, кузатиш, савол-жавоб, суҳбат.

Битирув малакавий ишининг методолик асоси: Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси, “Баркамол авлод” Давлат Дастури, Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисидаги” Қонуни, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримовнинг жисмонан баркамол инсонни шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти, болалар спортини ривожлантириш ҳақидаги нутқ ва маърузалари, жисмоний таълим ва тарбия самарадорлигини оширишга оид Давлат дастурлари, тадқиқот мавзусига оид илмий-педагогик адабиётлар.

Битирув малакавий ишининг илмий янгилиги:

1. Ўқув-машғулот йиғинларини ўтказиш заруриятини тадбиқ этилди.
2. Ўқув- машғулот йиғинларини режалаштирилди.
3. Боксчилар машғулот жараёнида тикланиш воситаларини тадбиқ этилди.

4. Бокс машғулоти жараёнини режалаштириш моҳияти ва аҳамияти, унинг турлари ташкил этилди.

5. Йиллик тайёргарлик циклида бокс машғулоти ташкил қилиш тизимини моделлаштирилди.

6. Боксчининг машғулоти жараёнида жисмоний тайёргарлигини ташкил этилди.

Битирув малакавий ишининг назарий аҳамияти жисмонан баркамол ёш авлодни шакллантиришда жисмоний тарбия машғулотларининг самарадорлик даражаси ўрганилганлиги, унинг асосий ҳаракат турларига ўргатиш белгиловчи бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқот натижалари машғулоти жараёнини самарадорлигини баҳолаш (бутун индивидуал техник-тактик мазмунини батафсил тавсифлаш билан); боксчиларни техник ва тезкор - куч тайёргарлиги даражасини назорат қилиш учун; олий спорт маҳорати мактаблари ва болалар ўсмирлар спорт мактаблар ишларини бошқарувчи дастурий-меъёрий ҳужжатларни тузишда, юқори малакали боксчилар тайёргарлиги амалиётида қўлланилади.

Битирув малакавий ишининг илмий-амалий аҳамияти: Тадқиқот натижалари машғулоти жараёнининг самарадорлигини баҳолаш (бутун индивидуал техник-тактик мазмунини батафсил тавсифлаш билан);

-боксчиларнинг техник ва тезкор - куч тайёргарлиги даражасини назорат қилиш учун;

-олий спорт маҳорати мактаблари ва бўсmlар ишини бошқарувчи дастурий-меъёрий ҳужжатларини тузишда, малакали боксчилар тайёргарлиги амалиётида қўлланилиши мумкин.

Битирув малакавий ишининг тузилиши: битирув малакавий иши Кириш, 2 боб, 6 параграф, умумий хулосалар ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат.

I БОБ. БОКСЧИЛАРДА МУСОБАҚА ОЛДИ ЎҚУВ СПОРТ ЙИГИНИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

1.1. Ўқув-машғулоти йиғинларини ўтказиш зарурияти. Сўнгги йилларда деярли ҳамма спорт турларида кузатилаётган натижаларнинг ўсишини спорт фани тараққиёти ва унинг амалиётга яқинлашиши, машғулотларни режалаштириш ҳамда ўтказишнинг илғор услублари, жисмоний юкламалар ҳажми ва шиддатининг ошиши, моддий-техника спорт

базасининг яхшиланиши, спорт майдонларида рақобатнинг кучайиши ва ҳ.к. билан тушунтириш мумкин.

Спорт натижаларининг ўсишини таъминлайдиган энг муҳим омиллардан бири-бу машғулот жараёнини ташкил қилиш шаклларини такомиллаштиришдир. Маълумки, ҳозирги замонда юқори малакали спортчиларга бўлган талабларда улар бир кунда икки, баъзида эса уч марта машғулот ўтказиши лозим. Спортчилар спорт машғулотлари жойларидан жуда узоқ яшайдиган шароитларда бундай машғулотларни белгиланган тартибга амал қилган ҳолда ўтказиш катта қийинчиликлар билан кечади, гоҳида эса умуман имкони бўлмайди.

Табиийки, махсус ташкил қилинган ўқув-машғулот йиғинлари шароитларидаги машғулот самарадорлиги жуда юқори бўлади. Юқори малакали спортчилар учун ўқув-машғулот йиғинларининг ўтказилиши ҳам шу билан тушунтирилади.

Бироқ ўқув-машғулот йиғинлари қоникарсиз ташкил қилинганда, мусобақа ўтказиш жойи нотўғри танланганда ва машғулот воситалари билан ёмон жиҳозланганда, шунингдек машғулот юкламалари ноокилона режалаштирилганда, тарбиявий ишлар ва интизом бўш бўлганда зарур натижаларга эришиб бўлмайди.

Ўқув- машғулот йиғинини тайёрлаш

Ўқув- машғулот йиғинлари спорт тадбирларининг йиллик тақвим режасида кўзда тутилади.

Йиғинларнинг муайян мақсади ва вазифаларига мувофиқ ҳолда уларни ўтказиш жойи танланади. Бунда иқлим шароитлари, денгиз сатҳидан баландлиги, маҳаллий рельеф, спорт иншоотлари, машғулут воситалари ва маиший шароитларнинг мавжудлиги ҳамда сифати ҳал этувчи омиллар бўлиши мумкин. Масъулиятли мусобақалар олдидан бўладиган йиғинларни мусобақалар ўтадиган жойда ёки бўлиб ўтадиган мусобақалар шароитига жуда яқинлаштирилган шароитларда ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Йиғининг ўқув режаси асосий ҳужжат ҳисобланади. У қуйидаги маълумотларга эга бўлиши лозим:

1. Йиғинлар мақсади ва вазифалари.
2. Ўтказиш жойи.
3. Ўтказиш муддатлари.
4. Иштирокчилар сони.
5. Маъмурият, тиббий ва илмий ходимлар лавозимларини кўрсатган ҳолда уларнинг сони.
6. Машғулот цикли давомийлиги.
7. Бир кунда ўтказиладиган бокс машғулотлари сони ва уларга ажратиладиган вақт.

8. Машғулот воситалари рўйхати, уларнинг ҳар бирига ажратиладиган ўқув соатлари сони ва соатларнинг умумий йиғиндиси.

9. Назарий машғулотлар мавзулари рўйхати, уларнинг ҳар бирига ажратиладиган ўқув соатлари сони ва соатларнинг умумий йиғиндиси.

Ўқув режасига илова тариқасида қуйидагилар бўлиши лозим:

а) зарур спорт асбоб-анжомлари рўйхати;

б) тез ўқув ахборотномасини таъминлаш учун зарур жиҳозлар ҳамда турли буюмлар рўйхати.

Йиғинларда ўқув- машғулот жараёни самарадорлигига боғлиқ бўлган асосий омиллар қуйидагилардан иборат:

1. Юқори малакали мураббийларнинг доимий таркиби.

2. Сони ва тайёргарлик даражасига кўра ўқув гуруҳларининг асосий таркиби. Бу нарсга ҳар бир спортчининг алоҳида тайёргарлигига керакли даражада эътибор қаратишга ёрдам беради.

3. Врач ва доимий мажмуавий илмий гуруҳлар аъзолари томонидан амалга ошириладиган тиббий-педагогик кузатишлар; машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатини бошқариш ҳамда масъулиятли мусобақалар даврига спортчиларни спорт формаси ҳолатига олиб келиш учун мураббийга ёрдам берадиган тиклаш воситалари мажмуанинг мавжудлиги.

4. Яхши ташкил қилинган, юқори сифатли, калорияли овқатланиш. Боксчи қуввати сарфланишининг қопланиши биринчи навбатда шунга боғлиқ.

5. Яхши ташкил қилинган тарбиявий ва маданий-оммавий ишлар.

6. Тезкор кўргазмали ўқув ахборотномаларидан (видеомагнитофон ёзувлари, интернет ва бошқ.) кенг фойдаланиш.

7. Спорт асбоб-анжомлари ва жиҳозларини машғулотларга ўз вақтида ҳамда сифатли тайёрлаш.

Машғулот жараёнида йиғин қатнашчиси, яъни ҳар бир спортчига алоҳида ёндашишга амал қилиш жуда муҳимдир. Машғулот юкламалари ҳажми ва шиддати машғулотнинг алоҳида режасига мос келиши зарур.

Назарий машғулотларни ўтказиш ҳам катта аҳамият касб этади. Бундай машғулотлар спортчиларга машғулот услубиятининг илмий асослари, уни режалаштириш, ҳисобга олиш ва таҳлил қилиш бўйича тизимлаштирилган мажмуа билимларни боради, спортчиларнинг машғулот жараёнига онгли равишда муносабатда бўлишни ва, энг асосийси, улар спорт маҳоратининг тезроқ такомиллашишини таъминлайди.

Ўқув, ўқув-машғулот ва машғулот беллашувлари.

а) Ўқув беллашуви бокс техникаси ва тактикаси бўйича янги ўқув материаллини ўзлаштиришга қаратилган. Шерик бўш ёки ярим кучи билан қаршилиқ кўрсатади ҳамда беллашув давомида вақти-вақти билан (топшириққа биноан) шуғулланувчига усулни бажариш учун қулай шароитларни яратиб туради.

Ўқув беллашувининг ўзига хос хусусияти яна шундан иборатки, у қандайдир битта усул ёки усуллар бирикмасини эгаллашга қаратилган ва, одатда, фақат тик туришда ўтказилади. Агар ҳаракат ноаниқ бажарилса, беллашувни тўхтатиш ҳамда боксчига йўл қўйган хатосини кўрсатиш лозим.

б) Ўқув-машғулот беллашувлари асосан бокс техникаси ва тактикасини кейинчалик ҳам эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга қаратилган. У муайян камчиликларни бартараф этиш, маълум бир жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян рақиблар билан бокс олиб боришнинг у ёки бу тактик маневрларини ҳосил қилишга қаратилган вазифалар билан амалга оширилади. Иккала боксчи бир вақтнинг ўзида беллашиш учун вазифа олиши мумкин.

Беллашувлар турли формулалар бўйича тузилиши мумкин: тик туришда бокс олиб боришни турлича алмаштириб борилади. Беллашувни боксчилар йўл қўйган хатоларни кўрсатиш учун тўхтатиш мумкин, лекин бу ишни фақат ўта зарур ҳолларда бажариш лозим.

в) машғулот беллашувлари техника, тактика, мусобақа шароитларида боксчига зарур бўладиган жисмоний ва бошқа сифатларни ривожлантиришга қаратилган. Машғулот беллашуви юқори суръатда ўтказилади. Ҳамма ҳаракатларни бажариш уларнинг тўғри бажарилиши устидан тўлиқ жавобгарлик билан ўтади. Бироқ боксчи, беллашувни олиб бораётиб, мағлуб бўлишдан чўчимаслиги лозим. Қандай қилиб бўлса ҳам мағлубиятдан ўзини сақлаб қолишга интилиш оқибатида боксчи, фақат ҳимояланиб, ўзининг энг яхши кўрган усуллари ҳамда қарши усуллариини такомиллаштира олмайди.

Машғулот беллашувлари ҳам вазифа билан, ҳам вазифасиз (ўз сояси билан беллашув) ўтказилиши мумкин. Бу ерда беллашувнинг умумий вақти аниқланади ҳамда боксчилар беллашувни тик туришда олиб борадилар.

Ўқув ва ўқув-машғулот беллашувларидан фарқли равишда, машғулот беллашувини огоҳлантириш бериш мақсадида тўхтатиш тавсия қилинмайди. Жуда зарур бўлган ҳолда камчиликлар беллашув давомида айтиб турилади.

Мусобақа машқлари мавжуд мусобақа қоидаларига мувофиқ спорт ихтисослиги предмети ҳисобланган ҳаракатлар мажмуани бажаришни назарда тутди. Бокс турида уларга назорат ва мусобақа беллашувлари киради.

-Назорат беллашуви мусобақа шароитларига яқинлаштирилган шароитларда ракибларнинг ўзаро тўлиқ қаршилиқ кўрсатиши билан ўтказилади.

Унинг мақсади-боксчининг машқланганлик даражаси, унинг мусобақаларда иштирок этишга бўлган тайёргарлигини белгилаш, боксчининг у ёки бу техник-тактик ҳаракатларни эгаллаб олганлик даражасини аниқлашдир. Назорат беллашуви мусобақа қоидаларига мос бўлган формула бўйича ўтказилади, уни тўхтатиш ва қандайдир тушунтиришлар билан бирга олиб бориш мумкин эмас. Хатолар беллашув тугагандан сўнг таҳлил қилинади.

-Мусобақа беллашуви мусобақа қоидаларига мувофиқ ҳолда ўтказилади. Унинг мақсади - ўз вазн тоифасида энг кучли боксчини аниқлашдир. Мусобақа беллашувида боксчи тайёргарлигининг ҳамма томонларини кейинги такомиллаштирилиши амалга оширилади. Бу беллашувлар ўзининг рухий шиддатига кўра боксчи мусобақаларда ўтказадиган беллашувларга яқинлаштирилиши мумкин.

1.2.Ўқув-машғулот йиғинларини режалаштириш.Ўқув- машғулот йиғинлари ҳар ҳафта учун режалаштирилади ва 2 ёки 3 ҳафталик микроциклни ўз ичига олади. Машғулот юкламалари ҳажми ва йўналиши шундай режалаштириладики, махсус машғулот вазифалари сони ошиб бориши, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик юкламалари эса мусобақалар бошланиши вақтига келиб камайиши лозим.

Бевосита мусобақа олдидан ҳаммом ва 1-2 кун дам олиш режалаштирилади. Бундай мусобақалардан бир кун олдин олдинда турган мусобақалар жойи, жиҳозлар ва бошқа шароитлар билан танишиб чиқиш шарт .

Спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятли қатнашиши якуний йиғинлардаги машғулот юкламаларининг тўғри режалаштирилганлигига боғлиқ. Режаларни тузишда шуни ҳисобга олиш лозимки, энг оғир беллашувлар кўпинча мусобақаларнинг охириги кунига тўғри келади. Боксчиларни тайёрлашда икки ҳафталик ўқув- машғулот йиғини режасининг таҳлили 2-жадвалда келтирилган.

2-жадвал

Боксчиларни мусобақаларга тайёрлаш учун икки ҳафталик ўқув- машғулот йиғинини режалаштириш.

Ҳафта кунлари	Биринчи ҳафта		Иккинчи ҳафта	
	Тушликдан олдинги машғулот	Тушликдан кейинги машғулот	Тушликдан олдинги машғулот	Тушликдан кейинги машғулот
Душанба	дам олиш	дам олиш	дам олиш ҳаммом	дам олиш
Сешанба	ТТТ	УЖТ	-	УЖТ
Чоршанба	назарий тайёргарлик	ММТ	-	ТТТ
Пайшанба	УЖТ	-	УЖТ	-
Жума	-	ММТ	-	ММТ
Шанба	ТТТ	УЖТ	ММТ	ММТ
Якшанба	ММТ	ММТ	ММТ (2та беллашув)	-

Изоҳ: УЖТ - умумий жисмоний тайёргарлик.

ТТТ - техник-тактик тайёргарлик.

ММТ - махсус мажмуавий тайёргарлик.

Ўқув-машғулот йиғинларини бундай режалаштириш, спорт формасининг тез шаклланишига ёрдам беради, чидамлилиқ ва руҳий мустаҳкамлик захирасини яратади, шунингдек боксчиларни юқори натижаларга олиб келади.

Машғулот циклининг даврларига қараб, ўқув-машғулот йиғинларидаги машғулот юкламалари мазмуни ҳар хил бўлади. 3-4-5-Жадвалларда 17-18 ёш ва 19-20 ёшдаги спорт такомиллашуви гуруҳлар боксчилари учун ўтиш, тайёрлов ва мусобақа даврларининг ҳафталик микроцикллардаги машғулот юкламалари келтирилган.

3-4-5-Жадвалларда машғулот ишининг минимал ҳажми кўрсатилган (ЮҚТ 155 ур/мин. дан ортик бўлганда шиддатли ишнинг “соф” вақти ва улуши).

Томир уриш тезлигини аниқлаш услубияти жуда осон. Бадан қиздириш ва ҳар бир маълум иш бўлагидан сўнг мураббий топшириғига кўра 10 сек. ичида 2-3 та спортчининг томир уриши ўлчанади. Агар гуруҳда кўп миқдорда истиқболли боксчилар шуғулланса, уларни ўз томир уришларини мустақил ўлчашга ўргатиш зарур.

Айрим ҳолларда мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида машғулот зўриқишлари тузилмасини режалаштиришга амал қилиш мумкин. Бунда “соф” иш вақти 30 % га кўпайтирилади ва томир уриш тезлиги 155 ур/мин.дан ортиқ бўлганда юқори шиддатли ишнинг улушини 45 % гача оширилади. Шунинг эса тутиш лозимки, зарбдор микроцикллардаги зўриқишли машғулотлар 3-4 кун давом этадиган тикланиш микроцикллари билан уйғунлаштирилмаса, жароҳат олиш ҳам-да миокарднинг зўриқиб кетиши ҳафи ошади. Тайёргарликни нотўғри режалаштириш иммунитетни пасайтиради ва турли хил касалликларнинг юзага келиш эҳтимолини оширади.

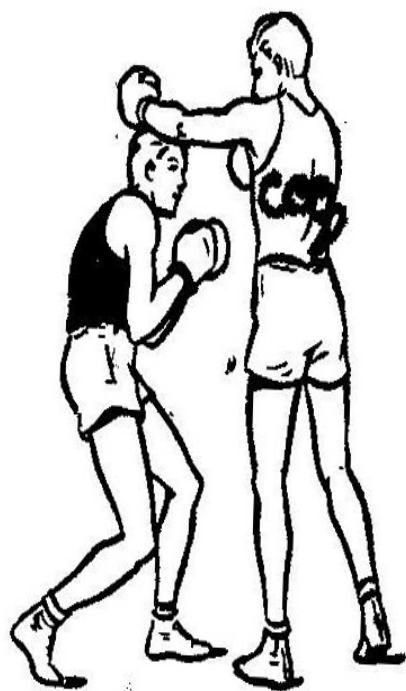
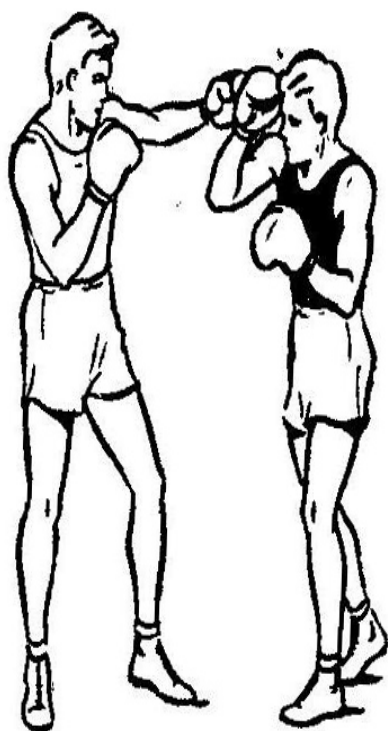
Боксчилар йиғинлар натижаларини таҳлил қилиш

Боксчилар ўқув- машғулот йиғинлари натижаларининг таҳлили уларни тайёрлаш ва ўтказишдаги камчиликлар, уларнинг сабабларини аниқлаш, шунингдек бу камчиликларни бартараф этиш йўллариини белгилашга ёрдам беради.

Таҳлил қуйидаги асосий саволларга жавоб бериши лозим:

- 1.Йиғин ўтказиш жойининг унинг мақсад ва вазифаларига мувофиқлиги.
- 2.Тегишли моддий-техника базасининг мавжудлиги. Зарур машғулот воситалари ва спорт асбоб-анжомларининг мавжудлиги ҳамда ҳолатлари ва маиший шароитларни баҳолаш (жойлаштириш ҳамда овқатланиш), уларнинг қўйиладиган талабларга мувофиқлиги.
- 3.Иштирокчиларни йиғинга чақиришни ўз вақтида расмийлаштириш.
- 4.Йиғинга чақирилган ва етиб келган спортчилар сони, уларнинг ёши ҳамда спорт малакаси.
- 5.Йиғинга келмаган спортчиларнинг шахсий рўйхати, уларнинг келмаганлик сабаблари.
- 6.Йиғиндаги ўқув гуруҳлари сони.
- 7.Мураббийларнинг шахсий таркиби ва улар ҳақида қисқа маълумот: улар шуғулланган ўқув гуруҳлари ва уларнинг сон таркиби.
- 8.Йиғинда врачнинг қатнашганлиги ва тиббий-педагогик кузатишни баҳолаш.
- 9.Йиғин бошида ва охирида иштирокчиларнинг назорат меъёрларини топшириш якунлари.
- 10.Йиғин ўқув режасининг бажарилиш якунлари.
- 11.Йиғинда тезкор кўргазмали-ўқув ахборот воситаларининг (интернет, видеомагнитофон ёзувлари, СД ROM ва бошқ.) қўлланилиши.
- 12.Спортчилар томонидан алоҳида машғулот режаларининг бажарилишини текшириш натижалари.

Иш якунларини таҳлил қилмай туриб, жисмоний юкламалар ҳажми ва машғулот машғулотлари шиддатини тавсифловчи материалларни таққосламасдан, спортчилар маҳоратини такомиллаштиришни режалаштириб бўлмайди. Ҳар томонлама батафсил ўтказилган таҳлил спортчилар тайёргарлиги ва тарбияси ҳолатини, шунингдек мураббийларнинг эгаллаб турган лавозимларига муносиблигини ҳолисона акс эттиради.



Спорт такомиллашуви гуруҳлари спортчилари учун ўтиш даврining ҳафталик микроциклидаги машғулот юкламалари
тузилмаси (“соф” иш вақтининг дақиқалардаги меъёри)

Ҳафта кунлари ва машғулотлар соати	Машғулот воситалари ва унинг меъёри	Ҳажми	Шиддатли ишнинг улуши (мин)		Юклама ни педаго- гик ба- ҳолаш
			17-18 ёш	19-20 ёш	
<u>Душанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия (кросс-15, УРМ-10, МТМ-10) Бадан қиздириш машқлари - 15, спорт ўйинлари-40. Бадан қиздириш машқлари - 15 (ҳаракатдаги машқ.-5, акробатика машқлари-5, МТМ-5) ЎТИ: ТТМ ни алоҳида такомиллаштириш-15	35 35 78	- - 10	- 5 10	ўрта
<u>Сешанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 -12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия Назария Бадан қиздириш машқлари -15, спорт анжомларида УЖТ- 20, спорт ўйинлари-40	35 - 75	- - 10	- - 10	кичик
<u>Чоршанба</u>					

8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	кичик
11.00 - 12.30	Кросс-5 км, УРМ-10, МТМ-10	45	5-10	10	
17.00 - 19.15	Басейин, җаммом, массаж	-	-	-	
<u>Пайшанба</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	ўрта
11.00 - 12.30	Бадан қиздириш машқлари -15, спорт ўйинлари-40, спорт анжомларида УРМ-10	65	-	5	
17.00 -19.15	Бадан қизидириш машқлари -15, ЎТИ:Ттда-6х5, ТТМ индивидуал такомиллаштириш-15	78	10	10	
<u>Жума</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	катта
11.00 - 12.30	Бадан қиздириш машқлари -15, айланма УЖТ 3х6, ТТМ ни алоҳида такомиллаштириш-20	53	10	10	
17.00 - 19.15	Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ:Ттда-6х5,3+3 топширик бўйича ЎТБ	69	10	15	
<u>Шанба</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	кичик
11.00 - 12.30	Басейин, җаммом, массаж	-	-	-	
17.00 - 19.15	Назария	-	-	-	
<u>Якшанба</u>	ДАМ ОЛИШ				

Спорт такомиллашуви гуруҳлари спортчилари учун тайёргарлик даврининг ҳафталик микроциклидаги машғулоти юкламалари тузилмаси (“соф” иш вақтининг дақиқалардаги меъёри).

Ҳафта кунлари ва машғулоти соати	Машғулоти воситалари ва унинг меъёри	Ҳажми	Шиддатли ишнинг улуши (мин)		Юкламани педагогик баҳолаш
			17-18 ёш	19-20 ёш	
<u>Душанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 - 12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия (кросс-15, УРМ-10, МТМ-10) Бадан қиздириш машқлари - 15, спорт ўйинлари-40, айланма УЖТ - 2х6 Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: алоҳида такомиллаштириш- 15	35 67 80	- 10 10	- 10 15	ўрта
<u>Сешанба</u> 8.00 - 8.45 11.00 -12.30 17.00 - 19.15	Эрталабки бадан тарбия Бадан қиздириш машқлари -15, айланма УЖТ- 2х6, спорт ўйинлари-40 Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: Тт -6х5, Тт да алоҳида такомил. - 15	35 58 72	- 10 15	- 10 20	катта
<u>Чоршанба</u> 8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	

11.00 - 12.30	Кросс-5 км, УРМ-10, МТМ-10	50	10	10	кичик
17.00 - 19.15	Назария, ҳаммом, массаж	-	-	-	
<u>Пайшанба</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	катта
11.00 - 12.30	Бадан қиздириш машқлари -15, спорт ўйинлари- 30, айланма УЖТ - 1x10	55	12	15	
17.00 -19.15	Бадан қиздириш машқлари -16, айланма МЖТ - 2x6, ТТМ алоҳида такомиллаштириш- 40	70	10	15	
<u>Жума</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	максимал
11.00 - 12.30	Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: Тт - 4x5, 3+3 топшириқ бўйича ЎТБ	53	10	10	
17.00 - 19.15	Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: Тт- 4x5, 3+3 топшириқ бўйича назорат ЎТБ, алоҳида такомил. – 20	70	20	25	
<u>Шанба</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	кичик
11.00 - 12.30	Кросс- 5 км, бассейн, ҳаммом, массаж	-	-	-	
18.00 - 19.00	Назария	-	-	-	
<u>Якшанба</u>	ДАМ ОЛИШ				

5- жадвал

Спорт такомиллашуви гуруҳлари спортчилари учун мусобақа даврининг ҳафталик микроциклидаги машғулот юкламалари тузилмаси (“соф” иш вақтининг дақиқалардаги меъёри).

Ҳафта кунлари ва машғулотлар соати	Машғулот воситалари ва унинг меъёри	Ҳажми	Шиддатли ишнинг улуши (мин)		Юкламани педагогик баҳолаш
			17-18 ёш	19-20 ёш	
<u>Душанба</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия (кросс-15, УРМ-10, МТМ-10)				
11.00 - 12.30	Бадан қиздириш машқлари - 15, спорт ўйинлари-30, айланма УЖТ - 3х6	35	-	-	
17.00 - 19.15	Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: ЎТБ -4х30 сек. ТТМ ни алоҳида такомиллаштириш-20	63	10	10	ўрта
		75	10	15	
<u>Сешанба</u>					

8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	катта
11.00 -12.30	Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: Тт да- 4x5, алоҳида такомиллаштириш, ТТМ - 10	61	15	15	
17.00 - 19.15	Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: Тт да -4x5, 3+3 топшириқ бўйича ЎТБ	58	15	25	
<u>Чоршанба</u>					кичик
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	
11.00 - 12.30	Кросс-5 км, УРМ-15, МТМ-15	60	12	15	
17.00 - 19.15	Назария, ҳаммом, массаж	-	-	-	
<u>Пайшанба</u>					катта
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	
11.00 - 12.30	Бадан қиздириш машқлари -15, спорт ўйинлари- 40,				
17.00 -19.15	Бадан қиздириш машқлари -15, ЎТИ: 3+3 топшириқ бўйича ЎТБ, ТТМ ни алоҳида такомиллаштириш- 20	35	12	15	
		77	15	25	
<u>Жума</u>					максимал
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	
11.00 - 12.30	Бадан қиздириш машқлари -15, 3+3 назорат ЎТБ, ТТМ ни алоҳида такомил.	46	15	20	
17.00 - 19.15	Бадан қиздириш машқлари -15, 3+3 назорат ЎТБ, ТТМ ни алоҳида такомил. - 40	72	20	30	

<u>Шанба</u>					
8.00 - 8.45	Эрталабки бадан тарбия	35	-	-	кичик
11.00 - 12.30	Бассейн, җаммом, массаж	-	-	-	
18.00 - 19.00	Назария	-	-	-	
<u>Якшанба</u>	ДАМ ОЛИШ				

Изоҳ: 1. Эрталабки бадан тарбия мураббий топшириғи бўйича мустақил бажарилади.

2. Ўтиш ва тайёргарлик даврларининг ҳафталик циклларида жойларда тайёргарлик пайтида ҳафтада 1-2 марта кундузги ва кечкурунги машғулот ларни қўшиб ўтказиш мумкин (иш ҳажми мувофиқ равишда қисқартирилади).

Қисқартиришлар: УРМ - умумий ривожлантирувчи машқлар, МТМ-махсус тайёргарлик машқлари, Тт-тик туриш, ЎТИ-ўқув-машғулот иши (ўрганиш ва такомиллаштириш), ТТМ-техник-тактик маҳорат, ЎТБ-ўқув-машғулот беллашуви.

Бокс машғулотининг бу тамойили машғулот жараёнини бутун йил давомида ташкил этишга қаратилган бўлиб, унда машқланганликнинг узлуксиз ривожланишини таъминлайдиган оптимал юкламалар ҳамда дам олиш режалаштирилади. Бутун йиллик машғулотни тузиш учун қуйидаги машқланганлик ҳолатини ривожлантириш қонуниятларига амал қилиш зарур:

а) агар боксчининг жисмоний, техник-тактик ва рухий тайёргарлигида маълум даражага етишишдан иборат бўлган умумий машқланганлик даражаси ошиб борса, юқори натижаларга эришиш мумкин бўлади;

б) янги шуғулланаётган спортчиларда машқланганликнинг айрим томонлари даражасининг ошиши яна юқори натижаларга етаклайди, лекин натижаларнинг келгусида ўсиши учун машғулотнинг алоҳида томонларини мусобақа фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда ягона мажмуага бирлаштириш лозим.

Боксчиларни тайёрлашда машғулот жараёнининг узлуксизлиги учта асосий қоидаларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади: ўқув-машғулот жараёни кўп йиллик ва бутун йил давомида амалга ошириш хусусиятига эга бўлиши лозим, ҳар бир келаси машғулот таъсири машғулот жараёнида олдинги машғулот изига устма-уст тушиши лозим. Бунда олдинги машғулот таъсирида юзага келган боксчи организмидаги ижобий ўзгаришлар мустаҳкамланади ҳамда такомиллашади; машқлар ва машғулотлар ўртасидаги дам олиш тикланиш ҳамда машқланганликни ўстириш учун етарлича бўлиши лозим.

Машғулот жараёни узлуксизлигини ташкил қилишда ҳамма асосий мусобақаларнинг йил давомида бир текис тақсимланиши катта аҳамиятга эга. Бокс турида, одатда, иккита-учта асосий мусобақалар ажратилади, қолган барча мусобақалар уларга бўйсундирилади ва иш шундай тақсимланадики, бунда машқ-ланганлик асослари мақсадли ва мунтазам равишда яхшиланиши ҳамда мусобақа фаолияти ишончилиги ошиши лозим.

Боксчилар машғулот жараёнида техник тайёргарлик

Бокснинг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимининг эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади.

Боксчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ажратилади. Умумий техник тайёргарлик ёрдамчи спорт турларидаги ҳар хил ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини эгаллашга, махсус техник тайёргарлик спорт боксида техник маҳоратга эришишга қаратилган.

Бокс турида техник тайёргарлик бир қатор мураккаб вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган:

-максимал кучланишдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш;

-иш кучланишини тежаш;

-мусобақа фаолиятини ўзгарувчан ҳолат шароитларида ҳаракатланиш тезлиги, аниқлигини ошириш.

Спорт техникасини такомиллаштириш боксчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги давомида амалга оширилади ва у танланган бокс турида техник маҳоратни оширишга қаратилади.

Техник маҳорат деганда кескин бокс тури шароитларида энг оқилона ҳаракат техникасини мукаммал эгаллаш тушунилади.

Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг учта босқичи ажратилади;

1.Изланиш.

2.Барқарорлаштириш.

3.Мослашишни такомиллаштириш.

Биринчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг янги техникасини шакллантиришга, уни амалиётда эгаллаш шарт-шароитларини яхшилашга, мусобақа ҳаракатлари тизимига кирувчи айрим ҳаракатларни ўрганишга(ёки қайта ўрганишга)қаратилган.

Иккинчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг бутун малакаларини чуқур ўзлаштириш ва мустаҳкамлашга қаратилган.

Учинчи босқичда техник тайёргарлик шаклланган малакаларни такомиллаштириш, уларнинг асосий мусобақалар шароитларига мос ҳолда мақсадга мувофиқ вариантлилиги, барқарорлиги, ишончлилиги чегараларини кенгайтиришга қаратилган.

Ҳар бир техник тайёргарлик босқичининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1.Бокс техникаси асосини ташкил этадиган ҳаракат малакаларининг юқори барқарорлиги ҳамда оқилона вариантливлигига эришиш, мусобақа шароитларида уларнинг самарадорлигини ошириш.

2.Ҳаракат малакаларини қисман қайта куриш, мусобақа фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда усулларнинг айрим қисмларини такомиллаштириш.

Биринчи вазифани ҳал этиш учун ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби, организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби қўлланилади. Иккинчи вазифани ҳал этиш учун-техник ҳаракатларни бажариш шароитларини енгиллаштириш услуби, бирга таъсир кўрсатиш услуби қўлланилади.

Техник усулларни бажаришда ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби қуйидаги бир қатор усулларда амалга оширилади:

1.Шартли рақиб қаршилигининг услубий усули спортчига техник ҳаракатни бажариш тузилмаси ва маромини такомиллаштиришга, барқарорлик ва натижалиликка тезроқ эришишга ёрдам беради.

2.Қийин дастлабки ҳолатлар ва тайёргарлик ҳаракатларининг услубий усули. Масалан, эгилаб ташлашни такомиллаштиришда ушлаб олиш жойи ва боксчилар ўртасидаги масофани ўзгартириш лозим.

3.Усулларни бажариш учун жойни чеклаш услуби малакани такомиллаштиришда мўлжалланган шартларини муракаблаштиришга ёрдам беради. Бокс рингда қўлланилади.

Техник ҳаракатларнинг бажарилишини қийинлаштирувчи спортчи организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби ҳам турли хилдаги усулларда амалга оширилади:

Ҳаракатни анча толиққан ҳолда бажаришнинг услубий усули. Бу ҳолда катта ҳажм ва шиддатдаги жисмоний юкламадан кейин спортчига техникани ривожлантиришга қаратилган машқлар таклиф қилинади.

Назорат ўқув-машғулот беллашувлари ўтказилгандан сўнг катта эмоционал зўриқиш ҳолатида ҳаракатларни бажаришнинг услубий усули.

Вақти-вақти билан кўришни таъқиқлаш ёки чеклашишнинг услубий усули ҳаракатланиш малакасининг рецепторли-анализаторли таркибига танлаб таъсир кўрсатишга ёрдам беради.

Мусобақа вазиятида айрим усуллар ёки ҳаракатларни мажбуран бажариш усули малакани такомиллаштириш жараёнида боксчи фаоллигини рағбатлантиради. Ўқув-машғулот беллашувларида боксчи ҳимоянинг техник усуллари, ёки аксинча, ҳужум усулларига кўпроқ диққатни тўплашга кўрсатма олади.

Техник ҳаракатларни бажариш шартларини енгиллаштириш услуби бир қатор услубий усуллардан иборат:

1.Ҳаракат элементини ажратиш услубий усули. Масалан, эркин боксда - белдан юқори қисмдан ушлаб олишни амалга ошириш.

2.Мушак зўриқишини пасайтириш услубий усули боксчига ҳаракатланиш малакасидаги айрим ҳаракатларга янада аниқ тузатишларни киритишга ёрдам беради. Техник ҳаракатларни такомиллаштириш учун боксчига анча енгил вазн тоифасидаги рақиб танланади.

3.Тезкор ахборот услубий усули зарур ҳаракат кенглиги, мароми, сураътини тез эгаллаб олишга ёрдам беради, бажариладиган ҳаракатни англаш жараёнини фаоллаштиради.

Бирга таъсир кўрсатиш услуги спорт машғулотида ўзаро биргаликда жисмоний сифатларни ривожлантириш ва ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга асосланган услубий усуллар ёрдамида амалга оширилади. Бу ҳолда усулларни такомиллаштиришда боксчиға анча оғир вазн тоифасидаги рақиб танланади.

1.3.Боксчилар машғулоти жараёнида тикланиш воситалари.

Турли тикланиш воситаларини қўллаш.

Машғулоти ва тикланиш - ўзаро боғланган ягона жараёндир. Машқланганликнинг ўсиб бориши ва иш қобилиятининг ортиши фақатгина энергетик сарфлар тикланиш жараёнида қопланган тақдирдагина мумкин бўлади.Тикланиш-бу фақатгина организм функцияларини иш ҳолатига қайтариш эмас, балки ҳаётни таъминлаш тизимини энергетик имкониятларнинг янада янги, юқори даражасига ўтказишдир.

Скелет мушакларида гликоген ва аденозинтрифосфор кислотасининг (АТФ) дастлабки ҳолатга нисбатан ортиқча тўпланиши етакчи боксчилар мушак ишида тикланишнинг якуний босқичи ҳисобланади.

Юклама оғирлигига қараб, гликоген ва АТФ нинг ортиқча тўпланиши ҳар хил муддатларда содир бўлади (максимал шиддатдаги юкламадан сўнг 7-9 кунгача).

Соғлиққа зарар етказмай, машғулоти жараёнини жадаллаштириш фақат тикланиш тадбирларидан (тиббий-биологик, рухий, педагогик) фойдаланилган тақдирдагина мумкин бўлади.

Бунда педагогик воситалар асосийси, етакчи ҳисобланади, чунки айнан улар ҳар бир спортчи режимини ва спортчилар кўп йиллик тайёргарлигининг ҳамма босқичларида юклама ҳамда дам олишнинг оқилона уйғунлигини белгилаб беради.

Тикланишнинг педагогик воситалари.

Тикланишнинг педагогик воситалари қуйидагиларни ўз ичига олади:

- машғулотни оқилона режалаштириш, юкламанинг спортчи функционал имкониятларига мос келиши; жисмоний ва техник-тактик тайёргарликнинг умумий ҳамда махсус воситаларининг зарур уйғунлиги; машғулоти ва мусобақа микро-, мезо- ва макроциклларини оқилона тузиш, юкламаларнинг тўлқинсимонлиги ва вариантлиги, ихтисослашмаган жисмоний юкламалар, иш ва дам олишни тўғри уйғунлаштириш, махсус тикланши микроциклларини киритиш, ўртага тоғ шароитларидаги машғулотдан фойдаланиш;

-толиқишни тез қолдириш мақсадида зарур тикланиш воситаларидан фойдаланган ҳолда алоҳида машғулоти машғулотини тузиш; тўлақонли алоҳида бадан қиздириш ва машғулоти вазифаларига мувофиқ якуний қисм, машғулотлар жойи, снарядларни тўғри

танлаш, дам олиш ва бўшашиш учун махсус машқларни киритиш, ижобий эмационал ҳолатни яратиш ва ҳ.к.

Тикланишнинг тиббий-биологик воситалари

Ушбу тизим қуйидагиларни ўз ичига олади:

-саломатликни баҳолаш ва ҳисобга олиш; жорий функционал ҳолат тўғрисида экспресс-назорат тартибидаги ахборот;

-биологик қиймати юқори бўлган дори-дармонлар ва маҳсулотлардан фойдаланган ҳолда оқилона овқатланиш;

-допингга қарши назорат талабларини ҳисобга олган ҳолда фармакологик воситалар мажмуасини қўллаш;

-физиотерапия ва бальнеология услублари (сауна, массаж ва бошқа муолажалар билан бирга);

-ўртача тоғ шароитлари, иқлимий терапия, санатория-курорт услубларидан фойдаланиш ва ҳ.к.

Фармакологик воситалар

Спортчилар организмида тикланиш воситаларини тезлаштириш омилларидан бири модда алмашинувига йўналтирилган таъсир этиш воситалари ҳисобланади. Бунга турли хилдаги дори-дармонлар ва мажмуалар, баъзи фармакологик боғланишлар, юқори даражада биологик қийматга эга маҳсулотлардан фойдаланиш орқали эришилади. Юқори даражадаги биологик қийматга эга маҳсулотлар орасида энг муҳим аҳамиятга эгалари қуйидагилар:

- энергетик таъсир этиш дори-дармонлари (карнитинхлорид, па-нангин, глютамин кислотаси, калций - глицерофосфат, кальций-лактат, лицитин, аминолон);

-адаптоген дори-дармонлар (элеутерококк, сапарел, полли-табас);

-қон ҳосил қилувчи стимуляторлар (турли тузлар кўринишидаги темир).

Кимёвий таркиби ва фармакологик таъсирига кўра турлича бўлган дори-дармонлар маълум бир тизимли ёндашишни ва уларни мутахассис раҳбарлиги остида оқилона қўллашни тақозо этади. Ҳозирги пайтда мутахассислар турли фармакологик дори-дармонларни “Аэровит”, “Декамевит”, “Ундивит” витаминлари ҳамда юқори биологик қийматга эга маҳсулотлар (оқсилли печенье, углеводли-минерал ичимликлар ва бошқ.) билан қўшиб фойдаланиш тактикасини ишлаб чиққанлар.

Дори-дармонларни қўллаш тактикаси қуйидаги муҳим омилларга боғлиқ ҳолда курилади:

Дори-дармонларни машғулот давлари бўйича (ўтиш, тайёргарлик ва мусобақа) ва асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида қўллаш.

Машғулот микроциклларида воситлар мажмуаини тайинлашнинг тамойилли схемаси.

Ўртача тоғ шароитларида тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олиш. Юклама оширилганда асосий дори-дармонлар дозасининг кўпайтирилиши назарда тутиладиган алоҳида мажмуаларни танлаш ва қўшимча дори-дармонларни киритиш ҳамда битта воситаларни бошқаси билан алмаштириш.

Маълум бир тайёргарлик босқичида у ёки бу спортчи олдига қўйилган махсус педагогик вазифаларни ҳал этиш.

Спортчи ёши ва стажини ҳисобга олиш.

Олдин қўлланилган дори-дармонларга бўлган таъсирни ўрганиш.

Юқорида айтиб ўтилган омилларга қараб, дори-дармонларни муайян ҳолда қўллаш тегишли соҳа мутахассисларини (врачлар, физиологлар, биокимёчилар ва фармакологлар) катъий назорати остида ўтказилиши лозим.

Уйқуни меъёрлаштириш учун воситаларни қўллаш

Юқори малакали боксчилар ўртасида ўтказилган анкета савол-жавоби натижасида олинган маълумотлар ҳамда машғулот жараёнидаги динамик тадқиқотлар материалларига кўра спортчиларнинг уйқуси бузилиши кўп марта кузатилган. Катта ва шиддатли юкламали машғулот даврида уйқусизлик 35% боксчиларда, вазн йўқотиш даврида-59% боксчиларда, эмоционал-руҳий зўриқишда эса 67% ҳолларда кузатилади.

Уйқусизликда уйқу ҳолатига қулайгина ўтиш учун қуйидагича тавсиялар берилди: кечки соатларда асаб тизимининг қўзғалувчанлигини камайтириш лозим. Бунинг учун очик ҳавода тинч сайр қилиш, уйқудан олдин камида 2-3 соатдан кечиктирмай овқатланиш лозим. Кечасига аччиқ чой ичишдан воз кечиш зарур. Уйқудан олдин хонани шамоллатиш фойдалидир. Қулай бўлган ўринда ухлаш тавсия қилинади. Илик (иссиқ эмас), иложи борича арчали экстрат билан тайёрланган ванна яхши самара беради. Бир қатор ҳолларда оёқларнинг совуқ қотиши ухлашга ҳалақит беради. Бундай ҳолларда кечасига пайпоқ кийиб ётиш ёки оёқларга иситгич (грелка) қўйиш зарур.

Кўрсатиб ўтилган оддий воситалар билан бир қаторда медикаментоз дори-дармонлар, электр уйқу, руҳий бошқариш, руҳий-мушак машғулоти ва ҳ.к. қўлланилади.

Уйқуни меъёрлаштириш учун қуйидаги фармакологик дори-дармонлар қўлланилади:

Валериана - гипоталамусга таъсир кўрсатувчи енгил дори-дармонларга киради. Вегетатив асаб тизими ташвишни олади, салбий таъсир кўрсатмайди.

Валокордин - юрак уриши билан асабийлашиш ҳолатларида қўлланилади. Стартдан олдинги ҳолатда фойдаланиш мумкин.

Турли уйку дориларининг таъсир кўрсатишини кучайтирувчи воситалар, шунингдек уйку берувчи самарага эга дори-дармонлар сифатида димедрол, супрастин, тавегил ва бошқ. қўлланилади.

Беллашув ўртасидаги танаффусда массаж

Агар машғулот жараёнида боксчилар иш қобилиятини тиклаш тизимида умумий массажнинг таъсири аввалдан ўрганиб келинган ва у кенг тарқалган бўлса, бевосита беллашувлар ўртасидаги танаффусда иш қобилиятини ошириш муаммоси етарлича ўрганилмаган. Бу беллашувнинг давом этиш вақти, беллашувлар ўртасидаги ва беллашувлардаги дам олиш танаффуслари давомийлигини тартибга солувчи қоидаларнинг кўп марта ўзгартирилиши билан тушунтирилади.

Қисқа дам олиш ичида мураккаб турнир вазияти ва руҳий зўриқиш шароитларида секундантик қилиш, кўпинча эса биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш ҳамда тикланишга кўмаклашиш масалаларини ҳал этиш лозим.

Бир қатор мутахассислар томонидан (В.А.Геселевич, Г.К.Бакушев, И.Е.Давлетшин) беллашув танаффусида қуйидаги тикланиш тадбирлари схемаси тавсия қилинади. Беллашув даври тугагандан сўнг боксчи стулга ўтиради ва унга суянади. Оёқлар текисланади, бўшаштирилади, товонлар полга (гиламга) тегиб туради.

Мураббий, массажчи ёки тайёрланган спортчи қўли билан навбатма-навбат боксчи оёқларини кўтариб, елкасига жойлаштиради. Қўлларни бўшаштиришга эса уларга горизонтал ҳолат бериш билан эришилади. Бунинг учун массаж қилувчи иложи борича столга яқин келиб, тиззаларида туради.

Фаол ва суст гипервентиляция ҳамда боксчи юзи ва гавдасини ҳўл сочиқ билан артишдан сўнг юқори елка камаридан массаж қилишни бошлаш лозим. Асосий усуллари - ярим айланали, навбатма-навбат уқалаш. Усуллар икки қўллаб бажарилади (қўл кафтлари бир-бирига параллел жойдаштирилади ва қарама-қарши томонга ҳаракатлантирилади). Шу усул икки ва учбошли елка мушакларини массаж қилиш учун ҳам фойдаланилади.

Елкани букувчи ва ёзувчи мушаклар учун уқалаш усули қўлланилади. Массажчи уни тик турган ҳолда иккала қўл кафтини параллел ҳолда узатиб, қарама-қарши томонга ҳаракатлантиради.

Ишлаган мушакларнинг зўриқиш (“шишиб кетиш”) даражасига қараб, кўндалангига битта ёки иккита қўл билан тўхтовсиз уқалаш қўлланилади. Муайян ҳолда (беллашув даврида) асосан юкломани кўтарадиган оёқ-қўлларга (мушаклар гуруҳига) энгил массаж

қўланилади. Юзаки силашдан сўнг чуқур камровчи силашни бажариш мумкин. Оёқ-қўллар сезиларли даражада шишган ва мушаклар зўриққан пайтда ҳамда вақт етарли бўлса, елка яна бир бор уқаланади. Уқалашдан сўнг силташ бажарилади.

Елкани букувчилар ва ёзувчилар кўпроқ шишади. Бу кўпинча кескин оғриқлар ва куч имкониятлари ҳамда иш қобилиятининг сусайиши билан кузатилади. Ушбу ҳолат боксчиларда биринчи беллашувдан сўнг, айниқса, кўпроқ вазни йўқотиш пайтида ҳамда сув-туз алмашинуви бузилганда, кам ҳаракатли беллашувларда, ушлаб олиш учун бокслашишда юзага келади.

Қўлларни массаж қилишдан сўнг (вақт етарли бўлган тақдирда) буйинни массаж қилиш усуллари бажарилади. Массаж қилувчи боксчи ўтирган стул орқасида туриб, қўллари олмадан энса ва бўйин юзасини елка усти томон шошилмай силайди (2-3 усул).

Кейин ўпкаларнинг сустигина гипервентиляцияси бажарилади. Стул орқасида турган ҳолда массаж қилувчи бўшаштирилган иккала қўлларни тирсакларидан ушлаб, уларни юқорига кўтаради (“нафас ол” деб) ва пастга туширади (“нафас чиқар” деб).

Оёқларни массаж қилиш танаффусларда камдан-кам бажарилади. Алоҳида ҳолларда уқалаш ва силташ усуллари қўлланилади.

Беллашув танаффусидаги массаж жуда нозик ва мураккаб ишдир. У массаж қилаётган шахсдан катта билим, ҳар томонлама тайёргарлик ва мунтазам ижод қилишни тақозо этади.

Тикланиш тадбирларининг самарадорлиги иккита массажчининг ўзаро келишилган иши билан кучайтирилиши мумкин. Мураббий-секундант иккинчи массажчи бўлиши мумкин. У бир вақтнинг ўзида тегишли руҳий терапияни олиб боради, беллашувнинг кейинги тактикаси тўғрисида кўрсатмалар беради ва ҳ.к.

Функционал мусиқа тикланиш воситаси сифатида

Функционал мусиқа боксчиларнинг эмоционал доираси ҳамда иш қобилиятига таъсир этиш услубларидан бири ҳисобланади.

Функционал мусиқа спорт фаолиятида турли шароитларда қўлланилади ҳамда кутиб олиш, ҳосил қилиш, етакчи, тинчлаштириш ва кузатиш турларига ажратилади. Тикланиш мақсадида асосан ёқимли ва паст оҳангдаги тинчлантирувчи мусиқа, кушлар куйи, денгиз ёки ирмоқ шовқини, баргларнинг, ёмғирнинг шитирлашини билдирувчи товушлар ҳамда бошқа маромли оҳанглар қўлланилади.

Тинчлантирувчи мусиқа эмоционал зўриқишни камайтиради, толиқишни юмшатади, спортчилар диққатини чалғитади. Бу паст мусиқа тикланиш мақсадида бокс залида ва

бошқа дам олиш хоналарида янграши мумкин. Маромли (ритмик) мусиқа остида бўшашиш ва турли хил нафас олиш машқларини ўтказиш мумкин. Шахсий магнитофонга ёзиб олинган ёки маҳаллий радио - тармоқ орқали узатилаётган тинчлантирувчи мусиқа алоҳида кулоқликлар ёрдамида кундузги дам олиш пайтида, кечки уйқудан олдин, машғулот машғулотлари ўртасида спортчилар ўрнашган жойда қайта эшиттирилиши мумкин. Уни руҳий бошқариш ва руҳий мушак машғулоти, руҳий терапия билан бирга қўшиб олиб бориш ҳам мумкин.

Тикланишнинг руҳий-педагогик воситалари

Ҳар бир мураббий етарли даражада психолог бўлиши, спортчилар фикри ва ҳиссиётларини тушуниш қобилиятига эга бўлиши ҳамда зўриқишли машғулот жараёни, мусобақа фаолияти шароитларида уларнинг ҳолатини бошқара олиши лозим.

Спортчиларнинг руҳий ҳолати ва фаолиятини юқори даражада бошқариш учун сўз катта таъсир кўрсатади. Фақатгина сўздан тўғри фойдаланилгандагина ва ҳар бир спортчига алоҳида ёндашилган тақдирдагина, мураббий-боксчи тизими муваффақиятли амал қилиш мумкин. Боксчи ушбу тизимнинг асоси ҳисобланади.

Мураббий томонидан амалга ошириладиган бошқаришнинг руҳий-педагогик воситаларини кўриб чиқаётиб, шу нарсани кўрамизки, уларнинг асосийлари қуйидагилардан иборатдир: ишонтириш, тушунтириш ва сингдириш. Руҳий терапия сифатида тетик ҳолатда уларни қўллаш, биринчи навбатда, мураббий, врач, психолог, раҳбарнинг сўз орқали таъсир этишини назарда тутати. Уларнинг сўзлари бевосита иккинчи сигнал тизимига ва шу орқали у ёки бу соматик механизмларга таъсир қилади.

Сўз орқали таъсир кўрсатишни қўллаётиб, боксчининг юқори асаб тизими типини ҳисобга олиш лозим. Фикрловчи спортчиларга мантиқий тушунтириш кўпроқ тўғри келади, бадиий типдаги боксчиларга сингдириш катта таъсир кўрсатади.

Спортчига сўз орқали таъсир кўрсатишни қўллаётиб, педагогик ва спорт ахлоқи масалаларига алоҳида эътибор бериш лозим. У жамоа раҳбарияти, мураббийлар, бошқа мутахассислар ҳамда хизмат кўрсатувчи ходимларнинг машғулотжараёни самарадорлигини оширадиган, ҳамма омиллардан максимал фойдаланишга қаратилган хатти-ҳаракатларнинг юксак маънавий тамойилларидан иборат. Руҳий бошқариш машғулоти (РТБ) ва руҳий мушак машғулоти (РМТ) кўринишидаги аутоген машғулот (АТ) ўз-ўзини бошқаришнинг руҳий услублари орасида энг кенг тарқалган ҳисобланади. Аутоген машғулотнинг энг оддий ва самарали варианты - бу руҳий мушак машғулоти, унинг тинчлантирувчи қисмидир. Тинчлантирувчи қисмининг асосий тавсияси - тетиклик даражасини пасайтириш - бўшаштириш (релаксация) ҳамда боксчининг жисмоний ва маънавий кучини тиклашдир. Тинчлантирувчи қисмдан ташқари РМТ фаоллаштирувчи

(сафарбар этувчи) қисмга эга. Унинг мақсади боксчининг зарур дақиқада оптимал жанг қилиш ҳолатини эгаллашига қаратилган.

Турли тайёргарлик даврларида руҳий-педагогик воситалар ҳамда тикланиш услубларини қўллаш ҳар хил вазифаларни ҳал этади.

Тайёргарлик даврида қуйидаги вазифалар ҳал этилади: дам олиш ва ҳордик чиқаришни ташкил қилиш, РМТ нинг жамоали сеанслари, руҳий терапевтик суҳбатлар ва ҳ.к.

Боксчилар дам олиши ва ҳордик чиқаришини режалаштириш машғулот юкламалари динамикаси ҳамда маданий-оммавий, ижтимоий-сиёсий ва руҳий терапевтик тадбирлар мажмуасини ўтказиш билан боғланиши лозим.

РМТ нинг жамоали сеанслари мусобақаларга тайёрлашда катта самарадорликка эга. Улар психолог ва мураббийраҳбарлигида спорт залида машғулотлар ўртасидаги танаффусларда ўтказилади. Улар машғулот жараёнидаги эмоционал зўриқишни бартараф этиш ва тикланиш учун қўлланилади. Шунингдек бевосита машғулот тугаши билан тўғридан-тўғри бокс гиламида тикловчи уйку - дам олиш қўлланилиши мумкин. РМТ сеансида 10 минутлик дам олиш - уйкудан сўнг юрак қисқариши тезлиги 43% га пасаяди ва эмоционал зўриқиш кўрсаткичи (дастлабки натижаларга нисбатан) 2,8 марта камаяди. Бу тикланиш даврининг ўта тезлашганлиги ҳамда жадаллашганлигини кўрсатади, бу эса бир кунда 2 ва 3 марта бўладиган машғулотларда жуда муҳимдир.

Ухлаш олдидан алоҳида ва гуруҳ билан суҳбатлашишларни ўтказиш юқори руҳий терапевтик самара беради. У РМТ нинг тинчлантирувчи қисми билан якунланади.

Суҳбатлар мавзуси тайёргарлик босқичи ва спортчилар ҳолатига қараб танланади.

Психолог, мураббий ва врач суҳбат жараёнида “руҳий кузатувчанлик” дан фойдаланган ҳолда ўз қарашларини шакллантирадилар, унинг ёрдамида муайян боксчининг асаб-руҳий ҳолати тўғрисида кундалик ахборот оладилар.

Боксчиларни ишонтираётиб, уларнинг ҳатти-ҳаракатлари ва ташвишланишларининг баъзи томонларини асосланган ҳолда танқид қилиш лозим. Бунда боксчиларда ижобий ҳиссиётлар ўз аҳволини яхшилаш ҳамда юқори натижага эришишга бўлган ишонч сабабли пайдо бўлади.

Мураббий ва врачнинг яна энг муҳим вазифаси боксчиларнинг шахсий, ижтимоий ва спорт фаолиятидаги, тўқнашувли вазиятлардаги муносабатларни меъёрлаштириш ҳамда юмшатиш ҳисобаланди.

Руҳий-педагогик услублар физиотерапевтик таъсир этиш, массаж, сауна билан мусиқа жўрлигида мажмуа ҳолда қўлланилаганда, уларнинг тиклаш таъсири анча кучаяди.

Ташкилий, ижтимоий-сиёсий ва маданий-оммавий тадбирлар боксчилар руҳиятига катта тинчлантирувчи таъсир кўрсатади. Бевосита масъулиятли мусобақалар олдидан вазифаларни қўйиш, кўрсатмалар бериш мақсадида ташкилий йиғилишларни ўтказиш ўзини оқламайди. Кўрсатма бериш мақсадида ўтказиладиган бундай йиғилишлар ўқув-машғулот йиғини бошида ўтказилиши лозим.

Турнир яқинлашган сари бундай тадбирлар янада руҳий профилактик хусусиятга эга бўлиши, боксчининг энергияси ва асаб имкониятлари тўпланишига ёрдам бериши лозим.

Руҳий зўриқишни бартараф этиш учун боксчиларнинг ўзлари тайёрлаган бадий ҳаваскорлик концертлари катта аҳамият касб этади. Бу жамоа аъзоларининг ўз-ўзини ижодий ифодалашга ва жамоадаги ҳиссиётли етакчи спортчини аниқлашга, қулай руҳий муҳитни шакллантиришга ёрдам беради.

Мусобақа даврида асосий вазифалар руҳий зўриқишни олдини олиш билан боғлиқ. Тинч машғулот вазиятини яратиш ва ортиқча эмоционал қўзғалувчанликни йўқотиш учун мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида қуйидаги ташкилий тадбирлар муҳим аҳамиятга эга:

Бир-бирига рақиб бўлган, бир хил вазн тоифасида қатнашадиган, катта вазнни йўқотаётган спортчиларни битта хонада жойлаштирмаслик лозим. Ажратиб жойлаштириш масалаларини шахсий ўзаро муносабатлар, руҳий жихатдан мос келиш хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда ҳал этиш лозим.

Юқори миқёсдаги мусобақаларда иштирок этиш учун асосий таркибни аниқлаш бўйича масалаларни ўз вақтида ҳал этиш зарур. Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичи бошида саралашни яқинлаш ва асосий ҳамда захирадаги қатнашчиларни расман эълон қилиш лозим. {аммага маълум бўлиши лозимки, номзод фавқулодда ҳолларда (асосий боксчининг касал бўлиши, жароҳат олиши ёки машқланганлик даражасининг анча ёмонлашуви) асосий таркибга киришга тайёр туриши зарур.

Саралашни анча олдин муддатларда ўтказиш тўғрироқдир. Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида қийин турнирга тайёрланаётган боксчиларнинг асаб энергиясини сақлаш мақсадга мувофиқдир. Йирик мусобақаларга яқинлаштиришнинг шунга ўхшаш тамойили захирада турган ёшлар учун фойдалидир. Маълумки, асосий таркибга киритилмаганлигидан хабардор бўлган спарринг-шериклар ўзлари ва ўртоқларига машғулотда катта фойда келтирадилар. Чунки улар бир нарсадан кўрқишмайдики, уларнинг фаол ҳужум ҳаракатлари, тажрибали комбинациялари, таваккалчилиги мағлубият баллари билан жазоланмайди. Мураббийлар бу балларни боксчи фойдасига ҳал этмасликлари мумкин. Акс ҳолда ҳар бир машғулот кескин мусобақага айланади ва асаб энергиясининг сарфланишига олиб келади.

Биринчи мусобақа беллашуви олдидан боксчиларнинг асаб энергиясини сақлашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Мутахассисларнинг кузатишича, боксчилар турнирнинг биринчи кунда руҳий зўриқиш биринчи беллашувга чиқишдан анча олдин старт олди талвасаси даражасига етади. Кўпинча бу тортилиш пайтида кузатилади, қуръа ташлагандан сўнг ёки мусобақа ўтказиладиган жойга етиб келиш билан кучаяди.

Мусобақаларнинг биринчи кунда руҳий-педагогик воситаларнинг асосий вазифаси боксчиларнинг асаб энергиясини сақлаш ҳисобланади. Бунинг учун ҳам жамоали, ҳам алоҳида бошқариш воситаларидан фойдаланиш лозим.

Моҳирлик билан секундантлик қилиш ҳам катта аҳамиятга эга. Секундантлик қилиш санъати боксчини ўта эҳтиёткорлик билан бошқариш мақсадида унинг руҳий ҳолатини тушуниш ва сезгирлик билан диагностика қилишдан иборат. Шунинг ҳисобга олиш лозимки, баъзи боксчилар секундантларга муҳтож эмаслар ва уларда беллашувнинг бориши тўғрисида ўз фикрлари мавжуд. Баъзан бир қатор боксчиларда мазкур мураббийга мослашмаслик ва унга ишонқирмаслик ҳосил бўлади. Секундантлик қилишнинг асосий қондаси - боксчига беллашув пайтида мустақил фикрлашга имконият бериш, ўта руҳий зўриқиш юқини бартараф этиш, агар керак бўлса, спортчини қўзғалишга йўналтиришдир. Танаффус пайтида биринчи навбатда боксчини тинчлантириш лозим ва шундан сўнг, яъни унинг ҳолати меъёрлаша бошлагандан кейин олдинда турган даврга аниқ ва қисқа кўрсатма бериш лозим. Бунда спортчининг алоҳида хусусиятлари, унинг ҳолати ҳамда беллашув давомида юзага келадиган вазиятни ҳисобга олиш зарур.

Шунинг назарда тутиш лозимки, ҳар бир киши ҳам мураббий-секундант бўла олмайди. Бу ишда юксак даражадаги спорт маданияти, тажриба ва билим, хотиржам, ўзини тута олиш, фикрлай олиш, турнир беллашувларидаги мураккаб вазиятларда ўзини йўқотиб қўймаслик, старт талвасасига тушмаслик катта аҳамиятга эга. Секундант шу нарсани аниқ билиши лозимки, “бировни бошқаришни билиш учун биринчи навбатда ўзини бошқаришни билиш зарур”. Бунинг учун тайёргарлик ва мусобақаларни ўтказиш жараёнида секундантлик қилишга тайёрланаётган мураббий руҳий ўз-ўзини бошқариш воситаларидан фойдаланиши ҳамда психолог ва врач назорати остида бўлиши керак.

II БОБ.БОКС МАШҒУЛОТИ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ.

2.1.Режалаштириш моҳияти ва аҳамияти, унинг турлари.Бокс машғулотини режалаштириш - бу спорт тайёргарлиги вазифаларини ҳал этиш шартлари, воситалари ва услубларини, спортчи эгаллаши лозим бўлган спорт натижаларини олдиндан кўзлашдир. Спортчилар тайёргарлигини тўғри режалаштириш бу мазкур спортчилар контингенти (ёки битта спортчи) хусусиятларининг таҳлилидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларни белгилаш ҳамда уларни вақт оралиғида тақссимлашдир (В.П.Филин, Н.А. Фомин, 1980).

Бокс машғулоти - бу юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган спорт такомиллашувининг йил давомида мунтазам бошқариладиган педагогик жараёнидир.

Бокс машғулотинининг мақсади - бу мазкур спортчи учун мумкин қадар максимал даражада техник-тактик, жисмоний ва рухий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобака фаолиятида юқори натижаларни кўрсатишдир.

Машғулот жараёнида ҳал қилинадиган асосий вазифалар қуйидагилардан иборат:

- бокс техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш;
- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шуғулланувчилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш;
- ахлоқий ва ирода сифатларини тарбиялаш;
- спортчи тайёргарлигининг турли томонларини мажмуа ривожлантириш ва уни мусобака фаолиятида намоён қилиш;
- муваффақиятли машғулот ва мусобака фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани эгаллаш.

Машғулот вазифалари параллел ҳолда амалга оширилади. Бироқ тайёргарлик даври ва босқичлари, боксчининг машқланганлиги, унинг маҳорат даражаси ҳамда бошқа омилларга қараб, битта вазифага кўпроқ, бошқасига камроқ эътибор берилади. Машғулотнинг ҳар бир вазифалари кетма-кет, яъни шуғулланувчиларга бўлган талабларнинг аста-секин ошиб бориши шароитларида ҳал қилинади.

Сўнгги пайтларда спорт боксида машғулот жараёнини режалаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Бу мусобақа қоидаларига баъзи ўзгартиришларнинг киритилиши ва Халқаро бокс федерациясининг мусобака беллашувлари томошабоплигини ошириш бўйича қўйган талаблари билан боғлиқ.

Ҳозирги пайтда катта тажриба материали тўпланган, спортчилар тайёргарлигини янада юқори даражада сифатли режалаштириш учун объектив шарт-шароитлар яратилган.

Спортчилар тайёргарлиги жараёнини муваффақиятли бошқариш иккита муҳим шартларни ҳисобга олишни тақозо этади: биринчидан, юкламалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши (ҳозирги замон юқори натижалар спортида юкламалар биологик меъёрлар чегарасига яқинлашмоқда); иккинчидан, машғулотнинг сон параметрлари ва маҳорат даражасининг тенглашиши (жаҳоннинг етакчи спортчилари тажрибасида). Шу сабабли машғулот тузилмасини оптималлаштириш ва оптимал машғулот дастурларини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда (Б.Лагутин, С.Степашкин). Машғулот жараёнини режалаштириш - бу биринчи навбатда турли даврлар учун режалар тизимини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда ўзаро боғлиқ бўлган мақсадлар мажмуаи амалга оширилиши лозим.

Дарс машғулот жараёнининг элементар таркибий қисми ҳисобланади. Алоҳида машғулотлардан машғулот куни, улардан - микроцикл ташкил топади, бир нечта микроцикллар бирлашмаси янги, нисбатан мустақил, машғулот жараёнининг бутун бўлаги бўлган мезоциклни ҳосил қилади.

Бир нечта мезоциклларнинг бирлашмаси янада йирик ва нисбатан тугалланган тузилма - макроциклни ташкил этади (К.Градополов,). Машғулотнинг микро-, мезо- ва макроцикллар каби даврларга ажралишига қараб юкламалар ўлчамлари, ҳажми, шиддати, тайёргарлик воситалари ҳамда услублари ўзгаради.

Спорт боксида ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

- истиқболли - босқич, давр, йил, бир қатор йиллар учун;
- кундалик - машғулот микроцикли учун;
- тезкор - бир машғулот учун.

Боксчиларнинг кўп йиллик машғулотида мўлжалланган режани тузишда спорт бокси ривожланиш йўлининг башорати ҳамда мусобақалар қоидаларидаги ўзгаришларга амал қилиш лозим. Шу сабабли машғулот воситалари, ҳажми ва шиддати вазифаларининг ўзгаришини назарда тутиш зарур.

Истиқболли режа бутун ўқув гуруҳи каби алоҳида ҳар бир боксчи учун тузилади.

Спорт машғулотининг умумий (гуруҳли) режаси қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади: гуруҳнинг қисқача тавсифи; кўп йиллик машғулот мақсади ва асосий вазифалари; тайёргарлик босқичлари ва машғулот жараёнининг босқичлар бўйича асосий йўналиши (асосий вазифалари, уларнинг ҳар бир босқичдаги улуши); спортчилар тайёргарлигини

тавсифловчи спорт-техник кўрсаткичлар ва назорат меъёрлари; педагогик ҳамда тиббий назорат (В.П.Филин, Н.А.Фомин, 1986).

Машғулотнинг истиқболли режалаштирилиши албатта йиллик режаларни ишлаб чиқишни тақозо этади. Йиллик режаларга қўлланиладиган воситалар ва машғулот юкламаларининг батафсил баёни киритилади. Кундалик режалаштиришда спорт формаси динамикасининг илмий қонуниятлари (юзага келиш, барқарорлаштириш ва вақтинчалик пасайиши) қўлланилади. Кундалик режалаштириш тузилмасига турли омиллар: ўқиш ва меҳнат тартиби, машғулотлар мазмуни, сони ва юкламалар ўлчамларининг умумий йиғиндиси, машғулот юкламаларига бўлган реакциянинг алоҳида хусусиятлари ҳамда боксчилар малакаси таъсир этади.

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш тури вазифалар, воситалар, услублар, юклама хажми ва шиддатини аниқлаштиришни кўзда тутди. Машғулот машғулотлари тузилмаси, биринчи навбатда, максимал машғулот самарасига эришишга қаратилганлиги билан белгиланади. Машғулотнинг тезкор режасига мувофиқ машғулотлар конспекти тузилади, унда тайёрлов (бадан қиздириш) асосий ва якуний қисмлар, такрорлашлар сони, танаффуслар давомийлиги ҳамда дам олиш хусусияти баён қилинади.

Машғулот жараёнида учта давр: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш давлари ажратилади.

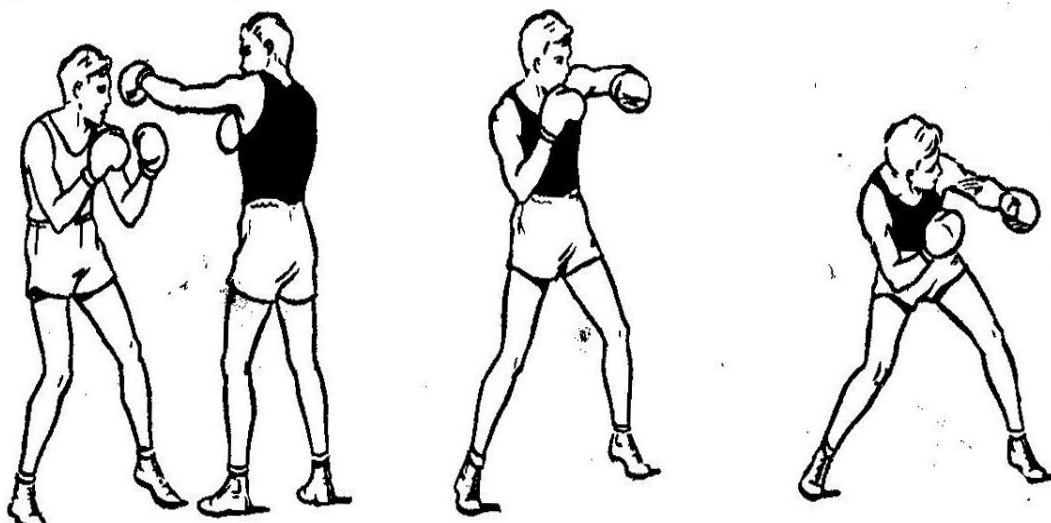
Тайёргарлик даврида машғулотлар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, бокс техникаси ва тактикасини эгаллаш ҳам такомиллаштиришга аста-секин ўтишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият кўрсатиши учун мустаҳкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврининг асосий вазифалари организмнинг функционал имкониятларини ошириш, умумий жисмоний тайёргарликни яхшилаш ва боксчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдан, техник-тактик ҳаракатларни эгаллаш ҳамда такомиллаштириш, уларни амалга оширишдаги камчиликларни бартараф этиш, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат.

Машғулотнинг мусобақа даври мақсади - мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок этиш. Ушбу даврнинг асосий вазифалари юқори даражада машқланганликка эга бўлиш, техник-тактик ҳаракатларни кейинчалик ҳам мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш, мусобақаларда қатнашишда беллашувни олиб бориш тактикаси билимларини кенгайтириш ҳамда мустаҳкамлаш, юқори даражада жисмоний, ирода ва маънавий сифатларнинг ривожланишига эришиш назарий билмларни кенгайтиришдан иборат.

Бу босқичда спортчилар, малакаларига қараб, масъулиятли мусобақаларда иштирок этадилар.

Машғулотнинг ўтиш даврига машғулот юкламасининг пасайиши хос бўлади. Даврнинг асосий вазифалари: саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниктириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш.

Асосий воситалар: спорт ўйинлари, сузиш ва бошқ. Тўғри тузилган ўтиш даври организм функционал имкониятларини кейинчалик ҳам ривожлантириш, боксчининг махсус тайёргарлигини яхшилаш учун қулай шарт-шароитлар яратади.



Тайёргарлик мезоциклларини режалаштириш

Машғулот мезоцикли 3 ҳафтадан 6 ҳафтагача давом этадиган машғулот жараёни босқичидир. Мезоцикллар асосида машғулот жараёнини ташкил этиш уни тайёргарлик даври ёки босқичининг асосий вазифасига мувофиқ тизимлаштириш, машғулот юкламалари ва мусобақа фаолиятининг оптимал динамикаси, турли тайёргарлик воситалари ва услубларининг мақсадли уйғунлашуви, педагогик таъсир омиллари ҳамда тиклаш тадбирлари ўртасидаги мувофиқликни таъминлашга, турли сифатлар ва қобилиятларни ривожлантиришда зарур изчилликка эришишга имкон яратади.

Л.П.Матвеев анъанавий мезоциклларнинг саккизта турини ажратади: тортувчи; базавий, улар ривожлантирувчи ва барқарорлаштирувчи бўлади; назарот-тайёргарлик; сайқаллаштирувчи; мусобақа олди; мусобақа тикланиш-тайёрлов ва тикланиш-сақлаб турувчи. Ҳар бир мезоцикл учта, олти микроцикллардан иборат бўлади. Уларнинг тўплами режалаштирилаётган мезоциклнинг муайян вазифалари билан аниқланади.

Мезоцикл турларининг бундай кўп бўлиши машғулот жараёни тузилмасини жуда мураккаблаштириб юборади ва машғулотни режалаштиришни қийинлаштиради.

Г.С.Туманян (1984) фикрича, спортчилар машғулотини режалаштиришда юқорида айтиб ўтилган мезоцикл турларининг камдан-кам қўлланилиши айнан шунга боғлиқ. Эҳтимол, В.Н.Платонов (1988) томонидан таклиф қилинган мезоцикллар турлари таснифий амалиёт учун қулайроқдир: тортувчи, базавий, назорат-тайёргарлик, мусобақа олди ва мусобақа. Муаллиф фикрига кўра, тортувчи мезоциклларнинг асосий вазифалари спортчиларни махсус машғулот ишини самарали бажаришга мақсадли яқинлаштиришдан иборатдир. Базавий мезоциклларда организм асосий тизимларининг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник, тактик ва руҳий тайёргарликни такомиллаштириш бўйича асосий ишлар олиб борилади.

Назорат-тайёргарлик мезоциклларида спортчиларнинг аввалги мезоциклларда эришган имкониятлари (мусобақа фаолияти хусусиятига мувофиқ) синтезлаштирилади, яъни интеграл тайёргарлик амалга оширилади. Мусобақа олди мезоцикллари спортчи тайёргарлиги давомида аниқланган майда камчиликларни бартараф этиш, унинг техник имкониятларини такомиллаштириш учун мўлжалланган. Бу мезоциклларда маълум бир мақсадга қаратилган руҳий тактик тайёргарлик алоҳида ўрин эгаллайди. Мусобақа мезоцикллари сони ва тузилмаси спорт турининг ўзига хос хусусиятлари, спорт календари хусусиятлари, спортчилар малакаси ва тайёргарлик даражаси билан белгиланади.

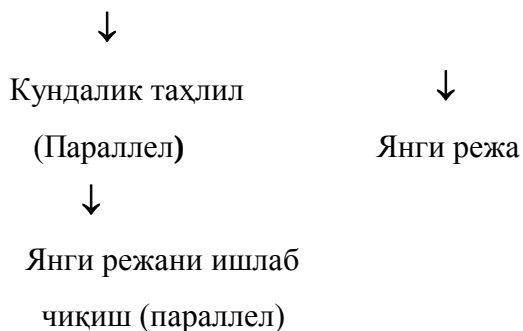
Мезоциклларнинг умумий тузилмаси барқарорлиги уларнинг мазмунини мунтазам такомиллаштириб боришга, таъсирчан назорат ўрнатишга ҳамда С.М.Вайцеховский (1979) таклиф этган “илгариларчи” режалаштириш тамойилини амалда юзага чиқаришга ёрдам беради. Ушбу тамойилга биноан жорий макроциклнинг микроцикллари ва мезоциклларидаги машғулот натижалари дархол навбатдаги макроциклнинг шунга ўхшаш тузилмалари дастурини режалаштириш учун қўлланилади.

Анъанавий режалаштириш услубияти.

Режа → Режанинг → Бажариладиган → Янги режани
бажарилиши ишни таҳлил ишлаб чиқиш.
қилиш

Параллел режалаштириш услубияти.

Режа → Режа бажарилиши → Бажариладиган ишнинг
нинг якуний таҳлили



Тайёргарлик микроциклларини режалаштириш

Спорт амалиётида машғулот микроцикли деганда бир неча кун давомида ўтказиладиган ва мазкур тайёргарлик босқичи вазифаларини мажмуа ҳал этишни таъминлайдиган машғулотлар серияси тушунилади.

Микроцикллар давомийлиги - 3-4 кундан 10-14 кунгача.

Календар ҳафтага мувофиқ бўлган 7 кунлик микроцикллар кўп тарқалган (Л.П.Матвеев, 1977, В.Н.Платонов, 1986).

Микроциклларни режалаштиришда анъанавий ва ноанъанавий ёндашишни ажратиш мумкин.

Анъанавий микроцикллар. Л.П.Матвеев (1977) ҳаммуаллифлари билан анъанавий микроциклларнинг тўртта турини ажартишни таклиф қилади: шахсан машғулот микроцикли, улар машғулот юкламаси йўналишига қараб, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик микроциклларига, юклама ўлчами ҳамда динамикасига қараб, оддий ҳамда зарбдор микроциклларга бўлинади; яқинлаштирувчи, улар ўз мазмунига кўра мусобақа вазиятини қисман моделлаштиради ва боксчиларнинг махсус иш қобилиятини мунтазам оширишга қаратилади; мусобақа, улар мусобақа шароитларини тўлиқ акс эттиради; тикланиш (ёки мусобақалардан кейинги енгиллаштирувчи) микроцикл, уларнинг мақсади спортчиларнинг мусобақаларда қисман йўқотган иш қобилиятини тиклашдан иборат.

Ўз навбатида таниқли мутахассис В.Н.Платонов (1986) бешта турдаги микроциклларни ажратишни таклиф қилди; тортувчи, зарбдор, яқинлаштирувчи, мусобақа ва тикланиш. Бироқ бу турдаги микроцикллар мазмунининг таҳлилидан шу нарса кўзга ташланадики, улар Л.П.Матвеев таклиф этган турлардан муҳим даражада фарқ қилмайди.

Шуни эсда тутиш лозимки, микроциклдаги юкламалар ва дам олишнинг турли алмашинуви учта турдаги реакцияларга олиб келиши мумкин; а) машқланишнинг максимал даражада ўсиши; б) машғулот самарасининг камлиги ёки бутунлай бўлмаслиги; в) спортчининг толиқиб қолиши. Амалиётнинг катта ва жуда катта юкламали (улар ҳам

ўзаро, ҳам кичик юкламали машғулотлар билан оқилона алмашиб турилади) машғулотларнинг оптимал сони микроциклга кирган ҳоллар биринчи турдаги реакцияга хосдир. Катта юкламаларни ҳаддан ортиқ қўллаш толиқишга олиб келади.

Бокс машғулотли воситалари - бу турли хилдаги жисмоний машқлар бўлиб, улар тўртта гуруҳга бўлинган: умумий тайёргарлик, ёрдамчи, махсус тайёргарлик ва мусобақа.

Умумий тайёргарлик машқларига спортчи организмини ҳар томонлама функционал ривожлантиришга хизмат қилувчи машқлар киради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос келиши билан бирга, у билан маълум бир қарама-қаршиликда туриш мумкин. Бунда фақат ҳар томонлама ривожлантириш вазифаси ҳал этилади, ҳолос. Спорт боксида - бу спорт гимнастикасидаги машқлар (буюм билан ва буюмсиз, шерик билан ва шериксиз, бир жойда ва ҳаракатда бажариладиган қўл, оёқларнинг турли ҳаракатлари), ёрдамчи спорт турларидаги машқлар (оғир атлетика ва енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш, акробатика ҳамда бошқалар).

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида келгусида такомиллашиш учун пойдевор яратувчи махсус ҳаракатларни ўз ичига олади, машқларнинг бу гуруҳига тренажерлар, махсус мосламаларда, яъни гилам ташқарисида ишлаш пайтида боксчининг тезкор-куч қобилиятларини оширишга ёрдам берадиган воситалар киради. Шунингдек бошқа спорт турларидан олинган ва боксчининг аэроб ҳамда анаэроб имкониятларини оширишга қаратилган воситалар (кросс югуриш, регби ва бошқалар) киради.

Махсус тайёргарлик машқлари юқори малакали спортчилар машғулоти тизимида марказий ўринни эгаллайди ва мусобақа фаолияти элементларини ўз ичига оладиган воситалар доирасини, шунингдек шакли, тузилмаси ва организм функционал тизими фаолиятини намоён қилиш хусусияти ҳамда сифатига кўра уларга яқинлаштирилган ҳаракатларни қамраб олади.

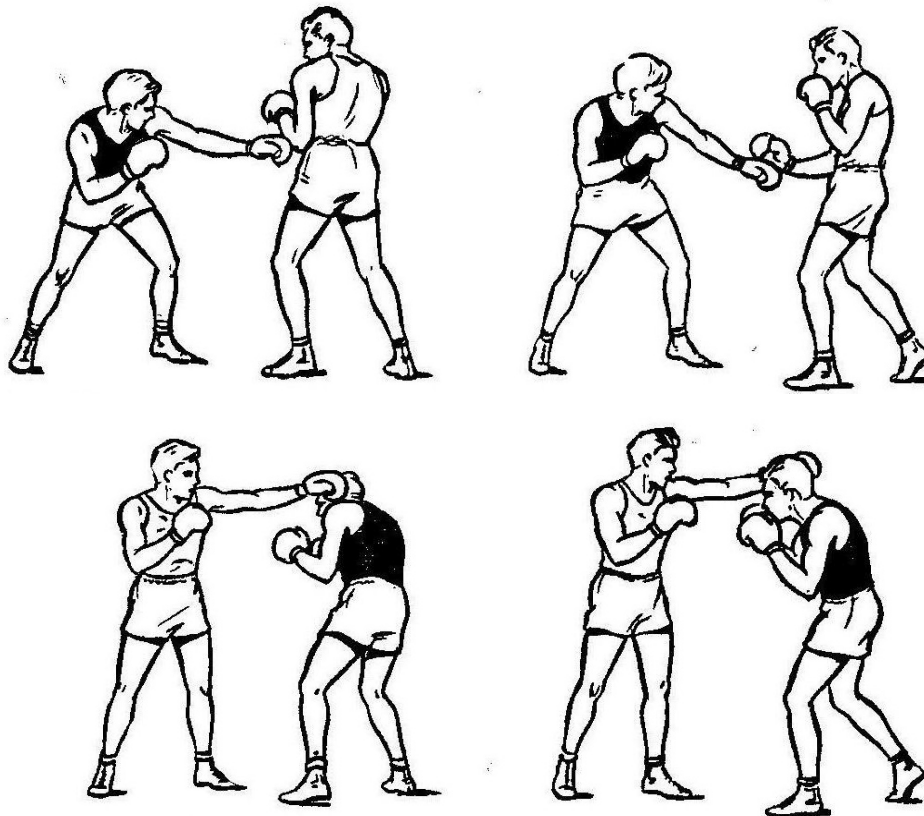
Спорт боксида махсус тайёргарлик машқларига қуйидагилар киради.

1. Яқинлаштирувчи машқлар. Улар усулларнинг техник тузилмасини ва уни амалга ошириш тактикасини эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга ёрдам беради.

2. Боксчи учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар.

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик кўринишда (турли хил ҳолатлардан, тактик тайёргарлик усулларини ишора орқали кўрсатишдан сўнг) қўлланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам такомиллаштиришга ёрдам беради. Ишорали машқлар снарядларсиз ва снаряд (бокс манекени) билан бажарилади.

4. Шерик билан махсус машқлар. Бокс манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга ошириладиган техник ёки тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур ҳис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршилиқни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган боксчининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилиқ кўрсатиши мумкин. Шундай шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни спортчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.



2.2.Йиллик тайёргарлик циклида бокс машғулоти ташкил қилиш тизимини моделлаштириш

Маълумки, замонавий спорт тайёргарлиги мавжуд назарий ва амалий билимларни умумийлаштириш ҳамда тартибга тушуришни тақозо этади. Бир қатор олимлар томонидан йиллик ва кўп йиллик циклларда машғулоти ташкил этиш моделлари ишлаб чиқилган. Улар машғулоти юкламалари мазмунини, ҳажмининг муҳим параметрлари ва улар мусобақа календарини, мазкур босқичда ҳал этиладиган вазифалар, анъанавий бўлиб қолган тайёргарликни давраш ва бошқа бир қатор омиллардан келиб чиққан ҳолда машғулоти юкламалари мазмунини, ҳажми ҳамда вақт ичида тақсимлашнинг энг муҳим параметрларини сон жиҳатдан акс эттиради.

Йиллик циклдаги машғулоти моделларини ишлаб чиқишга бўлган зарур шарт-шароитлар сифатида қуйидагилар аввал бажарилиши лозим:

- етакчи спортчилар машғулоти ташкил этиш ва терма жамоаларни тайёрлашдаги амалий тажрибани ўрганиш ҳамда умумлаштириш;

- спортчи ҳолати динамикасининг машғулот юкламаси мазмуни, ҳажми ва тақсимланишига боғлиқлигини текшириш;

- тайёргарликнинг анъанавий даврланиши ва мусобақалар календарига кўра спортчиларнинг йиллик циклдаги махсус иш қобилияти даражаси динамикасидаги оқилона йўналишни аниқлаш.

Йиллик циклни тузишнинг принципиал (мантикий), сўнгра унинг асосида эса индивидуал (сон) моделини ишлаб чиқиш зарур.

Махсус адабиётлар ва машғулотнинг амалий тажрибаси таҳлили мутахассисларга шундай хулосага келишга имкон бердики, кўп йиллар аввал вужудга келган машғулотни ташкил этишнинг анъанавий шакллари ва тамойиллари бугунги кунда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш вазифаларини қониқтирмайди. Юқори малакали спортчилар махсус жисмоний сифатларининг ривожланиши шундай даражага етдики, уларни кейинчалик такомиллаштириш учун янги, янада самарали машғулот воситалари ҳамда услубларини излаб топишни талаб қилади. Бундан ташқари, махсус жисмоний тайёргарликнинг йиллик циклдаги ўрнини қайта кўриб чиқиш ҳамда унинг бошқа тайёргарлик турлари билан ўзаро боғлиқлик шакллари аниқлаш лозим.

Ҳозирги пайтда шу нарса маълумки, машғулотни тузиш моделини ишлаб чиқишнинг зарур шартларидан бири амалий тажрибани таҳлил қилиш ҳисобланади. Бундай таҳлил жараёнида юқори малакали спортчиларнинг йиллик циклдаги машғулоти ташкил қилишнинг амалиётда мавжуд бўлган услубларини ўрганиш, шунингдек спортчилар қўллайдиган машғулот (зарур ҳолларда мусобақа) юкламалари ҳажмининг аниқ ўлчамларини аниқлаш назарда тутилади.

Профессор Ю.В.Верхошанский (1983) ҳаммуаллифлар билан машғулот моделини тузиш тамойиллари ва шакллари аниқлаб берадиган асосий омиллар сифатида спортчилар ҳолати ҳамда машғулот юкламасининг ўзаро боғлиқлигининг умумий қонуниятлари, шунингдек мунтазам машғулот таъсири остида боксчи организмнинг бир ҳолатдан бошқасига ўтиш қонуниятини ажратади. Ҳар бир муайян ҳолда ушбу тамойилларни амалга ошириш усуллари таъсир кўрсатувчи хусусий шароитлар қаторига қуйидагилар киради: йиллик тайёргарлик циклини анъанавий даврлаш ҳамда жорий йил учун муайян мусобақалар календари, спортчининг маҳорат даражаси ва махсус тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари, олдинги тайёргарлик босқичларидаги машғулот хусусияти ва йўналиши, спортчи олдида қўйиладиган вазифалар, мусобақа фаолиятининг

кескинлиги ва бошқалар. Бироқ олимлар томонидан тавсия этилган бундай бўлиниш шартли равишда эканлигини ҳисобга олиш лозим.

Машғулотнинг катта босқичини тузиш модели

Катта босқич 5 ойгача давом этиши мумкин. Машғулотни ташкил қилишнинг таклиф этилаётган шакли анъанавийсидан қатъий фарқланади ва биз уларни кўриб чиқамиз.

Маълумки, машғулот жараёнини ташкил қилишнинг анъанавий шаклида (1-расм) махсус жисмоний ва техник тайёргарлик деярли бир вақтда олиб борилади. Айтиш жоизки, машғулотни бундай шаклда ташкил этишда юкламанинг умумий ҳажми ўсиб бориши билан унинг шиддати ҳам ортади. Кейин ҳажми пасаяди, шиддати эса ошиб боришда давом этади.

Бир қатор тадқиқотчилар (Ю.В.Верхошанский томонидан таклиф қилинадиган катта босқичда машғулотни тузиш варианты ишни ташкил қилишнинг бутунлай янги шакли ҳисобланади ва иккита микро босқичларнинг бўлинишидан ҳосил бўлади (2-расм): биринчисида катта ҳажмдаги махсус куч юкламаси жамланади, иккинчисида қолдирилган машғулот самараси (ҚТС) амалга оширилади, натижада техник маҳоратнинг чуқурлашган такомиллашуви содир бўлади. Бунда анъанавий шаклдан фарқли равишда, биринчи босқич юкламаси нисбатан паст шиддатга (i) эга бўлади, сўнгра у асосан техник тайёргарлик воситалари ҳисобига тез ошади. Махсус иш қобилияти даражаси (J) биринчи микробосқичда пасаяди, кейин тез ошади.

Бироқ бу спортчиларнинг махсус жисмоний сифатларини ошириш даражаси устида алоҳида иш олиб борилади, дегани эмас. Техник тайёргарлик бутун босқич давомида машғулотларда олиб борилади. Лекин жамланган куч юкламаси “блоки” доирасида унинг ҳажми катта эмас. Бу вақтда техниканинг асосий элементлари, спорт машқининг алоҳида фазалари ҳамда бутун ҳаракат схемасининг ритмик тасвири такомиллаштиришади.

Жамланган куч ишининг қолдирилган машғулот самарасини (ҚТС) амалга оширишда (иккинчи микро босқичида) техник иш ҳажми ва шиддати аста-секин ошиб боради. Мусобақа шароитларига яқин ёки тенг бўлган режимда асосий машқнинг бажарилиш улуши ортади.

Машғулотни тузишнинг кўриб чиқиётган шакли умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) воситаларини кенг қўллашни ва уларни махсус иш билан маълум даражада уйғунлаштиришни назарда тутди. УЖТ нинг асосий вазифаси махсус ишдан кескин фарқ қиладиган ва спортчининг иш қобилияти ҳамда унинг мотор аппаратини тиклашга ёрдам берадиган паст шиддатли фаолиятга ўтиш самарасини қўллашдан иборат.

Йиллик циклга иккита катта босқичларни киритиш (3-расм) мақсадга мувофиқлиги асослаб берилган. Бунда бу цикл битта ёки иккита мусобақа мавсумини ўз ичига олиши мумкин. Жамланган куч юкламасининг иккинчи “блоки” биринчисига нисбатан ҳажмига кўра кичик бўлиши лозим.

Принципиал модел асосида машғулотнинг муайян сон модели тузилади. У қуйидагиларни ҳисобга олади:

- мазкур спорт турида машғулотни тузиш тажрибаси ва аввалги босқичда спортчиларнинг тайёргарлик хусусиятлари;
- аниқ мусобақалар календари;
- спортчилар махсус тайёргарлиги ва алоҳида топшириқларнинг кундалик даражаси;
- олдинга қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун машғулот ва мусобақа юкламалари ҳажмларининг ҳолисона зарур қийматлари;
- спортчилар тайёргарлигининг муайян шароитлари ва моддий таъминоти.

Режалаштиришнинг ноанъанавий шакли

1976 йилда Д.А.Аросьев томонидан машғулот йилини режалаштиришнинг махсус тайёргарликни шакллантириш тизими деб аталувчи ноанъанавий шакли тақлиф қилинган эди. Ушбу тизимда ҳамма тайёргарлик воситаларини мувофиқлашган ҳолда режалаштириш усулларига эътибор қаратилган, яъни мураббийнинг спортчилар махсус тайёргарлигини шакллантириш бўйича ҳамма ҳаракатлари цикли кўзда тутилган. Мазкур цикл тайёргарлик мақсадларини аниқлаш, мавжуд воситаларни тартибга солиш, уларни вақт оралиғида тақсимлаш ва ҳ.к. ни ўз ичига олади.

Машғулот йилини режалаштиришнинг ноанъанавий вариант тузилмаси ҳам бошқача. У алмашинадиган тўплаш ва амалга ошириш босқичларига бўлинган ва улар ўзаро алмашини туради.

Йилда асосий мусобақалар қанча бўлса, бундай босқичлар шунча бўлади. Бу босқичлар ичида шунингдек иккита турдаги микроцикллар: асосий ва тартиблаштирувчи микроцикллар алмашиб туради. Уларнинг босқичдаги сони 3 дан 6 гача атрофида ўзгариб туради.

Ноанъанавий режалаштиришнинг бундай шаклини такомиллаштириш бўйича жадал олиб борилган ишлар сабабли унинг асосий вазифаларини аниқ ажратиб кўрсатиш имкони юзага келди : спортчиларни йилнинг асосий мусобақаларига тайёрлаш мақсадларини аниқлаш, мақсадли машғулот, микроцикл, босқич учун мақсадли вазифаларни ишлаб чиқиш; машғулот вазифаларини тартибга келтириш, яъни уларни спортчилар тайёргарлигининг турли томонларига (жисмоний, техник-тактик, руҳий, сафарбарлик тайёргарлиги) йўналтирилган таъсирини ҳисобга олган ҳолда таснифлаш; ҳамма

вазифалар гуруҳини уларнинг мусобақа фаолияти хусусиятига яқинлиги даражасини ҳисобга олган ҳолда бир қаторга тизиш (яъни уларнинг миқёсини аниқлаш); машғулот вазифаларини вақт оралиғида тақсимлаш (яъни машғулотни режалаштириш, матнли ҳамда чизмали режаларни тузиш, босқичлар, микроциклларни белгилаб чиқиш ва ҳ.к.).

Машғулот йилини режалаштириш шу билан тугалланади. Кейин режага тузатишлар киритиш ва уни такомиллаштириш, кўзда тутилган режани амалга ошириш бошланади.

Ҳозирги пайтда спортчилар мусобақа олди тайёргарлигини олиб боришнинг иккита усули ажаратилади: анъанавий ва ноанъанавий. Мусобақа олди тайёргарлигининг анъанавий усул ҳафтама-ҳафта ихтисослаштирилган машғулот юкламаларининг аста-секин ўсиб бориши билан режалаштирилади. Бевосита мусобақалар олдидан 1-2 кун дам олиш берилади. Бунда мусобақа бошланишидан бир кун олдин бўлажак беллашувлар жойи, спорт анжомлари ва бошқа шароитлар албатта синаб кўрилади. Мусобақа олди тайёргарлигининг ноанъанавий усули “тебрангич” тамойилига асосланади. Унинг заминиди иккита назарий қоида ётади: а) И.М.Сеченовнинг фаол дам олиш феноменини амалга ошириш; б) спортчиларнинг умумий ва махсус иш қобилиятини маромга келтириш имконияти.

Ушбу тамойилнинг амалга оширилиши иккита турдаги: асосий (МЦа) ва тартиблаштирувчи (МЦт) микроциклларни алмаштириб туриш ҳисобида эришилади. Бу иккала микроцикллар машғулот давомийлиги, мақсади, вазифалари, воситалари, услублари, юкламалар динамикаси машғулотларни ташкил қилиш шакллари, кун тартиби, овқатланиш ва ҳ.к. бўйича фарқ қилади.

Вертикалига - мусобақа дастури, режаси ва шартларига нисбатан машғулотларнинг ихтисослашганлик даражаси; горизонталига - мусобақа олди тайёргарлик ва мусобақа кунлари.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, машғулотни ва уни даврлашнинг услубий тамойиллари (Л.П.Матвеев, 1964), спортчилар тайёргарлигининг замонавий тизими (Н.Г.Озолин, 1970; Л.С.Хоменков, 1975; В.В.Кузнецов, А.А.Новиков, 1977), машғулот жараёнини бошқаришни (Ю.В.Верхошанский, 1970) ишлаб чиқиш ҳамда кейинчалик такомиллаштириш, инсон спорт иш қобилиятининг физиологик механизмлари тўғрисидаги тасаввурларни чуқурлаштириш куйидаги муҳим муаммо - машғулотни дастурлашни ҳал этиш учун объектив шарт-шароитлар яратади.

Ю.В.Верхошанский (1985) таърифича, дастурлаш - бу машғулот жараёнини режалаштиришнинг янги ва янада такомиллаштирилган шакли бўлиб, у спортчи вақти ҳамда энергиясини оптимал сарфлаган ҳолда олдинга қўйилган вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайдиган қандайдир ўзига хос тамойилларга мувофиқ ҳамда у ёки бу

босқич доирасида воситаларни танлаш ҳамда уларнинг мазмунини тартиблаштиришни кўзда тутди.

Боксчилар машғулоти жараёнини замонавий режалаштириш

Йил давомида бир текис тақсимланган масъулиятли спорт мусобақалари сонининг ортиб бориши 3-4 та макроциклларни режалаштиришни тақозо этади. Битта макроцикл асосида йиллик машғулотни тузиш бир цикли, иккита макроцикл асосида - икки цикли, учта макроцикл асосида - уч цикли деб аталади.

Ҳар бир макроциклда тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш давлари ажратилади. Икки ва уч цикли машғулоти жараёнида “иккиталик” ва “учталик” цикллари, деб ном олган вариантлар доим қўлланилади.

Бундай ҳолларда биринчи ва иккинчи, иккинчи ва учинчи макроцикллар орасида ўтиш давлари режалаштирилмайди, жорий макроциклнинг мусобақа даври силлиққина кейингисининг тайёргарлик даврига ўтади.

Бир қатор мутахассислар кўп йиллик режалаштиришда йиллик циклнинг ўз вариантларини таклиф этадилар.

Р.Петров (1977) боксчиларнинг биринчи ва иккинчи йилида бир цикли, учинчи ва тўртинчи йилларда - икки цикли режалаштиришни таклиф қилади; болалар ҳамда ўсмирлар учун тезкор режа тузишда ҳафталик циклдаги машғулоти схемасини тавсия этади (6-жадвал)

Машғулоти жараёнини оқилона тузиш ҳозирги замон спорт назарияси ва усулиятининг марказий муаммоси ҳисобланади.

6-жадвал

Болалар, кичик ва катта ёшдаги ўсмирлар учун тахминий ҳафталик цикллари
(Р.Петров бўйича, 1977)

Ёш гуруҳлари	Ҳафта кунлари						
	Душан- ба	Сешан- ба	Чоршан- ба	Пайшан- ба	Жума	Шанба	Якшан- ба
	Тайёргарлик даври						
Болалар	УЖТ	-	ТТТ	-	УЖТ	-	Ҳаммом
Кичик ёшдаги							

ўсмирлар	УЖТ	ТТТ	-	УЖТ	ТТТ	-	Ҳаммом
Катта ёшдаги ўсмирлар	УЖТ	ТТТ	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	Ҳаммом
	Мусобақа даври						
Болалар	-	ТТТ	-	УЖТ	-	МЖ ТТТ	Ҳаммом
Кичик ёшдаги ўсмирлар	-	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	МЖ ТТТ	Ҳаммом
Катта ёшдаги ўсмирлар	МЖ ТТТ	УЖТ	МЖ ТТТ	УЖТ	ТТТ	МЖ ТТТ	Ҳаммом
	Ўтиш даври						
Болалар	-	УЖТ	-	-	УЖТ	-	Саёҳат
Кичик ёшдаги ўсмирлар	УЖТ	-	ТТТ	-	ИЖТ	-	Саёҳат
Катта ёшдаги ўсмирлар	-	УЖТ	ТТТ	-	УЖТ	УЖТ	Саёҳат

Изоҳ: УЖТ- умумий жисмоний тайёргарлик, ТТТ - техник-тактик тайёргарлик, МЖ ТТТ - махсус жисмоний техник-тактик тайёргарлик.

2.3. Боксчининг машғулот жараёнида жисмоний тайёргарлиги.

Боксчининг жисмоний тайёргарлиги бокс машғулотининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар- куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Спортчилар соғлиги даражаси ва улар организми турли тизимларининг функционал имкониятларини ошириш.
2. Жисмоний сифатларни спорт боксининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Боксчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

1. Боксчи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.
2. Саломатлик даражасини ошириш.
3. Шиддатли машғулот ва мусобақа юкламалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш .

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўпламини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерларда бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва ҳ.к. дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

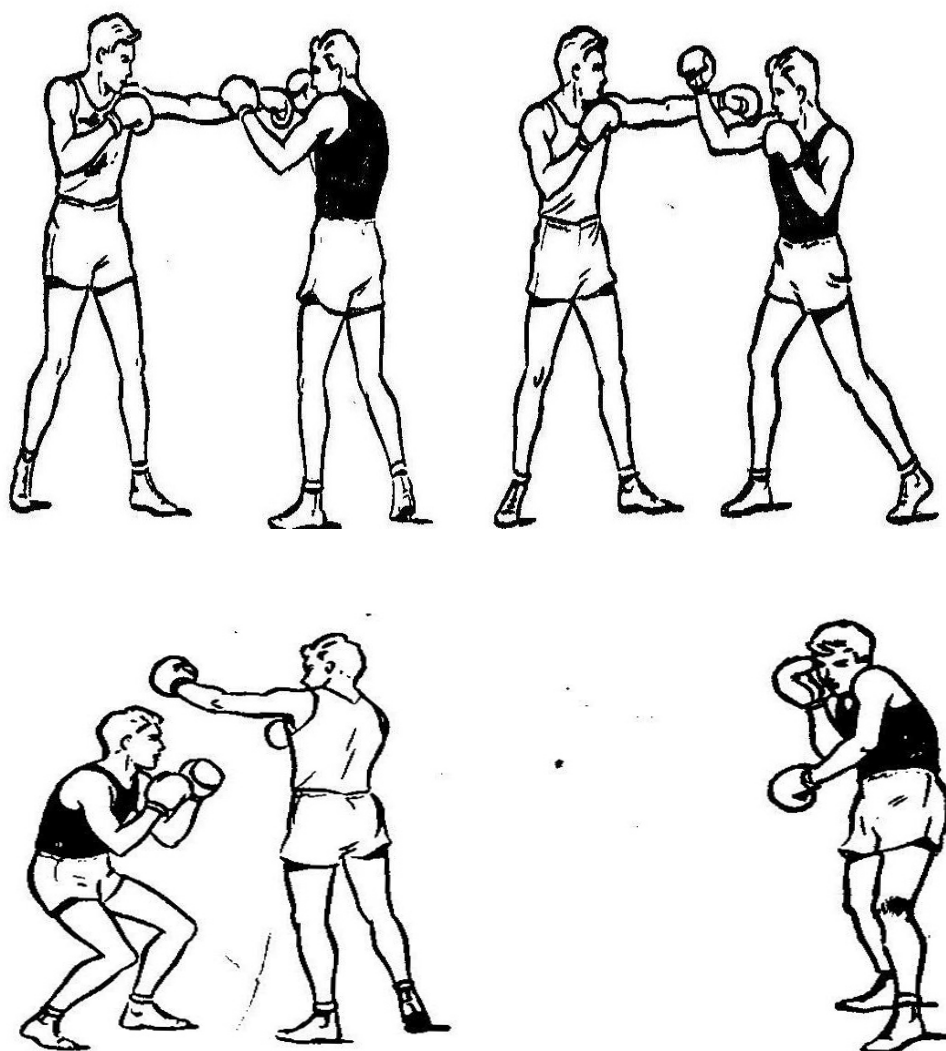
1. Асосан бокс учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.
2. Боксчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

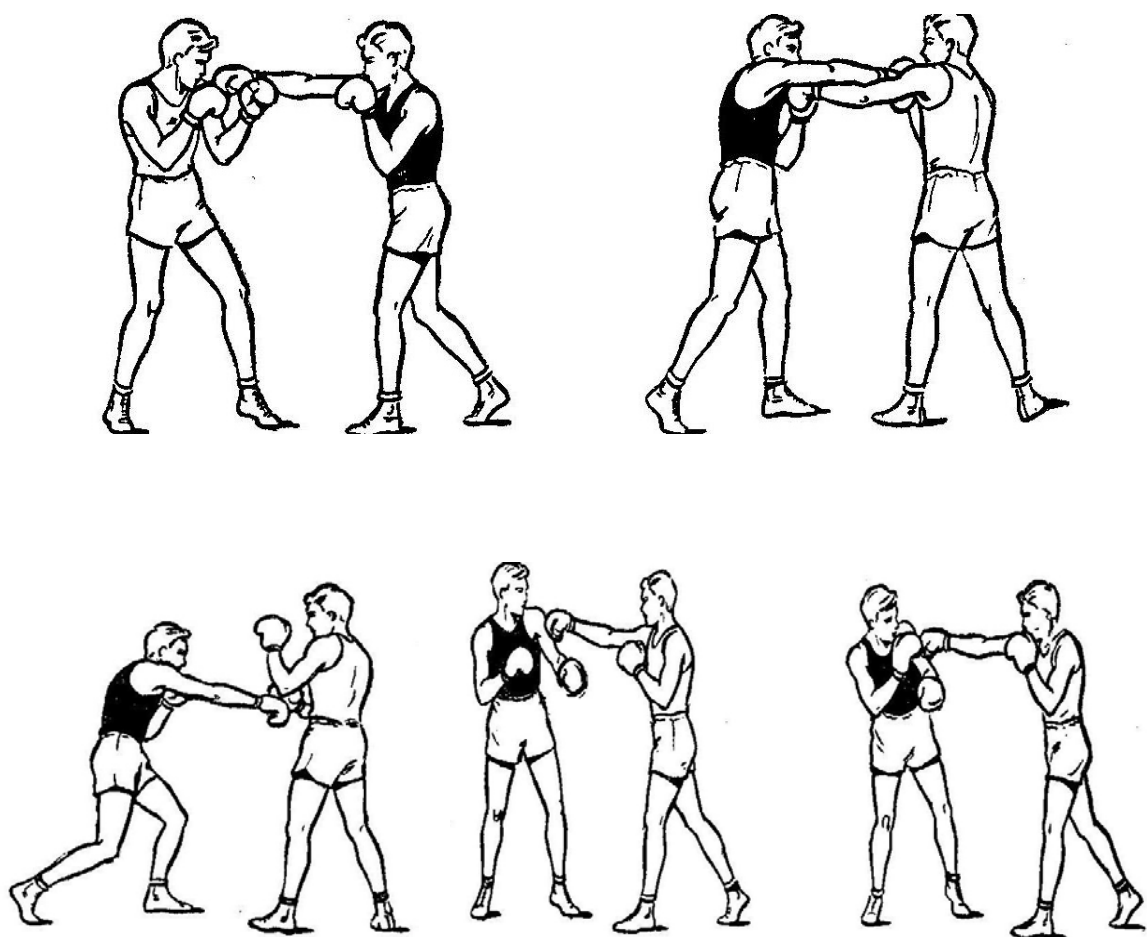
Ёрдамчи жисмоний тайёргарликни илғор воситалари сифатида шундай сашқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ғамда асаб- мушак кучланиши хусусиятига кўра боксчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин; бокснинг турли усулларини ишора орқали бажариш; махсус тренажер мосламаларида бажариладиган машқлар; боксчилар манекени билан машқлар.

Боксчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини боксчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қуйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан бокс гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар боксчи организмга бўлган

таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-машғулот беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди., боксчининг машқланганлигига мажмуа ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.





Жисмоний тайёргарликнинг ҳамм кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Машғулот жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун машғулот жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларининг оптимол нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки боксчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, машғулот жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

Куч ва уни ривожлантириш усуляти

Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда боксчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилиқ кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучнинг қуйидаги турларини ажратиш қабул қилинган; умумий ва махсус, мутлақ ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч – бу боксчининг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлақ куч спортчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Боксда у куч ёрдамида яккама-якка олишиш учун муҳим аҳамиятга эга.

Нисбий куч, яъни спортчининг 1кг вазнига тўғри келадиган куч боксчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади.

Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги - бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. Боксчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантылик; изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спорчи машқни “сўнги нафасгача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машқини сериялаб бажаришни назарда тутди. Ҳар бир серия - “сўнги нафасгача”, ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 мин.

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20-30% оғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқиши оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади.

Қисқа муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлак кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади. У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутди. Мушаклар машғулотида максимал кучланишлар услуби тренажерларда ва битта ёндашишда битта-иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб кутариш, даст кўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади. Машғулотда ҳаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи - 3-5 мин.

Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби битта машғулот машғулотида сингари кейингиларида ҳам қаршилик кўрсатиш ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутди.

Машғулот машғулотида биринчи ёндашишда спортчи 10 марта кўтара оладиган (10 МТ) оғирликдан 50% га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади. Иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ дан 75% оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса - 10 МТ дан 100% оғирлик билан бажарилади. Машғулот давомида ҳаммаси бўлиб 3 та ёндошиш

амалга оширилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 мин. Ҳар бир ёндашишда машқ чегарадаги тезлик билан аниқ толиқиб қолгунга қадар бажарилади.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқланаётган мушакларнинг камаётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда қоқоқ ишдан енгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чиқурликка сакраш машқларини айтиш мумкин. Машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларини бироз буккан ҳолда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 мин. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби шунга боғлиқки, боксчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машқларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзида боксчининг куч қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади. Боксда биргаликда таъсир кўрсатиш услубдан фойдаланишга мисол тариқасида шундай машқларни келтириш мумкинки, боксчи бу машқларда ўз техник ҳаракатларини оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштиради. Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Ҳаддан ташқари катта ўлчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантилик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутди. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи - 3-4 мин. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантылик усули айниқса самаралидир.

Усулларни анча оғир рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан эса - тезкорлик имкониятларини

ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутди. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ёки ҳолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

Тезкорлик ва уни ривожлантириш услубияти.

Боксчи тезкорлиги - бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан боксда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ўз рақибидан хатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган боксчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Боксчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўрим-сиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш услуби. Ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни енгиллаштирилган шароитларда кўп мар-та такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш. Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан оша-диган ўта тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йўлкача бўйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

Машқни оғирлаштирилган шароитларда бажариш услуби. Боксчи мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан ҳам анча қийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган ҳаракатларни кўп марта такрорлаш. Масалан, оғир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

Такрорий кучланишлар услуби. Икки хил кўринишда қўлланилади:

- машқларни чегарадаги ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;
- машқларни шундай шароитда бажаришки, бунда чегарадаги куч зўриқишлари нисбатан енгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал муҳити, руҳий ҳолати, рақобатчилик ҳиссининг ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун қўшимча туртки (рағбат) бўлиши мумкин.

Боксчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари, деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомийлиги шундай бўлиши зарурки, бажариш охирига келиб тезлик, толиқишга қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқ давомийлиги 20 сек.дан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, боксчининг тикланишишини, иккинчи томондан, унинг мар-казий асаб тизимини оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

Ораликларда дам олиш фаол бўлиши лозим. Бунинг учун танаффусларда катта кучланишларни талаб қилмайдиган турли хил машқлар бажарилади.

Чидамлилиқ ва уни ривожлантириш услубияти

Боксчининг чидамлилиги - бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказиш қобилиятидир. Юқори даражадаги чидамлилиқ боксчига катта машғулоти ва мусобақа юкламаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Боксда умумий ва махсус чидамлилиқ фарқланади.

Умумий чидамлилиқ деганда спортчининг сусти шиддатдаги ишни узоқ вақт бажаришга бўлган қобилияти тушунилади.

Махсус чидамлилиқ боксчининг мусобақа беллашуви давомида турли хусусиятдаги ҳаракатлар ва амалларни ҳар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли ҳолатларида юқори суръатда бажариш қобилияти орқали тавсифланади.

Боксчининг мусобақа фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ (боксда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳлари қатнашади). Шунинг учун чидамлилиқ нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори билан, балки мушакларнинг ўзининг узоқ вақт давом этадиган кучли зўриқишли ишга бўлган мослашиши билан аниқланади. Спортчи машғулоти ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқишни енгиб ўтган тақдирдагина унинг чидамлилиги такомиллашади. Жисмоний толиқиш ва чидамлилиқ асосида мушак

фаолиятининг турли хилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини билган ҳолда уларнинг фаолият кўрсатиш даражасини ошириш учун уларга мақсадли таъсир этиш мумкин.

Машғулот юкламаси, спортчи организмига таъсир кўрсатиш чораси сифатида, куйидаги тавсифлар билан белгиланади:

- машқ шиддати;
- машқ давомийлиги;
- такрорлаш сони;
- дам олиш оралиғи давомийлиги;
- дам олиш хусусияти.

Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир кўрсатадиган юкломанинг энг муҳим тавсифи ҳисобланади. Тўртта шиддат зонасини ажартиш қабул қилинган: максимал, субмаксимал, катта, суст.

Машқ давомийлиги уни бажариш шиддатига нисбатан тескари боғлиқликка эга. Иш давомийлигининг 20 - 25 секунддан 4 -5 минутгача кўпайиши билан унинг шиддати кескин камаёди. Машқнинг энергия таъминоти тури унинг давомийлигига боғлиқ.

Анаэроб-алактат режимдаги машқлар давомийлиги 3-8 секундга, анаэроб-гликолитик режимда 20 секунддан 3 минутгача ҳамда аэроб режимда - 3 минутдан ва кўпроққа тенг.

Кўп сонли тадқиқотлар натижаларига асосланиб, давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний юкламада анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан ҳиссасини аниқлаш мумкин.

Тегишли натижалар 4-жадвалда келтирилган.

.

4 - жадвал

Давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний юкламада анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий қувват сарфланишига кетадиган нисбий улуши

Иш давомийлиги чегараси	Қувватнинг чиқиши			Нисбий улуш	
	анаэроб жараёнлар	аэроб жараёнлар	жами	анаэроб жараёнлар%	аэроб жараёнлар %
10 сек	20	4	24	83	17
1 мин	30	20	50	60	40
2 мин	30	45	75	40	60
5 мин	30	12	150	20	80
10 мин	25	245	270	9	91

30 мин	20	675	695	3	97
60 мин	15	1200	1215	1	99

Машқларни такрорлаш сони уларнинг организмга таъсир кўрсатиш даражасини белгилайди.

Аэроб шароитларда ишлашда такрорлаш сонини кўпайтириш нафас олиш ва қон айланиш органлари фаолиятини юқори даражада узоқ вақт ушлаб туришга мажбур қилади.

Анаэроб режимида машқларни такрорлаш сони кислородсиз механизмларнинг тугашига ёки марказий асаб тизимининг қуршовда қолишига олиб келади.

Дам олиш оралиғи давомийлиги организмнинг машғулот юкламасига бўлган жавоб реакцияси ҳажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниқлаш учун катта аҳамиятга эга. Бунда дам олиш оралиқларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари қуйидагилардан иборат:

- тикланиш жараёнлари тезлиги бир хил эмас - аввал тикланиш тез кечади, сўнг секинлашади;

- турли кўрсаткичлар ҳар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);

- тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа кўрсаткичларнинг фазали ўзгариши кузатилади.

Дам олиш оралиғи тикланиш учун етарли бўлган сустр шиддатли машқларни бажаришда ҳар бир кейинги уриниш тахминан аввалгисига ўхшаган кўринишда бошланади.

Ушбу ҳолда дам олиш оралиғини камайтиришда юклама кўпроқ аэроб юкламага айланади, чунки одатда 3-4 минутга келиб вужудга келаётган нафас олиш жараёнлари ҳам ўз кучини сақлаб қолган бўлади.

Максимал ва субмаксимал қувватли машқлардаги дам олиш оралиғини камайтириш юкломани анаэроб юкламага айлантиради, чунки машқ такрорланган сари кислород қарзи ошиб боради.

Дам олиш хусусияти машқлар ўртасида фаол, сустр ва аралаш бўлиши мумкин.

Ўқитишнинг критик нуқтасига яқин бўлган тезликда ишлаш пайтида фаол дам олиш нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда аксинча ҳолатга кескин ўтишнинг олдини олади. Бу юкломани кўпроқ аэроб юкламага олиб келади. Бундан ташқари, оғир меҳнатдан сўнг фаол дам олиш тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Машқлар ўртасида сустр дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди.

Чидамлиликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, оралиқли, ўзгарувчан-оралиқли, такрорлаш.

Ҳажмни ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотлардан машғулотга аста-секин ошиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришини назарда тутди.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутди.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Оралиқли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб (сериялаб), суст ва фаол дам олиш оралиқлари билан бажарилади. Машғулот вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек боксчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш оралиқлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт машғулотси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамлиликни тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан машғулот жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкор куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлилиги учун) машқлар;
- аввал алактат -анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилик учун);
- аввал анаэроб-гликолитик, кейин аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тез машғулот самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР

Жамият ривожланишининг ҳозирги замон босқичида инсонни тарбиялаш, унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, жамоаларда қулай руҳий муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кузатилмоқда. Жисмонан бақувват, ботир инсонларни тарбиялашга ёрдам берадиган бокс турининг ҳар хил турлари жисмоний тарбия тизимида муҳим ўрин эгаллайди.

Жисмоний тарбиянинг кенг тармоқли тизими: оилавий-мактабгача давр (чақалоқликдан бошлаб боғча ёшидаги), мактаб ёши, ўрта махсус ва олий таълим даври ҳамда катта ёшдаги (эркак ва аёл)лар жисмоний тарбиясини ўз ичига олади.

Ҳақиқатдан ёшларни соғлом, ҳар тарафлама етук, яъни баркамол авлод этиб тарбиялашда жисмоний тарбия дарсларининг аҳамияти бекиёс.

Жисмоний тарбия педагогик жараён бўлиб, ёш авлоднинг соғлиги, жисмонан етук, ижтимоий фаол, ахлоқан соғлом ўсувчи авлодни шакллантиришни такомиллаштиришга йўналтирилган бир тарбиявий воситадир.

Дарслик асосан бокснинг ҳар хил турларида ихтисослашадиган жисмоний тарбия талабалари учун мўлжалланган. Шу билан бирга у малака ошириш факултетлари тингловчилари, аспирантлар, магистратура талабалари, шунингдек мураббийлар учун фойдали бўлиши мумкин. Дарсликнинг асосий вазифаси турли тоифадаги боксчилар спорт машғулотининг замонавий назарий ва усулий асосларини қисқартирилган ҳамда тушунарли шаклда беришдан иборат.

Боксчи маълум дақиқагача, мураббийда билим захираси бор бўлгунга қадар, тараққий этади. Айнан шунинг учун бўлажак мураббийлар илмий тадқиқотлар натижаларига асосланган тайёргарлик ва амалиётнинг махсус услубияти соҳасида ўз билимларини ошира туриб, доимий равишда билим олишлари зарур.

Бокс тури назарияси ва услубияти ўқув фани сифатида бокснинг ҳар хил турларида спорт тайёргарлигини ташкил этиш мазмуни ва шаклини белгилаб берувчи умумий қонуниятларни тадқиқ қилади. Спорт тайёргарлиги боксчи машғулоти, мусобақаларга тайёргарлик ва уларда қатнашиш, шунингдек машғулот жараёнини илмий-услубий таъминлашни қамраб оладиган кўп омилли жараён сифатида қаралади.

Курс вазифаларига бокс тарихи, ўргатиш услубияти, спортчиларнинг техник, тактик, жисмоний ва руҳий тайёргарлиги услубияти, уларнинг машғулоти ҳамда мусобақа фаолиятини бошқариш киради.

Машғулотларни ўтказишда мураббий жисмоний юклама параметрларини (ҳажм ва шиддатини), дам олиш оралиқларини оқилона қўллаш, сўз ахбороти, идеомотор ва аутоген услубиятларнинг турли шакллари, кўргазмали таъсир кўрсатиш воситаларидан фойдаланишни билиши лозим.

Мазкур фан дастури боксчининг ахлоқий-ирода, техник, тактик ва жисмоний тайёргарлиги воситалари ҳамда услубларини ўрганишни назарда тутди.

Ўргатилаётган фаннинг энг муҳим масалаларидан бири - бу йиллик циклнинг турли даврларида - тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларида машғулоти жараёнини режалаштириш малакасидир.

Спорт бокси турлари бўйича бўлажак мураббий-ўқитувчи жисмоний тарбия институтида ўқиш давомида танланган мутахассислик бўйича муваффақиятли меҳнат қилишга ёрдам берадиган касб билимлари, малака ва кўникмалари тизимини эгаллаши лозим.

Битирув малакавий ишимизнинг педагогик ва жисмоний моҳиятини асослаш мақсадидан келиб чиқиб, қуйидаги **х у л о с а л а р н и** тақдим_этмоқчимиз:

1. Сўнгги йилларда деярли ҳамма спорт турларида кузатилаётган натижаларнинг ўсишини спорт фани тараққиёти ва унинг амалиётга яқинлашиши, машғулотларни

режалаштириш ҳамда ўтказишнинг илғор услублари, жисмоний юкламалар ҳажми ва шиддатининг ошиши, моддий-техника спорт базасининг яхшиланиши, спорт майдонларида рақобатнинг кучайиши ва ҳ.к. билан тушунтириш мумкин.

2. Ўқув- машғулот йиғинлари ҳар ҳафта учун режалаштирилади ва 2 ёки 3 ҳафталик микроциклни ўз ичига олади. Машғулот юкламалари ҳажми ва йўналиши шундай режалаштириладики, махсус машғулот вазифалари сони ошиб бориши, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик юкламалари эса мусобақалар бошланиши вақтига келиб камайиши лозим.

3. Машғулот ва тикланиш - ўзаро боғланган ягона жараёндир. Машқланганликнинг ўсиб бориши ва иш қобилиятининг ортиши фақатгина энергетик сарфлар тикланиш жараёнида қопланган тақдирдагина мумкин бўлади. Тикланиш-бу фақатгина организм функцияларини иш ҳолатига қайтариш эмас, балки ҳаётни таъминлаш тизимини энергетик имкониятларнинг янада янги, юқори даражасига ўтказишдир.

4. Бокс машғулотини режалаштириш - бу спорт тайёргарлиги вазифаларини ҳал этиш шартлари, воситалари ва услубларини, спортчи эгаллаши лозим бўлган спорт натижаларини олдиндан кўзлашдир. Бокс машғулотинининг мақсади - бу мазкур спортчи учун мумкин қадар максимал даражада техник-тактик, жисмоний ва рухий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юқори натижаларни кўрсатишдир.

5. Йиллик циклдаги машғулот моделларини ишлаб чиқишга бўлган зарур шарт-шароитлар сифатида қуйидагилар аввал бажарилиши лозим:

- етакчи спортчилар машғулотини ташкил этиш ва терма жамоаларни тайёрлашдаги амалий тажрибани ўрганиш ҳамда умумлаштириш;
- спортчи ҳолати динамикасининг машғулот юкламаси мазмуни, ҳажми ва тақсимланишига боғлиқлигини текшириш;
- тайёргарликнинг анъанавий даврланиши ва мусобақалар календарига кўра спортчиларнинг йиллик циклдаги махсус иш қобилияти даражаси динамикасидаги оқилона йўналишни аниқлаш.

6. Боксчининг жисмоний тайёргарлиги бокс машғулотининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар- куч, чидамлилик, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Спортчилар соғлиги даражаси ва улар организми турли тизимларининг функционал имкониятларини ошириш.

2. Жисмоний сифатларни спорт боксининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда ривожлантириш.

Юқорида айтилган фикрларнинг барчаси жисмоний тарбия дарсларида таълим самарадорлигини оширишнинг педагогик имкониятларини таъминлайди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги таҳрирда) 2000.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни. 1997 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. //Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.- Тошкент.:1997. - 20-29 бетлар.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўсмирларни тарбиялаш муаммоларининг мажмуавий тадбирлари тўғрисида»ги қарори. 3 декабр 1993 й.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистонда “Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги Қарори. // Халқ сўзи. 2002 йил, 30 октябрь
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил қилиш тўғрисида»ги фармони. Т., 2002 й. 24 октябр.
7. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. - Т.: Ўзбекистон, 1992.-46 бет.
8. Ўзбекистон Республикасининг “Соғлом авлод учун” Давлат Дастури. 1997

9. Каримов И.А. «Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли». Т., 1992 й.
10. Каримов И.А. «Ўзбекистон 21-асрга интилоқда». Ўзбекистон. 2000 й.
11. Ўзбекистон Республикасининг Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». //Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.-Т.: 1997.- 31-60 бетлар.
12. Баркамол авлод йили Давлат Дастури. Тошкент.: Ўзбекистон, 2010.
13. Каримов И.А. Ўзбекистон буюк келажак сари. Тошкент: Ўзбекистон, 1998.
14. Каримов И. А. Бизнинг бош мақсадимиз – жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислоҳ этишдир. – Т.: Ўзбекистон, 2005. - 92 б.
15. Каримов И.А. Асосий вазифамиз – Ватанимиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлигини янада юксалтиришдир. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йил 29 январ куни бўлиб ўтган мажлисидаги маърузаси. – Т.: Ўзбекистон. 2010.
16. Каримов И.А. Мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепцияси. // Ўзбекистон овози газетаси. 2010, 13-ноябр. №132.
17. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли. -Т.: Ўзбекистон, 1992 й. - 65 б.
18. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ. -Т.: Шарқ, 1998.
19. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. –Т.: Маънавият, 2008.
20. Асосий мақсад – соғлом авлодни вояга етказиш. Президент И.Каримовнинг 2011 йил 25 феврал куни Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишидаги маърузаси. // Қашқадарё ёшлар спорти. 2011. № 11.
21. Баркамол авлод тарбиясининг маънавий, ахлоқий, ҳуқуқий, экологик, валеологик, акмеологик ва иқтисодий масалалари. 2010 йил “Баркамол авлод” йилига бағишланади. Фалсафа ва ҳуқуқ институти. Тошкент, 2010.
22. Илм, фан ва тараққиёт. Илмий ишлар тўплами. Қарши Давлат университети профессор-ўқитувчиларининг илмий-амалий конференцияси материаллари. Қарши: ҚДУ, 2010.
23. Инсон бахт учун туғилади. Ўзбекистон Президенти И.Каримовнинг ҳикматли сўзларидан //Нашрга тайёрловчилар: Ғаниев Д., Ғафуров З. –Т.: Шарқ. 1998.
24. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Тошкент: Ўзбекистон. 1998.
25. А.К.Акрамов «Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи». Ўқув қўлланма. Т., 1997 й.
26. “Халқ таълими” журналлари. 2005-2010 йй.

27. Хидирова Б. Таълим жараёнида педагогик технологияни қўллашнинг назарий ва амалий асослари. –Т.: Фан ва технология. 2009.
28. В.А.Макарова .Спортивный массаж. М-1975.
29. Эшназаров Ж. Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш. Т.: Фан ва технология, 2008.
30. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистоннинг янги қонунлари. №23. Т.: Адолат, 2001. - Б.211-223.
31. Керимов Ф.А. Спорт бокси назарияси ва услубияти. Тошкент, 2001.
32. Керимов Ф.А. Бокс тушаман. -Т., 1990.
33. К.Градополов.-Воспоминания боксера- М.1972.
34. Альгирдас Шотцикас. Четвертый раунд. М-1974.
35. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М., 1988.
36. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. -М., 1997.
37. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
38. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
39. Современная система спортивной подготовки. Под.ред. Суслова и др. -М., 1995.
40. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. -М., 1984.
41. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.
42. Rajko Petrov. Freestyle and greco-Roman wrestling. Lausanne, 1985.
43. Черневич Г.Л. Организация учебно-тренировочных сборов. -М., 1977.