**Raxmanov Islamjon Ismoiljonovich**
Namangan viloyati Norin tumani sport maktabi direktori
E-mail: islamjon86@gmail.com

# BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHDA YOSH BOKSCHILAR YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH

**DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.12599420

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichda yosh bokschilar yuklamalarini optimallashtirishga oid muammolar ularni va o‘rganish jarayonida olingan natijalar va taxlili keltirilgan. Ushbu muammolarni hal etishda qo‘llaniladigan “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh bokschilarning uchun o‘quv-mashg‘ulot dasturi” haqida kerakli ma’lumotlar bayon etilgan.

**Kalit so‘zlar:** mashg‘ulot dasturi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, nazariy va psixologik tayyorgarlik

**Mavzuning dolzarbligi.** Yosh bokschilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda shug‘ullanuvchilar yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni zamon talablariga mos tarzda tashkillash bolalar va o‘smirlar sporti nazaryasi va uslubiyotini rvojlantirish, respublika hamda xalqaro miqyosdagi dolzarb muammolardan biri sanaladi [4.14-b]. Yosh sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichda mashg‘ulotlarini rejalashtirishda ularning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olish tayorgarlikning keyingi bosqichlarida ham tayyorgarlikni barcha turlari (UJT, MJT, TT,) bo‘yocha yuklamalarni optimal rejalashtirishga erishish mumkin [3. 34-b ].

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilarnig jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan maxsus mashqlarni jismoniy sifatlarga, harakat texnikasini rivojlantirishga mos tarzda qo‘llash usullarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq etish hozirda dolzarb masala hisoblanadi.[3. 24-b]

**Tadqiqotning maqsadi.** Yosh bokschilarning mashg‘ulotlarini optimal rejalashtirish asosida jismoniy tayyorgarligini oshirish.

**Tadqiqot vazifasi.** Yosh bokschilarning amaliyotda mavjud rejalashtirish texnologiyalarini tadqiqotlar asosida o‘rganish;

Yosh bokschilarning mashg‘ulotlarini rejalashtirishga ishlab chiqilgan dasturni nazariy jihatdan asoslash.

**Tadqiqotni tashkil etilishi.** Tadqiqot Namangan viloyati malakali trenirlar bilan qilgan maqsadli suhbatlarimiz davomida ularda mashg‘ulot dasturiga chinma’noda extiyoj borligini, shu orqali mashg‘ulotlardagi vazifalarni tizimli rejalashtirishga ərishish mumkinligini va bolalar yoshqa xos maxsus mashqlar hamda harakatli O‘yinlar bazasi etarli emasligi takidladilar.

Ushbu muammolarga echim sifatida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh bokschilaruchun O‘quv-mashg‘ulot dasturini ishlab chiqib, uni amaliyotga Namangan viloyati Norin tumanida faoliyat ko‘rsatayotgan sport maktabidagi trenirlarga taqdim etdik.

Mazkur dasturning kirish ya’ni tushuntirish xati qismida uning dolzarbligi va zarurati, maqsadi va vazifalari, amalga oshirish shartlariga tegishli ma’lumotlar keltirigan.

Birinchi bo‘lim dasturning me’yoriy qismi bo‘lib, ushbu bo‘limda O‘quv ishlarini tashkil etishga qo‘yiladigan umumiy talablar va yillik mashg‘ulot rejasining tuzulishi, ikkinchi qismida yosh bokschilarningdastlabki tayyorlik bosqichida 52 haftalik O‘quv-mashg‘ulot rejasi haqida zaruriy ma’lumotlar keltirilgan.

Ikkinchi bo‘limda tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar, sportchilarning yosh

xususiyatlari va boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yoh bokschilarjismoniy texnik-taktik, psixologik va nazariy tayyorgarligi tavsiflangan.

Uchunchi bo‘limda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh bokschilarning-birinchi O‘qitish yilidagi mashg‘ulotlarini rejalashtirishga tegishli ishlar O‘rin olgan.

To‘rtinchi bo‘limda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotning asosiy qismida o‘zlashtiriladigan mashqlar majmuasi uzviy ketma – ketlikda joylashtirilgan.

Beshinchi bo‘limda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh bokschilar-mashg‘ulotining цikllik tuzulishi, birinchi va ikkinchi yildagi o‘quv-mashg‘ulotlari цiklida yosh bokschilarningjismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan harakatli O‘yinlar va maxsus mashqlar sportchilar jismoniy va yosh xususiyatlarini hisobga olgan xolda ishlab chiqilgan.

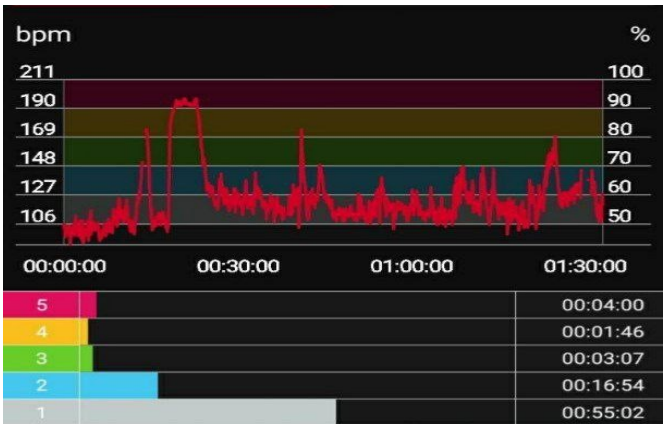
Oltinchi bo‘limda yosh bokschilar-mashg‘ulotida kompleks nazorat tizimi, yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi bo‘yicha tibbiy nazorat, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish sinov testlari haqida zaruriy ma’lumotlar berilgan.

Bundan tashqari yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash orqali rejalashtirishni nechog‘lik to‘g‘ri amalga oshirilayotganligi O‘rganildi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki amaliyotda foydalanilayotgan mashg‘ulot yuklamalari boshlang‘ich tayyorlov guruhi shug‘ullanuvchilarining yoshga hos xususiyatlarini inobatga olishni taqozo ətadi. O‘tilayotgan mashg‘ulotlarda yosh sportchilarni YuQCh mashg‘ulot tarkiybiy tuzilmasiga nisbatan nomutanosibligini ko‘rish mumkin (a va b-rasmlarda).




a-rasm




b-rasm

**Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi BTG 2 tajriba va nazorat guruhlarining 90 daqiqa mashg‘ulotlaridan olingan natija**

Bunda yuqoridagi rasmlardagi 5 ta shiddat zonalaridagi yurak qisqarish chastotasini 1 soat 30 daqiqa ya’ni 90 daqiqalik mashg‘ulotda ko‘rishimiz mumkin. 1-2-rasmlarda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining BTG 2-tajriba va nazorat guruhlaridagi sportchining to‘liq mashg‘ulot davomidagi yuklamalar vaqtida yurak qisqarishini 5 ta shiddat zonasida qancha vaqt va mashg‘ulotni qaysi qismidagi vazifaga bergan javob reakцiyasi aniqlandi hamda kerakli xulosalar chiqarildi.

Mashg‘ulotni tayyorgarlik qismida yuklamani asta-sekin oshirib, asosiy qismga tayyorlash va asosiy qismda (mashg‘ulot vazifasidan kelib chiqib) yuklamani yuqori darajaga olib chiqiladi. Yakuniy qismda əsa olingan yuklamadan qayta tiklanish va nafas rostlash mashqlari berib yurak qisqarish chotatasi dastlabki holatdagiga yaqinlashtiriladi. Yuqoridagi natijalarda əsa bunday talablarga nisbatan nomutanosiblikni ko‘rishimiz mumkin. Masalan: 1-rasmdagi mashg‘ulotni tayyorgarlik qismin-

ing 2-daqiqasidan boshlab sportchining yurak urishi 167 tagacha ko‘tarilgani va shu siddat zonasida 24 daqiqagacha mashqlanganini, mashg‘ulotni asosiy qismida esa aksincha 125 martadan oshmagan holda 20 daqiqa davomida mashqlangan. Yakuniy qismiga yaqin vaqtda esa sportchi olgan yuklama oshib borganini ko‘rishimiz mumkin. Mashg‘ulot so‘ngida yurak qisqarish chastota dastlabkiga nisbatan katta faqr mavjudligini yaqqol ko‘rinib turibdi.

Huddi shunday nomutonosiblik nazorat guruhidagi sportchining mashg‘ulot davomidagi natijalaridan ma’lum bo‘lmoqda. Bu esa yosh sportchilarning qo‘yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirishlariga salbiy tasir qilishi mumkin. Bunday salbiy ta’sirni oldini olish va mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish uchun yuqorida keltirilgan 6 bo‘limdan iborat bo‘lgan dasturdagi vazifalar va undagi sikllarni to‘g‘ri tuzish malakasiga ega trenirlarni shakillantirishimiz eng muhim vazifa hisoblanadi.

**Xulosa**

1. Hozirda hayotimizni barcha jabhalarida ilmiy izlanishlar va har bir amaliy ishlar o‘zining me’yoriy asosiga ega bo‘lishi zamon talabiga aylangan. Shu boisdan ham Respublikamizda faoliyat olib borayotgan barcha trenirlarni sohadagi yetakchi olimlarning nazariy va amliy tajribalari bo‘yicha ma’lumotlar bilan qurollantirish zarur.

2. Trenirlar yosh bokschilaruchun boshlang‘ich tayyorgarlik bosqishlarida mashg‘ulotlar dasturi va undagi materiallarni uzviy ketma-ketlikda, yoshga xos bo‘lgan mashqlarni to‘g‘ri belgilab tuzish malakasiga ega bo‘lishlarini ta’minlashga lozim

3. Demak boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yillik mashg‘ulot rejasi, vazifalari, tiklik tuzulishi, maxsus mashqlar va harakatli o‘yinlar hamda tiklanish tadbirlarini rotsional rejalashtirish orqali erishilishini xulosa sifatida takidlash mumkin.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. S.S.Tojibaev.Yosh bokschilarni tayyorlash tizimida harakatli O‘yinlarni qo‘llash metodikasi Diss...p.f.b.f.d, (PhD) Toshkent 2017. -149 b

2. Xalmuxamedov.R.D, Shin.V.N, Turdiyev.F.K, Tajibayev S.S. Boks nazariyasi va uslubiyati. Darslik- Toshkent – 2016 545 bet

3. Tajibayev S.S. Yosh sportchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik dinamikasini kompyuterlashtirilgan monitoring asosida baholash (taekvondochilar VTF misolida)., J.:"Fan-sportga", T.,2016, № 3., B. 9-18.

4. SOYIB T. et al. Assessment of the physical development indicators in young kickboxers //Journal of Physical Education & Sport. – 2024. – T. 24. – №. 1.