ТАЙЁРЛОВ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Р. Д. Халмухамедов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети профессори

Д. Ш. Қаландаров
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети катта ўқитувчиси

Қ. А. Умаров
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети катта ўқитувчиси

Ғ. Р. Маткаримов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Мақолада машҳулотлар жараёнида етакчи машқлардан фойдаланиш асосида малакали боксчиларнинг техник ва тактик маҳоратини ошириш муаммолари кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: етакчи машқлар, воситалар, ҳажмлар, аэробик режим, анаэробик режим, методика.

IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF SKILLED BOXERS THROUGH TRAINING EXERCISES

R. D. Xalmuxamedov
Professor of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

D. Sh. Qalandarov
Senior Lecturer at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Q. A. Umarov
Senior Teacher at Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

G'. R. Matkarimov
Teacher of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

The article discusses the problems of improving the technical and tactical skills of qualified boxers based on the use of leading exercises in the training process.

Keywords: leading exercises, tools, volumes, aerobic regime, anaerobic regime, methodology.

КИРИШ

Ўзбекистон мустақиллигининг 29 йиллик даврида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қатор ислоҳатлар амалга оширилди. Ўзбекистоннинг давлат сиёсатида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда соғлом авлодни тарбиялаш масалалари устувор йўналишга айланди. Хукуматимиз томонидан маънавий ва жисмоний баркомол авлодни тарбиялаш борасида қабул қилинган қатор Формонлар ва қарорлар, ҳукуматимиз томонидан чиқарилган мазкур масалага оид Формоиш, Қарор ва Давлат дастурлари соғлом авлод ғоясини босқичма-босқич умумҳалқ ҳаракатига айланиб бораётганидан далолатдир.

Истеъдодли болаларни танлаш ва профессионал спортчиларни тайёрлаш бўйича узлуксиз тизим яратилди. Бунинг натижасида Ўзбекистон спортчилари жаҳоннинг нуфузли мусобақаларида юксак ғалабаларни қўлга киритиб, халқимиз салоҳиятини бутун дунёга намоён қилмоқда. Хусусан, спортчиларимиз 2016 йили Бразилияда ўтган Олимпия ўйинларида 13 та, Паралимпия ўйинларида 31 та медалга сазовор бўлиб, юртимиз спорти тарихидаги энг юқори натижаларга эришди.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Малакали спортчиларни тайёралаш тизимини такомиллаштириш ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ва мазмунига, мусобақа фаолиятини ривожланиши анъаналари билан мос равишдаги махсус тайёргарлик воситаларини танлашга янги методик ёндашувларни излаб топишни талаб қилади.

Замонавий бокснинг ўзига хос хусусияти, кўпчилик мутахассисларнинг фикрига кўра, беллашув жараёнига фаол, динамик, хужумкор характерни бериш, жангда мураккаб ва кутилмаган ҳолатларнинг миқдорини ошириш ҳисобланади. Рациолнал техниканинг моҳияти ва ҳаракатларнинг тежамкорлиги пайтида уларнинг вариативлиги анча даражада ошди, техник-тактик ҳаракатларнинг тўплами мураккаблашди ва шу билан бирга, уларни рақиб учун информативлиги камайди. Жангда ғалаба қозониш, зарбаларни нишонга тегишининг тезкорлиги, аниқлиги ва стабиллигини ортиши билан, спорт беллашувининг универсиализация бўлиши билан мумкин бўлди (И.П. Дегтярев, В.А. Таймазов, Н.А. Худадов ва б.).

Ўқув-машғулот жараёнининг мухим воситаларидан бири – тайёрлов машқлар бўлиб, улар спортнинг кўпчилик турларида ва мусобақа фаолиятига

тайёргарликнинг барча босқичларида кенг қўлланилади, боксчиларнинг мустақил шуғулланишларининг асосий мазмунини ташкил қилади. Янги техник-тактик вазифаларни ўта тезкор ечиш зарурати пайтида янги ҳаракат вазифаларини тузиш учун конструктив элементларнинг функциясига етакчи мутахассислар эътибор қаратишган (Л.П. Матвеев, И.А. Тер-Ованесян). Ушбу машқлар жароҳатланишларни, яшаш муҳитининг ноқулай шароитларида кумулятив самарани ошириш, бошқа негатив омилларнинг таъсирини олдини олиш учун алоҳида аҳамиятга эга бўлдилар. Лекин, юқори малакали боксчиларни мусобақа фаолиятига тайёрлаш структурасида тайёрлов машқларни қўллаш ҳозирги вақтга қадар етарлича ўрганилмаган ва махсус адабиётларда кам кўрсатилган.

Бизнинг тадқиқотларимиз долзарблиги юқори малакали боксчиларни мусобақа фаолиятига техник-тактик тайёрлашнинг юқори аҳамиятлилиги билан уни тайёрлов машқлар ёрдамида ўқув-машғулот жараёнида такомиллаштириш методикасини етарлича ишлаб чиқилмаганлиги ўртасидаги қарама-қаршиликни ечишдан иборат.

Мавжуд адабиётлардаги маълумотлар ва замонавий бокснинг ривожланишини таҳлил қилиш асосида (И.П. Дегтярев, Е.А. Калмыков, А.Г. Ширяев), биз, агар ўқув-машғулот жараёни структурасида, юқори малакали боксчиларни тайёрлаш босқичига боғлиқ ҳолда, 50 дан то 67% га қадар контактсиз тайёрлов машқлар қўлланилса, спортчиларнинг ҳаракат ва жисмоний тайёргарликлари анча даражада яхшиланади, уларда долзарб жанговар ахборотни тезкор қайта ишлаш ва адекват жанговар ҳаракатларни қўллаш қобилияти ортади, бу, биргаликда уларнинг мусобақа фаолияти натижаларини оширади.

Мақсадга ва тахминга мос равишда, битирув малакавий ишимизнинг қуйидаги вазифалари белгиланди:

1. Юқори малакали боксчиларни тайёрлашнинг анъанавий воситаларини тайёрлов машқларга алмаштиришнинг назарий ва эмпирик шарт – шароитларини ўрганиш.

2. Юқори малакали боксчиларнинг машгулотлари жараёнида тайёрлов машқларнинг моделини яратиш ва тажрибада асослаш.

Ишимизда қуйилган вазифаларни ечиш учун куйдаги илмий тадқиқотлар усуллари қўлланилди: адабиётлардаги манбаларини назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатишлар, педагогик назорат синовлари, педагогик тажриба, математик статистика усуллари.

НАТИЖАЛАР

Боксда машғулот юкламасини қайта тақсимлашнинг замонавий усулларини излаш заруратини ҳисобга олган ҳолда, биз, умумий жисмоний ва функционал тайёргарликнинг катта қисмини, биз томондан яратилган тайёрлов машқлар воситасида ихтисослаштиришни лозим деб топдик, бунда, ўз олдимизга иккита асосий вазифани қўйдик:

1. Бокс билан боғлиқ бўлган жароҳатланишларни, жуфтликларда ишлаш хажмини камайтириш ҳисобига минималлаштириш.

2. Аэроб режимда бажариладиган тайёрлов машқлар ҳисобига умумий жисмоний ва функционал тайёргарликнинг даражасини, бир вақтниг ўзида, умумий жисмоний тайёргарликнинг анъанавий, умумий қабул қилинган воситаларини қўллашнинг ўрнига, техник-тактик маҳорат даражасини ошириш.

Бокс техникасининг асосий усуллари кўпчилик муаллифлар томонидан кўп адабиётларда кўриб чиқилган. Техниканинг ушбу ишлаб чиқилган асосларига таянган ҳолда, биз, шундай машқларни ва уларни бажариш усулларини изладикки, улар минимум жиҳозларни ёки қимматбаҳо снарядларни талаб қилсин, уларни машғулот залида, очиқ жойда ва ҳар хил иқлим шароитларида ва йил мавсумларида зарурий самара билан бажариш мумкин бўлсин.

Машқларни бажариш усуллари ва воситалари, тренерлар айрим машқларни конкрет спортчи учун ўзгартира олишлари мумкин бўлсин. Бизниг фикримизча, биз ўзимизнинг методикамизда таклиф қилганимиздан ташқари, спортчиларнинг малакаси ва тайёргарлик даражасига боғлиқ ҳолда машқларнинг сонини ошириш мумкин.

Ҳар бир ўтказилган тадқиқот амалиётга кириб келганда реал бўлиб қолади [1]. Ўйлаймизки, ҳар бир тренер, ушбу йўналишда иш олиб бориб ва бизнинг методикамиздаги у ёки бу машқлар билан қуролланиб, ушбу соҳада прогрессга эришиши мумкин ва ўз боксчиларини ўқитиш ва техник-тактик маҳоратини мажмуали ривожлантиришни такомиллаштириш учун бирон-бир янгиликни яратиши мумкин.

Одий спорт маҳорати ва болалар спорт мактаблари учун машғулот ишларининг одатдаги режалаштирилган соатлари миқдоридан келиб чиққан ҳолда, тажриба гуруҳи йиллик хажмни 1520 академик соат (1140 астрономик соат), хафталик хажмни – 32 академик соат (24 астрономик соат), кундалик хажмни – 4 академик соат бажарди. Машғулот ишининг акцентини тайёрлов машқларни бажариш учун вақтни ошириш томонга буриш шундан иборат бўлдики, ҳар бир кечки машғулотда вақтнинг 20 минутига қадари қизиб олиш

машқиникидан олинди, чунки енгиллаштирилган характердагитайёрлов машқлар қизиб олиш машқининг табиий давоми ҳисобланади. Яна 20 минути машғулотнинг асосий қисмидан олинди, шу вақт миқдорига қўлқопларда жуфтликларда ишлаш вақти камайтирилди. Жами, тайёрлов машқларга кечки машғулотлрада ойига 40 минут бағишланди.

Махсус жисмоний тайёргарлик босқичида ҳам жанговар спорт формасининг тўпланишига ва анаэроб режим шароитида юрак-тмоир тизимининг адаптацияси дарашасини ошириш имконини берадиган тайёрлов ва махсус машқлар қўлланилди.

Махсус тайёргарлик босқичида снарядларда ишлашда (кичкина ва катта қопларда, ичи тўлдирилган ва пневматик бокс грушаларида), шарпа билан жангда, тошойна олдида, индивидуал техник-тактик ҳаракатларни ишонган ҳолда шерик билан ўзлаштириш шароитида техник-тактик ҳаракатларнинг хилма хил вариациялари қўлланилди. Тайёрлов машқларнинг барчаси моделли дарслар бўйича тарқатилган бўлиб, улар ўз навбатида, хафталик цикл бўйича тақсимланган. Хафталик цикллар, йиллик цикл мусобақаларининг тақвимига боғлиқ ҳолда, тайёргарлик босқичлари бўйича тақсимланган бўлиб, шу даврда тажриба ўтказилди.

Педагогик тажриба, юқори малакали бир гуруҳ боксчилар (n=12 киши) иштирокида ўтказилди, уларнинг ичида 2 нафари спорт устаси (СУ), 7 нафари спорт усталигига номзод (СУН) ва 3 нафари биринчи разрадли. Тажриба гуруҳи йиллик хажмда 1520 соат, хафталик хажмда – 32 соат, кундалик хажмда – 4 соат бажарган (1-жадвал).

Йил давомида ишнинг умумий хажмини ўзгартирмасдан туриб, биз, кундалик машғулот фаолиятининг акцентини, ҳар бир машғулот машғулотларида тайёрлов машқларнинг миқдорини кўпайтириш томонига ўгартирдик. Тайёрлов машқларнинг барчаси аэроб режида ўтказилди. Йиллик тажриба давомида, биз, юкламани тақсимланишининг берилган схемасидан ташқарига чиқмадик. Унинг хажми камаймади ҳам ва кўпаймади ҳам.

Ўқув йилининг бошида (сентябрь) ва унинг якунида (май) умумий жисмоний ривожланишни кўрсатадиган назорат ўлчовлари амалга оширилди. Тажриба жараёнида, машғулот жараёнини анча сифатли ва унумдор ўтказиш имкониятини берадиган янги машқлар киритилди. Тажриба гуруҳи боксчилари, биз машғулот жараёнига киритган машқларни ижро этишга катта қизиқиш билан қарадилар. Бир неча ойдан сўнг, тажриба гуруҳининг кўпчилик боксчиларининг фикрига кўра, улар ўз таналарини анча эпчил, усулларни

бажариш пайтида кўпчилик техник элементларни енгилроқ ва бемалол бажара бошлашганини хис қилишган.

Бундай тажриба иши бир йил давом эттирилгандан кейин, гуруҳ техник маҳоратнинг янги, анча юқори даражасига чиқди, барча боксчилар ўз ҳаракатларида анча маневрлироқ, ҳаракатчанроқ, анча табиий ва координацияли бўлдилар, спаррингларда ва расмий мусобақаларда ўтказиб юборилган зарбалар кўрсаткичи пасайди, бурун қонашлари деярли тўхтади.

Тайёрлов машқлар тайёргарлик босқичлари бўйича тақсимланди. МЖТ босқичи учун тайёрлов машқлар гуруҳи қўлланилди, улар ушбу тажриба гуруҳининг ҳар бир аъзосининг индивидуал техник арсеналини анча тезкор ва самарали ўзлаштириш ва такомиллаштириш имконини берди ва шу билан бирга, УЖТ даражасини оширди.

1-жадвал

Тайёргарликнинг асосий воситаларини 2018-2019 ўқув йилига тақсимланиши

	Ойлар бўйича												Жами машғулотлар сони	Умумий ҳажмидан
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1. Машғулот кунлари	26	27	27	27	27	26	27	27	26	27	26	27	320 кун	-
2. Машғулотлар	48	50	50	50	50	48	50	50	48	50	48	50	592	-
3. Тренировка соатлари	124	128	128	128	128	124	128	128	124	128	124	128	1520 соат	-
4. Воситалар: тайёрлов машқлар, соат	80	86	84	86	84	76	120	84	76	84	76	84	1020соат.	67
5. тайёрлов машқлар. УЖТ, с	60	60	40	-	60	60	120	60	30	14	14	18	536 соат.	35
6. тайёрлов машқлар. МЖТ, с	16	20	24	46	14	8	-	14	26	14	26	18	226 соат.	14
7. тайёрлов машқлар. МТ,с	4	6	20	40	10	8	-	10	29	16	8	8	150 соат.	10
8. жуфтликларда СТТМ , с	8	16	14	16	14	10	-	16	14	16	14	16	154 соат.	10
9. СТТМ снарядларда, с	14	14	16	14	16	14	-	14	16	14	16	14	162 соат.	11
10. Спарринглар	2	2	2	2	-	-	-	-	2	2	2	2	16 соат	2,5
11. Кўчишлар, с	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	46 соат	3,5
12. Анъанавий УЖТ, с	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	90 соат.	6
13. Мусобақалар ва мусобақа кунлари	4 кун		4 кун.	Республика чемпионати	4 кун	4 кун		4 кун	4 кун	4 кун	4 кун	Республика кубоги	40 кун	

МТ босқичи учун техник ҳаракатларни ижро этишни жанговар ҳаракатларникига яқинлаштириш имконини берадиган, лекин шерикларнинг контактини чегаралаш билан машқлар таклиф қилинди, улар мушак ҳиссиётларининг ўткирлигини, жароҳатларсиз ва қон оқизмасдан бўлажак жангларга реакция тезкорлигини сақлашга имкон беради.

МУҲОКАМА

Барча тайёрлов машқлар аэроб режимда ўтказилди, бунда умумий жисмоний ва функционал тайёргарлик даражасини ошириш вазифаси

бажарилди, илгари эришилган техник-тактик маҳорат даражаси сақланди ва ривожлантирилди. Ундан ташқари, аэроб йўналишдаги тайёрлов машқларни қўллаш ҳисобига ноқулай омилларнинг таъсирига организмнинг умумий (носпецифик) чидамлилигини ошишини, В.А. Коледа ва В.А. Медведевнинг организмни ноқулай шароитларга умумий чидамлилигини ошириш тўғрисидаги маълумотлари тасдиқлади [4]. Бу, спортчиларнинг саломатлиги ва машғулот қилаганлигининг умумий даражаси кўрсаткичларини анча ортганлигида, бурундан қон кетиши миқдорининг камайишида, айримларида эса умуман йўқ бўлганлигида ифодаланди. Тажриба гуруҳи боксичларида спорт маҳорати анча ортди, бу, Ўзбекистон чемпионатида, Ўзбекистон кубогида ва халқаро турнирларда муваффақиятли чиқиш имкониятини берди. Мазкур тажриба гуруҳи боксичларида, тажриба даврида мусобақаларда иштирок этиш графиги жуда зич бўлди. Натижалар жадвалида энг аҳамиятли ва йирик мусобақалар келтирилган, айрим тайёрлов ва тайёргарлик стартлари ҳисобга олинмаган. Мусобақалар тақвимини ҳисобга олган ҳолда, йиллик режалаштириш тажриба гуруҳи боксчиларини иккита асосий стартларга - Ўзбекистон чемпионатига ва Ўзбекистон кубогига келтиришда тузилган эди.

Биринчи асосий старт апрел ойига мўлжалланди (мамлакат чемпионати). Иккинчи асосий старт декабр ойига мўлжалланди (Ўзбекистон кубоги), унда миллий терма жамоа таркиби аниқланди, мамлакат терма жамоаси штат бирлиги тақсимланди, йилнинг барча хақаро мусобақаларига чиқадиган делегацияларнинг таркибий рўйхати тузилди. Қолган турнирлар, асосий стартларга тайёрлов , техник-тактик маҳоратни мустаҳкамловчи, жанговар тажрибани эгаллашга кўмаклашадиган сифатида қўлланилди.

Кундалик икки марталик машғулотлар пайтида, эрталабки машғулот 2 соат давомида фақат аэроб режимда ўтказилди. УЖТ босқичида кечки машғулотлар пайтида, асосан тайёрлов машқлардан таркиб топган дарслар моделлари билан биргаликда, умумий жисмоний тайёргарликнинганъанавий воситалари қўлланилди, яъни кросслар, баскетбол, футбол, регби ўйинлари, тошларни, ядроларни улоқтириш, куч гимнастикаси, сузиш, эшкак эшиш, лекин катта бўлмаган хажмларда. МЖТ босқичида кечки машғулотларда, биз ишлаб чиққан тайёрлов машқлар қўлланилди, улар очиқ жойларда ва бокс залида бокс снарядлари билан бажарилди. МТ босқичида жуфтликларда ва снарядларда ишлаш пайтида махсус тайёрлов машқлар қўлланилди.

Мазкур методикани қўллашнинг зарурати шундан ҳам иборатки, мусобақаларда чиқишларнинг асосий босқичидан кейин дам олиш ва базавий тайёргарлик босқичи келади, унда спортчининг жисмоний ва функционал

сифатлари такомиллашади. Педагогик тажриба натижасида техник-тактик маҳоратнинг такомиллашуви содир бўлади. Боксда жисмоний сифатларни ривожлантиришни кўпчилик ихтисослаштирилган ҳамда техникани такомиллаштириш билан бирга бир вақтда қўллаш зарур.

НАТИЖАЛАР

Педагогик тажриба натижасида, биз, синовдан ўтувчиларда жисмоний ва махсус сифатларини стабил ошишини, техник-тактик маҳорат даражасининг ортишини ва йирик халқаро мусобақаларда чиқишларга эришдик.

Бизнинг методикамиздаги кўпчилик тайёрлов машқлар аэроб режимда бажарилади, бу, функционал имкониятларни ошишига кўмаклашади ва В.А. Коледа, В.А. Медведев [4] ва бошқа муаллифларни аэроб режимда бажариладиган машқларни организмнинг ҳимоя функцияларига ва ноқулай лмилларга умумий носпецифик чидамлиликни оширишга ижобий таъсир кўрсатиши тўғрисидаги фикрларини тасдиқлайди. Бир вақтнинг ўзида бокс травматизмини минималлаштирилишга олиб келади.

Тажриба давомида боксчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ўзгаришлари динамикаси, барча асосий жисмоний ва махсус сифатларни ишонарли ортишини тасдиқлайди.

Спорт устаси нормативини бажариш динамикаси боксчиларнинг техник-тактик маҳорати даражасини ишонарли ошишини акс этади.

Тажриба гуруҳи боксчиларини мухим мусобақаларда чиқишлари динамикаси, натижавийлик даражасинги ортганлигини ва турли даражадаги мусобақаларда чиқишларнинг муваффақиятини ишонарли кўрсатади, бу, ушбу методика амалий қўлланилганида боксчиларнинг жисмоний ва махсус сифатларнинг ўсишига, техник-тактик маҳорати даражасини ошишига мажмуавий ижобий таъсир қилади, деб тахмин қилиш ва уни амалиётга тавсия қилиш мумкин.

Тажрибанинг натижалари, биз томондан таклиф қилинган боксчиларнинг техник-тактик маҳорати даражасини бир вақтнинг ўзида уларнинг жисмоний сифатларини ва функционал тайёргарликларини яхшилаш билан такомиллаштириш йўналишлари – замонавий бокс учун анча истиқболли ҳисобланади ҳамда бокс билан шуғулланишлар, машғулот жараёнида анча кам даражада жароҳатланишлар олиниши туфайли, ўсиб келаётган авлоднинг кўпчилиги учун анча қизиқарли бўлиб қолади, деб умид қилиш имкониятини беради. Тайёрлов машқлар ҳисобига эришиладиган қўллар ва оёқлар ишининг алоқаларини яхшилаш, координацион қобилиятларни, эпичилликни, фазодаги

хилма хил ҳаракатланишлар билан боғлиқ бўлган ҳаракатлар пластикасининг умумий яхшиланиши, машғулот жараёнида ўзлаштирилган ушбу сифатлар спортчиларда бир умр сақланиб қолади, деб ишонишга имкон беради. Ҳаракат ахборотини анча тезкор қайта ишлаш қобилияти ва қарорларни анча тез қабул қилиш одати ҳам ушбу спортчиларга кейинги ҳаёт фаолиятиларида ёрдам бериши мумкин.

ХУЛОСА

Мутахассисларнинг тажрибаси ва шахсий тадқиқотларимизнинг натижалари асосида, боксчиларнинг техник-тактик маҳоратларини, жисмоний ва махсус тайёргарликларини анча стабил ўсиши учун машқларни цикллар бўйича, тайёргарлик босқичлари бўйича шундай қўллаш мақсадга мувофиққи, унда машғулот жараёнининг олдинги босқичи кейингисига ижобий таъсир қилсин.

2. Тайёрлов машқларнинг методикаси, мусобақаларга тайёргарлик босқичларини, умумий жисмоний тайёргарликни, махсус жисмоний тайёргарликни, махсус тайёргарликни ҳисобга олган ҳолда тузилди. Ўқув-машғулот машғулотлари соатларининг миқдори, худди юқори спорт маҳорати гуруҳлариники каби назарда тутилди. Биз томондан таклиф қилинган тайёргарлик воситаларининг қайта тақсимланиши, тажриба натижасида машғулот иши умумий хажмининг 67% га қадар, тайёрлов машқлар тизими воситасида бажариш имконини берди. Биринчи ва иккинчи йил тажрибаларининг йиллик режаси тўлиқ хажмда бажарилди.

Машғулот машғулотларини тузиш пайтида, қуйидаги ташкилий-методик ҳолатлар ҳисобга олинди:

- Машғулот воситаларини рационал танлаш;
- Машқларнинг сони ва характери;
- Дам олиш паузалари ва синовдан ўтувчиларнинг тикланиши характери;
- Машқларни бажариш суръати;
- Машқларни бажариш усули;
- Кўпчилик машқларни бажаришнинг аэробли режими;
- Олдинги ва кейинги машқларнинг бирга бўлиши имконияти;
- Тайёрлов машқларга ажратиладиган вақтнинг умумий миқдори.

3.МЖТ босқичида қўлланиладиган, техник-тактик маҳоратларни такомиллаштиришга йўналтирилган ва аэроб-анаэроб режимда бажариладиган машқлар мажмуаси, замонавий бокс беллашувида зарур бўлган, боксчининг

ишчанлик қобилиятини ва махсус жисмоний сифатларини ошириш имконини беради.

МТ босқичида қўлланиладиган, усулларни тезкор бажаришга йўналтирилган машқлар мажмуаси, юқори суръатни ва мусобақа режимига яқин бўлган, минутига 200 та зарбалик пульс режимини ушлаб туриш имконини беради.

Шакллантирувчи тажрибаларда тайёрлашнинг анъанавий воситаларини, ўқув-тренгировка жараёнининг ҳар хил этаплари ва босқичлари учун ишлаб чиқилган, контактсиз тайёрлов машқлар билан алмаштириш зарурати асосланган. Йиллик циклда тайёрлов машқларнинг 67% ни қўллаш, қуйидагиларга олиб келди:

- боксчиларнинг УЖТ, МЖТ ва МТ кўрсаткичларидаги натижаларни ишонарли ўсишига (P<0,05-0,001);

- спортнатижаларини анча ортишига: тажриба давомида тажриба гуруҳидаги 12 нафар синовдан ўтувчидан 7 нафари спорт устаси нормативини бажаришди, синовдан ўтувчиларнинг барчаси республика ва халқаро мусобақаларда совриндор ўринларни эгаллашди.

REFERENCES

1. Тошпулатов, Х. М., Ибрагимов, Ф. З., & Исмаилов, Д. Х. (2019). Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития*, 71-72.

2. Ашуркова, С. Ф. (2019). Установочно-профилактическая начимость предсоревновательной разминки у волейболистов разной квалификации. *Фан-спортга*, 37-40.

3. Maxkamov, I. (2020). Oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilarining jismoniy tarbiyada kasbiy mahoratini rivojlantirish moduli. *Xalq-Ta'limi*, 83-85.

4. Tajibayev, S. S. (2016). Use of innovative technologies in registration and processing of indicators of special efficiency of athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *4*(2).

5. Жахонгиров, Б. Б. (2020). Научно-технические связи Узбекистана с зарубежными странами. *Бюллетень науки и практики*, *6*(8).

6. Кдырова, М. А., & Назарова, Г. О. (2016). Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с использованием обучающих тестов. In *Актуальные проблемы физической культуры и спорта* (pp. 165-170).

7. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психофункциональной готовности спортсменов к соревнованиям. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
8. Пулатов, А. А. (2017). Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подач. In *ЛУЧШАЯ НАУЧНАЯ СТАТЬЯ 2017* (pp. 215-218).
9. Сафарова, Д. Д., Алиева, К. К., & Серебряков, В. В. (2017). Об особенностях компонентного состава массы тела у спортсменок, специализирующихся в спортивных единоборствах. *Наука и спорт: современные тенденции*, *15*(2).
10. Abduraxmonova, J. N., & Xolisov, B. A. (2020). Turkiston iqtisodiy kengashining o'lka ijtimoiy-iqtisodiy hayotiga ta'siri. *Ўтмишга назар*, (2), 63-73.
11. Xolisov, B. A. (2020). Sovet hokimiyatini o'rnatilishi va boshqaruv siyosati. *Oriental art and culture*, 115-118.
12. O'tayev, A. Y. L. (2020). Zamonaviy ta'limda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining siyosiy tarbiyasi. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
13. O'tayev, A. Y., & Eshmanova, N. N. (2020). Ta'lim taraqqiyotida renassansning o'rni. *Academic research in educational sciences*, *1*(4), 788-794.
14. Арипов, Ю. Ю. (2021). Умумий ўрта таълим муассасаларида дарсдан ташқари жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий тадбирларини ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
15. Эштаев, С. А. (2020). Значимость координационных способностей в рамках учебно-тренировочного процесса. *Фан-Спортга*, 67-69.