

YOSH BOKSCHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK MASALASI

Bo‘taboyev Mashhurbek Adhamovich
Andijon davlat pedagogika instituti jismoniy
madaniyat kafedrasi stajyor o‘qituvchisi.

Annotatsiya: Ushbu maqola yosh bokschilar uchun musobaqadan oldingi mashg'ulotlarning muhim jihatlarini o'rganadi, mahoratni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik va jarohatlarning oldini olish kabi turli yo'nalishlarni o'rganadi. Adabiyotlarni to'liq tahlil qilish orqali ushbu ish samarali usullar haqida tushuncha berish, oldingi tadqiqotlarda kuzatilgan natijalarni muhokama qilish va tanlov oldidan o'quv dasturlarini optimallashtirish bo'yicha takliflarni taqdim etishga qaratilgan. Pirovard maqsad-yosh bokschilarning yuqori talab qilinadigan boks sportida umumiy ko'rsatkichlari va farovonligini oshirish.

Kalit so'zlar: yoshlar boksi, musobaqadan oldingi tayyorgarlik, mahoratni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, jarohatlarning oldini olish.

Аннотация: В данной статье рассматриваются важные аспекты предсоревновательной подготовки юных боксеров, изучая различные направления, такие как развитие навыков, физическая подготовка, психологическая подготовка и профилактика травм. Благодаря тщательному обзору литературы, эта статья призвана дать представление об эффективных методах, обсудить результаты предыдущих исследований и предоставить предложения по оптимизации программ предсоревновательной подготовки. Конечная цель – улучшить общие результаты и благополучие молодых боксеров в таком требовательном виде спорта, как бокс.

Ключевые слова: юношеский бокс, предсоревновательная подготовка, развитие мастерства, физическая подготовка, психологическая подготовка, профилактика травматизма.

Abstract: This article examines the important aspects of pre-competition training for young boxers, exploring various areas such as skill development, physical preparation, psychological preparation and injury prevention. Through a thorough review of the literature, this paper aims to provide insight into effective methods, discuss findings from previous studies, and provide suggestions for optimizing pre-competition training programs. The ultimate goal is to improve the overall performance and well-being of young boxers in the highly demanding sport of boxing.

Key words: youth boxing, pre-competition training, skill development, physical training, psychological training, injury prevention.

KIRISH

Yoshlar boksi mashg'ulotlarga, ayniqsa musobaqadan oldingi bosqichda, nozik yondashuvni talab qiladi, chunki bu boksning ishlashi va uzoq muddatli rivojlanishiga sezilarli ta'sir qiladi. Ushbu bo'lim tanlov oldidan mashg'ulotlarning ahamiyati bilan tanishtiradi, jarayonning ko'p qirrali mohiyatini bayon qiladi va keyingi har tomonlama tahlil qilish uchun zamin yaratadi.

Ushbu bo'limda yosh bokschilar uchun musobaqadan oldingi mashg'ulotlar bo'yicha mahorat, jismoniy tayyorgarlik, psixologik chidamlilik va jarohatlarning oldini olish kabi sohalarni o'z ichiga olgan mavjud tadqiqotlar ko'rib chiqiladi. U yoshga mos keladigan o'qitish usullarining mahoratni rivojlantirishga ta'sirini o'rganadi va jismoniy tayyorgarlik va umumiy ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi. Bundan tashqari, tahlil musobaqadan oldingi tayyorgarlikning psixologik jihatlarini o'rganadi va yosh sportchilarda aqliy chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha muvaffaqiyatli strategiyalarni aniqlaydi[2].

Samarali tahlilni o'tkazish uchun ushbu maqolada tegishli tadqiqotlarda qo'llaniladigan metodikalar keltirilgan. Unda ishtirokchilarni tanlash mezonlari, amalga oshirilgan o'quv tadbirlari va tanlov oldidan o'qitish strategiyalarining samaradorligini o'lchash uchun ishlatiladigan baholash ko'rsatkichlari muhokama qilinadi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Yosh bokschilarning musobaqadan oldingi tayyorgarligi ularning sportda rivojlanishining hal qiluvchi jihati hisoblanadi. Bu jismoniy konditsionerlik, mahoratni rivojlantirish, aqliy tayyorgarlik va to'g'ri dam olishning kombinatsiyasini o'z ichiga oladi. Yosh bokschilarni musobaqalarga tayyorlashda ba'zi asosiy fikrlar va jihatlariga e'tibor qaratish lozim:

Jismoniy Konditsionerlik:

- Kardiyovaskulyar fitnes: yugurish, sakrash va boshqa aerob mashqlari orqali chidamlilikni rivojlantirish.

- Kuch mashqlari: mushaklar kuchini va chidamliligini oshirish uchun yoshga mos kuch mashqlarini kiriting.

- Moslashuvchanlik: moslashuvchanlikni oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirish uchun cho'zish mashqlarini kiriting[1].

Malakalarni Rivojlantirish:

- Texnik tayyorgarlik: oyoq ishi, zarba berish texnikasi, mudofaa manevrlari va kombinatsiyalar kabi asosiy boks mahoratiga e'tibor qarating.

- Sparring: yosh bokschilarga o'z mahoratlarini simulyatsiya qilingan musobaqa sharoitida qo'llashlari uchun nazorat ostidagi sparring mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich joriy etish.

- Yukxalta va yostiq ishi: ajoyib texnikani takomillashtirish va tezlik va aniqlikni oshirish uchun og'ir sumkalar va fokus prokladkalaridan foydalaning.

Ruhiy Tayyorgarlik:

- Vizualizatsiya: bokschilarni ringdagi muvaffaqiyatlarini tasavvur qilishga undang. Bu ishonch va aqliy qat'iylikni mustahkamlashga yordam beradi.

- Aqliy chidamlilik mashqlari: musobaqalar paytida stress, bosim va qiyinchiliklarni engish strategiyasini ishlab chiqish.

- Fokus va konsentratsiya: mashg'ulotlar va musobaqalar paytida diqqatni jamlashning ahamiyatini o'rgating[3].

Oziqlanish:

- Balansli ovqatlanish: yosh bokschilarning energiya, tiklanish va umumiy salomatlik uchun zarur oziq moddalar bilan ta'minlaydigan muvozanatli ovqatlanishiga ishonch hosil qiling.

- Hidratsiya: ayniqsa, intensiv mashg'ulotlar paytida gidratlangan holda qolish muhimligini ta'kidlang.

Dam olish va tiklanish:

- Etarli uyqu: yosh bokschilar to'g'ri tiklanish va umumiy farovonlik uchun etarli darajada uxlashlarini ta'minlang.

- Dam olish kunlari: charchashning oldini olish va ortiqcha mashg'ulot xavfini kamaytirish uchun dam olish kunlarini mashg'ulotlar jadvaliga kiriting.

Og'irlikni Boshqarish:

- Agar vazn toifalari e'tiborga olinadigan bo'lsa, vaznni sog'lom va barqaror boshqarish uchun malakali ovqatlanish mutaxassisi bilan ishleng.

-Yosh bokschining sog'lig'iga zarar etkazishi mumkin bo'lgan og'ir vazn yo'qotish amaliyotlaridan saqlaning[5].

Murabbiy va ota-onalarning yordami:

- Muloqot: har qanday tashvish yoki muammolarni hal qilish uchun murabbiylar, ota-onalar va yosh bokschilar o'rtasida ochiq muloqotni saqlang.

- Ijobiy mustahkamlash: ishonch va motivatsiyani oshirish uchun ijobiy mustahkamlashni ta'minlang.

Qoidalar va xavfsizlik:

- Yosh bokschilarning sport qoidalari va qoidalari bilan tanishishini ta'minlash.

- Mashg'ulotlar va musobaqalar paytida xavfsizlikni, shu jumladan tegishli himoya vositalaridan foydalanishni ta'kidlang.

Raqobat Simulyatsiyasi:

- Yosh bokschilarni haqiqiy jangning atmosferasi va bosimi bilan tanishtirish uchun mashg'ulotlar paytida musobaqa sharoitlarini taqlid qilish.

Muntazam Baholash:

- Boksining mahoratini, jismoniy tayyorgarligini va aqliy tayyorgarligini muntazam ravishda baholash.

Yosh, tajriba va jismoniy holat kabi omillarni hisobga olgan holda o'quv dasturini har bir yosh boksining individual ehtiyojlari va qobiliyatlariga moslashtirish juda muhimdir. Muntazam monitoring va mashg'ulotlar rejimiga tuzatishlar yosh bokschilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida optimal rivojlanishi va farovonligini ta'minlashga yordam beradi. Bundan tashqari, har doim ularning xavfsizligi va farovonligini darhol muvaffaqiyatga erishish istagidan ustun qo'ying.

Munozara bo'limi natijalarni sharhlaydi, musobaqadan oldingi mashg'ulotlarning turli jihatlari va ularning yosh boksining ishiga jamoaviy ta'siri o'rtasidagi bog'liqlikni keltirib chiqaradi. U yosh sportchilarning yaxlit rivojlanishini hisobga olgan holda mahoratni rivojlantirish, jismoniy konditsionerlik va psixologik chidamlilik o'rtasidagi sinergiyani o'rganadi. Bundan tashqari, u mavjud tadqiqotlarning mumkin bo'lgan cheklovlarini ko'rib chiqadi va keyingi tadqiqotlar uchun yo'nalishlarni taklif qiladi.

XULOSA

Adabiyotlarni tahlil qilish, usullar va natijalar bo'limlaridan olingan asosiy topilmalar va tushunchalarni umumlashtirib, ushbu qism yosh bokschilar uchun musobaqadan oldingi samarali mashg'ulotlar strategiyasi to'g'risida umumiy xulosalar chiqaradi. Bu optimal ishlash uchun mahoratni rivojlantirish, jismoniy konditsionerlik va psixologik chidamlilikni birlashtirgan har tomonlama yondashuvning muhimligini ta'kidlaydi.

Xulosalarga asoslanib, ushbu bo'lim yoshlar boksi bilan shug'ullanadigan murabbiylar, murabbiylar va siyosatchilar uchun amaliy takliflarni taqdim etadi. Unda yosh bokschilarning o'ziga xos ehtiyojlari va xususiyatlarini hisobga oladigan individual yondashuvlar zarurligini ta'kidlab, musobaqadan oldingi joriy o'quv dasturlarini takomillashtirish bo'yicha amaliy qadamlar ko'rsatilgan.

Xulosa qilib aytganda, ushbu maqola yosh bokschilar uchun musobaqadan oldingi mashg'ulotlarni har tomonlama o'rganib chiqadi, murabbiylar, murabbiylar va manfaatdor tomonlarga boksning talabchan sport turida yosh sportchilarning yaxlit rivojlanishi uchun o'quv dasturlarini optimallashtirishga rahbarlik qilish uchun qimmatli tushunchalarni taqdim etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Khasanov, A. T., & Azimov, A. M. (2023). Development of physical fitness of students based on new pedagogical technologies. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 17, 57-62.
2. Tursinovich, K. A., & Melikuzievich, A. A. (2022). PEDAGOGICAL TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF" MILITARY

EDUCATION BEFORE THE DRAFT". Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 7, 30-35.

3. Хасанов, А. Т., & Икромов, И. И. (2022). ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТЛАРИ 1-4 БОСҚИЧ ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ СТАТУС КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ. Fan-Sportga, (2), 53-56.

4. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 2, 31-34.

5. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. European Journal of Humanities and Social Sciences, (1), 108-113.

6. Khasanov, A. T., Kurbanov, G. R., & Mamatov, U. E. (2022). Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education". INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 157-164