

## BOKS MUSOBAQASI OLDI TAYYORLOV BOSQICHLARINING TUZILISHI VA TAHLILI

**Matyoqubov Izzat Raxmanberdiyevich**

Osiyo xalqaro universiteti

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari

yo'nalishi 1-bosqich magistranti

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada boks bo'yicha musobaqalarga tayyorlov bosqichlarining ilmiy asoslari, ularning tuzilishi va sportchining tayyorgarlik darajasiga ta'siri tahlil qilinadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik bosqichlari yoritilgan. Tayyorlovning mikrotsikllar asosidagi rejalashtirilishi va yuklamalarni tartibga solishning ilmiy asoslangan yondashuvlari asosida samarali natijalarga erishish imkoniyati ko'rsatib o'tiladi.

**Kalit so'zlar:** Boks, tayyorlov bosqichlari, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport metodikasi, yuklama, musobaqa.

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются научные основы подготовки боксёров к соревнованиям, структура этапов подготовки и их влияние на уровень готовности спортсмена. Освещены общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая и психологическая составляющие. Подчёркивается значимость планирования тренировочного процесса по микроциклам и регулирования нагрузок на основе научно обоснованных подходов для достижения высоких результатов.

**Ключевые слова:** Бокс, этапы подготовки, физическая подготовка, психологическая подготовка, спортивная методика, нагрузка, соревнования.

**Annotation:** This article explores the scientific basis of pre-competition preparation in boxing, the structure of training stages, and their impact on an athlete's performance level. It covers general and specific physical training, technical-tactical development, and psychological readiness. The study emphasizes the importance of planning based on microcycles and scientifically grounded load management to ensure optimal performance outcomes.

**Keywords:** boxing, preparation stages, physical training, psychological readiness, sports methodology, load, competition.

Kirish Jismoniy tarbiya va sport sohasida boks musobaqalariga tayyorlov jarayoni sportchining natijasiga bevosita ta'sir qiluvchi muhim bosqich hisoblanadi. Bu jarayon sportchining jismoniy, texnik, psixologik va taktik jihatdan tayyorligini

o'shinishga qaratilgan kompleks yondashuvni talab etadi. Ilmiy manbalarga ko'ra, tayyorgarlik bosqichlarining to'g'ri tashkil etilishi sportchilarda ortiqcha charchoq va travmalarning oldini olishga yordam beradi [1].

**Asosiy qism. Tayyorgarlik bosqichlarining tuzilishi** boksdagi musobaqa oldi tayyorgarlik odatda quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

**1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik** – kuch, chidamlilik, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik** – bokschilarga xos zarba kuchi, reaksiya tezligi, oyoq harakati.

**Texnik va taktik tayyorgarlik** – himoya va hujum harakatlarini takomillashtirish.

**Psixologik tayyorgarlik** – stressni boshqarish, o'ziga ishonchni oshirish, diqqatni jamlash.

**Mikrotsikl va yuklamalar** – musobaqa oldidan yuklamalarni kamaytirish, tiklanish rejimi.

**2. Ilmiy asoslar va metodik yondashuvlar** A. V. Platonov modeli asosida ishlab chiqilgan periodlashgan yuklama uslubi sportchining individual holatiga qarab jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich tartibga solishga xizmat qiladi [2]. Bu yondashuv sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi va zamonaviy sport pedagogikasi tamoyillari bilan uyg'un holda amalga oshiriladi. Shuningdek, individual yondashuv orqali har bir bokschining yoshi, tayyorgarlik darajasi, sport stajiga qarab mashg'ulotlar rejalashtiriladi [3].

**3. Amaliy jihatlar va tahlil.** Tayyorlov jarayonini tahlil qilishda quyidagi omillar hisobga olinadi:

Mashg'ulot hajmi va intensivligi;

Mashqlar turlari va ularning o'zaro muvofiqligi;

Tiklanish vaqtining yetarliligi;

Psixologik tayyorlikka e'tibor darajasi.

Statistik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, tayyorlov bosqichlari mukammal yo'lga qo'yilgan sportchilar musobaqalarda yuqori natija ko'rsatadi [4]. Bizning fikrimizcha, ushbu bosqichlarda faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki psixologik va taktik omillarning uyg'unlashtirilgan holda olib borilishi bokschining musobaqa paytidagi qaror qabul qilish qobiliyatini, barqarorligini va g'alabaga intilishini kuchaytiradi. faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki psixologik va taktik omillarning uyg'unlashtirilgan holda olib borilishi bokschining musobaqa paytidagi qaror qabul qilish qobiliyatini, barqarorligini va g'alabaga intilishini kuchaytiradi.

**Xulosa.** Boks musobaqasiga tayyorlov bosqichlari sportchining umumiy salomatligi, psixologik barqarorligi va sport natijasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Tayyorlov bosqichlarini ilmiy asoslangan holda tashkil etish, metodik yondashuvlarni individuallashtirish va yuklamalarni to'g'ri boshqarish boksning musobaqadagi muvaffaqiyatini kafolatlaydi. Ushbu tizimli yondashuv orqali nafaqat sport natijasi, balki sportchining sog'ligi ham muhofaza etiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М., 2008.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 2015.
3. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Human Kinetics, 2009.
4. Zatsiorsky V. M. Science and Practice of Strength Training. — Human Kinetics, 2006.