



**YILLIK SIKLDA BOKSCHILARNI TAYYORLASHNI
REJALASHTIRISHNING NAZARIY XUSUSIYATLARI**

Matyoqubov Izzat Raxmanberdiyevich
Osiyo xalqaro universiteti
Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari
yo'nalishi 2-bosqich magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada bokschi larni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirishning nazariy asoslari tahlil qilinadi. Sport tayyorgarligini periodizatsiya tamoyillari asosida tashkil etish, yuklama va tiklanish jarayonlarining uyg'unligi hamda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarining mazmuni yoritiladi. Shuningdek, boks sport turining o'ziga xos jihatlari nuqtayi nazaridan yillik siklni rejalashtirishning ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: boks, yillik tayyorgarlik sikli, periodizatsiya, sport mashg'ulotlari, rejalashtirish, yuklama.

Аннотация. В тезисе рассматриваются теоретические основы планирования годичного цикла подготовки боксёров. Анализируются принципы периодизации спортивной подготовки, соотношение нагрузки и восстановления, а также содержание подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Обоснована значимость научного планирования годичного цикла с учётом специфики бокса.

Ключевые слова: бокс, годичный цикл подготовки, периодизация, спортивная тренировка, планирование, нагрузка.

Abstract. This thesis analyzes the theoretical foundations of planning the annual training cycle of boxers. The principles of training periodization, the balance between load and recovery, and the content of preparatory, competitive, and transition periods are discussed. The importance of scientifically grounded annual planning considering the specific characteristics of boxing is substantiated. **Keywords:** boxing, annual training cycle, periodization, sports training, planning, load.

Sportchilarni tayyorlash tizimida yillik siklni rejalashtirish sport natijalarining barqarorligi va sportchining funksional holatini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yondashuv sport mashg'ulotlari nazariyasida yetakchi konsepsiyalardan biri hisoblanadi.

L.P. Matveev sport tayyorgarligini yillik sikl asosida tashkil etish g'oyasini ilgari surib, uni tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratadi[1]. Uning nazariyasiga ko'ra, ushbu davrlar sportchining jismoniy imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish, sport formasini shakllantirish va uni musobaqa davrida maksimal darajada namoyon etishga xizmat qiladi. Matveev yondashuvi bokschilar tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarini izchil rejalashtirish va sport formasining mavsum davomida barqaror saqlanishini ta'minlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

V.N. Platonov yillik siklni rejalashtirishda yuklama hajmi va intensivligining o'zaro mutanosibligini muhim omil sifatida ko'rsatadi [2]. Uning ta'kidlashicha, yuklamaning ilmiy asosda o'zgarib borishi sportchining funksional holatini optimallashtirish va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Platonovning ushbu qarashlari boksa musobaqa davrida yuqori intensiv jangovar faoliyatni samarali bajarish uchun ayniqsa dolzarb hisoblanadi.

T. Bompa sport mashg'ulotlarida periodizatsiyani sportchining uzoq muddatli rivojlanishini ta'minlovchi asosiy mexanizm sifatida izohlaydi[3]. U yillik siklni rejalashtirishda sportchining individual xususiyatlari, sport malakasi va musobaqa faoliyati darajasini hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi. Bompaning individualizatsiyaga asoslangan yondashuvi bokschilar tayyorgarligida vazn toifalari va sport mahorati farqlarini samarali hisobga olish imkonini beradi.

A.A. Vorobyev jangovar sport turlarida tayyorgarlik jarayonining murakkabligi va ko'p komponentlilikiga e'tibor qaratib, texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikning birgalikda rivojlantirilishini zarur deb hisoblaydi[4]. Uning fikricha, ushbu komponentlarning uyg'unligi sportchining jangovar samaradorligini oshiradi. Vorobyevning yondashuvi boksa tezkorlik, zarba kuchi va chidamlilikni kompleks rivojlantirish zarurligini asoslaydi.

Yu.V. Verkhoshanskiy sport mashg'ulotlarida yuklamaning to'liq (variativ) o'zgarishini sportchining funksional zaxiralarini kengaytiruvchi samarali usul sifatida ko'rsatadi[5]. Unga ko'ra, yuklamaning bunday shaklda tashkil etilishi organizmning moslashuv imkoniyatlarini oshiradi. To'liq yuklama tamoyili bokschilarning yillik siklda ortiqcha zo'riqishsiz sport formasini saqlab turishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Bokschilarni yillik siklda tayyorlashni ilmiy asosda rejalashtirish sport tayyorgarligining samaradorligini oshiradi. Periodizatsiya tamoyillariga asoslangan



yondashuv yuklama va tiklanish jarayonlari o'rtasidagi muvozanatni ta'minlab, sportchilarning yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveev L.P. Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki. — Moskva, 2005.
2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. — Kiev, 2015.
3. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Champaign, 2009.
4. Vorobyev A.A. Boevye vidy sporta i sistema podgotovki. — Moskva, 2012.
5. Verkhoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. — Moskva, 2013.