

BIR YILLIK O‘QUV SIKLIDA BOKSCHILARNI TAYYORLASH METODIKASINING SAMARADORLIGI

Axmedov Nizomjon Muxammed o‘g‘li

Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va
faoliyat turlarining 2- bosqich magistranti

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

Annotatsiya: Biz ushbu maqolada bir yillik o‘quv siklida bokschilarni samarali tayyorlash usullarini ko‘rib chiqamiz. Ilmiy tadqiqotlar asosida periodizatsiya, yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash va yuqori intensivlikdagi interval mashqlar (HIIT) bokschilarning zarba kuchi, chidamliligi va umumiy tayyorgarligini qanday oshirishi haqida so‘z yuritiladi. Tadqiqot natijasida shuni ko‘rishimiz mumkinki, yillik siklni bosqichma-bosqich rejalashtirish va individual yondashuv jarohatlarni kamaytirib, musobaqa cho‘qqisiga to‘g‘ri vaqtda chiqishga yordam beradi. Ammo ayollar bokschilari va uzoq muddatli (4 yildan ortiq) tadqiqotlar hali yetarli emas.

Kalit so‘zlar: bokschilar tayyorlashi, bir yillik sikl, periodizatsiya, yuklama taqsimoti, HIIT, zarba kuchi, chidamlilik, jarohatlar

Annotation: This article examines the effectiveness of the methodology for preparing boxers in a one-year training cycle. Based on data from Scopus and Elsevier journals, it analyzes the impact of methods such as periodization, high-intensity interval training, muscle strength enhancement, and hypoxic training on boxers' physical condition, punch force, and endurance. Studies show that rational load distribution and individualized approaches increase the effectiveness of the annual cycle, although research on female boxers is insufficient.

Key words: Boxer preparation, one-year training cycle, periodization, effectiveness, interval training, muscle strength, hypoxic training.

Статья: Эта статья исследует эффективность методики подготовки боксеров в годовом тренировочном цикле. На основе данных из журналов Scopus и Elsevier анализируется влияние методов, таких как периодизация, высокоинтенсивные интервальные тренировки, укрепление мышечной силы и гипоксические тренировки, на физическое состояние боксеров, силу удара и выносливость. Исследования показывают, что рациональное распределение нагрузок и индивидуальный подход повышают эффективность годового цикла, хотя исследований по боксерам-женщинам недостаточно.

Ключевые слова: Подготовка боксеров, годовой тренировочный цикл, периодизация, эффективность, интервальная тренировка, мышечная сила, гипоксическая тренировка.

Kirish: Boks – bu nafaqat texnika va ruhiy chidamlilik, balki jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasini talab qiladigan sport. Bir yillik o‘quv sikli (yoki annual training cycle) boksining yil davomida qanday rivojlanishini belgilaydi. To‘g‘ri rejalashtirilgan sikl zarba kuchini oshiradi, charchoqni kamaytiradi va jarohat xavfini pasaytiradi. Ilmiy tadqiqotlar quyidagicha natijalar beradi, oddiy “har kuni qattiq mashq qilish” usuli emas, balki periodizatsiya (bosqichlarga bo‘lish) eng samarali yo‘l. Masalan, yuklamalarni asta-sekin oshirib, keyin maxsus musobaqa oldi davrida cho‘qqiga chiqarish orqali sportchi o‘zining eng yaxshi holatiga erishadi. Biz ushbu maqolada haqiqiy tadqiqotlar asosida shu jarayonni sodda va real misollar bilan tushuntirib o‘tamiz.

Quyida sport sohasida yillik sikl qanday ishlashini ko‘rib chiqamiz. Odatda yillik sikl odatda 4 ta katta bosqichga bo‘linadi:

Birinchi bosqich tayyorgarlik bosqichi deb nomlanadi. BU eng uzun davr (odatda 4–6 oy). Bu yerda umumiy chidamlilik va kuch oshiriladi. Yuklama hajmi yuqori, intensivlik

esa oʻrtacha boʻladi. Masalan, uzoq masofali yugurish, oddiy sumkada ishlash, kuch mashqlari (squat, deadlift, bench press). Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, bu bosqichda anatomik moslashuv (mushak va boʻgʻimlarning mustahkamlanishi) sodir boʻladi.

Musobaqa oldi bosqichi – yuklama hajmi kamayib, intensivlik oshadi. HIIT (yuqori intensivlikdagi interval mashqlar) koʻp qoʻllaniladi: 30 soniya maksimal tezlikda zarba + 30 soniya dam olish, 8–10 takror. Bu anaerob chidamlilikni oshiradi va boksning “qizil zonada” (90%+ yurak urishi) ishlash qobiliyatini yaxshilaydi.

Musobaqa bosqichi – yuklama eng past, lekin sifatli. Sparring va texnika ustida ishlanadi. Choʻqqi holati (peak) shu davrga toʻgʻri keladi.

Tiklanish bosqichi – 2–4 hafta engil mashqlar yoki toʻliq dam olish. Bu jarohatlardan saqlaydi va keyingi siklga tayyorlaydi.

Bundan tashqari real tadqiqotlardan misollar ham koʻrib oʻtamiz. Masalan, bir boksning ikki yillik siklini kuzatilganda (Slovakiya, 2018) zarba chidamliligi davriylik bilan toʻgʻri oshganligini koʻrishimiz mumkin. Yaʼni, yuklama toʻplash, kuchaytirish va oʻzgartirish bosqichlarida natija asta-sekin yaxshilangan va musobaqa oldidan eng yuqori boʻlgan. Shunday savol tugʻilishi tabiiy : nima uchun davriy oʻzgarishlar samarali?

Quyida natijalarini koʻrib chiqamiz:

Yuklamalarni toʻgʻri taqsimlash jarohatni 30–40% ga kamaytiradi.

Nonlinear periodizatsiya (haftalik oʻzgarishlar) lineal (doimiy oʻsish)dan koʻra kuch va quvvatni yaxshiroq oshiradi, ayniqsa tajribali sportchilarda.

HIIT 4–6 haftada zarba tezligini 10–15% ga oshirishi mumkin, chunki u boksdagi real holatni (yuqori intensivlik + qisqa dam olish) taqlid qiladi.

Ammo tadqiqotlarning kamchilig qismi koʻpincha erkaklar ustida oʻtkazilgan, ayollar bokschilari boʻyicha maʼlumotlar juda kam. Shuningdek, 4 yildan ortiq uzoq muddatli sikllar haqida kam maʼlumot bor. Izlanishlar natijasida kelingan hulosalarga koʻra quyidagicha murabbiylar uchun amaliy maslahatlar berib otamiz.

Har bir bokschiga individual dastur tuzing: uslubi (masofaviy yoki tez zarbalik), yoshi va tajribasiga qarab.

Har 4 haftada bir marta test o'tkazing (masalan, punch endurance testi yoki 1RM kuch testi).

HIITni siklning o'rtasida va cho'qqi oldidan ko'proq qo'llang, lekin ortiqcha qilmaslik kerak – charchoq yig'ilib qoladi.

Tiklanishga e'tibor bering: uyqu, ovqatlanish va faol dam olishsiz yaxshi natija bo'lmaydi.

Xulosa

Ilmiy izlanishlar natijasida quyidagicha xulosallarga kelindi. Bir yillik o'quv siklida bokschilarni tayyorlashning samaradorligi to'g'ri periodizatsiyaga bog'liq. Ilmiy tadqiqotlar (jumladan, bokschilarning zarba chidamliligini uzoq muddat kuzatgan ishlar) shuni tasdiqlaydiki, yuklamalarni bosqichma-bosqich va oqilona taqsimlash nafaqat zarba kuchini va chidamliligini sezilarli darajada oshiradi, balki jarohat xavfini ham kamaytiradi.

Masalan, vazn to'plash bosqichida umumiy hajm yuqori bo'lib, asosiy maqsad chidamlilikni oshirish; kuchaytirish bosqichida intensivlik oshib, maxsus bokschilik qobiliyatlari rivojlanadi; o'zgartirish bosqichida esa cho'qqi holatiga chiqiladi – bu yerda eng yaxshi natijalar musobaqa oldidan qayd etiladi. Nonlinear va blok periodizatsiyasi yuqori malakali bokschilar uchun ayniqsa foydali, chunki ular bir vaqtning o'zida ko'p qobiliyatni rivojlantirish o'rniga, ketma-ket maxsus bloklarni qo'llaydi va residual effektlardan (oldingi bosqichning qoldiq ta'siri) foydalanadi. Ammo shuni yodda tutish kerakki, har bir bokchi individual: uslubi (masofaviy yoki tez zarbalik), yoshi, tajribasi va jinsi hisobga olinishi lozim. Ayollar bokschilari bo'yicha tadqiqotlar kam bo'lgani uchun ular uchun dasturlarni alohida moslashtirish zarur. Umuman olganda, davriy o'zgarish – bu oddiy mashq emas, balki yil davomida charchoqni boshqarish, superkompensatsiyani ta'minlash va musobaqada eng yaxshi natijani berishning ilmiy usuli. O'zbekiston bokschilari kabi yuqori natijalarga erishayotgan mamlakatlarda bu yondashuv allaqachon samarali qo'llanilmoqda, lekin uni yanada chuqurlashtirish va ilmiy monitoring bilan birlashtirish kerak. To'g'ri periodizatsiya bilan bokschilar nafaqat bir musobaqada, balki butun mavsum davomida barqaror yuqori darajada bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Vencúrik, T. et al. (2017). Effects of periodization in long-term training on the dynamics of changes in punch endurance of a boxer – case study. ResearchGate / Journal of Physical Education and Sport.

Issurin, V. B. (2008). Block periodization versus traditional training theory: a review. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.

Williams, T. D. et al. (2017). Comparison of periodized and non-periodized resistance training on maximal strength: A meta-analysis. Sports Medicine.

Bompa, T. O. & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.

Cunanan, A. J. et al. (2018). The science and practice of periodization: A brief review. Strength & Conditioning Journal.

Moesgaard, L. et al. (2022). Reverse Periodization for Improving Sports Performance: A Systematic Review. Sports Medicine - Open.