O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120

камлик фаолиятининг самарадорлиги бир қатор муҳим омилларга боғлиқ бўлиб, уларнинг ичида ҳакамларнинг малакаси, тажрибаси ва замонавий технологиялардан фойдаланиш кўникмалари ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Видео-реплай тизими ва бошқа замонавий технологиялар ҳакамлик қарорларининг холислигини таъминлашда муҳим рол ўйнайди. Бироқ, бу тизимларнинг имкониятларини янада кенгайтириш ва улардан фойдаланиш самарадорлигини ошириш зарур. Ҳакамлик фаолиятини рақамлаштириш ва сунъий интеллект технологияларини жорий этиш истиқболли йўналиш ҳисобланади.

Халқаро миқёсда ҳакамлик фаолиятини стандартлаштириш ва ягона мезонлар асосида ташкил этиш муҳим аҳамиятга эга. Ўзбекистонда ҳам ҳакамлик фаолиятини ривожлантириш бўйича изчил ишлар олиб борилмоқда. Ҳакамларни тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини такомиллаштириш, замонавий технологиялардан кенг фойдаланиш ва халқаро тажрибани жорий этиш устувор вазифалар ҳисобланади.

Хулоса. Таэквондо WT мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидларини такомиллаштириш масалалари спорт турининг ривожланишида муҳим аҳамият касб этади. Замонавий технологияларнинг жорий этилиши ва ҳакамлар малакасининг оширилиши мусобақа натижаларининг холислигини таъминлашга хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. World Taekwondo (2023) Competition Rules & Interpretation. Seoul: World Taekwondo Federation.
2. Чой Сунг Мо (2022) Современное развитие тхэквондо: проблемы судейства и пути их решения. Теория и практика физической культуры, 5, С. 45-48.
3. Kim, Y.J., & Park, S.H. (2023) Development of electronic scoring system in taekwondo. International Journal of Sport Science, 15(2), 78-85.
4. O'Connor, P. (2023) The Evolution of Taekwondo Refereeing Systems. Journal of Combat Sports, 8(3), pp. 112-120.
5. Абдуллаев. А.А., Тошпулатов. Х.М. (2023) Таэквондо WTF мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини такомиллаштириш. Фан-спортга, 2, Б. 24-29.
6. Lee, K.M. (2022) Analysis of referee decisions in international taekwondo competitions. Asian Journal of Sport Science, 12(4), pp. 156-163.
7. Martinez, D.P. (2023) Modern approaches to taekwondo refereeing. International Sports Review, 18(2), pp. 95-102.
8. Shin, H.K., & Park, J.H. (2023) Technology integration in taekwondo competitions. Sport Technology Review, 10(1), pp. 45-52.
9. Алимов, А.А., Каримов, М.М. (2023) Таэквондо WTF ҳакамлик фаолиятини ташкил этишнинг замонавий тенденсиялари. Спорт ва таъим, 4, Б. 45-51.
10. Пўлатов, С.С. (2023) Ўзбекистонда таэквондо ҳакамлик тизимини ривожлантириш масалалари. Фан-спортга, 3, Б. 78-84.



Доктор педагогических наук, профессор
Р.Д. ХАЛМУХАМЕДОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик Узбекистан

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы планирования тренировочного процесса в боксе на этапах годичного цикла подготовки. Акцентируется внимание на направленности и содержании тренировочного процесса на разных этапах и в разные периоды подготовки, структуре микроциклов, содержании тренировочных занятий разной направленности. Отмечено, что эффективность соревновательной деятельности у высококвалифицированных боксеров определяется преимущественно характером распределения и соотношения нагрузок различной специализированности и направленности в годичном цикле тренировки, а не ее объем.

***Ключевые слова**: боксеры высокой квалификации, средства тренировки, тренировочные нагрузки, годичный цикл, специализированные и неспециализированные упражнения.*

Annotation

Мақолада бокс бўйича машғулот жараёнини йиллик ўқув цикли босқичларида режалаштириш масалалари кўриб чиқилади. Асосий еътибор машғулот жараёнининг турли босқичлари ва турли тайёргарлик даврларидаги ёʻналиши ва мазмунига, микроцикларнинг тузилишига, турли ёʻналишдаги машғулотларнинг мазмунига қаратилади. Қайд этилишича, юқори малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлиги унинг ҳажми билан эмас, балки йиллик машғулот циклида турли ихтисослик ва йўналишдаги юкламаларнинг тақсимланиши ва нисбати билан белгиланади.

***Калит сўзлар:** юқори малакали боксчилар, машғулот воситалари, машғулот юкламалари, йиллик цикл, махсуслаштирилган ва махсуслаштирилмаган машқлар*

The article examines the issues of planning the training process in boxing at the stages of the annual training cycle. The focus is on the direction and content of the training process at different stages and in different periods of preparation, the structure of microcycles, the content of training sessions of different directions. It is noted that the effectiveness of competitive activity in highly qualified boxers is determined primarily by the nature of the distribution and ratio of loads of different specialization and focus in the annual training cycle, and not its volume.

***Key words:** highly qualified boxers, training means, training loads, annual cycle, specialized and non-specialized exercises.*

Актуальность работы. В Узбекистане Правительством и Президентом страны уделяется огромное внимание развитию видов спортивных единоборств, в том числе и бокса. Согласно программно-нормативным документам, и прежде всего Закону Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 26 мая 2000 года № 76-II (новая редакция), постановлению Президента

Республики Узбекистан от 5 ноября 2021 года № ПП-5281 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм, проводимым в городе Париже (Франция) в 2024 году» стратегической задачей развития бокса в Узбекистане является успешное выступление узбекских боксеров на крупнейших международных соревнованиях [1,2] . При этом следует отметить, что выступление боксеров в последние годы проходит в условиях резко обострившейся конкуренции, повышенных требований к их технико-тактической и функциональной подготовленности в связи с изменениями условий соревновательной деятельности, усовершенствованием правил ведения поединков и технологии судейства.

Отмеченные изменения в своем единстве обуславливают социальную и профессиональную необходимость научной разработки новых педагогических технологий подготовки квалифицированных боксеров на различных этапах годичного цикла.

Повышение эффективности подготовки боксеров зависит от научной обоснованности системы подготовки и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. В реальной практике бокса сложилась проблемная ситуация, которая состоит, прежде всего, в том, что сложившаяся практика подготовки спортсменов и их участия в соревнованиях приходит в противоречие с перспективами развития современных видов единоборств. Представляется, что эффективность планирования тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки спортсменов во многом зависит от решения задач по определению рационального соотношения тренировочных средств с учетом их направленности, величины и координационной сложности. Предполагается, что использование таких нагрузок, максимально приближенных по своей структуре к соревновательным, позволит повысить эффективность подготовки единоборцев и успешного участия их в соревнованиях самого высокого уровня.

Цель исследования: поиск путей, обеспечивающих успешное совершенствование процесса подготовки боксеров высокой квалификации на основе оптимального планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Задача исследования - определить закономерности распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Объект и предмет исследования: тренировочный процесс боксеров высокой квалификации. Структура, содержание и соотношение тренировочных средств и методов тренировки в боксе.

Организация и методы. В исследовании участвовали 2 группы боксеров высокой квалификации. В первую группу входили спортсмены успешно, выступившие в соревнованиях сезона 2023-2024 гг., а вторую группу составили боксеры, показавшие невысокие результаты на тех же соревнованиях. Методом педагогических наблюдений проводился анализ объемов тренировочных средств высококвалифицированных боксеров в годичном цикле. Оперативный контроль осуществлялся за боксерами на тренировочных занятиях сборной команды Узбекистана в течение годичного цикла подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение большого количества научной и специальной литературы показало, что к настоящему времени имеется большое количество работ посвященных совершенствованию системы эффективности организации тренировочного процесса спортсменов единоборцев. Вместе с тем, вопросы оптимизации их подготовки в годичном цикле становятся предметом разработки отдельных специалистов [5, 7].

Кроме того, анализ научно-методической и специальной литературы показал, что мало внимания уделяется таким важным вопросам как:

распределение тренировочных нагрузок в различных структурных образованиях годичного цикла спортсменов единоборцев [6,8];

последовательность распределения в занятиях тренировочных упражнений различной направленности и координационной сложности [4];

порядок чередования основных и дополнительных занятий в микроциклах [3].

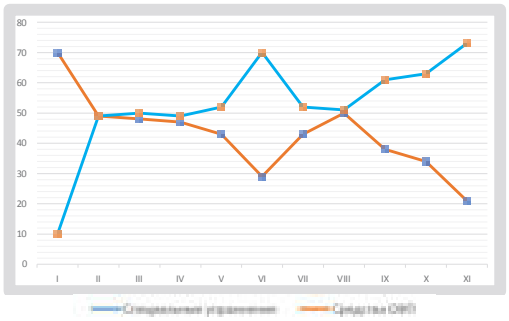
Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки имеет исключительно важное практическое значение и требует научного обоснования с учетом специфики различных видов спорта.

Практический опыт показывает, что высококвалифицированные боксеры в течение года участвуют в 4-5 главных соревнованиях. С учетом этого при планировании тренировочных средств необходимо помнить, что в основе динамики разнонаправленных нагрузок на различных этапах подготовки годичного цикла должен лежать принцип, предусматривающий последовательное наложение более интенсивных и более специфических тренирующих воздействий на адаптационные следы, оставленные в организме предыдущими нагрузками.

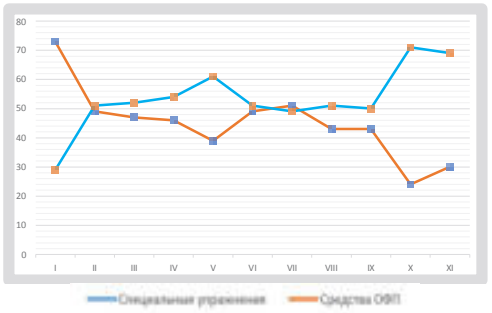
При выборе стратегии подготовки к конкретным соревнованиям тренеру необходимо учитывать важность предстоящего старта, исходное функциональное состояние спортсменов с учетом кумулятивного эффекта предыдущей нагрузки и физиологически обоснованного планирования последующих тренировочных средств. Немаловажное значение при этом имеет учет специализированных

и неспециализированных средств и их соотношение на различных этапах подготовки в годичном цикле. Изучению именно этой проблемы посвящены настоящие исследования.

На рис. 1 представлено соотношение суммарных относительных объемов специализированных и неспециализированных упражнений на различных этапах годичного цикла у спортсменов групп «А» и «Б».



«А»



«Б»

Рис. 1. Соотношение суммарных относительных объемов специализированных упражнений и средств ОФП по этапам годичного цикла в группе «А» и группе «Б».

В группу «А» входили спортсмены успешно, выступившие в соревнованиях сезона 2023-2024 гг., а группу «Б» составили боксеры, показавшие невысокие результаты на тех же соревнованиях.

Анализ распределения тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки (втягивающий мезоцикл) позволил выявить тенденцию к повышению объемов неспециализированных средств и резкому снижению упражнений, направленных на повышение уровня спортивного технико-тактического мастерства спортсменов (СТТМ) группы «Б». В цифровом выражении это выглядело так: средствам общей физической подготовки (ОФП) в первом макроцикле на 1-м и 2-м этапах отводилось 74,6% и 48,2% от общего объема времени; у спортсменов группы «А» эти показатели выглядели так - 70,2% и 42,4%. При рассмотрении объемов специализированных тренировочных нагрузок удалось установить, что у боксеров группы «А» он составил на 1-м и 2-м этапах 10,5% и 50,2%, а на 7-м, 8-м - 42,4% и 43,3%. У спортсменов группы «Б» эти показатели выглядели так: 1-й и 2-й этапы 27,6% и 52,4%; 7-й и 8-й - 48,2% и 54,3%.

В целом выявленная динамика свидетельствует о том, что в группе «Б» на начальном этапе подготовки не соблюдалось такое важное методическое положение, как плавная смена направленности тренировочных нагрузок с учетом смещения акцентов на различные стороны подготовки боксеров. Не следует также забывать о том, что на начальном этапе подготовки следует предусматривать восстановительно-разгрузочный микроцикл для снятия психологического утомления спортсменов после первого этапа.

Таким образом, очевидно, что первый и второй этапы должны отличаться друг от друга с точки зрения программирования тренировочного процесса с учетом смещения акцентов на различные стороны подготовки боксеров.

Следует также отметить, что в ходе втягивающего мезоцикла необходимо осуществлять постепенное наращивание тренировочных нагрузок, что обеспечивает врабатываемость организма спортсменов за счет значительного роста объема и незначительного увеличения интенсивности. В данном мезоцикле используют широкий круг различных средств, направленных на укрепление двигательного аппарата и всестороннее развитие различных органов и систем.

Базовый общеподготовительный этап боксеров группы «А» и «Б» приходился на февраль и март и составлял 1,5 месяца. Основными задачами этого этапа являлось:

1. Создание предпосылок к становлению спортивной формы.
2. Повышение общей физической и функциональной подготовки.
3. Восстановление и развитие двигательных качеств и навыков.
4. Повышение уровня психологической подготовленности.

Анализ показателей объемов специализированных и неспециализированных средств показал также, что относительный объем тренировочных нагрузок максимальной специализированности у спортсменов группы «А» составил в 1-м макроцикле 10,5% и 50,2%, а во 2-м эти показатели выглядели так: 50,6% и 48,6%. Объем тренировочных средств общефизической направленности имел следующие значения: на 1-м и 2-м этапах 70,2% и 48,3%, на 7-м и 8-м - 42,4% и 43,3% соответственно. У спортсменов группы «Б» эти показатели выглядели следующим образом: средства СТТМ составили на 1-м этапе 27,6% на 2-м - 52,4%; на 7-м этапе

48,2%, и на 8-м этапе - 54,3%.

Анализ большого количества научно-методической и специальной литературы многолетний опыт работы со спортсменами высокого класса показывают, что эффективность занятий на общеподготовительном этапе будет значительно выше, если проводить их на относительно свежем фоне неутомленного предыдущими нагрузками организма. Кроме того, взаимодействие заданий и занятий усиливающих тренировочный эффект, будет положительным, если задания алактатно-анаэробной направленности (скоростные, скоростно- силовые) предшествуют заданиям анаэробно-гликолитической направленности (на общую выносливость), анаэробно-гликолитические задания - аэробным.

Немаловажное значение в системе подготовки высококвалифицированных боксеров в годичном цикле занимает специально-подготовительный этап продолжительностью от 30 до 40 дней.

В специально-подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы. Основными задачами, стоящими перед тренировочным процессом на данном этапе, являются:

1. Повышение уровня специальной физической подготовленности.

2. Повышение уровня технико-тактического мастерства.

3. Совершенствование тактической подготовленности.

4. Повышение уровня психологической и теоретической подготовленности.

Анализ распределения объемов специализированных и неспециализированных тренировочных средств позволил установить, что у спортсменов группы «А» количественные характеристики специализированных нагрузок имели следующие значения: на 3-м и 4-м этапах - 51,3% и 54,5% - в 1-м макроцикле; 61,2% и 64,6% в 9-м и 10-м этапах - во 2-м макроцикле. Изучение тренировочных средств общефизической направленности позволило определить такие показатели: 3-й и 4-й этапы - 48,4% и 42,3% - в 1-м макроцикле; 36,7% и 37,6% - во 2-м макроцикле. Изучение последовательности распределения объемов тренировочных нагрузок спортсменов группы «Б» показало: на 3-м и 4-м этапах объем специализированных упражнений составил - 54,6% и 56,4% в 1-м макроцикле и 526% и 73,7% во втором. При учете средств общефизической направленности удалось выяснить, что в 3-м и 4-м этапах 1-го макроцикла их объем составил 48,2% и 46,4%; во 2-м макроцикле эти показатели выглядели следующим образом - в 9-м этапе - 43,4% и в 10-м - 45,4%.

Подобное распределение тренировочных средств общефизической и специализированной направленности в группе спортсменов «Б» нельзя признать рациональным. Результаты анализа показали, что не всегда выполнялось такое важное методическое правило как соблюдение оптимального соотношения между нагрузками по совершенствованию технико-тактического мастерства спортсменов скоростно-силовой подготовкой и скоростной выносливостью.

С учетом вышеизложенного с достаточной степенью уверенности можно утверждать, что успешное овладение двигательными навыками происходит лишь под воздействием длительного и систематического упражнения, так как формирование нового движения и доведение его до определенной степени совершенства возможно лишь при установлении новых нервно-мышечных координаций, новых связей между ЦНС, мышцами, органами чувств и внутренними органами. Правильно сформированный навык дает возможность приспосабливать двигательные действия к различным изменениям в технике движения при сохранении ее основы.

В этой связи возникает необходимость освоения и доведения до совершенства небольшого количества двигательных приемов, что возможно лишь в случае применения комплексной формы построения тренировочных занятий.

Особое значение для успешного выступления имеют этапы подготовки, непосредственно предшествующие участию спортсменов в основных соревнованиях года. В рассматриваемом годичном цикле у боксеров высокой квалификации данными этапами являлись 5-й и 6-й (середина апреля - июль), которые предшествовали ряду ответственных турниров, таких как XXII чемпионат мира и другие крупные международные турниры.

Следует отметить, что именно на данных этапах подготовки выявлены основные различия в планировании средств ОФП и СТТМ в обследуемых группах. Так, спортсменами группы «Б» наибольший объем средств СТТМ был выполнен на 5-м этапе. При этом соотношение упражнений СТТМ и ОФП составило - 63,9%, 36,1%, в то время как на 6-м этапе эти показатели выглядели так: - 54,0%, 46,0%. У спортсменов группы «А» на 5-м и 6-м этапах соотношение объемов средств СТТМ и ОФП составило - 55,1%, 44,9% и 70,1, 29,9% соответственно.

Согласно алендаря соревнований, 6-й этап предшествовал одному из главных стартов года - XXII чемпионату мира (Ташкент. Узбекистан). Удалось установить, что спортсмены группы «А» на предсоревновательном этапе подготовки уделяют большое внимание упражнениям, направленным на совершенствование технико-тактического мастерства. Боксеры группы «Б» достигают «пика» спортивной

формы преждевременно (на 5-м этапе), создавая тем самым проблемы по удержанию достигнутого уровня специальной подготовленности на протяжении всего этапа до участия в соревнованиях. С нашей точки зрения, такой подход не обеспечивает надежности выступлений, о чем свидетельствуют результаты участия боксеров в соревнованиях.

Динамика объемов средств СТТМ и ОФП во втором макроцикле у спортсменов группы «А» и «Б» имеет следующие особенности: у боксеров группы «А» динамика суммарных объемов средств ОФП характеризуется достижением наибольших значений на 8-м этапе с последующим уменьшением их 11-му этапу. Динамика объемов упражнений СТТМ носит обратный характер - наименьшее значение достигается на 8-м этапе после чего наблюдается существенное повышение их величин на 9-м и 11-м этапах.

Анализ динамики объемов средств ОФП в группе «Б» показал, что при общей тенденции к уменьшению на 11-м этапе она имеет волнообразный характер. На протяжении 8-9-го этапов величины объемов колеблются в незначительных пределах (от 50,3% на 7-м этапе до 40,7% на 9-м этапе). Наибольших значений величина объемов средств ОФП достигает на 10-м этапе (25,5%) с увеличением до 30,9% на 11-м этапе. Распределение суммарных объемов упражнений СТТМ во втором макроцикле у боксеров группы «Б» характеризуется относительно незначительным увеличением их на 7-9-м этапах (с 49,7% до 53,3%) с последующим существенным увеличением на 10-м этапе до 74,5% и снижением на 11-м этапе до 69,1%.

Как видно, наибольшие различия в соотношении средств ОФП и СТТМ в обследуемых группах выявлены на 10-м и 11-м этапах, которые предшествовали главному соревнованию года - XIX летним Азиатским играм, проходившим в г. Ханчжоу (Китай). Выявлены те же закономерности в соотношении средств СТТМ и ОФП в обеих группах, которые установлены на 5-6 этапах, предшествующих основному соревнованию года - XXII чемпионату мира (Ташкент. Узбекистан). Удалось установить также, что спортсмены группы «А» на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки (11-й этап) в значительных объемах (76,7%) использовали в тренировочных занятиях средства, способствующие повышению уровня технико-тактического мастерства. В то вре- мя как при подготовке боксеров группы «Б» объем тренировочных средств СТТМ по сравнению с 10-м этапом уменьшился на 5,4%.

Таким образом, результаты анализа данных, полученных в ходе исследования, позволяют сделать вывод о том, что вариант распределения и соотношения специализированных средств совершенствования технико- тактического мастерства и упражнений общей физической подготовки в годичном цикле, применяемый боксерами группы «А», является более эффективным, о чем свидетельствуют итоги выступления обследуемых спортсменов в главных соревнованиях года - XXII чемпионат мира (Ташкент, Узбекистан) и XIX летних Азиатских играх, проходивших в г. Ханчжоу (Китай).

Выводы:

Результаты проведенных исследований, связанных с учетом объемов тренировочных нагрузок боксеров высокой квалификации в годичном цикле позволяют считать, что эффективность соревновательной деятельности у высококвалифицированных боксеров определяется преимущественно характером распределения и соотношения нагрузок различной специализированности и направленности в годичном цикле тренировки, а не ее объем. Это позволяет уточнить оптимальные параметры годовых объемов специализированных средств подготовки, объективно необходимые для успешного выступления в главных соревнованиях сезона.

Исследования показали, что структура общеподготовительного этапа в годичном цикле характеризуется дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности.

Построение микроциклов на данном этапе несколько отличаются от ранее рассмотренных как по структуре, так и по содержанию. Обычны для этих микроциклов двух-трех разовые занятия в день. Их направленность с позиции биоэнергетики и по видам подготовки варьирует в одном тренировочном дне и по дням микроцикла в целях обеспечения большего тренировочного эффекта.

Литература:

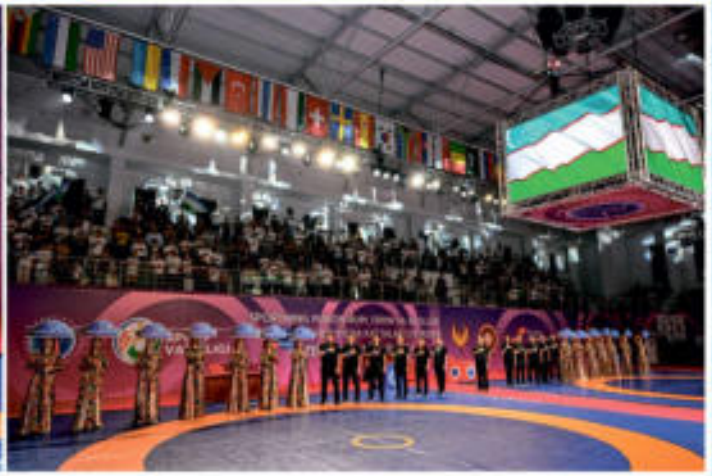
1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 26 мая 2000 года № 76-II (новая редакция),
2. Постановлению Президента Республики Узбекистан от 5 ноября 2021 года № ПП-5281 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм, проводимым в городе Париже (Франция) в 2024 году»
3. Бим Бэкман. Бокс. Тренировки чемпионов: Феникс; Ростов н/Д; 2006. – 252с.
4. Гаськов А.В.,Цзен Ф. Особенности планирования тренировочных
5. мезоциклов в боксе. Материалы VI Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию высшего образования в Забайкальском крае . Чита, 2021. - 147-150с.
6. Киселев В.А., Черемисинов В.Н., Горбачев С.С. Планирование тренировочного процесса в боксе. «ТВТ Дивизион», Год: 2020. – С.80. ;
7. Киселев В.А. Специальная подготовка боксера. «ТВТ


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!