

YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING ASOSIY MUSOBAQALARIGA TAYYORGARLIK KO'RISH REJASI

USLUBIY QO'LLANMA



Toshkent – 2021

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**YUQORI MALAKALI
BOKSCHILARNING ASOSIY
MUSOBAQALARIGA
TAYYORGARLIK KO‘RISH
REJASI**

Uslubiy qo‘llanma.

Toshkent – 2021

UO•K: 796.83

KBK: 75.713

U 73

Usmonov M., Arslonov N., Xadiyatullayev Z.

Yuqori malakali bokschilarning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish rejasi

[Matn]: uslubiy qo'llanma / M. Usmonov, N. Arslonov, Z. Xadiyatullayev.-

Toshkent: "Umid Design", 2021.-40 b.

Tuzuvchilar:

M.Usmonov

–Yakkakurash sport turlari bo'yicha bosh uslubchisi.

N.Arslonov

–Yakkakurash sport turlari boks bo'yicha bosh murabbiy.

Z.Xadiyatullayev

– Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti o'qituvchisi.

Mazkur uslubiy qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy - metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiy-metodik Kengashining yig'ilishida muhokama qilingan va nashrga tavsiya qilingan (2019-yil 4-iyun, 6-son).

MUNDARIJA

1	Bokschilarning asosiy musobaqaga tayyorgarlik rejasini.....	4
2	Mashg‘ulotlar kompleks tartibi.....	5
3	I-bosqich (JT) (YATTTMO) tayyorgarlik.....	7
4	II-bosqich (MJT) va (YATTTMO) tayyorgarlik.....	9
5	III-bosqich (MT) va (YATTTMO).....	11
6	Mashg‘ulotlar haftalik mikrosiklda rejalashtirish.....	12
7	Namunaviy I-bosqich (O‘MY) rejasini jismoniy tayyorgarlik (YATTTMO) (1-jadval).....	13
8	Namunaviy II-bosqich (O‘MY) rejasini jismoniy tayyorgarlik (YATTTMO) (2-jadval).....	16
9	Планирование предсоревновательной подготовки боксеров.....	20
10	Комплексы тренерочных средств.....	21
11	I-этап (ФП и СИТТМ).....	24
12	II-этап (СФП и СИТТМ).....	26
13	Планирование тренировок в недельном микроцикле.....	27
14	III-этап (СП и СИТТМ).....	28
15	Примерный план УТС I-этап (ФП и СИТТМ) (1-таблица).....	30
16	Примерный план УТС II-этап (СФП и СИТТМ) (2-таблица).....	33
17	Adabiyotlar.....	36

BOKSCHILARNING ASOSIY MUSOBAQAGA TAYYORGARLIK REJASI

Asosiy musobaqalarga tayyorgarlik rejasi yirik musobaqadan soʻng boʻladigan qayta tiklanish bosqichidan keyingi 1-4 haftaga rejalashtiriladi. Qayta tiklanish bosqichida bokschilarni tiklanishi, sport jarohatlarini davolanishi va jismoniy tayyorgarligini darajasini ushlab turish uchun oʻtkaziladi. Bu etapni oromgohlarda, pansionatlarda, togʻ atroflarida joylashgan qulay iqlimli kurortli joylarda va hokazo bazalarda oʻtkaziladi. Qayta tiklanish bosqichida asosiy tiklanish uchun suv protseduralari, quyoshli vannalar keng qoʻllaniladi. Oʻquv-mashgʻulotlarida asosan sport oʻyinlari (basketbol, futbol va suv polasi), suzish, gimnastika va akrobatika mashqlari, 3000 m yugurish (yurak urish tezligi 160 minutiga boʻlganda) oʻtkaziladi.

Har kuni bokschilar ertalabki badan tarbiya mashqlarini hamda 4-5 marta haftasiga bir martalik oʻquv mashgʻulotlarini oʻtkazadi.

Bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligi 3 ta bosqich va 2 ta oʻtish haftasidan iborat:

I-bosqich-jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik mahoratini oshirish (2-3 hafta) 14-21 kun:

– oʻtish haftasi-1 hafta 7 kun.

II-bosqich-maxsus jismoniy tayyorgarlik va yakka tartibda texnik-taktik mahoratini oshirish (2-3 hafta) 14-21 kun.

– oʻtish haftasi-1 hafta 7 kun.

III-bosqich-maxsus jismoniy tayyorgarlik va yakka tartibda texnik-taktik mahoratini oshirish (2-3 hafta) 14-21 kun.

– oʻtish haftasi-1 hafta 7 kun.

Oʻtish haftasi I va II bosqich va II va III bosqich oraligʻida oʻtkaziladi.

Oʻtish haftasi bokschilarni asab-nerv sistemasini va organizmdagi hujayralarni bosqichlarda berilgan jismoniy tayyorgarlikdan keyin tiklanishi uchun:

Oʻtish haftasi bokschilarni bir haftada shaxsiy treneri bilan yakka tartibdagi rejasiga asoslanib mashgʻulot olib boradi.

Oʻtish haftasi bokschilarni 2 martalik mashgʻulot oʻtkazadi (kunduzgi va kechqurungi).

Oʻtish haftasi mashgʻulotda bokschilarga berilayotgan nagruzka hajmi bosqichga asosan belgilanadi.

MASHG‘ULOTLAR KOMPLEKS TARTIBI

Jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik quyidagi kompleks mashg‘ulotlari tavsifa etiladi.

I kompleks tezlik-kuchi sifatini oshirish. Ushbu kompleks o‘rtacha tezlikda yugurishni boshlab har 100 metr kesimida 30 metrga (10 x 30) 10 marta tezlikda (uskoreniy) yugurish so‘ng 20 metrga (10 x 20) 10 marta tezlikka (uskoreniy) yugurish va so‘ng 10 metrga (10 x 10) 10 marta tezlikka (uskoreniy) yugurish tezligini oshirib yuguriladi jami masofa 3 000 metr bo‘lib bokschilar 18-11 minutda bajarishadi. I kompleks sport maydonida o‘tkazilganda bokschilar 7,5 marta maydonni to‘liq yugurib har 100 metrda kesimida yugurish mashqlarini yuqorida ko‘rsatilgan tarzda bajaradi.

Ba‘zi bir hollarda (II-bosqich tayyorgarlikning birinchi haftasida va III-bosqich tayyorgarliklarda) ushbu I kompleksning 50% quyidagi tarzda bajariladi. Bunda har 200 metr kesimida 30 metrga (5 x 30) 5 marta tezlikda (uskoreniy) yugurish so‘ng 20 metrga (5 x 20) 5 marta tezlikka (uskoreniy) yugurish va so‘ng 10 metrga (5 x 10) marta tezlikka (uskoreniy) yugurish tezligini oshirib yuguriladi jami masofa 3 000 metr bo‘ladi. I kompleks yarimi va II komplekslarda yurak urish tezligi 1 minutiga 180 zarb.

II kompleks tezlik-kuchi sifatini oshirish mahoratiga qaratiladi. Bunda bokschilar shtangani ko‘kragidan siltab ko‘tarish mashqlari.

Birinchi bo‘lim. Shtanga og‘irligi bokschining og‘irligini 30% tashkil etadi. Ushbu mashq uch marta qaytariladi (podxod) har bir podxodda yuqori tezlikda 3 marta siltab yoki dast ko‘tariladi (3x3).

Ikkinchi bo‘lim. Shtanga og‘irligi bokschining og‘irligini 40% tashkil etadi. Ushbu mashq uch marta qaytariladi (podxod) har bir podxodda yuqori tezlikda 2 marta siltab yoki dast ko‘tariladi (3x2).

Uchinchi bo‘lim. Shtanga og‘irligi bokschining og‘irligini 50% tashkil etadi. Ushbu mashq uch marta qaytariladi (podxod) har bir podxodda 1 marta yuqori tezlikda siltab yoki dast ko‘tariladi (3x1). Yuqoridagi bo‘lim mashqlari bokschining holatiga qarab alohida kamaytiriladi yoki ko‘paytiriladi.

II kompleks bokschilarning kuch sifatini oshirish. Bunda bokschilar shtangani ko‘kragidan dast ko‘tarish mashqlarini bajaradi. Mashqlar quyidagicha bajariladi.

Birinchi bo‘lim. Shtanga og‘irligi bokschining og‘irligini 70-80% tashkil etadi. Ushbu mashq uch marta qaytariladi (podxod) har bir podxodda 1 marta dast ko‘tariladi (3x1).

Ikkinchi bo‘lim. Shtanga og‘irligi boksning og‘irligini 80-90% tashkil etadi. Ushbu mashq ikki marta qaytariladi (podxod) har bir podxodda 1 marta dast ko‘tariladi (2x1).

Uchunchi bo‘lim. Shtanga og‘irligi boksning og‘irligini 100% tashkil etadi. Ushbu mashq bir marta qaytariladi (podxod) har bir podxoda 1 marta dast ko‘tariladi (1x1). Yuqoridagi bo‘lim mashqlari boksning holatiga qarab alohida kamaytiriladi yoki ko‘paytiriladi.

III kompleks boksning mushak kuch sifatlarini oshirish. Bunda boksning shtangani elkasiga olib yarim o‘tirgan holatda oyoq uchida sakrab bajaradi. Shtanga og‘irligi boksning og‘irligini 50% tashkil etadi va 3 yoki 4 marta (podxod) bajariladi va boksning holatiga qarab alohida kamaytiriladi yoki ko‘paytiriladi.

IV kompleks boksning portlash kuch sifatlarini oshirishga qaratilgan. Mashqlar (havoda zarba berish harakatlarni va zarbalar kombinatsiyasi) vaznlar qo‘shib yoki vaznsiz bajariladi. Ushbu mashqlar yuqori tezlikda bajariladi va to‘xtash vaqtida bo‘shashadi.

Vazn qo‘shish quyidagicha:

9 dan 3 kg gacha – katta (K)

6 dan 2 kg gacha – o‘rta (O‘)

3 dan 1 kg gacha – katta (Kich)

Mashqlar soni va vazn qo‘shish quyidagicha:

9 dan 3 kg gacha – katta (K)da 6 marta harakat;

6 dan 2 kg gacha – o‘rta (O‘)da 12 marta harakat;

3 dan 1 kg gacha – katta (Kich)da 18 marta harakat;

Mashqlar boksning holatiga qarab alohida kamaytiriladi yoki ko‘paytiriladi.

2,3,4 va 5 kompleks mashqlari davomida yurak urish tezligi 1 minutiga 160 zarb.

Boksning umumiy chidamlik sifatini oshirish uchun quyidagi mashqlar belgilanadi va bajarilganda hamda musobaqa tarzidagi rejimida yurak urish tezligi 1 minutiga 180 zarb.

– Yugurish uch minutdan uch marta kesib yugurish hamda ikkinchi va uchunchi marta kesib yugurish o‘rtasida bir minutlik dam olish bilan;

– 11 minut yugurish (kross);

– 11 minut bir ma‘romda yuqori tezlikda suzish;

– suzish: uch minutdan uch marta kesib suzish hamda ikkinchi va uchunchi marta kesib suzish o‘rtasida bir minutlik dam olish bilan;

I-BOSQICH JISMONIY TAYYORGARLIK (JT) VA YAKKA TARTIBDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK MAHORATINI OSHIRISH (YATTTTMO) TAYYORGARLIK. IKKI HAFTADAN KAM BO‘LMAGAN VA O‘QUV MASHG‘ULOT YIG‘INI SHAROITGA QARAB BELGILANADI.

I-BOSQICHNING ASOSIY VAZIFASI:

1. Bokschilarning yuqori funksional imkoniyat darajasini oshirish.
2. Bokschilarni jismoniy sifatini (umumiy rivojlantirish mashqlari, akrobatika mashqlari, kross va sport o‘yinlari) oshirish.
3. Bokschilarni texnik-taktik mahoratini oshirish

ASOSIY TAYYORGARLIK TADBIRI:

1. Yugurish, suzish, suv polosi, yengil atletika mashqlari, og‘ir atletika mashqlari, sport o‘yinlari (futbol, basketbol, stol tennisi va xokazo). Mashg‘ulot davomiyligi 180 minut va (yurak urish chastotasi 1 minutiga 140 dan 180 gacha zarb).

Bosqichning ikkinchi yarmida kross va suzish mashqlarini 10-20 soniyaga tezlashtirish mumkin faqat yurak urish chastotasi 1 minutiga 170 dan 180 gacha zarb bo‘lishi kerak.

2. Boks maktabi, trener bilan yakka tartibdagi mashg‘ulotlar, sport anjomlaridagi zarba mashqlari, raqib bilan (6 dan 12 raundgacha) texnik-taktik mahorati. Raundlarning vaqti 5 daqiqadan 10 daqiqagacha. Mashg‘ulot davomiyligi raqib bilan 50-70 daqiqa (yurak urish chastotasi 1 daqiqada 150 dan 170 gacha zarb).

MASHG‘ULOTLAR HAFTALIK MIKROSIKLIDA.

Mashg‘ulotlar kuni haftalik siklda qo‘yidagicha belgilanadi:

3-mashg‘ulot kuni-jismoniy tayyorgarlik;

3-mashg‘ulot kuni-texnik taktik mahoratni oshirish;

1-mashg‘ulot kuni-qayta tiklanish.

Birinchi bosqichda kuniga uch martalik mashg‘ulot shanba yakshanba kuni tashqari. Shanba kuni 2 ta mashg‘ulot va yakshanba kuni 1 ta mashg‘ulotlar o‘tkaziladi.

Ushbu bosqichda ertalabgi, kunduzgi va kechqurungi mashg'ulotlar. Ertalabgi mashg'ulotlar sportchilar uyg'onishidan so'ng 30-40 minutdan keyin boshlanadi.

Ertalabgi mashg'ulotlar quyidagicha rejalashtiriladi va 70-75 daqiqa:

1. Tayyorgarlik mashqlari 10-daqiqa
2. Boks mashqlari 15-daqiqa
3. Yakka tartibda texnik-taktik mahoratini oshirish 10-daqiqa
4. Jismoniy tayyorgarlik 15-daqiqa
5. Chidamiylikni oshirish, kross 20-25 daqiqa.

Boks mashqlari – trener bergan boksdagi usullarni o'rganish va mukammal tarzda bajarish.

Yakka tartibda texnik-taktik tayyorgarlik mahoratini oshirish (YaTTTTMO) trenerning umumiy berilgan topshirig'i bilan amalga oshiriladi. Masalan ikki zarbalik hujum. Har bir bokschilohida 1-3 ikki zarbalik hujum bajaradi.

Kunduzgi mashg'ulotlarga 11-14 va kechgi mashg'ulotlarga 18-20 soatlari qulay hisoblanadi.

I-bosqich boshlanishi va oxirida umumiy jismoniy tayyorgarlikdan nazorat ishi olinib maxsus jadvalda tekshiriladi.

Quyida o'quv-mashg'ulot yig'ini rejasi ko'rsatilgan (1-jadval).

Birinchi bosqich tayyorgarlik mashqlar bajarish hajmi bir kunga toza 160 daqiqa 4,5, 5,5 soatlarni tashkil etadi va yurak urish chastotasi bir daqiqada 170-180 zarb.

II-BOSQICH MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK (MJT) VA YAKKA TARTIBDA TEXNIK-TAKTIK MAHORATINI OSHIRISH (YATTTMO) TAYYORGARLIK

II-bosqich 2-3 hafta o'quv-mashg'ulot yig'ini tarzda o'tkaziladi.

II-BOSQICHNING ASOSIY VAZIFASI.

1. Jismoniy tayyorgarlik (erkin tarzda) bilan organizmning yuqori funksional imkoniyat darajasini oshirish.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (erkin tarzda) bilan organizmning yuqori funksional imkoniyat darajasini oshirish.
3. Boksorning yakka tartibda texnik-taktik mahoratini oshirish.

II-BOSQICHNING ASOSIY TADBIRLARI.

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari (yugurish, suzish va xokazolar), haftasiga 3 marta musobaqa tarzidagi 3 raund, uch daqiqadan iborat janglar (yurak urish chastotasi bir daqiqada 180 zarb).

2. Raqib bilan o'rta sur'atda yakka tartibda texnik-taktik mahoratini oshirish janglari (yurak urish chastotasi bir daqiqada 160-170 zarb). Asosan usullarning bajarish sifatiga va usullarning yuqori tezlikda bajarilayotganligi aniqligi hamda usullarni kerakli vaqtda, joyida qo'llanishligiga e'tibor qaratiladi.

3. Zarba berish mashqlari sport anjomlarida bajarilganda (yurak urish chastotasi bir daqiqada 160 zarb) bo'lishi va shu tarzidagi mashqlar haftasiga uch marta har kuni bajariladi agarda bokschi ***I-bosqich tayyorgarlikdan o'tgan bo'lsa, yuqoridagi berilgan nagruzkalarni bajarishga tayyor hisoblanadi.***

MASHG'ULOTLARNI HAFTALIK MIKROSIKLDA.

Mashg'ulotlar kunini haftalik mikrosiklga bo'linishi quyidagicha:

2-kuni kuniga uch martalik mashg'ulotlar maxsus jismoniy tayyorgarlik.

4-kuni kuniga ikki martalik mashg'ulotlar yakka tartibda texnik-taktik mahoratini oshirish.

1-kun-qayta tiklanish tadbirlari.

Bunda ertalabki, kunduzgi va kechqurungi mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Ertalabgi mashg'ulotlar har kuni va quyidagicha belgilanadi. (2-variant).

1.Tayyorgarlik mashqlari 10 daqiqa

2.Boks maktabi mashqlari 10 daqiqa

3.Yakka tartibdagi texnik-taktik mahoratini oshirish mashqlari 15-20 daqiqa

4.Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari 10-15 daqiqa

5.Tezlik-kuchini oshirish mahorati mashqlari 11-14 daqiqa

Umumiy vaqti 60-66 daqiqa.

Kunduzgi va kechqurungi mashg'ulotlar quyidagi soatlarda o'tkazilishi qulay bo'ladi (kunduzgi mashg'ulot soat 11 dan 14 gacha, kechqurungi mashg'ulotlar soat 18 dan 20 gacha).

O'quv-mashg'ulot yig'ini rejasi (2-jadvalga) ko'rsatilgan.

Kuniga mashg'ulotlar hajmi kuniga 3 soat 30 daqiqa yoki 3 soat 40 daqiqa va toza 110 daqiqa bo'ladi.

III-BOSQICH MAXSUS TAYYORGARLIK (MT) VA YAKKA TARTIBDA TEXNIK-TAKTIK MAHORATINI OSHIRISH (YATTTMO)

Bu bosqich muhim bosqich hisoblanadi. bokschining musobaqada qanday darajada natija ko'rsatishiga ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa oldi tayyorgarligining murakkabligi bokschining mashg'ulotlardagi holati muhim hisoblanadi.

TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI.

1. Bokschining yuqori funksional darajasiga erishish uchun jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarliklar.

2. Murakkab jang sharoitida bokschiga yakka tartibdagi texnik-taktik ko'nikma rivojlantirish, sport darajasini yuqori nuqtasiga va psixologik chidamliligini oshirish.

3. Bokschining yuqori funksional darajasi bir maromda saqlab turish.

4. Bokschining murakkab ko'p kunlik janglarga va ushbu janglarda g'alabaga erishish.

Yuqoridagi murakkab vazifalarni yechish maqsadida bokschining ish qobiliyatini va tezda tiklanishni oshirishi uchun turli xil pedagogik usullar, har xil gigiena olimlari qo'llaniladi.

III-bosqich boshlanishidan oldin musobaqani o'tkazilish shart-sharoiti, yakka tartibda raqiblarini jang olib borish uslubini diqqat bilan o'rganilib bokschini shunga mos tarzda tayyorgarlik ko'riladi.

III-bosqichda tayyorgarlik o'quv-mashg'ulot yig'ini tarzda o'tkaziladi.

III-bosqichda o'quv-mashg'ulot yig'ini: tayyorgarlik ko'rilayotgan musobaqa o'tkazilayotgan joy sharoitiga mos joylarda o'tkazilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Shu tarzda joylar tanlanganda bir qancha qiyinchiliklarga duch kelinmaydi (musobaqa o'tkazilayotgan joyning iqlim sharoitiga moslash, mintaqa vaqti moslashish va hokazolar). Agarda tayyorgarlik ko'rilayotgan musobaqa sharoitiga mos joy topilmaganda imkon qadar yaqin iqlimli joy tanlanadi. Musobaqa vaqtida sportchilarni ko'klamzor, daraxtzorlar bo'lgan massivlarda joylashtiriladi. Bu bokschilarga muhim omil hisoblanib sportchilarni tiklanish qobiliyatini, ruhiy tetiklikni oshiradi.

TAYYORGARLIKNING ASOSIY TADBIRLARI.

1. Muayyan shart-sharoitda, yuqori tempda va kuchli raqib bilan janglar (yurak urish chastotasi bir daqiqada 180 zarb).

2. Sport anjomlarida yuqori tempda zarba berish mashqlari (yurak urish chastotasi bir daqiqada 180 zarb). Yuqoridagi mashqni haftasiga besh martadan o'tmasligi kerak.

3. Yugurish, suzish, sport o'yinlari va yakka tartibda texnik-taktik mahoratini oshirish (yurak urish chastotasi bir daqiqada 160-170 zarb).

MASHG'ULOTLARNI HAFTALIK MIKROSIKLDA REJALASHTIRISH.

5-tayyorgarlik kuni maxsus tayyorgarlik va yakka tartibda texnik-taktik mahoratini oshirish;

2 kun qayta tiklanish tadbirlari;

III-bosqichda haftalik mikrosikl tartibi qo'yidagicha: 3 kun mashg'ulot, 1 kun qayta tiklanish tadbirida va 2 kun mashg'ulot va 1 kun qayta tiklanish (3-1-2-1).

III-bosqichda ertalabgi, kunduzgi va kechqurungi mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Ertalabgi mashg'ulotlar har kuni o'tkaziladi.

ERTALABGI MASHG'ULOTLAR REJASI (3 VARIANT) QUYIDAGICHA:

1. Tayyorgarlik mashqlari 10-15 daqiqa

2. Yakka tartibda texnik-taktik mahoratini oshirish 20-25 daqiqa

3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik 10-15 daqiqa

4. Umumiy vaqt 40-45 daqiqa

Mashg'ulotlar bajarilishida (yurak urish chastotasi bir daqiqada 160-170 zarb).

Kunduzgi va kechqurungi mashg'ulotlarni o'tkazish vaqti tayyorgarlik ko'rilayotgan musobaqada janglar o'tkazilishi vaqtiga to'g'ri kelsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Quyida III-bosqichda o'tkazilayotgan o'quv-mashg'ulot yig'ini rejasi namunasi (3 jadval).

Bir kunda o'tkazilgan mashg'ulotlar 2 soat 30 daqiqadan 3 soatgacha bo'lib 82 daqiqadan iborat).

**NAMUNAVIY I-BOSQICHDA O'QUV-MASHG'ULOT YIG'INI
REJASI JISMONIY TAYYORGARLIK VA YAKKA TARTIBDA
TEXNIK-TAKTIK MAHORATINI OSHIRISH
3 HAFTA 21 KUN**

1-jadval

O'MY kuni	Ertalabgi mashg'ulotlar	Kunduzgi mashg'ulotlar	Kechqurungi mashg'ulotlar
1 kun Dushanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	O'MY kelish joylashish va qayta tiklanish tadbiri	Umumiy yig'ilish, O'MY rejasi bilan tanishish
2 kun Seshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	JT mashqlari (yugurish, turnik, yadro uloqtirish turnik mashqlari)	Erkin suzish 500 m. (20 daqiqa)
3 kun Chorshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	JT mashqlari turnikda tortilish, uzunlikka sakrash, og'ir atletika mashqlari, 100 va 30 metrga yugurish	Sport o'yinlari 2x20
4 kun Payshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Yugurish (kross) 20 daqiqa, og'ir atletika mashqlari (YUCh 1 daq.160-170 m)	Suzish 600 m. (25 daqiqa) (YUCh 1 daq.160 m)
5 kun Juma	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	YaTTTT 6x8. Raqib bilan usullar bajarish (YUCh 1 daq. 160-170 m)	Yugurish (kross) 25 daq., Sport o'yinlari 2x25 (YUCh 1 daq. 160-170 m)
6 kun Shanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Tog'da sayr qilish. 120 daq. (YUCh 1daq. 160-170 m)	Hammom, massaj olish, qayta tiklanish tadbirlari
7 kun	Ertalabgi	Qayta tiklanish	Madaniy hordiq

Yakshanba	badan tarbiya mashqlari	tadbirlari	chiqarish
8 kun Dushanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	YaTTTT 8x8, sport anjomlarida, raqiblar bilan mahorat oshirish (YUCh 1daq. 160-170 m)	Og'ir atletika kompleks mashqlari 3 va 4, (YUCh 1 daq.160-170 m), Yugurish Kross 35 daqiqa
9 kun Seshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Yakka tartib rejasiga asosan jismoniy sifatni oshirish, sport o'yinlari, 2x15	Suzish 700 m. (30 daqiqa) (YUCh 1 daq.160 m)
10 kun Chorshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Tog'da sayr qilish. 150 daq. (YUCh 1daq. 160-170 m)	Suzish 800 m. (35 daqiqa) (YUCh 1 daq.160 m)
11 kun Payshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	YaTTTT 4x10, raqib bilan usullar 4x10, (YUCh 1 daq. 170 m)	Hammom, massaj olish, qayta tiklanish tadbirlari
12 kun Juma	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari		Yugurish (kross) 50 daq., (YUCh 1 daq.160-170 m)
13 kun Shanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Yakka tartib rejasiga asosan jismoniy sifatni oshirish 50 daq. Yugurish (kross) 45 daq. tezlikda 10 marta 10 daq.dan	Siyosiy va madaniy hordiq chiqarish tadbirlari.
14 kun Yakshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Hammom, massaj olish, qayta tiklanish tadbirlari	Siyosiy va madaniy hordiq chiqarish tadbirlari
15 kun Dushanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	YaTTTT 10x6, sport anjomlarida, raqiblar bilan	Suzish 900 m. (40 daq.)(YUCh 1 daq.160 m)

		mahorat oshirish (YUCh 1daq.160-170 m)	
16 kun seshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Yakka tartib rejasiga asosan jismoniy sifatni oshirish 55 daq., Yugurish (kross) 35 daq. tezlikda 10 marta 10 daq.dan va 5x20	Spot o'yinlari 2x25 (YUCh 1 daq.160-170 m)
17 kun Chorshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Tog'da sayr qilish. 180 daq.	Suzish 1000 m. (45 daqiqa) (YUCh 1 daq.160 m)
18 kun Payshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	YaTTTT 8x6, sport anjomlarida, raqiblar bilan mahorat oshirish (YUCh 1 daq. - 180 m)	Hammom, massaj olish, qayta tiklanish tadbirlari
19 kun Juma	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	JT me'yorlari (turnikda tortilish, yugurish 100 m., 30 m., ag'ir atletika mashqlari) top.	Sport o'yinlari 2x20 (YUCh 1 daq.160 m)
20 kun Shanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	JT me'yorlari (turnikda tortilish, yugurish 100 m., 30 m., yengil atletika mashqlari) top.	Sport o'yinlari 2x20 (YUCh 1 daq.160 m)
21 kun	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	O'MYdan yashash joyiga jo'nab ketish	

**NAMUNAVIY II-BOSQICHDA O‘QUV-MASHG‘ULOT YIG‘INI
REJASI JISMONIY TAYYORGARLIK VA YAKKA TARTIBDA
TEXNIK-TAKTIK MAHORATINI OSHIRISH
2 HAFTA 14 KUN**

2-jadval

O‘MY kuni	Ertalabgi mashg‘ulotlar	Kunduzgi mashg‘ulotlar	Kechqurungi mashg‘ulotlar
1 kun Dushanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	O‘MY kelish va joylashish.	Umumiy yig‘ilish, O‘MY rejasi bilan tanishish va qayta tiklanish tadbiri
2 kun Seshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Chuqurlashtirilgan tibbiy ko‘rik	YaTTTT 8x5 raqib bilan usullar bajarish (YUCh 1 daq. 160-170 m). Sport anjomlarida mashqlar (YUCh 1 daq.180 m)
3 kun Chorshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Suzish yoki sport o‘yinlari 2x20 daq. yugurish 3x3 (YUCh 1 daq. 180 m)	Video lavhalarda janglarni ko‘rib muhakoma qilish va nazariy mashg‘ulot va sport anjomlarida mashqlar 45 daq.
4 kun Payshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Sport anjomlarida (lapada) mashqlar 30 daq. (YUCh 1 daq.170 m)	Erkin suzish 500-600 m. (YuUCH 1 daq.160 m), tiklanish tadbirlari hammom, uqalash,
5 kun Juma	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Nazariy mashg‘ulotlar, yakka tartibda jismoniy sifatni oshiruvchi mashqlar 30 daq. va sport o‘yinlari 2x15	YaTTTT 10x5 Sport anjomlarida (lapada) mashqlar. (YUCh 1 daq. 170 m)

6 kun shanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	YaTTTT 10x5Sport anjomlarida (lapada) mashqlar. Musobaqa sharoitidagi janglar 4x3 daq (YUCh 1 daq. 170 m)	Sport o'yinlari kompleksi 2x15 daq. (YUCh 1 daq. 170 m)
7 kun Yakshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Tiklanish tadbirlari	Siyosiy va madaniy hordiq chiqarish tadbirlari
8 kun dushanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	YaTTTT 6x5Sport anjomlarida (lapada) mashqlar. Musobaqa sharoitidagi janglar 3x3 daq (YUCh 1 daq. 180 m)	Erkin suzish 700-900 m. 30 daq. tiklanish tadbirlari
9 kun Seshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Yugurish (kross) 3x3 (YUCh 1 daq. 180 m)	YaTTTT Sport anjomlarida (lapada) mashqlar. 40 daq. (YUCh 1 daq. 170 m)
10 kun Chorshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	YaTTTT 3x3 (YUCh 1 daq.180 m), Sport o'yinlari kompleksi 2x15 daq, (YUCh 1 daq.170 m)	YaTTTT Sport anjomlarida (lapada) mashqlar. 30 daq. Sport o'yinlari kompleksi 2x15 daq.
11 kun Payshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Suzish 3x3 (YUCh 1 daq.180 m), Sport o'yinlari kompleksi 2x15 daq, (YUCh 1 daq.170 m)	Tiklanish tadbirlari

12 kun Juma	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Yakka tartibda reja asosida texnik- taktik tayyorgarlik 30 daq. Yakka tartibda reja asosida jismoniy sifatni oshirish 30 daq.	Yakka tartibda texnik-taktik mashqlari, sport anjomlarida mashqlar, (YUCh 1 daq.160 -180 m)
13 kun Shanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	Yakka tartibda sport anjomlarida (lapa) mashqlar 60 daq	Yugurish (kross) 3x3 (YUCh 1 daq. 180 m)
14 kun Yakshanba	Ertalabgi badan tarbiya mashqlari	O‘MYdan yashash joyiga jo‘nab ketish	

**ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ К
ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ГОДА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Предсоревновательная подготовка проводится после восстановительного этапа, который начинается сразу же после окончания крупных соревнований и продолжается 1-4 недели. На этом этапе осуществляется лечение и восстановление боксеров, лечение спортивных травм и поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности. Этот этап необходимо проводить не на спортивных базах, а в туристических лагерях, пансионатах в наиболее благоприятных климатических условиях морской климат, умеренное среднегорье, курортные места и. т. п.

На этом этапе в целях восстановления широко используются лечение и закаливание (водные процедуры, солнечная ванны и др.).

В качестве основных тренировочных средств применяются спортивные игры баскетбол, футбол, водное поло, плавание, гимнастические и акробатические упражнения, бег до 3000 м при частоте сердечных сокращений ЧСС до 160 уд. мин.

Каждый день боксеры выполняют утреннюю зарядку и проводят 4-5 раз в неделю одно тренировочное занятие в день.

Предсоревновательная подготовка боксеров состоит из трех этапов и двух переходных недель:

I-этап - физической подготовки и совершенствования технико-тактического мастерства (2-3 недели) 14-21 день

-переходная неделя -1 неделя 7 дней

II. этап - специальной физической подготовки и совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства 2-3 недели 14-21 день

-переходная неделя -1 неделя 7 дней

III. этап - специальной подготовки и совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства 2-3 недели 14-21 день

Переходная неделя 7 дней

Переходная неделя проводится между 1 и 2 этапами и между 2 и 3 этапами.

Переходная неделя необходима для снятия нервно-психического напряжения боксеров, нормализации половой жизни и восстановления организма после тренировочной работы на соответствующем этапе подготовки. Переходную неделю боксеры проводят в

своей семье и занимаются с тренером по индивидуальному плану. В переходную неделю выполняются двухразовые тренировки в день утренняя, дневная или вечерняя/. Объем тренировочных нагрузок должен соответствовать периоду подготовки.

КОМПЛЕКСЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для совершенствования физической подготовки и специальной физической подготовки рекомендуются следующие комплексы тренировочных средств.

1.комплекс: применяется для совершенствования скоростно-силовой подготовки. Он включает в себя кроссовый бег, который проводится в среднем темпе, во время бега на каждом 100-метровом отрезке боксер выполняет, соответственно, сначала 10 ускорений по 30 м 10 x 30 м, затем 10 ускорений по 20 м, 10 x 20 м, а затем 10 ускорений по 10 м 10 x 10 м.

Таким образом, боксер пробегает 3000 м за 18-11 минут. Если данный комплекс выполняется на стадионе, то в этом случае боксер пробегает сем с половиной кругов, выполняя на каждом 100 метровом отрезке те же ускорения.

В некоторых случаях (на II-этапе подготовки и на первой недели III-этапа подготовки) выполняется 50% тренировочной работы комплекса, а именно: во время кроссового бега на каждом 200 метровом отрезке боксер соответственно делает одно ускорение 30 м. Всего пять ускорений по 30 м 5 x 30 м, пять ускорений по 20 м 5 x 20м, пять ускорений по 10 м 5x 10 м. Общая дистанция 3000 м. Комплекс 1 и половина 2 комплекса выполняются в соревновательном режиме (ЧСС более 180 уд. минуту).

2.комплекс направлен на совершенствование скоростно-силовых качеств. Боксер выполняет толчок штанги от груди. Тренировочная работ производится следующим образом:

Первая серия. Вес штанги - 30% от максимального веса поднимаемого боксером. Три подхода, в каждом подходе выполняется три толчка или рывка о максимальной скоростью 3x3.

Вторая серия. Вес штанги - 40% от максимального веса поднимаемого боксером. Три подхода, в каждом подходе выполняете два толчка или рывка с максимальной скоростью 3x2.

Третья серия. Вес штанги - 50% от максимального веса поднимаемого боксером. Три подхода, в каждом подходе выполняется один толчок или рывок с максимальной скоростью 3x1.

Количество выполняемых серий дозируется индивидуально.

3.комплекс направлен на совершенствование силовых качеств боксера. Боксер выполняет толчок штанги от груди. Тренировочная работа производится следующим образом:

Первая серия. Вес штанги 70-60% от максимального. Три подхода, в каждом подходе выполняется одно движение 3x1.

Вторая серия. Вес штанги 80-90% от максимального. Два подхода, выполняется одно движение 2x1.

Третья серия. Вес штанги - 100% от максимального. Один подход выполняется одно движение 1x1.

Количество выполняемых серий дозируется индивидуально.

4.комплекс направлен на совершенствование силы мышц ног. Боксер со штангой на плечах вес 50% от максимального выполняет подскоки на носках и выпрыгивания из полуприсяда, 20 раз за каждый подход. Всего выполняется 3-4 подхода с перерывами между ними до полного восстановления. Количество выполняемых комплексов 4, дозируется индивидуально.

5.комплекс. направлен на совершенствование взрывной силы. Упражнения имитация ударов и комбинации из ударов выполняются с отягощениями разного веса, а также без них. Все упражнения проводятся с максимальной скоростью и последующим расслаблением в паузах для отдыха.

Примеры. Вес отягощений:

от 9 до 3 кг - большие (Б)

от 6 до 2 кг - средние (С)

от 3 до 1 кг -малые (М)

Количество и последовательность серий упражнений с отягощениями следующая:

– большие 9-2кг 3x1, после чего без отягощений 5 движений;

– средние 6-2 кг - 3x2, после чего без отягощений 12 движений;

малые 3-1 кг - 3x3, после чего без отягощения 18 движений.

Количество выполняемых серий дозируется индивидуально.

Комплексы 2,3,4 и 5 выполняются при ЧСС не более 160 уд. мин.

Для совершенствования общей выносливости специальной направленности следующие упражнения, выполняемые в соревновательном режиме, т.е. ЧСС более 160 уд. мин.

- бег три отрезка по три минуты с минутными перерывами между вторыми и третьими отрезками,
- 2 минутный бег кросс;
- равномерное плавание и с ускорениями - 2 минут;
- плавание: три отрезка по три минуты с минутными перерывами для отдыха между вторым и трети отрезкам.

I-ЭТАП (ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА.)

Этап физической подготовки ФП и совершенствования индивидуального технико-тактического-мастерства СИТТМ продолжается не менее двух недель и его желательно проводить в условиях сбора.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПА:

1. Достижение высокого уровня функциональных возможностей организма.
2. Совершенствование физических качеств (общеразвивающиеся упражнения, акробатические упражнения, кросс, спортивные игры и др.).
3. Совершенствование технико-тактического мастерства.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ:

1. Кросс, плавание, водное поло, легкоатлетические упражнения, тяжело атлетические упражнения с отягощениями, спортивные игры (футбол, баскетбол, настольный теннис). Продолжительность тренировки до 180 минут (ЧСС 140-160 уд. мин). Во второй половине этапа кроссы и плавание можно проводить в переменном темпе с ускорениями по 10-20 секунд, не превышая ЧСС 170-180 уд. мин.

2. Школа бокса, индивидуальная тренировка с тренером, упражнения в ударах на снарядах, совершенствование технико-тактического мастерства в парах от 6 до 12-ти раундов. Раунды имеют продолжительность от 5 до 10 минут. Объем тренировочной работы в парах 50-70 минут (ЧСС-150-170 уд. мин.).

Планирование тренировок в недельном микроцикле.

Направленность тренировочных дней в недельном цикле следу

– 3 тренировочных дня физическая подготовка;

– 3 тренировочных дня совершенствование технико-тактического мастерства;

– 1 день восстановительные мероприятия.

На первом этапе трехразовые тренировки в день, кроме субботы и воскресения. В субботу 2 занятия, в воскресенье одно занятие.

На данном этапе проводятся утренние, дневные и вечерние тренировки.

Утренние тренировки проводятся ежедневно и выполняются спустя 30-40 минут после подъема.

Примерный план ежедневной утренней тренировки (вариант И) включает следующее;

- 1.Подготовительные упражнения - 10 минут
 - 2.Школа бокса - 15 минут
 - 3.Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства - 10 минут
 - 4.Физическая подготовка - 15 минут
 - 5.Совершенствование выносливости, кросс - 20-25 минут.
- Общее время утренней тренировки - 70-75 минут.

Школа бокса-обучение и совершенствование приёмов бокса строго по заданию тренера.

Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства (СИТТМ) осуществляется по заданию тренера, который дает общее задание по выполнению какого-либо технико-тактического приема. Например, совершенствование двух ударных атак. Каждый боксер совершенствует 1-3 индивидуальные двух ударные атаки.

Наиболее оптимальное время для дневных тренировок 11-14 часов, а для вечерних тренировок 18-20 часов.

В начале и в конце 1 этапа осуществляется прием контрольных нормативов по 0ФП, результаты которых оценивается по специальной таблице.

Ниже приводится примерный план учебно-тренировочного сбора на первом этапе (см. таблицу 1).

На первом этапе подготовки объем выполняемых упражнений в день должен соответствовать 160 минутам "чистого" времени в среднем, т.е. от 4,5 до 5,5 часов тренировочной работы в день; ЧСС должна не превышать 170-180 уд/мин.

II-ЭТАП (СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА)

II-этап продолжается 2-3 недели и проводится в условиях учебно-тренировочного сбора.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПА:

1. Достижение максимального уровня функциональных: возможностей организма (в аэробном режиме) средствами специальной физической подготовки.

2. Достижение высокого уровня функциональных возможностей организма (в аэробном режиме) средствами общей физической подготовки.

3. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства боксеров.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ:

1. Упражнения по общей Физической подготовке, (бог, плавание и др.) выполняются в режиме, характерном для соревновательного боя - 3 раунда по 3 минуты или 11 минут, три раза в неделю при ЧСС выше 180 уд. мин.

2. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства с партнером проводится в среднем темпе (ЧСС-160-170 уд. мин.).

Основное внимание обращается на качество выполняемых приемов. Необходимо добиваться максимальной быстроты, точности, четкости и своевременности выполнения всех специальных упражнений.

3. Упражнения в ударах по снарядам выполняются с частотой сердечных сокращений 160 и более уд. мин. Упражнение с такой интенсивностью выполняются три раза в неделю ежедневно, если боксер предварительно провел 1 этап подготовки, и функционально готов к выполнению данных нагрузок.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ.

Направленность тренировочных дней в недельном цикле следующая:

2 тренировочных дня – специальная физическая подготовка при трехразовых занятиях в день;

4 тренировочных дня – совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства при двухразовых занятиях в день;

1 день – восстановительные мероприятия.

На данном этапе проводятся утренние, дневные и вечерние тренировки.

Утренние тренировки проводятся ежедневно по следующей схеме (вариант 2):

1.Подготовительные упражнения - 10 минут

2.Школа бокса - 10 минут

3.Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства -15-20 минут

4.Общая физическая подготовка -10-15 минут

5.Совершенствование скоростно-силовых качеств (комплекс 1) -11-14 минут

Общее время утренней тренировки - 60-66 минут

Дневные и вечерние тренировки проводятся в наиболее оптимальное время (дневные - в 11-14 часов, а вечерние в 18-20 часов).

Ниже приводится примерный план учебно-тренировочного сбора на втором этапе (см. таблицу 2).

Объем выполняемых упражнений в день от 3 час до 30 мин до 3 час 40 мин., т.е. в среднем 110 минут "чистого" времени в день.

III-ЭТАП (СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА)

Этот этап является наиболее ответственным, так как он во многом определяет результат выступления боксеров на соревнованиях. Сложность задач и необходимость учета многих факторов весьма усложняет управление тренированностью боксеров на 3 этапе предсоревновательной подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДГОТОВКИ.

1. Достижение максимального уровня функциональных возможностей средствами специальной физической подготовки и специальной подготовки.

2. Совершенствование индивидуальных технико-тактических навыков в сложной боевой обстановке, достижение высокого уровня спортивной формы и особенно психологической устойчивости.

3. Поддержание высокого уровня функциональных возможностей организма.

4. Подготовка боксера к трудным многодневным боям, создание желания выступить и добиться победы.

Решение этих сложных задач требует комплексного применения различных средств и методов педагогических воздействий, а также широкого использования различных гигиенических факторов, обеспечивающих высокий уровень работоспособности и быстрое ее восстановление.

Перед началом III-этапа особенно тщательно собирается информация об условиях проведения соревнований и индивидуальных особенностях и манере ведения боя вероятных противников. Следует также тщательно изучить условия, в которых будет проходить подготовка боксеров.

Подготовка на III-этапе проводится на учебно-тренировочном сборе.

Всегда следует стремиться к тому, чтобы на данном этапе подготовка проходила в той местности где будет проходить соревнование. В этом случае не приходится решать ряд сложных вопросов, связанных с адаптацией боксеров к климатическим условиям, особенностям временного пояса. Если это невозможно,

условия подготовки следует максимально приблизит к условиям предстоящего соревнования. На время соревнования желательно размещать участников в районе зеленого массива. Это дает возможность широко использовать природные факторы для повышения работоспособности боксеров и создания у них положительного эмоционального состояния.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ.

1. Проведение спаррингов и условных боев в высоком темпе с сильными партнерами (ЧСС - 180 и более уд. мин.).

2. Упражнения в ударах на снарядах в максимальном темпе (ЧСС 180 и более уд. мин.). Указанные упражнения следует применять не более пяти раз в неделю.

3. Бег, плавание, спортивные игры и упражнения по совершенствованию индивидуального технико-тактического мастерства проводятся при ЧСС не более 160-170 уд. мин.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ.

5 тренировочных дней специальная подготовка и совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства;

2 дня восстановительные мероприятия.

Недельный цикл на III-этапе планируется по системе: 3 дня тренировок, банный день, 2 дня тренировок, день восстановления (3-1-2-1).

На третьем этапе проводятся утренние, дневные и вечерние тренировки.

Утренние тренировки выполняются ежедневно.

Примерный план утренней тренировки (вариант 3) включает следующее:

1. Подготовительные упражнения - 10-15 минут

2. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства - 20-25 минут

3. Общая физическая подготовка - 10-15 минут

Общее время утренней тренировки - 40-45 минут

Вся работа выполняется с ЧСС не более 160-170 уд. мин.

Дневные и вечерние тренировки желательно проводить в то время, когда на предстоящих соревнованиях будут проходить бои.

Ниже приводится примерный план учебно-тренировочного сбора на III-этапе (см. таблицу 3).

Объем выполняемых упражнений в день от 2 час 30 мин. до 3 часов (в среднем "чистое" время 82 минуты).

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО
СБОРА ПЕРВОГО I-ЭТАПА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА –
3 НЕДЕЛИ (21 ДЕН)**

Таблица-1

Дни сбора	Утренняя тренировка	Дневная тренировка	Вечерняя тренировка
1	2	3	4
1 день Понедельник	Утренняя тренировка	Приезд участников сбора и тренеров. Парная баня	Общее собрание. Ознакомление с планом сбора
2 день Вторник	Утренняя тренировка	Прием нормативов по ФП (ядро, отжимание, кросс 11 минут), подъем ног в висе к перекладине	Свободное плавание (20 мин.) 500 м.
3 день Среда	Утренняя тренировка	Прием нормативов по ФП (подтягивание, прыжок в длину, т, атлетика) бег 100 м и 30 м.	Спортигры 2х20
4 день Четверг	Утренняя тренировка	Кросс 20 мин. т, атлетик: Комплексы 3и 4 (ЧСС 160-170 уд. мин)	Плавание 25 мин. (ЧСС 160 уд. мин) 500 м
5 день Пятница	Утренняя тренировка	СИТТМ: 6х8 мин. Приемы с	Кросс 25 мин. Спортигры 2х25

		партнером (ЧСС 160-170 уд. мин)	(ЧСС 160-170 уд. мин)
6 день Суббота	Утренняя тренировка	Поход в горы 120 мин. (ЧСС 160-170 уд. мин)	Парная баня, массаж, восстановительны е мероприятия
7 день Воскресени я	Утренняя тренировка	Восстановитель- ные мероприятия	Восстановитель- ные мероприятия и культмероприятия
8 день Понедель- ник	Утренняя тренировка	СИТТМ: 8x8 мин. Снаряды. Совершенствова- ние приемов с партнером (ЧСС 160-170 уд. мин)	Т, атлетика: комплексы 3и4 (ЧСС 160-170 уд. мин) Кросс -35 мин
9 день Вторник	Утренняя тренировка	Совершенствова- ние физических качеств по индивидуальному плану, спортигры 2x15 мин. (ЧСС 160-170 уд. мин)	Плавание 30 мин. (ЧСС 160 уд. мин) 700 м
10 день Среда	Утренняя тренировка	Поход в горы 150 мин. (ЧСС 160-170 уд. мин)	Комплекс 5. Плавание 35 мин. 800 м (ЧСС 160 уд. мин)
11 день Четверг	Утренняя тренировка	СИТТМ: 4x10 мин. (приемы с партнером) 4x10 мин. (снаряды) (ЧСС 170 уд. мин)	Парная баня, массаж, восстановитель- ные мероприятия
12 день Пятница	Утренняя тренировка	Комплекс 2,3,4. (ЧСС 160-170 уд. мин)	Кросс -50 мин (ЧСС 160-170 уд. мин)

13 день Суббота	Утренняя тренировка	Совершенствование физических качеств по индивидуальному плану 50 мин. Кросс 45 мин. 10 ускорений по 10 мин	Политико-воспитательные и культурные мероприятия
14 день Воскресенье	Утренняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Политико-воспитательные и культурные мероприятия
15 день Понедельник	Утренняя тренировка	СИТТМ: 10х6 мин. (приемы с партнером) 6х6, 4х10 (снаряды) (ЧСС 160-170 уд. мин)	Плавание 40 мин. 900 м (ЧСС 160-170 уд. мин)
16 день Вторник	Утренняя тренировка	Совершенствование физических качеств по индивидуальному плану 55 мин. Кросс 35 мин. Ускорения 10х10 м 5х12м	Комплекс 2. Спортигры 2х25 мин. (ЧСС 160-170 уд. мин)
17 день Среда	Утренняя тренировка	Поход в горы 180 мин.	Плавание 45 мин. 1000 м (ЧСС 160 уд. мин)
18 день Четверг	Утренняя тренировка	СИТТМ: 8х6 мин., (приемы с партнером) 4х6, 4х6 (снаряды) (ЧСС 180 уд. мин)	Парная баня, массаж,
19 день Пятница	Утренняя тренировка	Приём нормативов по ФП притягивание, 100 м, 30 м,	Спортигры 2х20 мин. (ЧСС 160 уд. мин)

20 день Суббота	Утренняя тренировка	Приём нормативов по ФП (ядро, отжимания, кросс 11 мин. Или 3х3 мин.) Подъем ног в весе к перекладине. Прыжок с места в длину	Приём нормативов по ФП, т, атлетика, прыжок в длину, подтягивания
21 день Воскресения	Утренняя тренировка	Выезд к месту жительства	

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО
СБОРАВТОРОГО II-ЭТАПА (СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОГО
МАСТЕРСТВА
2 НЕДЕЛИ (14 ДЕН)**

Таблица 2

Дни сбора	Утренняя тренировка	Дневная тренировка	Вечерняя тренировка
1	2	3	4
1 день Понедельник	Утренняя тренировка	Приезд участников сбора и тренеров.	Парная баня, массаж, общее собрание. Ознакомление с планом сбора
2 день Вторник	Утренняя тренировка	Комплексное обследование боксеров сотрудниками КНГ	СИТТМ: 8х5 м. с партнером (ЧСС 160-170 уд. мин) 3х3 упражнения на снарядах (ЧСС 180 уд. мин)
3 день Среда	Утренняя тренировка	Комплекс 5. Плавание или спортигры, 2х20 мин, кросс 3х3 (ЧСС 180 уд. мин)	Просмотр и разбор видеозаписей поединков. Теоретическая занятие.

			Индивидуальное совершенствование 45 мин. ТТМ «лапы», «снаряды»
4 день Четверг	Утренняя тренировка	Комплекс 5 и 4. Индивидуальная на лапах -30 мин.(ЧСС в пределах 170 уд. мин)	Плавание 500-600 м. (ЧСС 160 уд. мин) Парная баня, массаж
5 день Пятница	Утренняя тренировка	Теоретическая занятие. Совершенствование физических качеств по индивидуальному 30 мин. спортигры, 2x15	СИТТМ: 10x5 м. упражнении на лапах 5x5, упражнении снарядах 5x5 (ЧСС 170 уд. мин)
6 день Суббота	Утренняя тренировка	СИТТМ: индивидуальная работа на лапах 30 мин. (ЧСС 170 уд. мин) условные бои 4x3	Комплекс 5 и 4. Спортигры 2x15 мин. (ЧСС 170 уд. мин)
7 день Воскресения	Утренняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Политика-воспитательные и культурно массовые мероприятия
8 день Понедельник	Утренняя тренировка	СИТТМ: 6x5 мин. (ЧСС 170 уд. мин.) условные бои 4x3 (ЧСС 180 уд. мин)	Свободное: плавание 30 мин. 700-900. Воспитательные и мероприятия.
9 день Вторник	Утренняя тренировка	Комплекс 5. Кросс 3x3 (ЧСС 180 уд. мин)	СИТТМ: индивидуальная работа на лапах 40

			мин. (ЧСС 170 уд. мин)
10 день Среда	Утренняя тренировка	СИТТМ: 6х4 мин. Приемы с партнером, 3х3-упражнения на снарядах (ЧСС 180 уд. мин)	СИТТМ: индивидуальная 30 мин. Спортигры 2х15 мин.
11 день Четверг	Утренняя тренировка	Плавание 3х3 мин. (ЧСС 180 уд/мин.) Спортигры 2х15 мин. (ЧСС 170 уд. мин)	Парная баня, массаж, восстановительные мероприятия
12 день Пятница	Утренняя тренировка	Инд. ТТМ 30 мин. Совершенствование физических качеств по индивидуальному плану 30 мин.	СИТТМ: 5х4 мин. Упражнения на снарядах (ЧСС 160 уд. мин). 3х3 мин. Упражнения на снарядах (ЧСС 180 уд. мин)
13 день Суббота	Утренняя тренировка	СИТТМ: индивидуальная работа на лапах 60 мин.	Комплекс 5. Кросс 11 мин. (ЧСС 180 уд. мин)
14 день Воскресения	Утренняя тренировка	Выезд к месту жительства	

ADABIYOTLAR

1. Lavrov A. A. “Boks maktabi”. Moskva, 1986.
2. Kurbanov M. G. Ish rejalari. Toshkent, 2015.
3. Degtyarev I. P. Тренированность боксеров, — Kiev, Prosveshenie, 1995.
4. Xalmuxamedov R. D. Boks – Toshkent. Lider Press. 2008.
5. Isroilov Sh. X., Xalmuxamedov R.D., Tajibaev S. S. Bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirish. Elektron multimedia darslik. Toshkent – 2015.
6. Karimov M. A., Xalmuxamedov R. D., Shamsematov I. Yu., Tajibaev S. S. Bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent — 2011.
7. Qosimbekov Z.T. Yosh sportchilarni tayyorlash (boks). T. Lider Press. 2005.

Usmonov M., Arslonov N., Xadiyatullayev Z.

**YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING ASOSIY
MUSOBAQALARIGA
TAYYORGARLIK KO'RISH REJASI**

Uslubiy qo'llanma.

Bosishga 23.03.2021 ruxsat etildi
Bichimi 60x84 ¹/₁₆, «Times new Roman» garniturası, Ofset qog'ozi
Bosma tabog'i 2,5 p.l. Adadi 300 nusxa. Buyurtma № 12
«UMID DESIGN» nashriyoti
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.
O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri
Navoiy ko'chasi 22-uy