



Боксчи Қизларни Индивидуал Машғулот Жараёнида Техник-Тактик Ҳаракатларга Ўргатиш Усуллари

Фарход Каримович Турдиев

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти “Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси, п.ф.н., доцент

Зиёдулла Шухратиллаевич Хадиятуллаев

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти “Спорт бошқаруви” кафедраси катта ўқитувчиси

ABSTRACT

Ушбу мақолада боксчи қизларнинг тактик тайёргарлик даражаси, воситалари ва услубларини такомиллаштириш ҳақида фикр юритилган.

ARTICLE INFO

Received: 8th October 2022

Revised: 8th November 2022

Accepted: 13th December 2022

KEY WORDS:

жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, Ўзбекистонда хотин-қизлар спортини ривожлантириш, юқори малакали боксчи қизларни **индивидуал машғулот жараёнида бокс техник-тактикасига ўргатиш.**

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг бир неча чиқишлари ва нутқларида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузулмани яратиш, мамлакатнинг халқаро майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилаётганлиги, лекин жисмоний тарбия ва спортни ташкил этишда қатор тизимли муаммолар ва камчиликларнинг мавжудлиги, айниқса хотин-қизлар спортида давлат сиёсатини самарали олиб боришга ва мамлакатнинг мавжуд салоҳиятидан тўлиқ фойдаланишга тўсиқликлар мавжудлиги тўғрисида таъкидлаб ўтдилар.

Шу сабабли хотин - қизлар спортини ривожлантиришга қаратилган чора-тадбирлар тизимини янада ислоҳ қилиш бугунги кунни давр талаби эканлигидан далолат бермоқда. Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш хотин - қизларни ҳар томонлама жисмонан ривожланиши ва физиологик функцияларнинг такомиллаштириш ва соғломлаштиришга қаратилган муҳим воситадир.

Ўзбекистонда бокс - энг оммавий олимпия спорт турларидан бири. Боксчи қизларнинг бундай кенг оммалашуви унинг томошабоплиги, спорт курашининг юқори эмоционал шиддати ва инсоннинг ҳаракат, психик ҳамда иродавий сифатларига ҳар томонлама таъсир кўрсата олиши билан тушунтирилади.

Бокс йилдан йилга хотин-қизлар орасида кенг тарқалмоқда. Ҳар йили юқори малакали боксчи қизлар қаторини катта муваффақиятларга эришиб келаётган иқтидорли ва моҳир спортчилар тўлдирмоқда. Бокс спортчидан нафақат жисмоний, балки ақлий жиҳатдан ҳам юқори даражада ривожланишни тақозо этади. Жангда “тез фикрловчи”, рингдаги доимо ўзгариб турадиган вазиятларни тўғри баҳолай ва таҳлил қила оладиган, техник ҳамда тактик жиҳатдан яхши тайёрланган спортчи ғалаба қозонади. Халқаро мусобақаларда рақобатнинг юксак даражада ўсиб бориши юқори малакали боксчи қизларнинг тайёргарлик даражаси, воситалари ва услубларини такомиллаштириш заруриятини келтириб чиқаради. Ҳозирги босқичда янги машғулот услубларини ишлаб чиқиш, иш қобилиятини оширишнинг янги самарали воситаларини излаб топиш ўзбек боксчи қизларининг спорт маҳоратини ошириш асоси ҳисобланади.

Тактика - бокс назарияси жанг олиб бориш услуби турли хил бўлган рақиблар билан олишиш шакллари, турлари, услублари ва вариантлари ўрганилади. Боксчи қизларнинг тактик маҳорати жангнинг тўғри ташкил қилиниши ва унинг бошқарилиши билан белгиланади. Боксчи қизларнинг тактик маҳорати рақибнинг кучли томонларини бартараф этиш, унинг бўш томонларидан фойдаланиш ва шу билан бир вақтда индивидуал жанг олиб бориш услубини қўллай билишида намоён бўлади. Жангни бошқариш, уни олиб бориш санъати жанг режасини амалда қўллай олиш, унга аниқлик киритиш, зарур ҳолларда эса жанг давомида уни ўзгартира олишдан иборат. Жангни бошқариш кўникмаси боксчи қизларнинг жанговар тез фикрлашига, унинг иродавий сифатларига боғлиқ. Жанг режасини тузиш боксчининг чуқур фикрлаш, рақиб ҳаракатларини таҳлил қилиш ва синтезлаш қобилиятига, шунингдек, техник-тактик воситаларнинг эгалланганлик даражасига боғлиқ. Улар қанча турли-туман бўлса, жангни режалаштириш вариантлари шунча кўп бўлади. Олишувни режалаштириш ва уни бошқариш боксчи қизларнинг турли хил жанг шакллари қай даражада мукамал ўзлаштириб олганлиги билан чамбарчас боғлиқ. Юқори малакали боксчи қизларни тайёрлаш тизими, жумладан кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг даврлари, босқичлари, шу давр ҳамда босқичларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик бўйича қўлланиладиган машғулот цикли (микро, мезо ва макроцикллар), машқлар ҳажми ва шиддати, уларнинг нисбати, мусобақа олдидан иш қобилияти ва спорт формасини шакллантириш, вақтинчалик сақлаб туриш, пасайтириш, уни қайта тиклаш, янада ўстириш каби муаммолар бугунги кунда соҳа олимлари томонидан илмий асослаб берилмоқда.

Ҳужумкор - шаклдаги жанг ташаббусни олиб қўйишни назарда тутувчи рақиб билан олишишнинг фаол шакли. У узок, ўрта ва яқин масофалардаги ҳужум, қарши ва жавоб ҳаракатлари ёрдамида амалга оширилади.

Ҳимоя - шаклидаги жанг ташаббусни тортиб олган рақибдан ҳимояланиш шакли ҳисобланади, бунда у мустақил ва ёрдамчи бўғин бўлиши ҳамда ҳужумнинг ривожланишида бирга амалга оширилиши мумкин.

Машғулотларда кўпроқ шартли жангларда тренер топшириғи билан чекланган ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатлари такомиллаштирилади.

Бокс техника ва тактикаси асосан мураккаб бўлган жанговар вазиятга яқин шароитларда такомиллаштирилади. Бунда тренер билан индивидуал машғулот жараёнида ишлаш усули самарали ҳисобланади.

Техникани такомиллаштириш машғулотларида шаклланидиган сифатлар билан бир қаторда боксчи қизларда, шунингдек олдиндан кўзлай билиш реакцияси тезлиги ҳамда аниқлигини (олдиндан сигналларни таҳлил қилиш бўйича ва эҳтимолга яқин башорат натижасида) ҳамда мураккаб танлаш реакциясини такомиллаштирилади. Техникани такомиллаштириш бўйича машғулотнинг асосий қисмидан фарқ қилмайдиган тайёргарлик қисмидан сўнг боксчилар шартли жангдаги машқлари ҳамда тренер билан индивидуал машғулотларга киришадилар. Уларда турли хил алдамчи ҳаракатларни (чалғитиш ва чорлашлар, турли масофаларда манёвр олиб бориш, жумладан

оёқларда моҳирлик билан силжиб юриш), узоқ, ўрта ва яқин масофаларда ҳужум, ҳимоя ҳамда қарши ҳужум ҳаракатлари, яқин масофага кириш ва ундан чиқиш, рингда арқонлар ёнида ва ринг бурчагида ҳаракатларни бажариш, финтлар, ҳужум, ҳимоя ҳамда қарши ҳужум ҳаракатларини қўллаган ҳолда бир масофадан бошқасига ўтишни такомиллаштирадilar.

Замонавий жанг - турли масофаларда бажариладиган силжишлар, зарба ва ҳимоя ҳаракатларининг мураккаб уйғунлигидир. Рақиблар жанговар ҳаракатларини олиб борадиган масофа кўп ҳолларда боксчи қизларнинг техникаси хусусиятларини, жангда турли хил жисмоний ва иродавий сифатларнинг намоён бўлишини белгилаб беради. Ҳар бир масофадаги олишув турли-туман шароитларда ўтади ва ўзининг қонуниятларига эга. Зарбаларни бериш ва ҳимояга ўтиш вақти рақиблар ўртасидаги масофага боғлиқ. Жанговар масофа қанча қисқа бўлса, зарба шунча тез ва сезилмасдан нишонга етиб боради ҳамда ундан ҳимояланиш шунча қийин бўлади. Масофа қанча узоқ бўлса, боксчи рақиб зарбаларидан шунча осонликча ҳимояланади. Ҳар бир масофа учун зарбалардан ҳимояланиш имкониятини белгилаб берувчи вақт чегараси мавжуд. Боксчи қизларда узоқ масофада ўрта масофага қараганда, ўрта масофада эса яқин масофага қараганда ҳимояланиш учун яхши шароит мавжуд. Узоқ масофада ўрта масофага нисбатан ҳаракатларни бажариш учун вақт кўп бўлишига қарамадан, у барибир секундларда ҳисобланади. Шунинг учун зарбадан ҳимояланаётганлар узоқ масофада турганликларига қарамадан, рақиб ҳаракатларига ўз вақтида реакция қилиш учун етарлича тез реакция ва ҳаракатга эга бўлишлари лозим. Боксчи қизларда турли масофалардаги вақт чегараси тегишли техник-тактик ҳаракатларни танлашни белгилаб беради. Реакция ва фикрлаш тезлигининг, тезкорлик ва чақонлик, диққат ҳамда бошқа сифатларнинг турли даражада ривожланишини тақозо этади. Узоқ масофада, ўрта масофага қараганда, боксчи қизлар ҳар доим ҳужум бошлашга қийналади, чунки зарба бериш доирасидан ташқарида турган рақиб бошланғич ҳаракатларни нисбатан осонлик билан қабул қилади ва уларга ҳимояланиш билан реакция қила олади. Ҳужум ва қарши ҳужум рақиб учун кутилмаганда бўлиши учун боксчи, зарбани тайёрлаётиб, унинг диққатини масофани доимо ўзгартириб туриш ва алдамчи ҳаракатлар билан чалғитиши лозим.

Машғулотда тренер фаолиятининг муҳим таркибий қисми ўринлар, бирикишлар ва уларнинг ўзгаришлари, ҳимоя ва ҳужумларни ишоралар ёрдамида бажариш, ҳужум, қарши ҳужум, жавобларнинг турли усуллари бажарилишини ўз ичига оладиган ҳаракатлар ҳисобланади. Уларни қўллаш беллашув шароитларини моделлаштириш ва боксчининг техник-тактик такомиллашуви вазифаларини самарали ҳал этиш учун шароит яратишга имкон беради (6).

Индивидуал машғулот жараёнида боксчи қизлар реакцияларини ихтисослаштиришга қаратилган турли хилдаги машқларни тадқиқ қилиш натижалари таҳлили уларни шартли равишда 7 та асосий кичик гуруҳларга бирлаштиришга имкон берди.

Расмда реакцияларни ихтисослаштириш бўйича машқлар турларини қўллаш ҳажми нисбатлари тўғрисида маълумотлар келтирилган. Келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, ҳужум қилиш жойларини (бошга ва гавдага) фарқлай олиш малакасини ифодаловчи машқлар (улар ҳажми 35,0% ни ташкил қилди) тез-тез қўлланилади. Машқлар турли хилдаги якка зарбалар, яъни бошга ёндан, тўғридан, бош қисмига, ўнг ва чап қўлда гавда қисмига бериладиган зарбалардан иборат.

Боксчининг оддий ва мураккаб ҳаракатларни фарқлаш ҳамда уларга қаршилиқ кўрсатиш малакасини намоён қилишга қаратилган (умумий ҳажмдан 24,3%) машқларга катта эътибор қаратилади. Масалан, чап қўл билан қарши олиш, ўнг қўл билан ёндан бошга зарба ва бошга қарши ҳужум қилиш, турли хил алдашлар, сайд-степлар ва ҳ.к.

Ҳужум йўналишини билиш ва уларни қайтаришга ёрдам берадиган машқлар ҳажми 15,7% ни ташкил этди: улар орасида турли жойларга (бошга, гавдага) қарши зарбалар бериш. Боксчиларнинг ҳимоядан ҳужумга ўтиш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган машқлар кам қўлланилади. (9,9%). Масалан, ўнгга, чапга оғишлар ва кетидан жавоб зарбаларини бериш.

Тренер машғулотда боксчи қизларнинг ҳужумдан ҳимояга ўтиш (7,6%), битта ҳужум туридан иккинчисига ўтиш (4,1%) малакасини ривожлантиришга қаратилган машқларга жуда кам аҳамият берилади. Спортчининг тайёрлов ҳаракатлари ҳамда ҳужум ҳаракатларини фарқлаш ва уларга

қаршилик кўрсатиш қобилиятини такомиллаштирадиган воситаларга жуда кам эътибор берилади (3,4%).



Расм. Машғулотда тренер томонидан қўлланиладиган боксчи қизлар реакцияларини ихтисослаштиришга қаратилган машқлар турларининг ҳажми.

Шартли белгилар: 1 - ҳужум учун бош, гавда қисмларини фарқлаш ва зарбалар бериш малакаси; 2 - ҳужум йўналишини фарқлаш ва уларни қайтариш; 3 - оддий ва мураккаб ҳаракатларни фарқлаш ҳамда уларга қаршилик кўрсатиш; 4 - тайёрлов ҳаракатлари ва ҳужум ҳаракатларини фарқлаш ҳамда уларга қаршилик кўрсатиш; 5 - ҳужумдан ҳимояга ўтиш; 6 - ҳужумнинг бир туридан иккинчисига ўтиш; 7 - ҳимоядан ҳужумга ўтиш.

Шундай қилиб, тренер машғулотда қўлланиладиган, боксчи қизлар реакцияларини ихтисослаштиришга қаратилган машқлар турларини қўллаш ҳажми тўғрисида олинган маълумотлар таҳлили қуйидаги хулосага келишга имкон беради. Асосий эътибор қуйидагиларга қаратилади: ҳужум жойларини фарқлаш ва зарба бериш; ҳужум йўналишларини фарқлаш ва уларни қайтариш; оддий ва мураккаб ҳаракатларни фарқлаш ҳамда уларга қаршилик кўрсатиш. Мазкур машқлар ҳажми 75,0%ни ташкил қилади. Бундан ташқари ҳимоядан ҳужумга, ҳужумдан ҳимояга, битта ҳужум туридан иккинчисига ўтиш, тайёрлов ва ҳужум ҳаракатларини фарқлаш ҳамда уларга қаршилик кўрсатиш малакасини эгаллашга қаратилган машқлар сони атиги 25,0% ни ташкил этади. Бироқ боксчилар мусобақа фаолияти тадқиқотлари натижаларининг таҳлили шуни кўрсатдики, келтирилган беллашувларнинг муваффақияти кўп жиҳатдан айнан шундай машқларни қўллашга боғлиқ. Бу аниқланган нисбатни оптимал деб тан олишга имкон бермайди. Демак, тренерлар спортчи билан машғулот олиб боришда боксчининг бир фаолият туридан иккинчисига ўтиш малакасини такомиллаштиришга қаратилган машқлар ҳажмини ошириши зарур.

Хулоса қилиб айтганда, тренер боксчи қизлар билан олиб борадиган индивидуал машғулотларида кўпроқ спорт ва ҳаракатли ўйинлар, координация, тезкорликка мўлжалланган гимнастика машқлари, югуриш, сакраш, комбинациялашган эстафеталар қўлланилиши ҳамда снарядлар билан (тўлдирма ва теннис тўплари, ҳалқалар, гимнастика таёқчалари, арқон ва боксчи қизлар снарядлари) бажариладиган машқларга катта эътибор бериш керак. Бу эса уларда бокс техникасини одатдаги кетма-кетликда бажариладиган усулларни амалиётда самарали қўллашларида туртки бўлувчи омил бўлиб хизмат қилади. Боксчи қизларни тактик тайёрлашда кўпроқ тайёргарлик даврида машқларининг тезланиш фазасини қайд қилиш ҳаракатларига катта эътибор қаратиш билан бирга уларни оддий зарбалардан мураккаб турдаги зарбаларга ўтиш малакасини шакллантириш зарур. Бунда боксчи қизларнинг спорт натижаларининг янада тезроқ ўсишига хизмат қилади ва мусобақалардаги машқ бажариш ишончилигини оширади.

References:

1. Халмухамедов Р.Д. Бокс. -Тошкент. Лидер Пресс, 2008

2. Р.Д.Халмухамедов, В.Н.Шин, С.С.Тажибаев, Ф.Қ.Ражабов, В.Д.Анашов. “Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш”. Дарслик, Тошкент, 2020-йил. 593 бет.
3. Р.Д.Халмухамедов, В.Н.Шин, С.С.Тажибаев, Ф.К.Турдиев, Ф.Қ.Ражабов. “Бокс назарияси ва услубияти”. Дарслик, Тошкент, 2018-йил. 372 бет.
4. Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис...канд.пед.наук – Т., 2002 – 132 с.
5. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ф.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” “МУМТОЗ СЎЗ” 228 бет. 2012 й. 228 бет.
6. Р.Д.Халмухамедов, С.С.Тажибаев, Ф.Қ.Ражабов. “Яккакураш спорт турлари (БОКС)”. Дарслик, Тошкент, 2015-йил. 182 бет.
7. Akhmedov, B. A., Askarova, M. R., Xudayqulova, F. B., Tojiboeva, G. R., Artikova, N. S., Urinova, N. S., ... & Omonova, S. M. (2022). PEDAGOGICAL SCIENCE EDUCATION MANEGMENT IN TEACHING SCIENCE OF PEDAGOGICAL SCIENCES. *Uzbek Scholar Journal*, 10, 529-537.
8. Туңьян, А. А., Тошпулатов, Х. М., Ибрагимов, Ф. З., Умматов, А. А., Пулатов, А. А., Ашуркова, С. Ф. (2021). Развитие паралимпийского спорта в Ташкентской области. *Спорт и социум*, 5(14), 76-78.
9. Turdaliyevic, AF (2020). Center For Scientific And Methodological Support, Retraining And Advanced Training Of Specialists In Physical Culture And Spot Under The Ministry Of Physical Culture And Sports Of The Republic Of Uzbekistan. *Journal of Social Science and Educational Innovations*, 2(2), 322-330.
10. Abdullaev, FT (2022). Theoretical and Practical Basis of Determining Fitness for Sports. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 12, 121-128.
11. Farhad, A. (2022). Fundamentals of boxing training organization and methodology: Abdullayev Farhod, Institute of scientific-methodical provision, retraining and advanced training of physical education and sports specialists under the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan. *Obrazovanie i innovatsionnye issledovaniya international scientific-methodical journal*, (3), 142-146.
12. Turdaliyevich, AF (2022). Youth Sports Development. *Galaxy International Journal of Interdisciplinary Research*, 10(5), 781-785.
13. Abdullayev, FT (2022). Actual problems of modern sports preparation for the Olympic and Paralympic Games. *XXXII Summer Olympic and XVI Paralympic Games held in 2021*, 1(5), 4-6.
14. Abdullayev, FT (2022). Competition of young boxers and their technical and tactical training, taking into account the characteristics of training activities. *Monograph*, 1(1), 100-155.
15. Abdullaev, F.T., Jumanov, O.S. (2020). Factors affecting the individualization of the indicators of the use of movements in training battles and competitions. *Current problems of training athletes for the XXXII Summer Olympics and XVI Paralympics in 2020*, 1(2), 171-173.
16. Abdullaev, F.T., Pardaev, B.P. (2020). Improvement of preparatory actions in training fights and competitions in young boxers. *Actual problems of training athletes for the XXXII Summer Olympics and XVI Paralympics in 2020*, 1(1), 8-10.
17. Turdaliyevich, AF, & Turdaliyevich, PB (2020). The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies. *Academic Research in Educational Sciences*, (4), 9-14.
18. Turdaliyevich, A. F., & Pulatovna, A. B. (2020). Organization of Swimming Lessons in Preschool Institutions. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(07), 322-330.
19. Turdaliyevich, A. F. (2020). Center For Scientific And Methodological Support, Retraining And Advanced Training Of Specialists In Physical Culture And Spot Under The Ministry Of Physical Culture And Sports Of The Republic Of Uzbekistan. *Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(2), 322-330.
20. Abdullaev, F. T. (2022). Theoretical and Practical Basis of Determining Fitness for Sports. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 12, 121-128.
21. Farhod, A. (2022). Boksda mashg‘ulotning tashkil etilishi va metodikasi asoslari: Abdullayev Farhod, O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va

sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (3), 142-146.

22. Turdalievich, A. F. (2022). Youth Sports Development. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(5), 781-785.
23. Abdullayev, F. T. (2022). Olimpiya va paralimpiya o'yinlariga zamonaviy sport tayyorgarligining dolzarb muammolari. 2021 yilda o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlari, 1(5), 4-6.
24. Abdullayev, F. T. (2022). Yosh bokschilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik taktik tayyorgarligi. Monografiya, 1(1), 100-155.
25. Абдуллаев, Ф.Т., Жуманов, О.С. (2020). Машгулот жанглирида ва мусобақаларда ҳаракатларнинг қўлланилиш кўрсаткичларининг индивидуаллашувига таъсир қилувчи омиллар. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва хvi паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(2), 171-173.
26. Абдуллаев, Ф.Т., Пардаев, Б.П. (2020). Ёш боксчиларда машгулот жанглири ва мусобақалардаги тайёргарлик ҳаракатларини такомиллаштириш. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(1), 8-10.
27. Turdalievich, A. F., & Turdalievich, P. B. (2020). The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies. *Academic Research in Educational Sciences*, (4), 9-14.