



TECHNOLOGIES TO IMPROVE THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF BOXERS ENGAGED IN BOXING

Akhmedov Latifjon Gayrat ugli¹

Quchqarov Jurabek²

Jizzakh State Pedagogical Institute

KEYWORDS

boxing, training, competition, attack, kick, technique, tactics, skill, efficiency

ABSTRACT

The article analyzes the planning of preparatory work on the basis of the study of the problems encountered in the organization of training of young boxers, as well as the development of the effectiveness of the competition

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6678072

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Master of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

² Master of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

BO'SMLARDA SHUG'ULLANUVCHI BOKSCHILARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARI

KALIT SO'ZLAR:

boks, mashg'ulot, musobaqa, hujum, zarba, texnika, taktika, mahorat, samaradorlik

ANNOTATSIYA

Maqolada yosh bokschilar mashg'ulotlarini tashkil qilishda yuzaga kelayotgan muammolarni o'rganib borish asosida tayyorgarlik ishlarini rejalashtirish masalalari tahlil qilingan hamda musobaqa samaradorligini rivojlantirish masalasi o'rganilgan.

Bugungi kunda dunyoda boks sport turi yanada raqobatbardosh, keskin va universal tus olmoqda, shu sababli yuqori malakali bokschilarning tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar keskin ortib bormoqda.

Bunda qarshi hujumlardan foydalanishning ortishi, to'siqli vaziyatlarda hujumlar sonining kamayishi holatlari paydo bo'lmoqda. Buni ekstremal sharoitlarda harakatlarni nazorat qilishning yomonlashishi, tavakkalchilikka moyillik bilan tushuntirish mumkin. Chalg'ituvchi omillar bilan kechadigan vaziyatlarda bokschilarning hujum va himoya – javob harakatlari natijaviyligi ancha kamayadi. Shu bilan birga, to'siqli va to'siqsiz vaziyatlarda alohida taktik tavsiflarga ega janrlarni olib borish hajmlaridan ishonchli farqlar aniqlanmadi.

Musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatini belgilab beruvchi asosiy texnik harakatlar hujumlar, himoyalar va javoblar hamda qarshi hujumlar chalg'ituvchi omillar bilan kechadigan vaziyatlarda texnik harakatlar hajmi va natijaviyligini ham pasayishi kuzatiladi. Texnik harakatlar ishonchligini oshirish uchun yuqori malakali bokschilarni chalg'ituvchi omillarga nisbatan qarshilik hissini tarbiyalash zarurligi tadqiqotlar jarayonida aniqlangan.

Zamonaviy boksning rivojlanishi, bellashuvlarni olib borish va musobaqalarni o'tkazish qoidalarini o'zgarishlari hamda g'oliblarni aniqlashning musobaqalar barqarorligiga erishishni qiyinlashtiradigan uzoq muddatliligi va ko'p bosqichliligi bilan tavsiflanadi.

Shu tufayli, sport mahoratining mustahkamligini oshirishning muhim zaxiralaridan biri – ko'p bosqichli musobaqalarda bellashuvni olib borishning xususiyatlarini va ixtisoslashtirilgan faoliyatning samaradorligini limitlovchi omillarni aniqlash hisoblanadi. Shu bilan birga, bir qator mualliflarning fikriga ko'ra, texnik-taktik tayyorgarlik – sportchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'proq darajada uning imkoniyatlarini belgilaydi.

Boksda usullarni bajarishning texnikasi va taktikasini o'rgatish va takomillashtirish usulini o'rganish va ilmiy asoslashga ko'p sonli mualliflarning ishlari bag'ishlangan.

Lekin, ushbu ishlarda va boks bo'yicha zamonaviy darsliklarda, musobaqalarning yangi shartlarida bokschilarning musobaqa faoliyatining taktik tavsiflariga bag'ishlangan ma'lumotlar kamuchraydi.

Mavjud ma'lumotlar bir qator qarama-qarshiliklarga ega bo'lib, shu tufayli ham, zamonaviy boksning nazariyasi va amaliyotini qoniqtira olmaydi. Mavjud muammo, o'rgatish va takomillashtirishni tashkil qilish paytida hisobga olinishi zarur bo'lgan taktik harakat amallarining turli variantlarining ko'p qirraligi bilan murakkablashtiradi.

Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish natijasida, taktik harakatlarning miqdoriy parametrlariga nisbatan konkret tadqiqotlar va tavsiyalar yo'qligi aniqlangan bo'lib, bu, musobaqa oldi tayyorgarligining asosiy vositalaridan biri bo'lgan – musobaqa faoliyatini modellashtirish imkoniyatini chegaralaydi.

Buning barchasi, yuqorida bayon qilingan, bokschilar jangining taktik manerasini belgilaydigan muammolarni o'rganish va tahlil qilishning dolzarbligini ko'rsatadi.

Og'ir vazdagi bokschilarda ko'pchilik jangovar usullarni bajarish texnikasining baholari yengil vazndagila yoki o'rta vazndagilarnikiga nisbatan past. Masalan, beshta ko'rsatkichlar bo'yicha (o'ng qo'l bilan to'g'ridan tanaga, chap qo'l bilan yonboshdan tanaga, pastdan chap qo'l bilan boshga zarba berish, manevr va tayyorgarlik harakatlari, fintlar va aldanchi harakatlar) ular yo yengil vazndagilardan, yoki o'rtacha vazndagilardan pastroq larajada, oltita

ko'rsatkichlar (chap qo'l bilan to'g'ridan tanaga, o'ng qo'l bilan yonboshdan boshga zarba berish, sho'ng'ish, egilib chap berish bilan himoyalaniş, harakatlanishlar, qo'llanilayotgan usullarning xilma xilligi) bo'yicha esa – ular, ikkala toifadagi bokschilardan past darajada (farqlar statistik ishonarli).

O'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga zarba berishni og'ir vazndagilar boshqa vazn toifadagi sportchilarga ko'ra yaxshi bajaradilar. Bu, mazkur zarba ko'pchilik og'ir vazndagilar uchun "qurol" hisoblanishi bilan tushuntiriladi va ko'pchilik bellashuvlarning taqdiri shu zarbaga bog'liq, shu tufayli, ular ushbu zarbani berish texnikasini takomillashtirish uchun ko'p vaqt sarflaydilar.

Qolgan usullarni bajarish texnikasi, boshqa vazn toifasidagi bokschilarnikidan farq qilmaydi.

Shunga ham e'tibor berish lozimki, ko'pchilik holatlarda, texnika jihatidan eng murakkab bajariladigan usullarning baholarida uncha katta bo'lmagan farq kuzatiladi. Bu, masalan, bajarish texnikasi bo'yicha boshga zarba berish texnikasiga nisbatan murakkab hisoblangan tanaga zarba berishga taalluqlidir. Xuddi shuning o'zini, boshqa turdagi himoyalanişga nisbatan murakkab hisoblangan

– sho'ng'ishlar va egilib qochishlar to'g'risida ham aytsa bo'ladi. Harakatlanishlar kabi muhim texnik usulni og'ir vaznli bokschilar tomonidan past darajada bajarilishini ham aytish lozim.

Bokschining harakatchanligi ko'p hollarda ushbu usulga bog'liq, demak og'ir vaznli bokschilar uchun ayniqsa muhim bo'lgan raqib zarbalariga kamroq uchraydi.

Olingan faktlar, trenerlar o'rtasida amalga oshirilgan so'rov natijalari bilan bilvosita tasdiqlanadi, ular, og'ir vazndagilar ko'pincha jangni olib borishning ancha bir xildaligi bilan farq qilishadi va nokaut va uzluksish bosim ko'rsatish taktikasini ustun ko'rishadi. Umuman, bokschilarning texnik-taktik mahoratini tadqiq qilish, uni yengil va o'rta vazn

bokschilarinikiga nisbatan, og'ir vazndagilarda ancha past darajada ekanligi to'g'risida dalolatberadi.

Mazkur xulosalar boks sport turini rivojlantirishda mavjud va yuzaga kelayotgan muammolarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, yosh bokschilarning tayyorgarligini tashkil qilishda o'z samarasini beradi degan umiddamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Неупокоев, С.Н., Капилевич, Л.В., Кабачкова, А.В., Лосон, Е.В., Крупицкая, О.Н. "Анализ показателей системы внешнего дыхания при совершенствовании ударных движений у боксеров различной спортивной квалификации", Вестник Томского государственного университета, (2015).

2. Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства, Москва, 2004.

3. Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. В сб. VII Международный науч. конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех», том 2, Москва 2003.

4. Олейник, Н.А., Чибисов, В.И., Рейдерман, Ю.И., Скрипченко, И.Т., Чередник, Е.А. "Разработка методики определения текущего состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у спортсменов", Слобожанський науково-спортивний вісник, № 5-2 (33), (2012).

5. Кокорина Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических скоростно – силовых игровых и единоборствах Спб 2014.

6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов М- 2019.

7. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности. Молодой ученый, (11), 527-529.

8. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура-надежда нации. Молодой ученый, (12), 591-592.

9. Bakhromov, O. T., & Khasanov, A. T. (2020). The problem of motivation and the meaning of the concept "motiv". ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(10), 1247-1251.

10. Хасанов-преподаватель, А. РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ О. Бахромов-старший преподаватель кафедры методики преподавания видов спорта.

11. Бахромов, О. Т., & Хасанов, А. Т. (2020). ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ. In НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 110-114).

12. hasanov, anvar. (2021). СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ.: WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4513>

13. xasanov, anvar. (2022). ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ: ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4861>

14. xasanov, anvar, & olimov, alisher. (2022). БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ.: БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4864>

15. xasanov, anvar. (2022). OPPORTUNITIES FOR FORMATION OF PROFESSIONAL CULTURE IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS: OPPORTUNITIES FOR FORMATION OF PROFESSIONAL CULTURE IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4870>

16. xasanov, anvar, & Олимов, А. (2022). WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY.: WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4871>

17. hasanov, anvar, & Олимов, А. (2022). JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ULLANUVCHILARDA, JISMONIY HARAKAT MALAKA VA KO'NIKMALARNI SHAKILLANTIRISHNING BOSQICH VA TALABLARI: JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ULLANUVCHILARDA, JISMONIY HARAKAT MALAKA VA KO'NIKMALARNI SHAKILLANTIRISHNING BOSQICH VA TALABLARI. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4869>

18. hasanov, anvar. (2022). ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДОВ ОБРАЗОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДОВ ОБРАЗОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4530>

19. xasanov, anvar, & olimov, alisher. (2022). БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ.: БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4864>

20. А.Т. Hasanov, Tillaev Bobur Farkhod ugli, & Mamatqulova Mukarram Gapporovna. (2022). METHODS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOVEMENT SKILLS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS. Journal of Academic Research and Trends in Educational

Sciences, 1(7), 89–94. Retrieved from
<http://www.ijournal.uz/index.php/jartes/article/view/132>

21. A.T. Hasanov, & R.M. Toshpulatov. (2022). IMPROVEMENT OF METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN GENERAL SECONDARY SCHOOLS. Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences, 1(7), 95–99. Retrieved from <http://www.ijournal.uz/index.php/jartes/article/view/133>

22. A.T. Hasanov, & A.B. Mamanazarova. (2022). METHODS OF FORMING CHILDREN A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY. Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences, 1(7), 6–9. Retrieved from <http://ijournal.uz/index.php/jartes/article/view/113>

23. Hasanov, A. T., & Mamanazarova, A. B. (2022). WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 3, 174-176.

24. hasanov, anvar. (2021). ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ. Физическое воспитание, спорт и здоро

25. Хасанов, А., & Хасанова, Х. Ж. ?АРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОР?АЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.