

**BOKSDA MASHG‘ULOTNING TASHKIL ETILISHI VA METODIKASI
ASOSLARI**DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.29.60.028>*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*

Annotatsiya: maqolada yosh bokschilarda o‘quv jangovar amaliyoti va rasmiy musobaqalardagi harakatlar tarkibi hamda ularning qo‘llanilish ko‘rsatkichlaridagi individual o‘zgarishlar va farqlar haqida so‘z yuritilgan. Yosh bokschilarni mashq qildirish uchun mashg‘ulotlarda o‘zlashtirilgan harakatlarni musobaqa sharoitlariga ko‘chirish jarayonini tezlashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: boks, jangovor holat, tik turish, siljishlar, kuch, tezlik, hujum harakatlari, himoyalanih harakatlari, qarshi hujum, masofa saqlash, yaqin masofadan hujum.

**ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДОЛОГИИ БОКСЕРСКОЙ
ТРЕНИРОВКИ***Абдуллаев Фарход,**Институт научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан*

Аннотация: В статье рассматривается тренировочная практика юных боксеров и структура действий на официальных соревнованиях, а также индивидуальные изменения и различия в их исполнении. В целях подготовки юных боксеров даются практические рекомендации по ускорению процесса переноса разученных действий в условия соревнований.

Ключевые слова: бокс, боевая позиция, стоя, перестановки, сила, скорость, наступательные приемы, защитные приемы, соблюдение дистанции, ближняя атака.

**FUNDAMENTALS OF ORGANIZATION AND METHODOLOGY OF BOXING
TRAINING***Abdullayev Farhod,**Institute of scientific-methodical support, retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports under the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan*

Abstract: The article deals with the training practice of young boxers and the structure of actions at official competitions, as well as individual changes and differences in their performance. In order to train young boxers, practical recommendations are given to speed up the process of transferring learned actions to competition conditions.

Key words: boxing, fighting position, standing, permutations, strength, speed, offensive techniques, defensive techniques, keeping a distance, close attack.

Boksda mashg‘ulot metodikasi yaqin xorij davlatlarida ishlab chiqilgan sport yakkakurashi nazariyasi va metodikasi asosida shakllangan, chunki O‘zbekistonda boksning rasmiy rivojlanishi 1927-yildan boshlangan. O‘zbekistonda 1956-1967-yillarda boksni mustaqil sport turi sifatida tashkil etish tashabbuskorlari, shuningdek, uni rivojlantirish uchun asosiy metodik va huquqiy

hujjatlarning mualliflari turli yillarda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlagan shu sport turi o'qituvchilari, boks bo'yicha mutaxassislar bo'lishgan.

Boks texnikasi va taktikasini o'rgatish uchun metodik usullar orasida quyidagi umumiy qabul qilingan:

bir qator safda turib murabbiyning umumiy buyrug'i ostida usullar va harakatlarni (sheriksiz) guruh bo'lib o'zlashtirish;

ikki qator safda turib murabbiyning umumiy buyrug'i ostida usulni (sherik bilan) guruh bo'lib o'zlashtirish;

murabbiy bilan "yassi qo'lqop"da yoki qo'lqopda ishlaganda boksning usullar va harakatlarni individual egallashi;

zal bo'ylab erkin harakat qilayotgan juftliklarda murabbiy topshirig'i bo'yicha usullarni mustaqil egallash;

har bir bokschiga vazifa cheklab berilgan xolda shartli jang;

past darajada texnik vazifalar qo'yilgan shartli jang;

erkin jang (raqib harakatlari cheklanmagan jang).

Boks mashg'ulotining tipik yo'nalishi, odatda, asosiy harakat turlarini takomillashtirishni o'z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilar mavjud:

a) tayyorgarlik harakatlari – tik turishlar, joylar, masofalar, siljishlar, ko'chishlar va aldamchi harakatlarning har xil variantlari;

b) hujum harakatlari – ikkala qo'lda boshga va gavdaga to'g'ridan, yondan va pastdan zarbalar;

v) himoyalaniş harakatlari – qo'llar, gavda yordamida, siljib yurish bilan va kombinatsiyalashgan himoya usullari;

g) qarshi hujum harakatlari – ikkala qo'llarda javob va qarshi zarba shaklidagi to'g'ridan, yondan, pastdan boshga va gavdaga zarbalar.

Deyarli har bir mashg'ulotda mashq qilinadigan bazaviy harakatlardan tashqari, mustaqil rejalar asosida quyidagilar o'zlashtirib boriladi:

- yangi usullar, harakatlar, ular qo'llanilishining taktik turlari, eng samarali va tez-tez qo'llanib turiladigan harakatlar kombinatsiyalari, raqiblarning qarshilik ko'rsatish vaziyatlarini modellashtirishda ularni tayyorlash hamda qo'llash bo'yicha ko'nikmalar ixtisoslashtiriladi;

- bir xil vaziyatlarda mashq qilinadigan yoqtirilgan harakatlarni takrorlash;

- muayyan raqiblarga qarshilik ko'rsatish uchun jangovar harakatlar va vaziyatlar;

- namunaviy taktik modellar bilan olishuvni olib borish uchun ma'lum bir harakatlar tarkibi

– xujumkorlik yoki himoyalaniş tarzida, tez yoki poylash tarzida, manyovr olib borish yoki pozitsion tarzda;

- asosiy harakat turlarini tayyorlash va qo'llashning psixologik xususiyatlari;

- ayrim bazaviy harakatlarni qo'llashga to'sqinlik qiluvchi psixologik to'siqlarni bartaraf etish vositalari.

- Sheriksiz bajariladigan mashqlarga quyidagilar kiradi:

- zarbaga qo'llarni qo'yish harakatlari, himoyalaniş imitatsiyalari, joy o'zgartirishlar, siljib yurishlar va aldamchi harakatlarni mustaqil takrorlash;

- usullarni seriyalab bajarish;

- mashqlar orasidagi tanaffuslarda o'zaro yo'l-yo'riqlar ko'rsatish;

- usullarni oqim bo'lib bajarish.

Ta'kidlash joizki, sheriksiz bajariladigan deyarli hamma mashqlar mohiyatiga ko'ra o'ziga xos gimnastika bo'lib, u turli xil harakatlarni bajarishda gavda a'zolari o'zaro aloqalarining o'ziga xos dinamikasiga ega bo'lgan usullarning harakat tuzilishini egallashga qaratilgan.

Sportchilar, ixtisoslashtirilgan harakatlarni mustaqil takrorlayotib, ma'lum bir boks vositalarini bajarishga bo'lgan ko'rsatmalarni amalga oshiradilar, murabbiyning nazorati

esa bajarilish darajasiga zudlik bilan baho berishga va muvofiq ravishda yo'l qo'yiladigan noaniqliklar yoki xatolarni tuzatishga imkon yaratadi. Buyruq yoki signal bo'yicha usullarning bajarilishi berilgan harakat tuzilishlarining yaxlitligini yoki usullarning tarkibiy (fazaviy) qismlarga bo'linishini tartibga solishga yordam beradi. Ushbu holda murabbiyning buyruqlari shunday beriladiki, shug'ullanuvchilar berilgan harakatlar tuzilishini hayolan tasavvur qilishga ulgurishlari lozim.

Seriyalab bajarish alohida sportchi yoki shug'ullanuvchilar guruhi uchun o'rganilayotgan harakatlarni to'xtovsiz va ko'p marta takrorlashga sharoit yaratadi. Bunda maxsus chidamlilikni shakllantiruvchi katta motor zichlikka erishiladi. O'zaro yo'l-yo'riqlar ko'rsatish birga mashq qilayotganlarning bir-biriga galma-galdan yordam berishi va ular tomonidan yo'riqchilik malakalarini boshlang'ich o'zlashtirilishi hisoblanadi. Agar murabbiy tomonidan berilgan mashqni shug'ullanuvchilar umumiy safda galma-gal bajarsalar, ushbu xolda ular sheriklariga ijobiy tomonlarni va ochiq ko'rinib turgan kamchiliklarni ko'rsatgan holda usullarni bajarish texnikasiga baho berish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Usullarning oqim bo'lib bajarilishi vazifalarning ketma-ket (navbatma-navbat) bajarilishi hisoblanadi, bir shug'ullanuvchi tomonidan harakatning tugallanishi o'ng yoki chap tomonda turgan sportchiga start olish uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, mashqlarning bajarilishi xuddi yelpig'ichsimon xususiyatga ega bo'ladi, bu murabbiyga har bir shug'ullanuvchini kuzatib borishga va tezkor baholashga imkon beradi.

Tasavvurdagi (hayolan mavjud bo'lgan) sherik (raqib) bilan mashq qilish ko'pincha "soya bilan jang" deb yuritiladi. U asosiy turdagi hujum va himoyalash, shuningdek, javoblar va qarshi hujumlarga qarshilik ko'rsatish harakatlari vositalaridan iborat usullar kombinatsiyalarining bajarilishini o'z ichiga oladi. Kombinatsiyalar va alohida harakatlar seriyalarini tanaffussiz bajarish zarur. Bokschi go'yoki raqibning harakatlarini oldindan sezgan holda va uning nazarida taktik jihatdan mos keladigan yakkakurash vositalaridan foydalanib, jang olib boradi.

Bokschilarni janglarga tayyorlashda boks snaryadlari va trenajyorlarida bajariladigan mashqlar katta o'rin egallaydi. Bunda nishonning xususiyatiga, xususan devorga osilgan va harakatsiz, siljish amplitudasi noma'lum darajada o'zgarib turadigan harakatlanuvchi xislatlariga qarab, ular yordamida zarbalar aniqligi va kuchni oshirishi yuzasidan turli xil pedagogik vazifalar hal qilinishi mumkin. Ko'p sonli tadqiqotlarda aniqlanishicha, nishonga aniq yetib borish, birinchi navbatda, zarbaning namunaviy texnikasiga rioya qilish, uni kutilmaganda o'zgaruvchi vaziyatlarga mos holda ko'chirish ko'nikmalari, oldindan sezish (idrok etish), tanlash reaksiyalari hamda tabaqalashgan reaksiyalarning ixtisoslashganlik darajasi bilan belgilanadi. Undan tashqari, harakatlanuvchi nishon ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning musobaqa sharoitlariga moslashish jarayonlari tezlashtirilishi sababli zarba berish aniqligini takomillashtirish vazifalarini hal etishga yordam beradi. Shunday qilib, har xil masofalardan turib va tez hamda aniq zarbalarga ko'rsatma berilgan holda bajariladigan nishonlardagi turli-tuman mashqlar bokschilarda olishuvlarda namoyon qilinishi zarur bo'lgan ixtisoslashgan harakat malakalarini shakllantiradi.

Mashqlarni olib borishning eng keng tarqalgan shakllari quyidagilar: sherik bilan mashqlar; murabbiy bilan "yassi qo'lqop"da individual ishlash; erkin janglar; siljib yurish usullarini mustaqil takomillashtirish; qoplarda va trenajyorlarda bajariladigan mashqlar; erkin janglar seriyalari.

Sherik bilan mashqlar bokschilarni o'rgatish va mashq qildirish vositasi sifatida birinchi galda endi shug'ullanayotgan va yosh bokschilar bilan guruhli mashg'ulotlar olib borish asosi hisoblanadi. Shu bilan birga, yuqori malakali sportchilar mashg'ulotlarida ham sherik bilan bajariladigan mashqlarning ayrim turlari qo'llaniladi. Ularning samarasi sheriklarning o'zaro harakatlarni bir-biriga yordam bergan holda bajarishdan tortib, to bashorat qilinishi qiyin bo'lgan tezkor va to'qnashuvli yakkama-yakka olishuvgacha keng doirada o'zgartirish imkoniyatlari

bilan tushuntiriladi.

Juftlik mashqlarini tashkil qilish shakllarining turlari orasida o‘zaro yordam bilan bajariladigan mashqlar bor. Ular usul yoki taktik ko‘nikmalarning harakat tuzilishini egallash zarur bo‘lgan paytlarda qo‘llaniladi. Biroq hamma xollarda sheriklardan biri hujum qiladi, boshqasi esa oldindan shartlashilgan usullar yordamida hujumga qarshilik ko‘rsatib, zarba o‘tkazib yuborishi yoki uni qaytarishi mumkin. Mashqlar avval turgan joyda o‘tkazilishi mumkin, bu, ayniqsa, usullarni bajarish paytida vaqt-makon bog‘liqliklarining shakllanishini yengillashtiradi. Keyinchalik mashqlantiruvchi vositalarni o‘zlashtirish manyovr olib borish hisobiga, ayniqsa, hujum qiluvchi (keyin esa himoyalantiruvchi) tashabbusga ega bo‘lgan paytda, qiyinlashtiriladi.

Mashqlarning shu tarzda tashkil qilinish shakli murabbiy tomonidan berilgan harakat turlarini, jumladan, javob bilan himoyalantirishlar, qarshi hujumlar, qarshi javob bilan qarshi himoyalantirishlarni amalga oshirishda zarba berish texnikasini barqarorlashtirishga ko‘proq yordam beradi.

Ko‘pincha o‘zaro darslar ham o‘tkaziladi, ular malakali bokschilar tayyorlash amaliyotida qo‘llaniladi. Ular murabbiy tomonidan berilgan keng doiradagi harakatlar yordamida bir-biriga yordam berish orqali bajariladigan namunaviy mashqlardan farq qiladi. Shunday shartlar ham qo‘yilishi mumkinki, bunda sheriklardan biri mashqlarni sharhlab va bajarilayotgan usullarni baholagan holda boshqasi bilan o‘zaro harakat qiladi.

O‘yin tartibida o‘tkaziladigan sherik bilan jangovar mashqlar texnik malakalarni barqarorlashtirish, harakat tezligini ixtisoslashtirish va to‘g‘ridan, pastdan hamda yondan beriladigan qarshi zarbalarni joyida turib yoki ularni manyovr olib borish bilan birga qo‘shib bajargan holda almashlashga xos taktik ko‘nikmalarni shakllantirish asosida himoyalantirishlar hamda javob qarshi zarbalarining mashq qilinishini jadallashtirish imkonini beradi.

Sheriklarning har bir mashqdagi to‘xtovsiz o‘zaro harakatlari sikli 20-70 soniyani tashkil qiladi.

Tezlik bilan qarshilik ko‘rsatish mashqlari muhim ahamiyat kasb etadi, ular “qarshi” atamasi bilan qo‘llaniladi. Ular bokschilar mashg‘ulotida asosan ikkita pedagogik vazifa bilan qo‘llaniladi:

- javob qaytarish bilan hujum va himoyalantirishlar texnikasini takomillashtirish;
- harakat tezligining namoyon bo‘lishi va reaksiya qilishlarni ixtisoslashtirish.

“Qarshi” harakatlardagi yakkama-yakka olishuv shartlari, jumladan, sheriklar (raqiblar) orasidagi masofani murabbiy belgilab beradi, bokschilar esa avval faqat qisman mavhum sharoitda bo‘la turib (hujumni boshlash payti ma’lum), nomuqobil sharoitda harakat qilishlari mumkin. Ko‘rsatmaga muvofiq hujum qiluvchi faqat murabbiy tomonidan topshirilgan bitta hujumni, masalan, ikkita aldanchi harakatlar va boshga to‘g‘ridan zarba berishni bajaradi.

Himoyalantiruvchi bunday vaziyatda faqat aniq bitta himoyani, masalan, yon tomonga og‘ish bilan himoyalantirishni qo‘llash huquqiga ega bo‘ladi. Ko‘rinib turibdiki, bunday vaziyatlarda, ya’ni himoyalantiruvchi unga qay tarzda va qaysi tana qismiga hujum qilishlarini bilib turgan bir paytda, u faqat harakatning boshlang‘ich darajasini tez xamda kutilmaganda amalga oshirish hisobiga hujum uyushtirishda muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

Murabbiy bilan “yassi qo‘lqop”da individual ishlash boks mashg‘ulotlarini tashkil qilishning, shuningdek, mashqlar o‘tkazishning mustaqil shakli hisoblanadi. Buning ustiga, yosh sportchilar mashg‘ulotida harakatlarning hajmlari muntazam qo‘llanilishi texnik-taktik takomillashuv jarayoniga metodik ta’sir ko‘rsatish samarasi bo‘yicha juftlik mashqlari hamda jangovar amaliyotdan orqada qoladi. Faqat murabbiy bilan “yassi qo‘lqop”da ishlashning nazorat funksiyalari va texnik xatolarni tez va maqsadli tuzatish, musobaqadagi o‘zaro harakatlarga yaqinlashtirilgan vaziyatlarning bir bo‘laklarini modellashtirish uchun uni qo‘llashdagi imkoniyatlar oldingi qatorga chiqadi.

Jangovar amaliyotning boshqa mashg'ulot vositalariga qaraganda kichik hajmlari va vaqti-vaqti bilan, bir oyda kamida 2-3-marta natija uchun o'tkaziladigan nazorat janglari bokschilarning uzoq davom etadigan va psixik jihatdan o'ta shiddatli musobaqa janglarini olib borish uchun funksional tayyorgarliklarini ixtisoslashtirish asosini tashkil qiladi. Mashg'ulot va nazorat janglari seriyalarida harakatlar va ularni tayyorlash hamda qo'llashning taktik tarkiblari optimallashtiriladi, individual tuzatishlar kiritiladi.

Adabiyotlar:

1. Abdullayev F.T. Malakali bokschilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyati texnik-taktik harakatlari tahlil qilish / Zamonaviy ta'lim. 2020, № 1. - B.70-74.

2. Abdullayev F.T. Методическая служба ДЮСШ залог качества подготовки спортивного резерва / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. 2020.

3. Pardayev B.P., Abdullayev F.T. The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies. Academic Research in Educational Sciences (ARES), 2020.

4. Селиванов А.А. Вопросы тактики бокса // Виды спортивных единоборств: Сб. науч. трудов. - М., 1997. - 40-43 с.

5. Селиванов А.А. Использование боевых дистанций в тактике бокса / Виды спортивных единоборств: Сб. науч. трудов. - М., 1997. - 43 с.