

## TURLI AMPLUADAGI BOKSCHILARNI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINING KO'RINISHI

*Ibragimov Mironshox Muxammadovich*  
*Buxoro davlat universiteti*  
*Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi*  
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.021>

*Annotatsiya: Ushbu maqolada boks bo'yicha tayyorlanayotgan malakali kadrlarning kasb mahoratini samarali rivojlantirishni ta'minlovchi tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlarni aniqlash, nazariy jihatdan asoslash hamda tajribada tekshirishdan iborat.*

*Kalit so'zlar: Amplua, bokschi, texnik-taktik, pedagogika, mashg'ulot, himoya, hujum.*

## VIEW OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS OF BOXERS IN DIFFERENT AMPLUAS

*Ibragimov Mironshokh Mukhammadovich*  
*Bukhara State University*  
*Teacher of the Department of Sport Theory and Methodology*

*Abstract: This article consists of identifying, theoretically justifying and experimentally checking the organizational and pedagogical conditions that ensure the effective development of professional skills of qualified personnel trained in boxing.*

*Key words: Role, boxer, technical and tactical, pedagogy, training, defense, attack.*

## ВЗГЛЯД НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ БОКСЕРОВ В РАЗНЫХ АМПЛУАХ

*Ибрагимов Мироншох Мухаммадович*  
*Бухарский государственный университет*  
*Преподаватель кафедры теории и методики спорта*

*Аннотация: Данная статья состоит из выявления, теоретического обоснования и экспериментальной проверки организационно-педагогических условий, обеспечивающих эффективное развитие профессиональных навыков квалифицированных кадров, обучающихся боксу.*

*Ключевые слова: амплуа, боксер, технико-тактические, педагогика, подготовка, защита, нападение.*

Malakaviy bokschilar uchun texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar mutaxassislar tomonidan o'rganilgani tahlil qilingan. Mualliflarning mashg'ulot davomini pedagogik kuzatishlarda grafik yozuvi, magnitofonga aytib turishni shaxsiy harakatlarni baholash uchun o'tkazganlar. Turli sport mashg'ulotlarida sportchilarning musobaqa faoliyatini tadqiq qilishga boksga nisbatan trenerning mashg'ulot ishlarida kengroq programmada juda muhim o'rin berilgan. Bokschi qanchalik malakali bo'lsa, mashg'ulotchilar musobaqa faoliyati shunchalik yaxshi tadqiq qilinadi.

Ringdagi bokschilarning individual texnik-taktik harakatlari, ringdagi amplualariga qarab, turlicha bo'lishini e'tirof etishgan. Ya'ni, bokschi o'zining texnik-taktik harakatlari faqatgina hujumga xos bo'ladi. Bokschi himoyalarini o'ziga xos texnik – taktik harakatlari mavjud.

Pedagogik kuzatish natijalarini tahlil qilish turli mashg'ulot funksiyalarni bajaradigan bokschilar qo'llaydigan ba'zi harakatlar ahamiyatni aniqlash imkonini beradi. Himoyada arshilikni oshirishdan ko'proq foydalanadilar (74% gacha), ulardan qisqa aniq zarba berishni oshirish 26% ni egallaydi.

Bokschining himoyada o'z vazifalariga qarab turlicha harakatini oshirish yordamida (76,4% ni tashkil qiladi) butun mashg'ulotchilar bilan o'zaro bog'lanadilar. Zarba berishda faol qatnashadilar (12%). Hujumdan zarba berishni oshirish soni shuningdek ko'p emas. Raqibni aldab o'tishdan ular 18,7% hollarda zarba berishda 5,2% hollarda foydalanadilar.

Bir qator boks mutaxassislari o'z ilmiy tadqiqotlarida bokschilarning individual texnik-taktik harakatlarni o'rganishgan. Boks mutaxassislari bokschilarning individual texnik-taktik harakatlari ringdagi ampulariga qarab har xil bo'lishni e'tirof etishgan. Masalan, hujumda turli xil harakatlanadigan bokschilarga qaraganda raqibni aldab zarba yo'llashlari ko'p marta bajariladi. Himoyadan hujumga otish bilan kurashishi, nazoratni o'z o'liga olib qo'yishi, boshqa amplua bokschilardan ustun. Himoyada to'siq qo'yishi, zarbaga chap berishi kabi texnik-taktik harakatlarni mashg'ulot davomida ko'p qo'llashadi.

Bokschining individual mashg'ulotini «Ringda shunday murakkab vaziyatlar vujudga keladi, bokschi o'zining individual texnik-taktik mahorati orqaligina murakkab vaziyatlardan chiqib keta oladi».

Boks bo'yicha o'tkazilgan jahon chempionatlarida milliy terma jamoalar vazn toifalarida g'alaba qozonishda birgina yetakchi bokschilar ham katta ahamiyatga ega bo'lishgan. Yetakchi bokschilar jamoadoshlari bilan bir jamoa bo'lib mashg'ulot ko'rsatishadi, jamoa-jamoa bo'lib hujumlarni uyushtirishadi va samarali yakunlashadi, himoyada ham faol harakatlana olishgan.

Har qanday boks uchrashuvlarida bunday bokschilar o'zlarining yuksak darajadagi individual mahoratlari orqali o'z g'alabalarida o'zlarini ko'rsata olishgan.

Hozirgi zamon boksi konkret mashg'ulot vaziyatlarida, doimiy va aktiv raqobat daqiqalarida zarur bo'ladigan samarali usullardan yaxshi foydalanishni taqozo etadi. Eng yaxshi bokschilar va mashg'ulotchilarning texnik-taktik faoliyatlarini tadqiqot qilish shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot davomida qisqa va aniq zarba berish asosiy harakat hisoblanadi.

Bugungi davr boksimizda mamlakatimiz bokschilarining individual texnik-taktik harakatlarni eng yaxshi deb berishimiz mumkin. So'nggi o'tkazilgan chempionatlarida mamlakatimiz bokschilarining faol qatnashishiga, ularning kattagina mahoratidan dalolat beradi. Bir uchrashuvdagi jamoaning umumiy texnik-taktik harakatlarining samaradorlik ko'rsatgichi 92-95% ni tashkil etilish, boks mutaxassislari tomonidan o'rganilib, tahlil qilingan.

Bokshi tomonidan mashg'ulot davomida bajargan umumiy harakatlar soni, kuzatishlarda shuni kursatadiki, yuqori malakali bokschilarning individual TTX optimal miqdorlari 600-800 TTX to'g'ri kelgan. Lekin bu kursatkich kandy raqib bilan jang qilayotganiga qarab o'zgarishi mumkin. Masalan kuchsizroq raqibga qarshi jang qilsa, bu kursatkich o'z-o'zidan oshishi aniq. Chunki, asosan bunday vaziyatda mashg'ulot tizimini o'z qo'liga oladi, katta tashabbusga erishish yuli bilan muomala qilish vaqti kupayadi va o'z-o'zidan ITTX miqdoriy kursatkichlari o'sishi tabiiy. Aksincha bo'lishi xam mumkin. Uziga nisbatan kuchli raqibga qarshi ringga tushishganda aksari xollarda tashabbus boy beriladi, raqib bilan shunchaki muomala qilish vaqti kamayadi va ITTX miqdoriy kursatkichlari pasayib ketishi mumkin va 400-500 ITTX tashkil qilish mumkin:

Boks ringida: himoyada va hujumda jamoa bo'lib harakat qilishda mashg'ulotchilarning samarali ishtirokini taqozo etadi. Mashg'ulot mobaynida zarba va himoya uchun raqib bilan qattiq va muhosasiz kurash vaziyatida texnik-taktik harakatlarni (TTX) yuqori tezlikda bajara olish va bu qobiliyatni mashg'ulot oxirigacha yo'qotmaslik zarur bo'ladi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy yetakchi bokschilar mashg'ulotida 850-900 TTX bajarilib, bu harakatlarning bajarishda samaradorlik koeffitsienti 0,75- 0,85 ga teng.

Ma'lumki, harakatlarning ko'lami va sifati bir qancha omillarga, shu jumladan, raqib malakasining darajasi, raqib taktikasi, bokschining chempionatda egallab to'rgan o'rni va hokazolarga bog'liqdir.

Bu yerda shuni takidlash joizki, bokschilarda (himoya, hujum) mashg'ulotchilariga optimal samaradorlik koeffitsienti turlicha bo'ladi. Himoyadagi mashg'ulotlarni meyoriy samaradorlik koeffitsienti 0,85%ni tashkil etish kerak.

Himoyada bu kursatkich 0,75% dan 0,85 % gacha tashkil etishi mumkin. Hujumlarda esa 0,68 dan 0,75 gacha tashkil kilishi mumkin. Bu tafovutlarni qo'yidagicha tariflash mumkun. Himoyalarda ko'pgina TTX o'z yaqinida bajarishadi va raqib bu holatga nisbatan kamroq qarshilik kursatishadi aksincha hujumlarni raqibning yaqinidagi harakatlarni katta qarshilik bilan kutib olinishi va bemaol hujumlarga zarba berish bilan izohlaniladi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Аллексеев В.А. Спортивное право. - М.: 2007.
2. Аллексеев В.А. Международное спортивное право. - М.: 2008
3. Баубекова Г.Д., Халикова Г.Т. Образование: опыт, проблемы, перспективы. – Т.: 2002.
4. Филимонов В.И. Моделные характеристики физической подготовленности боксеров // Алманах «Бокс-99». - М: ТЕРРА СПОРТ, 2006. - С. 82-85.
5. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера.-М., “Физкультура и спорт”, 2002, 196 стр.
6. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. М.: Физкультура и спорт, 1978, 224 с.
7. Фарфел В.С., Бахмалиев Р.М. Бокс. Ежегодник, 2002, с. 17
8. Бокс: Сборник статей. Сост. Худадов Н.А. – М., “Физкультура и спорт”, 2000, 48с
- Ostonov J. S., Ibragimov M. M. Bokschi sportchilarda psixologik muhofazaning ijtimoiy psixologik xususiyatlari // Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1534-1539.
- Saliyev S. A., Ibragimov M. M. WAYS TO DEVELOP BOXERS' PHYSICAL SKILLS // International Scientific and Current Research Conferences. – 2022. – С. 98-102.
- Sattorov A. E., Ibragimov M. Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches // Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1302-1307.
- Ибрагимов М. БОКСДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ: 10.53885/edinres. 2022.26. 82.028 Ибрагимов М. Бухоро давлат университети 2 босқич магистранти // Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 90-92.
- Mironshoh I., Sardor S. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI // Innovations in Technology and Science Education. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 349-356.
- IBRAGIMOV M. M. BOXING AS AN IMPORTANT MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS // Journal of Modern Educational Achievements. – 2023. – Т. 4. – №. 4. – С. 77-79.
- Ilxanovich X. R., Muxammadovich I. M. Methods of Training Young Boxers According to the System of Tasks // Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 153-159.
- Mukhammadovich I. M. The Main Methodological Instructions for the Development of Speed-Strength Qualities of Boxers // Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 550-554.
- Ibragimov M. M. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER // Innovations in Technology and Science Education. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 1726-1733.
- Ilkhanovich K. R., Mukhammadovich I. M. Ways to Build Endurance in the Beginning Boxing Training Group // Best Journal of Innovation in Science, Research and Development. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 277-280.