

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

БОКСДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

10.53885/edinres.2022.26.82.028

Ибрагимов М.

Бухоро давлат университети

2 босқич магистранти

Аннотация.

Ушбу тезисда боксадаги тактик ҳаракатлар тайёрлов, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларига бўлиниши тўғрисида қтскача маълумот ва фикрлар баён этиб ўтилган.

Калит сўзлар: тайёрлов ҳаракатлари, разведка ҳаракатлари, алдамчи ҳаракатлар, манёвр қилиш ҳаракатлари, масофали манёвр, ялпи манёвр, қанотли манёвр.

Значение тактических приемов в боксе.

Ибрагимов М. Бухарский государственный университет

Магистр 2 го курса

Аннотация.

В данной диссертации дается краткий обзор деления тактических действий в боксе на подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Ключевые слова: учебные маневры, разведывательные маневры, обманные маневры, маневровые маневры, дистанционные маневры, массовые маневры, маневры крыла.

The importance of tactical moves in boxing

Ibragimov M. Bukhara State University

1st stage master

Annotation.

This thesis provides a brief overview of the division of tactical actions in boxing into preparatory, offensive and defensive actions.

Keywords: training maneuvers, intelligence maneuvers, deceptive maneuvers, maneuver maneuvers, remote maneuvers, mass maneuvers, wing maneuvers.

Тайёрлов ҳаракатлари – бу бевосита ҳужум ва ҳимоя-дан олдинги ҳаракатлар. Уларга разведка, алдамчи ва манёвр қилиш ҳаракатлари киради.

Разведка ҳаракатлари рақибнинг яхши кўрган комби-нациялари, унинг кучли зарба бериш масофаси, индивидуал жанг олиб бориш услуби хусусиятлари, жисмоний тайёргар-лигини ва ҳ.к. аниқлаш учун зарур ҳамда алдамчи ҳаракатлар ва жанг билан разведка қилиш ёрдамида амалга оширилади.

Алдамчи ҳаракатлар финтлар (зарбалар имитацияси ва бўш жойларни ёлғондан очиб бериш) ҳамда ёлғон (енгил) зарбалар ёрдамида бажарилади. Уларнинг мақсади: а) рақиб-нинг жанг олиб бориш услубини аниқлаш учун уни фаол ҳаракатларга чорлаш; б) ўзининг ҳужум ва қарши ҳужум ҳаракатларидан рақибни чалғитиш ҳамда уни чорлаш.

Манёвр қилиш ҳаракатлари фаол ҳаракатлар учун қулай дастлабки ҳолат ва пайтни танлаш мақсадида силжиб юришлар ҳамда ҳимояланишлар ёрдамида амалга оширилади. Тактик вазибаларга қараб, масофали (позицияли), ялпи ва қанотли манёвр қўлланилади.

Масофали манёвр – узок ҳимояланиш ва зарба бериш масофаларида манёвр қилиш. У узок масофани сақлаб қолиш учун чекинишлар (орқага, ён томонларга) ва сайд-степлар (ён томонга қадам қўйиб орқага, чапга, ўнгга бурилиш) билан ҳимояланишлар ёрдамида амалга оширилади.

Ялпи манёвр – фаол ҳужум қилаётган рақибни орқага чекинтириш ёки у билан яқинлашиш мақсадида манёврни (олдинга ҳаракатланишни) ҳимояланишлар билан (тўсишлар, оғишлар, шўнғишлар ёки комбинациялашган ҳимояланиш-лар ёрдамида) бирга бажариш.

Қанотли манёвр – ҳаракатчан рақибнинг эркин ҳаракатланишини чеклаш мақсадида уни ринг арқони ва бурчакларига (зарба беришга таҳдид солиб олдинга ва ён томонларга қадам ташлаш орқали) “қисиб қўйиш”.

Ҳужум ҳаракатлари тайёрлов ҳаракатлари ва бевосита ҳужум ҳаракатларидан ташкил топади. Улар ҳужум ва қарши ҳужумга ҳар томонлама тайёргарлик кўриш, йўл-йўлакай ҳимояланишлар, турли масофалардаги ҳужум, қарши ҳужум ва жавоб зарбаларини ўз ичига олади. Шу ҳамма тактика элементларининг қўлланилиш кетма-кетлиги турлича ва жанговар вазият талаблари, рақиб ҳаракатлари хусусиятлари билан боғлиқ бўлади.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Ўрта ва яқин масофалардаги ҳужум ҳаракатлари зарба сериялари билан ривожлантирилади ҳамда ҳимояланишлар, манёврлар, жангдан қисқа муддатга чиқиш ва масофани кўп марта ўзгартириш билан бирга қўшиб бажарилади. Ҳужум – боксдаги энг асосий жанговар восита бўлиб, у турли хил тактик мақсадларга хизмат қилади. Тезкор, кутилмаган ҳужум ташаббусни қўлга олиш ва ҳал қилувчи зарбани бериш учун қўлланилади. Узоқ масофадан туриб ҳужум қилишдан рақиб ҳимояланишидан олдин зарба бериш орқали очколардаги устунликка эришиш мақсадида ҳам фойдаланилади. Ҳужумлар жанг олиб бориш услубининг асоси ҳисобланади ва ҳужумкор ҳаракатларнинг асосий воситаси бўлиб хизмат қилади. Узоқ масофадан туриб жанг олиб борадиган боксчилар манёвр ёрдамида ҳужум тайёрлайдилар, сўнгра эса қулай пайтда битта, иккита, учта, кам ҳолларда кўпроқ зарба бериб, ундан кейин рақиб зарбалари доирасидан узоқлашадилар. Айрим ҳужумлар ёлғондан бўлиши мумкин. Унинг мақсади – рақибни ҳужум ёки қарши ҳужумга ўтишга чорлаш, шунингдек, кейинги ҳаракатлар учун қулай дастлабки ҳолатни яратиш. Узоқ масофадаги ҳужум, кейинчалик ўрта ёки яқин масофада ривожлантириладиган жанговар операциянинг бир қисми, масалан, бошланиши бўлиши мумкин.

Ҳужумлар жуда турли-тумандир. Улар битталиқ ёки қўшалоқ (жумладан, такрорий) зарбалардан ёхуд зарбалар серияларидан иборат бўлиши мумкин ва ҳам ўнг қўлдан, ҳам чап қўлдан бошланиши мумкин.

Қарши ҳужум узоқ масофадан туриб манёвр қилишда боксчининг асосий жанговар ҳаракатларига киради ва ҳимоя воситаси бўлиб хизмат қилади. Қарши ҳужум ҳар хил тактик мақсадларда қўлланиладиган алоҳида мустақил жанговар ҳаракатлар бўлиши мумкин. Қарши ҳужум ёрдамида очколар сонидан устунликка эришилади ва кўп ҳолларда у ҳал этувчи ғалабага олиб келади.

У ёки бу боксчининг бутун жанги қарши ҳужум асосига қурилиши мумкин. Бундай боксчилар қарши ҳужумни очилишлар, ёлғондан ҳужумлар, пойлаш ёрдамида тайёрлай-дилар, шу орқали рақибни ҳужумга чорлайдилар ва бир зумда уни ҳимояланиш билан бирга қарши ҳамда жавоб зарбалари билан кутиб оладилар. Бундай услубда жанг олиб борувчи боксчилар реакция ҳамда жангвоар ҳаракатлар тезлиги билан ажралиб турадилар.

Ҳимоя ҳаракатларини боксчи, агар рақибнинг тезкор ва шиддатли ҳужумидан ёки қарши ҳужумидан ҳимояланиши лозим бўлганда, яъни ҳужумни аниқлашга улгурмаганда, жанг масофасини ўзгартира олмаганда, рақибни толиқтириш ва маънавий таъсир кўрсатишни уддалай олмаганда, рақибнинг бўш жойларини тополмаганда, берилган кучли зарбадан сўнг дам ололмаганда, қарши ҳужумларни тайёрлай олмаганда, тўхтовсиз ҳужумларга қарши тактик мақсадда бир қатор ҳимоя ҳаракатларини қарши қўя олмаган ҳолларда қўллайди.

Ҳимоя ҳаракатлари, булардан ташқари, боксчиға қарши ва жавоб қарши ҳужумларининг таъсирини, яъни рақибнинг ташаббусни эгаллаб олишга бўлган уринишини бартараф этиб, тўхтовсиз ҳужум қилиш имконини беради. Ҳимояланишлар манёвр қилиш билан бирга рақибга фаол яқинлашиш ва ўрта ҳамда яқин масофани сақлаш воситаси бўлиши мумкин. Шу билан бирга бу ҳимоялар узоқ масофани сақлаб қолишга ёрдам беради. Ҳимояланишларни манёвр билан бирга амалга ошириш масофани ўзгартириш учун ҳам қўлланилади.

Ҳимоя ҳаракатларига нафақат шахсан ҳимояланиш-лар (тўсишлар, оғишлар ва шўнғишлар), балки агар улар қарши ҳужум сифатида ривожлантирилмаса ва рақибнинг шиддатли ҳужумини тўхтатиш ҳамда уни толиқтириш учун қўлланил-маса, айрим қарши ва жавоб зарбалари ҳам киради. У ёки бу боксчининг ҳужумкор ҳаракатларига кирувчи ёки асосий ҳужум воситаси бўлиб хизмат қилувчи қарши ҳужумларни ҳимоя ҳаракатлари қаторига киритиш керак эмас.

Фойдаланиладиган адабиётлар

1. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ғ.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” “МУМТОЗ СЎЗ” 228бет. 2012 й.

2. Атилов А.А. «Современный бокс» Ростов на Дону «Феникс» 2003, -640 с.

3. Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю, Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент, 2011. С. 478.

4. Остянов В.Н., Гайдалюк И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев. Олимпийская литература. 2001. -228 с.

5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте Олимпийская литература. Киевское акционерное общество «Книга». 1997.-583 с.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

6. Филимонов В.Я., Нигмедзянов В. Бокс. кикбоксинг. рукопашный бой(подготовка в контактных видах единоборств). М. ИНСАН. 1999. -416 с.
7. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув кўлланма. Ташкент. 2008.
8. Хусайнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксёров высокой квалификации - М.МЭУ. 1995, -72 с.
9. Щитов В. «Бокс для начинающих» Москва «ФАИР-ПРЕСС» 2004, -448 с.
10. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
11. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
12. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
13. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
14. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
15. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
16. Джураева Махаста Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
17. Маъмуров Б. Б. [Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойихалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар](https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar). Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
18. Mamurov B. B. [The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process](http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596). Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
19. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. [Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921). философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
20. В Mamurov, А Mamanazarov, К Abdullaev, I Davronov. [Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students](https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241). III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
21. ББ Мамуров. [Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147). Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
22. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. [Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472). <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
23. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
24. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
25. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>