

## БОКСЧИ-ЁШЛАРНИ САМАРАЛИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЙЎЛЛАРИ

10.53885/edinres.2022.91.90.084

Ибрагимов Мироншоҳ,

Бухоро давлат университети Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси  
ўқитувчиси

**Аннотация.** Мақолада ёш боксчилар машғулотларини ташкил қилишда юзага келаётган муаммоларни ўрганиб бориш асосида тайёргарлик ишларини режалаштириш масалалари таҳлил қилинган ҳамда мусобақа самарадорлигини ривожлантириш масаласи ўрганилган.

**Калит сўзлар:** бокс, машғулот, мусобақа, ҳужум, зарба, техника, тактика, маҳорат, самарадорлик.

Бугунги кунда дунёда бокс спорт тури янада рақобатбардош, кескин ва универсал тус олмоқда, шу сабабли юқори малакали боксчиларнинг тайёргарлигига кўйиладиган талаблар кескин ортиб бормоқда.

Бунда қарши ҳужумлардан фойдаланишнинг ортиши, тўсиқли вазиятларда ҳужумлар сонининг камайиши ҳолатлари пайдо бўлмоқда. Буни экстремал шароитларда ҳаракатларни назорат қилишнинг ёмонлашиши, таваккалчиликка мойиллик билан тушунтириш мумкин. Чалғитувчи омиллар билан кечадиган вазиятларда боксчиларнинг ҳужум ва ҳимоя – жавоб ҳаракатлари натижавийлиги анча камаяди. Шу билан бирга, тўсиқли ва тўсиқсиз вазиятларда алоҳида тактик тавсифларга эга жанглари олиб бориш ҳажмларидан ишончли фарқлар аниқланмади.

Мусобақа фаолиятининг муваффақиятини белгилаб берувчи асосий техник ҳаракатлар ҳужумлар, ҳимоялар ва жавоблар ҳамда қарши ҳужумлар чалғитувчи омиллар билан кечадиган вазиятларда техник ҳаракатлар ҳажми ва натижавийлигини ҳам пасайиши кузатилади. Техник ҳаракатлар ишончилигини ошириш учун юқори малакали боксчиларни чалғитувчи омилларга нисбатан қаршилиқ ҳиссини тарбиялаш зарурлиги тадқиқотлар жараёнида аниқланган.

Замонавий боксининг ривожланиши, беллашувларни олиб бориш ва мусобақаларни ўтказиш қодаларини ўзгаришлари ҳамда ғолибларни аниқлашнинг мусобақалар барқарорлигига эришишниқийинлаштирадиган узоқ муддатлилиги ва кўп босқичлилиги билан тавсифланади.

Шу туфайли, спорт маҳоратининг мустаҳкамлигини оширишнинг муҳим захираларидан бири – кўп босқичли мусобақаларда беллашувни олиб боришнинг хусусиятларини ва ихтисослаштирилган фаолиятнинг самарадорлигини лимитловчи омилларни аниқлаш ҳисобланади. Шу билан бирга, бир қатор муаллифларнинг фикрига кўра, техник-тактик тайёргарлик – спортчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўпроқ даражада унинг имкониятларини белгилайди.

Боксда усулларни бажаришнинг техникаси ва тактикасини ўргатиш ва такомиллаштириш усулини ўрганиш ва илмий асослашга кўп сонли муаллифларнинг ишлари бағишланган.

Лекин, ушбу ишларда ва бокс бўйича замонавий дарсликларда, мусобақаларнинг янги шартларида боксчиларнинг мусобақа фаолиятининг тактик тавсифларига бағишланган маълумотлар камучрайди.

Мавжуд маълумотлар бир қатор қарама-қаршилиқларга эга бўлиб, шу туфайли ҳам, замонавий боксининг назарияси ва амалиётини қониқтира олмайди. Мавжуд муаммо, ўргатиш ва такомиллаштиришни ташкил қилиш пайтида ҳисобга олиниши зарур бўлган тактик ҳаракат амалларининг турли вариантларининг кўп қирралиги билан мураккаблаштиради.

Махсус адабиётларни таҳлил қилиш натижасида, тактик ҳаракатларнинг миқдорий параметрларига нисбатан конкрет тадқиқотлар ва тавсиялар йўқлиги аниқланган бўлиб, бу, мусобақа олди тайёргарлигининг асосий воситаларидан бири бўлган – мусобақа фаолиятини моделлаштириш имкониятини чегаралайди.

Бунинг барчаси, юқорида баён қилинган, боксчилар жангининг тактик манерасини белгилайдиган муаммоларни ўрганиш ва таҳлил қилишнинг долзарблигини кўрсатади.

Оғир ваздаги боксчиларда кўпчилик жанговар усулларни бажариш техникасининг баҳолари энгил вазндагила ёки ўрта вазндагиларникига нисбатан паст. Масалан, бешта кўрсаткичлар бўйича (ўнг қўл билан тўғридан танага, чап қўл билан ёнбошдан танага, пастдан чап қўл билан бошга зарба бериш, маневр ва тайёргарлик ҳаракатлари, финтлар ва алдамчи ҳаракатлар) улар ё энгил вазндагилардан, ёки ўртача вазндагилардан пастроқ ларажада, олтита кўрсаткичлар (чап қўл билан тўғридан танага, ўнг қўл билан ёнбошдан бошга зарба бериш, шўнғиш, эгилиб чап бериш билан

**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

химояланиш, ҳаракатланишлар, қўлланилаётган усулларнинг хилма хиллиги) бўйича эса – улар, иккала тоифадаги боксчилардан пастдаражада (фарқлар статистик ишонарли).

Ўнг қўл билан тўғридан бошга зарба беришни оғир вазндагилар бошқа вазн тоифадаги спортчиларга кўра яхши бажарадилар. Бу, мазкур зарба кўпчилик оғир вазндагилар учун “қурол” ҳисобланиши билан тушунтирилади ва кўпчилик беллашувларнинг тақдири шу зарбага боғлиқ, шу туфайли, улар ушбу зарбани бериш техникасини такомиллаштириш учун кўп вақт сарфлайдилар.

Қолган усулларни бажариш техникаси, бошқа вазн тоифасидаги боксчиларникидан фарқ қилмайди.

Шунга ҳам эътибор бериш лозимки, кўпчилик ҳолатларда, техника жиҳатидан энг мураккаб бажариладиган усулларнинг баҳоларида унча катта бўлмаган фарқ кузатилади. Бу, масалан, бажариш техникаси бўйича бошга зарба бериш техникасига нисбатан мураккаб ҳисобланган танага зарба беришга тааллуқлидир. Худди шунинг ўзини, бошқа турдаги химояланишга нисбатан мураккаб ҳисобланган

– шўнғишлар ва эгилиб қочишлар тўғрисида ҳам айтса бўлади. Ҳаракатланишлар каби муҳим техник усулни оғир вазнли боксчилар томонидан паст даражада бажарилишини ҳам айтиш лозим.

Боксчининг ҳаракатчанлиги кўп ҳолларда ушбу усулга боғлиқ, демак оғир вазнли боксчилар учун айниқса муҳим бўлган рақиб зарбаларига камроқ учрайди.

Олинган фактлар, тренерлар ўртасида амалга оширилган сўров натижалари билан билвосита тасдиқланади, улар, оғир вазндагилар кўпинча жангни олиб боришнинг анча бир хилдалиги билан фарқ қилишади ва нокаут ва узлуксиш босим кўрсатиш тактикасини устун кўришади. Умуман, боксчиларнинг техник-тактик маҳоратини тадқиқ қилиш, уни енгил ва ўрта вазн боксчилариникига нисбатан, оғир вазндагиларда анча паст даражада эканлиги тўғрисида далолат беради.

Мазкур хулосалар бокс спорт турини ривожлантиришда мавжуд ва юзага келаётган муаммоларнинг олдини олишда муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, ёш боксчиларнинг тайёргарлигини ташкил қилишда ўз самарасини беради.

#### Адабиётлар

337. 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.

338. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

339. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

340. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academica: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

341. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)* 1.1 (2020).

342. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

343. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

344. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

345. 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.

346. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

**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

347. 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.

348. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

349. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 306-312.

350. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

351. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

352.

353. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

354. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

355. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

356. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

357. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 242-248.

358. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

359. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – С. 99-103.

360. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin 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. – T. 10. – С. 470-471.

361. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

362. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

363. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.

364. 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).

365. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

366. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

367. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

**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

368. 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

369. Джураева Махасты Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятальности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

370. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-laniladigan-tamoyillar>

371. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

372. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

373. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

374. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

375. 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>

376. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

377. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

378. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

379. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)