

BOKSDA TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK METODIKASI

*Sh.A.Irmatov-
Qo'qon DPI katta o'qituvchi*

ANNOTASIYA

Mazkur maqolada yuqori malakali bokschilarning musobaqa faoliyati ishonchligini takomillashtirish macalalari yoritiladi. Bokschilar musobaqalarda qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlarini takomillashtirishning turli uslublari taklif qilingan. Maqola boksning turi bo'yicha yuqori sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar uchun mo'ljallangan.

Tayanch so'zlar. Musobaqa, sport, texnika, taktika. Boks, mahurat, harakat, tayyorgarlik, ring.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются вопросы совершенствования надёжности соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров. Предложены различные методы совершенствования технико-тактических действий боксеров используемых в соревновательных поединках. Статья предназначена для тренеров, работающих с высококвалифицированными спортсменами по видам бокса.

Ключевые слова: соревнования, спорт, техника, тактика, бокс, мастерство, движение, подготовка, ринг.

Musobaqa faoliyati nazorati va uning kelgusi tahlili u yoki bu sportchini tayyorlashda uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash imkonini beradi. Bu ma'lumot mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish uchun muhim hisoblanadi. Sport texnikasini o'rganish usullari kinematik va dinamik harakatlar xususiyatlarini qayd etishda harakat unsurlarini tahliliy tarzda ajratish imkonini beruvchi turli xil usullarini o'z ichiga oladi.

Agar sportchi tayyorgarligining maqsadi uning jahon va Osiyo chempionatlari kabi yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi bo'lsa, texnik va taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda ushbu musobaqalardagi jangler bayyonomalarini tahlil qilish hamda asosiy e'tiborni yuqori malakali bokschilar bilan bo'lgan bahslarga qaratish lozim. Shunday qilib, ta'kidlash joizki, sport tayyorgarlik dasturining maqsadli vazifalari baholanayotgan ko'rsatkichlarning xususiyati va darajasini belgilaydi.

Taktika quydagi omillar majmuidan yuzaga keladi: o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va raqibning kamchiliklari hamdatexnikani egallashning individual xususiyatlaridan foydalanish, raqibni chalg'itishchi harakatlar bilan adashtirish, jangda qulay fursat tug'ulgan paytda foyda keltiruvchi usullardan foydalanish, kuchni tejamkorlik bilan sarflash mahorati, qoidalarda belgilangan imkoniyatlar, ring maydoni, o'zining morfologik va fiziologik xususiyatlaridan puxta foydalanish va boshqalar (3, 4, 5).

Yakkakurash turlarida, ayniqsa, boksdagi texnika va taktika bir-biriga shunday chambarchas bog'langanki, ba'zi mutaxassislarining bokschi harakatlarini tabaqalashtirish tarzida ko'rib chiqayotganda, ularning qanday harakatlar texnik, qanday harakatlar esa taktik harakatlar ekanligi borasidagi qarashlari bir- biriga zid kelib qoladi. Aslida esa ular dialektik birlikni tashkil etadi (1, 2, 5).

Yuksak mahoratli bokschi o'zgarayotgan qoidalarga bog'liq holda texnik va taktik harakatlardan doimo oqilona foydalana oladilar. Yangi qoidalar etakchi bokschi mahoratiga qanday ta'sir ko'rsatishini taxmin qilish mumkin: ularning, asosan, hujum harakatlari, samarali usullar, real himoyalash va qarshi hujum harakatlarini qo'llash qobiliyati o'sib boradi.

Yuksak mahoratli sport ustalarini tayyorlash tizimi bajarilayotgan texnik va taktik harakatlar bokschi individual xususiyatlariga to'liq mos kelishini talab qiladi. Texnik va taktik harakatlarning tuzilishi ularning morfologik belgilari, jismoniy rivojlanishi, funksional xususiyatlari, ruhan tayyorligiga muvofiq bo'lishi lozim.

Sport morfologiyasi sohasida o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar shuni aniqladiki, ma'lum bir total o'lcham va tana proporsiyasiga ega bo'lgan bokschi ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq qo'llay olishadi. Masalan, bilak qanchalik uzun bo'lsa, bukuvchi muskullar va rostlovchi muskullarning nisbiy kuchi shunchalik kam bo'ladi. Oyoq qanchalik uzun bo'lsa, sonning bukuvchi va rostlovchi muskullari mutloq kuchi shunchalik ko'p, nisbiy kuchi esa shunchalik kam bo'ladi. Bundan tashqari, uzun qo'l-oyoqlar yo'l va tezlikdan yutish imkonini ta'minlaydi.

Shu bilan bir qatorda, texnik va taktik imkoniyatlar kuch ishlatiladigan tayyorgarlikning individual xususiyatlariga ham bog'liq. Shu bilan bir vaqtda, hujumni muvaffaqiyatli yakunlashning bir necha variantlarini egallagan mashhur bokschilar ham etishib chiqa boshlagan. Bunday bokschilar musobaqalarda, odatda, eng yaxshi texnika uchun beriladigan sovrinlar bilan mukofotlanganlar. Biroq yirik musobaqalardagi raqobatning o'sishi yuksak mahoratli bokschilar texnik va taktik harakatlar qatorida o'zlarining "shoh usul"larine saqlab qolgan holda taktik imkoniyatlarini kengaytirib borishlariga imkon yaratdi.

Zamonaviy boks texnikasi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, mahoratli bokschilar bir musobaqa davomida turli xil texnik va taktik hujum harakatlarining bir necha variantini qo'llamoqdalar. Bundan tashqari, eng kuchli bokschilar etarli darajada samarali va ishonchli tarzda hujumga o'tmoqdalar. Hujum taktik jihatdan puxta tayyorlangandagina, ular maksimal kuch va tezlikdan foydalanmoqdalar.

Katta kuchni talab qilmaydigan taktik harakatlarni qo'llagan holda ular kuchni tejab, ish qobiliyatini bellashuv so'ngiga qadar saqlab qolmoqdalar. Hakamlar hujum harakatlarining 50%ini ustunlik deb baholaydi.

Eng muhim taktik harakat bu aldamchi harakatlar yordamida ro'y beradigan hujum xavfidir. Haqiqiy hujum harakatlarining aldamchi harakatlarga nisbatan 1:2 bo'lishi 0,5 koeffisintli hujum ehtimolini beradi. Bunday ehtimolni raqib qiyinroq anglay oladi va unga haqiqiy hujumga qarshi himoyalani qiyin kichadi.

Sport amaliyoti texnik va taktik harakatlarning hujum, himoya va qarshi hujum tuzulmalarini ishlab chiqdi. Yirik musobaqalarda usullarning ko'p turlari qayd etilgan. Boks rivojining zamonaviy darajasi bokschining barcha texnik va taktik harakatlarni egallashi, ularning qo'llay olishi va maqsadga muvofiq tarzda mujassamlantirishini talab qiladi. Biroq texnik va taktik hujum harakatlari boksning tabiyati bilan bog'liq bo'lganligi tufayli asosiy harakatlar sifatida qabul qilinadi.

Hujum taktikasi g'alabaga olib boruvchi yo'l hisoblanadi, chunki u eng yirik musobaqalardagi hakamlikning zamonaviy qoidalari va uslubiga ko'proq mos keladi. Jahonning eng yaxshi bokschilari bu yorqin ifodalangan hujum uslubiga ega sportchilardir. Hujum taktikasi bokschidan yuqori faollikni talab qiladi, ammo buning uchun a'lo funksional va ruhiy tayyorgarlik, kombinasion uslubdagi texnik va taktik harakatlarning turli variantlarini qo'llash mahorati, uzluksiz aldamchi va hujum harakatlarining almashinuvi bilan birga onda-sonda shiddatli va tajovuzkor hujumlarni uyushtirish qobiliyati talab qilinadi.

Texnik va taktik harakatlarni sust o'zlashtirish bokschilar, odatda, raqibining qarshiligini engib o'tishga mo'ljallangan foydasiz, nooqilona usullarni bajaradilar. Bunday harakatlar hujum qiluvchida kuch ustunligi bo'lgan taqdirdagina muvaffaqiyat keltiradi. Ko'pincha yuksak mahoratli bokschilar ularning tuzilishini "biomexanik namuna" ga yaqinlashtiruvchi oqilona texnik va taktik harakatlarni qo'llagan holda o'zlaridan jismonan kuchliroq raqibni ham engishadi. Ichki va tashqi kuchlar to'g'ri mujassamlashganda va ishga solinganda, texnik va taktik hujum harakatining kuch yoki vaqt bo'yicha yutishni ta'minlovchi tuzilishi shakllanadi.

Bokschilarning hujum harakatlari tuzilishini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, raqibni harakat faoliyatini oldindan o'rganish va unga nisbatan qarshi taktik usullarni qo'llagan holda g'alaba keltiruvchi zarbalarni berishlikdir. Hujum qilish jarayonida sportchi o'zining tana faoliyatini ong bilan birlashtirgan holda o'z maqsadiga erishadi.

Ayniqsa, tajribali bokschining xato harakatni amalga oshirishi va turg'unlikni yo'qotishini kutishdan umidni uzsa ham bo'laveradi. Binobarin, turish holati va ringdagi jang vaqtida yuqori mahoratli bokschi o'zining texnik va taktik harakatlari bilan qulay dinamik vaziyat lahzasini tayyorlay bilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh.M.Mirziyoev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y. – B. 24
2. Sh.A.Irmatov. Yakubjonova F. I. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. //Жамият ва инновациялар, 2021 yil. 684-687.

3. Sh.A.Irmatov I.A.Yakubjonov Inson aqliy qobiliyatini jismoniy mashqlar orqali rivojlantirish// “Ekanomika I sosium” №2(117) 2024

4. Ш.А. Ирматов. (2023). Совершенствование двигательных качеств волейболистов на основе тренировочного процесса. Innovative trends in science, practice and, 2(9). 22-28.

5. Ирматов, Ш., & Анваров, Ж. (2023). Формирование и создания психологической устойчивости у спортсменов. Current approaches and new research in modern sciences, 2(11), 106-111.

6. Ирматов, Ш. А., & угли Иброхимов, Д. З. (2023, May). Развитие двигательных качеств у юных волейболистов. In international scientific conference "innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 5, pp. 10-16).

7. Anvarovich, I. S. (2023). Development of strength endurance qualities among students. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 13-15.

8. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

9. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

10. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

11. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.

12. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

13. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.

14. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." *Science and innovation* 2.B3 (2023): 122-123.

15. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences* 4.TMA Conference (2023): 894-900.

16. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." *Procedia of Social Sciences and Humanities* 4 (2022): 57-59.

17. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." *ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ*. 2022.