



МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИ ИНДИВИДУАЛ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА ЖАНГНИ ОЛИБ БОРИШ МАНЕРАСИНИ АНИҚЛАШ

Анашов В.Д.

*Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Чирчиқ шахри*

Таянч сўзлар: малакали боксчилар, техник-тактик ҳаракатлар, ўқув-машғулот, жанг олиб бориш манераси.

Ключевые слова: квалифицированные боксеры, технико-тактические действия, подготовка, манеры ведения боя.

Key words: qualified boxers, technical and tactical actions, preparation, fighting manners.

Долзарблиги. Бутун дунёда турли спорт турлари бўйича спортчилар тайёргарлигини индивидуаллаштириш муаммоси мураббий ва мутахассисларнинг диққат марказида бўлиб келмоқда. Индивидуал машғулотнинг такомиллаштирилган усуллари излаб топиш спорт илм-фанининг энг муҳим вазифаси ҳисобланади. Шунга қарамай, малакали боксчиларни мусобақа олди тайёргарлигини индивидуаллаштиришда техник-тактик хусусиятларини аниқлаш билан боғлиқ бўлган ҳолатлари ҳозирги вақтгача етарлича ишлаб чиқилмаган ва экспериментал асосланмаган.

2021 йил 29 апрелдаги ПҚ-5099 сонли “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорида бокс спорт туридан иктидорли спортчиларни аниқлаш, танлаш ва саралаш (селекция) тизимини янада такомиллаштириш, соҳа мутахассисларини тайёрлаш, шунингдек, ўзбек боксининг дунёдаги етакчилигини сақлаб қолиш ва янада ривожлантириш долзарблиги, зарур чора-тадбирларнинг амалга оширилишида бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш юзасидан тегишли чора-тадбирлар ишлаб чиқиш вазифалари белгилаб берилган[1]

2021 йил 5 ноябрдаги ПҚ-5281 сонли “2024 йил Париж шахрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги Қарорида спортчиларни мусобақаларга тайёргарлиги ва ўқув-машғулот жараёнига илғор



инновацион, илмий-методик технологияларни жорий этиш ҳамда спортчиларнинг халқаро спорт мусобақаларда муваффақиятли иштирокини таъминлаш юзасидан тегишли чора-тадбирлар ишлаб чиқиш вазифалари белгилаб берилган[2].

Мақсад: Малакали боксчиларни индивидуал техник-тактик ҳаракатларини ҳисобга олган ҳолда жангни олиб бориши манерасини аниқлашдан иборат

Вазифа: Малакали боксчиларнинг машғулот ва мусобақадаги индивидуал техник-тактик ҳаракатларининг сифат ва самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот усуллари: илмий-методик адабиётлар таҳлили, педагогик куза-тишлар, педагогик тажриба, математик статистика усуллари.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Боксчилар тайёргарлигини такомиллаштириш воситаларини апробация қилиш ва жорий қилиш бўйича тажриба етти нафар спортчилар – спорт усталари ва халқаро тоифадаги спорт усталари билан ўтказилди. Дастлаб, тадқиқот ва эксперт баҳолаш маълумотлари бўйича, машғулот жараёнини индивидуаллаштириш йўллари аниқлаш учун формал фарқловчи белгиларига мос келадиган таянч маълумотларга эга бўлиш мақсадида, ҳар бир боксчига қисқа тавсифлар тузилди. Мусобақа натижаларини янада оширилиши юкламани режалаштиришга миқдорий ёндашишнинг оқибатигина бўлмасдан, балки техник-тактик тайёргарликнинг сифат ва миқдорини самарали оширишдан иборат, деган фикр билдирилган[3,4].

Педагогик тажрибада боксчиларни жангни олиб боришининг индивидуал усулини баҳолаш учун энг яхши спортчиларнинг жанговар фаолияти қайд қилинди, ҳар бири учун 10 тагача жанг рўйхатга олинди. Спортчиларнинг тренировка фаолияти кўрсаткичлари масъулиятли мусобақаларга тайёргарлик бўйича ўқув-тренировка йиғинларида қайд қилинди, жами 7 нафар спортчилар кўриқдан ўтказилди. Қуйидаги 1-жадвалда боксчиларни тайёргарлик босқичи тугаллангандан кейинги жанговар ҳаракатларни қўллаши ҳажми, натижавийлиги ва умумий тактик адекватлиги келтирилган.

1-жадвал

Боксчиларни тайёргарлик босқичи тугаллангандан кейинги жанговар ҳаракатларни қўллаши ҳажми, натижавийлиги ва умумий тактик адекватлиги

Ф.И.Ш.	Хужум ҳаракатлари			Ҳимояланиш	Қарши хужумлар
	Оддий (якка акцентлаштирилган зарбалар билан)	Мураккаб (иккиталик-учталик зарбали комбинация-лар билан)	Зарбалар серияси билан		
Х.Д-ов	$\frac{7,3}{30\%}$	$\frac{7,5}{47\%}$	$\frac{10,8}{51\%}$	$\frac{8,0}{55\%}$	$\frac{7,2}{51\%}$

А.Х-ов	$\frac{8,0}{33\%}$	$\frac{8,2}{61\%}$	$\frac{8,8}{54\%}$	$\frac{8,0}{56\%}$	$\frac{6,7}{53\%}$
Р.А-ев	$\frac{9,0}{47\%}$	$\frac{7,4}{48\%}$	$\frac{9,1}{44\%}$	$\frac{8,4}{37\%}$	$\frac{7,0}{22\%}$
А.М-ев	$\frac{9,0}{35\%}$	$\frac{8,0}{68\%}$	$\frac{9,3}{37\%}$	$\frac{8,1}{70\%}$	$\frac{9,0}{61\%}$
Т.Х-ев	$\frac{7,1}{26\%}$	$\frac{8,0}{60\%}$	$\frac{6,9}{46\%}$	$\frac{8,7}{65\%}$	$\frac{6,8}{43\%}$
Ш.А-ев	$\frac{8,1}{41\%}$	$\frac{8,0}{50\%}$	$\frac{8,7}{32\%}$	$\frac{8,0}{65\%}$	$\frac{7,0}{40\%}$
Б.Ж-ов	$\frac{8,8}{50\%}$	$\frac{9,1}{52\%}$	$\frac{8,8}{63\%}$	$\frac{8,5}{50\%}$	$\frac{6,0}{53\%}$

Изох. Суратда – ўртача бир раундда ҳаракат амалларини қўллаш частотаси, махражда – унинг самарадорлиги.

Бизнинг кузатувларимиз, барча боксчиларни жангни олиб бориши манераси бўйича тўртта гуруҳга табақалаштириш имконини берди:

- 1) позицион-хужумкор;
- 2) манёврли-хужумкор;
- 3) манёврли-ҳимояланиш;
- 4) позицион-ҳимояланиш

Боксчиларнинг хулқ-атвори ва фаолиятини педагогик кузатишлар икки-та йўналишда амалга оширилди.

Биринчидан, жангни олиб боришнинг индивидуал усулини таҳлил қилиш учун, биз, кузатишлар давомида қуйидаги тавсифларни қайд қилдик:

- 1) қайси ҳаракат амаллари кўп қўлланилди (хужум, қарши хужум, ҳимоя);
- 2) қайси ҳаракат амаллари энг самарали (хужум, қарши хужум, ҳимоя);
- 3) “ҳолатдан” ёки “ўзидан” келиб чиқадиган устивор ҳаракат амаллари (олдидан тайёрланган тактик ҳаракатларни қўллаш орқали);
- 4) хужумнинг тавсифлари (узун, қисқа, чўзиш билан, манёвр билан ва ҳ.к.);
- 5) зарба бериладиган устивор сектор;
- 6) тез чекинувчи ёки тез хужум қилаётган рақибга қарши ҳаракатларнинг хусусиятлари;
- 7) яқин масофада жанг қилишнинг хусусиятлари;
- 8) рақибнинг кутилмагандаги хужумига реакция қилиш;
- 9) рақибни хавф соладиган масофага киришига реакция қилиш;

Иккинчидан, боксчиларнинг тренировка фаолиятини педагогик кузатиш таркибига қуйидаги бўлимлар киритилди:



- 1) қизиб олиш машқининг хусусиятлари;
- 2) тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида афзал кўриладиган рақиблар;
- 3) махсус машқларни мустақил бажаришга муносабат (ҳаракатланишлар, боксёрлар копи билан ишлаш);
- 4) тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида тренер билан “лапа”ларда индивидуал машқларнинг афзал кўриладиган техник-тактик репертуари;
- 5) тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида жанговар амалиётнинг воситаларига муносабат;
- 6) умумий жисмоний тайёргарликнинг ҳар хил воситаларига муносабат;
- 7) мусобақадан олдинги охириги кунлардаги хулқ-атвор ва фаолиятнинг хусусиятлари;
- 8) мусобақалар вақтидаги хулқ-атвор ва фаолиятнинг хусусиятлари.

Хулоса. Юқори малакали боксчиларни тайёрлашни индивидуаллаштириш зарурий сифатларни ривожлантириш, адекват ҳолатларни бошқариш ва самарали ва ишончли мусобақа фаолиятини таъминлайдиган техник-тактик усулларнинг мос равишдаги индивидуал ҳолатларини такомиллаштириш мақсадида ҳар бир спортчи учун шахсан дозалаштирилидаган усуллар асосида спортчиларнинг потенциал имкониятларини амалга оширишдан иборат.

Фаолиятнинг индивидуал стилини такомиллаштириш, боксчиларнинг хулқ-атвори ва фаолиятини алоҳида параметрлари ўртасидаги кўп поғонали боғлиқликлари бўлган кўп омилли тизим сифатида мусобақаолди тайёргарлик жараёнида энг катта аҳамият касб этади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 29 апрелдаги ПҚ-5099 сонли “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. www.lex.uz.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги ПҚ-5281 сонли “2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида тўғрисида”ги Қарори. www.lex.uz.
3. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov, V.D.Anashov. “Bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirish”. Darslik, 2020 yil.
4. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G'.Q.Rajabov. “Boks nazariyasi va uslubiyati”. Darslik, 2018 yil.

РЕЗЮМЕ

Мақолада малакали боксчиларнинг индивидуал техник-тактик ҳаракатлари, жанг олиб бориш манералари ҳамда аниқлаш йўллари тўғрисидаги маълумотлар келтирилган.

РЕЗЮМЕ

В статье представлена информация об индивидуальных технико-тактических действиях квалифицированных боксеров, манерах ведения боя и способах определения.

SUMMARY

The article provides information about the individual technical and tactical actions of qualified boxers, fighting manners and methods of determination.