

YUQORI SPORT NATIJALARIGA ERISHISH MAQSADIDA YOSH BOKSCHILARNI INDIVIDUAL RAVISHDA TAYYORLASH

Mamatqulov Xusanboy Baxtiyor o`g`li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiva va sport universiteti Farg'ona filiali o'qituvchisi

Annotatsiya: *Maqolada bokschilarning individual mashg'ulotlari eng yuqori sport natijalariga erishish yo'llaridan biri ekanligi haqidagi pozitsiya asoslanadi. shaxsining o'sishi va rivojlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishda, shu jumladan uning sport bilan shug'ullanishida individual ta'lim alohida rol ni ta'kidlaydi.*

Kalit so'zlar: *bokschining individual tayyorgarligi, texnik usullar va taktik harakatlar, bokschilarni mashq qildirish vositalari*

Аннотация: *В статье подчеркивается, что индивидуальная тренировка боксеров является одним из способов достижения наивысших спортивных результатов. Личностное воспитание играет особую роль в создании необходимых условий для роста и развития человека, в том числе и в его занятиях спортом.*

Ключевые слова: *индивидуальная подготовка боксера, технические приемы и тактические действия, средства тренировки боксеров.*

Annotation: *The article is based on the position that individual training of boxers is one of the ways to achieve the highest sports results. individual education emphasizes a special role in creating the necessary conditions for the growth and development of his personality, including his involvement in sports.*

Keywords: *individual training of a boxer, technical methods and tactical actions, tools for training boxers*

Yosh bokschilarni individual tayyorlashda o'quv jarayonining usullari va vositalarini takomillashtirish bilan bir qatorda, sportchining qobiliyatlari va imkoniyatlarini har tomonlama o'rganishga asoslangan yanada chuqurroq individual yondashuvni talab qiladi, ularning rivojlanishi yuqori sport natijalariga erishishga eng katta hissa qo'shadigan aynan qaysi jismoniy sifatlari yaxshi rivojlanganligini ta'kidlaydi. Xarakterli tomoni shundaki, sport natijalari o'sishi bilan o'quv jarayonini individuallashtirishga qo'yiladigan talablar keskin oshadi. Shaxsiy yondashuv individuallikni bilishni o'z ichiga oladi, ya'ni bitta odamni boshqalardan ajratib turadigan o'ziga xos, xususiyat: jismoniy va aqliy, tug'ma va orttirilgan xususiyatlarni aniqlab olinadi. Zamonaviy pedagogikada individual yondashuv ta'lim va tarbiyaning eng muhim tamoyillaridan biri hisobalanadi.

Individual mashg'ulotlarda aniq jangovar zarba, himoya bloklari, to'g'ri boks texnikasi ancha yaxshi ishlab chiqilgan, chunki murabbiy yosh bokschilarni barcha eng kichik xatolarini ko'radi va ularni darhol tuzatadi. Murabbiyning barcha e'tiborlari butunlay individual tarzda ishlashga qaratilgan bo'ladi va shundan kelib chiqadiki,

darslar yanada intensiv rejimda o'tkaziladi, bu yosh bokschiga imkon qadar tezroq ajoyib natijalarga erishishga imkon beradi, bundan tashqari, individual mashg'ulotlar kamroq shikast etkazadi va sportchining o'ziga xos uslubini rivojlantirishga imkon beradi, guruh mashg'ulotlari esa uni amalda mustahkamlashga imkon beradi.

Yosh bokschilarni individual tayyorlashda bokschi mashg'uloti uslublari va bokschini o'rgatish va mashq qildirish vositalaridan foydalanish alohida ahamiyat kasb etadi;

Bokschi mashg'uloti uslublari Boksning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot amaliyotida bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, oraliqli, o'yin, musobaqa va aylanma uslublar qo'llaniladi.

Ular mashq shiddati, dam olish oralig'i va xususiyati, shuningdek, sportchi faoliyatini tashkil etish shakllari xususiyatlariga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Bir tekis uslubdamashq nisbatan uzoqroq davom etadigan vaqt (masalan, bir raund) davomida doimiy, odatda o'rta, shiddat bilan bajariladi. Boksning pnevmatik grushada ishlashi, doimiy shiddatda arg'amchiq bilan mashqlar, bir tekis sur'atda kross va h.k. mashg'ulot amaliyotida bir tekis uslubdan foydalanishga misol bo'la oladi.

Boks amaliyotida mashg'ulotning asosiy va maxsus uslublaridan biri – o'zgaruvchan uslub. Sportchi harakatlari shiddatining muntazam o'zgarib turishi unga xosdir. Umuman olganda, bokschi ko'pgina maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlarini o'zgaruvchan sur'atda bajaradi. Takroriy uslub xususiyati shundan iboratki, bitta mashg'ulot davomida qandaydir usul yoki uning alohida detali bir xil yoki har xil vaqt ichida davom etadigan dam olish tanaffuslari bilan takror-takror bajariladi. Masalan, butun mashg'ulot davomida bokschi raundlar bo'yicha chap qo'lda boshga yondan zarbani ketma-ket takomillashtirib boradi: avval murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual ishlaydi, keyin sherik bilan juftlikda hamda ushbu zarbani snaryadlarda takrorlashni yakunlaydi. Mashqning oraliqli uslubimohiyati shundan iboratki, yuqori shiddatli ish dam olish oralig'i bilan almashinib turiladi. Masalan, maxsus tezlik chidamli-ligini takomillashtirishda murabbiy 2 daqiqali raundni 1 daqiqali bo'laklarga bo'ladi. Ular orasidagi dam olish oralig'i 30 sekni tashkil etadi. Vazifani juftlikda va snaryadlarda 1 daq davomida bajarayotib, bokschi 2 daqiqali raund sharoitlarida har doim ham erishib bo'lmaydigan harakat shiddatini rivojlantiradi. Boksning harakat shiddati jiddiy pasayganda va unda toliqish alomatlari kuzatilgan paytda mashqni oraliqli uslub bilan bajarish to'xtatiladi. O'yin uslubidan foydalanayotib, ishning emotsional-ligi va yuqori shiddatiga erishish mumkin. U shuningdek bir qator jismoniy va psixik sifatlarni aniqlashga yordam beradi. Bunday sifatlar orasida chaqqonlik va fikrlash tezligi asosiy o'rin tutadi. Ayniqsa bokschi mashg'ulotida sport o'yinlari: basketbol, futbol, qo'l to'pi, voleybol va boshq. katta o'rin egallaydi. Boksda, shuningdek, muayyan syujetli, masalan, "Qotti-qotti", "Chavandozlar jangi" kabi shartli o'yinlar qo'llaniladi. Musobaqa uslubi bokschilarning yuqori natijaga erishish uchun o'zaro kurashlaridagi bevosita raqobatga asoslangan. U mashg'ulotlar o'tkazish paytida (masalan, kuch, tezkorlik,

chaqqonlikka qaratilgan musobaqa mashqlari ko'rinishida, ayniqsa, natijani aniqlashda son orqali baholash mavjud bo'lgan joyda), shuningdek, mustaqil shakl sifatida (chamalash, sport musobaqalari) qo'llaniladi. Aylanma mashg'ulot uslubida bokschi aylana bo'ylab snaryadlar bilan va ularsiz bir qator oddiy mashqlarni ketma-ket va yetarlicha uzoq vaqt bajaradi. Bunda har bir mashq shug'ullanuvchilarning maksimal imkoniyatlari yarmisidan foydalanib takrorlanadi. Sportchilar har bir aylanadan keyin bir daqiqa atrofida dam oladilar va navbatdagi aylanaga o'tadilar. Bokschilar aylanma mashg'ulotga vazifalarni oldindan o'rganganlaridan va har xil mashq turida o'zlarining maksimal imkoniyatlarini aniqlab olganlaridan so'ng kirishadilar. Aylanma mashg'ulot shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab 30 daq gacha davom etishi mumkin. 4-6 haftadan so'ng nazorat o'tkaziladi, u shug'ullanuv-chilarning har bir mashqdagi maksimal imkoniyatlari o'sgan yoki o'smaganligini aniqlashga yordam beradi.

Bokschini o'rgatish va mashq qildirish vositalari

Bokschini o'rgatish va mashq qildirishning eng asosiy vositalari shunday jismoniy mashqlar hisoblanadiki, ular maxsusligiga ko'ra uchta guruhga bo'linadi: maxsus (jangovar), maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik (umumiy rivojlantiruvchi) mashqlar.

Maxsus jangovar mashqlar bokschi tomonidan shartli, erkin, musobaqa janglarida bajariladi va ularga taktikani takomillashtirishdagi mashqlar ham kiradi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari guruhi uchun rivojlan-tiriladigan asabmushak kuchlanishlari xususiyatlarining bokschining maxsus zarba berish, himoyalani va boshqa harakatlari bilan o'xshashligi xosdir. Ular qatoriga og'irliklar (mexanik va rezinali espanderlar, yukli bloklar, to'ldirma to'plar) bilan, metall tayoqlar, bosqon, bulavalar bilan mashqlar, o'tin yorish hamda arralash va h.k. kiradi. Bundan tashqari, maxsus tayyorgarlik guruhidagi mashqlarga asab-mushak kuchlanishlari tuzilishi va xususiyati o'xshash bo'lgan, lekin og'irliklarsiz bajariladigan gimnastika mashqlari kompleksi ham kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlariga tuzilishi va bajarilish xususiyatiga ko'ra bokschining jangovar harakatlariga o'xshash bo'lgan mashqlar ham kiradi, masalan, manyovr qilishdagi oddiy va murakkab mashqlar, "soya bilan jang qilish", bokschilar snaryadlarida: yassi qo'lqop, qoplar, grusha bilan, devorda mashqlar. Bu mashqlar boks uchun xos bo'lgan maxsus harakatlarni takomillashtirishga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Umumiy tayyorgarlik(umumiy rivojlantiruvchi) mashqlar guruhiga shunday mashqlar kiradiki, ular keng doiradagi harakat malakalarini hosil qilishga yordam bergan holda bokschi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, bu guruhga gimnastika mashqlari, boshqa sport turlari – yugurish, sakrash, sport o'yinlari, shtanga, suzishdan mashqlar kiradi.

Yosh bokschilarni individual tayyorlashda eng yaxshi mashg'ulot bu yassi qo'lqopda individual dars olib borish hisoblanadi. Murabbiyning yassi qo'lqopda

individual ishlashidagi harakatlar tarkibi va yo'nalishi uchta o'ziga xos tarkibdan iborat, ya'ni ular qatorida: 1 – tayyorlov harakatlari; 2 – hujum harakatlari; 3 – himoyalaniş harakatlari o'rin egallaydi Murabbiyning individual darsda bokschi bilan olib boradigan ishi ko'p jihatdan hujum harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan. U har xil turdagi harakatlarni qo'llashning umumiy hajmidan o'rtacha 53,5% ni tashkil etadi. Buning sababi bokschi musobaqa faoliyati samara-dorligi, birinchi navbatda, faol hujum harakatlari bilan belgilanadi. Individual darsda bokschi tayo'rov va himoyalaniş harakatlari hajmlarida tafovut yo'q. Bu shunga bog'liqki, ushbu harakatlarning bokschi musobaqa faoliyatidagi ahamiyati taxdaqan bir xil. Murabbiyning yassi qo'lqopda individual darsda bokschi tayo'rov harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan harakatlari 24,9% ni tashkil etadi. Shu bilan bir qatorda sportchi murabbiy faoliyatiga qarab bajargan himoyalaniş harakatlari hajmi 21,6% ni tashkil qiladi.

Ta'kidlash joizki, musobaqa faoliyatida bokschi tayo'rov va himoyalaniş harakatlari katta ahamiyatga ega. Biroq murabbiy tomonidan bajariladigan harakat operatsiyalarining cheklangan hajmi musobaqa vaziyatini to'liq modellashtirishga imkon bermaydi, buning natijasida ushbu harakatlar kam miqdorda qo'llaniladi.

Tayo'rov harakatlarining himoyalaniş harakatlari hajmlaridan ustunligi shundaki, hujum vositalarining samaradorligi hujumdan avval keladigan harakatlar bilan o'zaro bog'liq Hujum yo'nalishini bilish va ularni qaytarishga yordam beradigan mashqlar hajmi 15,7% ni tashkil etadi: jumladan turli joylarga (boshga, gavdaga) qarshi zarbalar berish. Bokschi tayo'rov va himoyalaniş harakatlari hujumga o'tish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kam qo'llaniladi (9,9%). Masalan, o'ngga, chapga og'ishlar va ketidan javob zarbalarini berish. Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda bokschi hujumdan himoyaga o'tish (7,6%), bitta hujum turidan ikkinchisiga o'tish (4,1%) malakasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarga juda kam ahamiyat beriladi. Sportchi tayo'rov harakatlari hamda hujum harakatlarini farqlash va ularga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini takomillashtiradigan vositalarga juda kam e'tibor qaratiladi (3,4%).

Bokschi hujum va qarshi hujumida ko'pgina murakkab harakat reaksiyalari harakatlanayotgan nishonga ta'sir ko'rsatish xususiyatiga ega. Murakkab reaksiya jarayoni raqibning mumkin bo'lgan bir qancha harakatlarini idrok etish, ularni anglash va tegishli javob harakatlarini bajarishdan iborat Demak, bokschi tayo'rov va himoyalaniş faoliyati samaradorligi texnika usullarini qo'llash hajmiga ko'p jihatdan bog'liq.

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual olib boriladigan dars texnik usullar va taktik harakatlarga o'rgatish hamda takomillashtirish shakllaridan biri hisoblanadi. Murabbiy tomonidan bokschi texnik-taktik mahoratga o'rgatishda aldamchi harakatlar texnikasini yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi. Jumladan, o'ng qo'l bilan yengil zarbalar: boshga va gavdaga, yondan, to'g'ridan, pastdan. Ularning yassi qo'lqopda individual darsda murabbiy tomonidan nisbatan kam hajmda qo'llanilishi

shunga bog'liqki, zarba berish harakatida o'ng qo'l o'quvchiga chakatta yo'l bosadi va katta kuch berishni talab etadi. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda ushbu usulga katta e'tibor qaratish lozim, chunki bu o'quvchiga musobaqa jangida yolg'on va haqiqiy harakatlarni ajratib olishga imkon beradi.

Yassi qo'lqopda individual darsda qo'llaniladigan tayyorlov xususiyatidagi aldamchi harakatlar bilan bir qatorda murabbiy yolg'ondan og'ishlar, to'sishlar (gavdaning bo'sh bo'lmagan qismlarini – yelka, bilak, yassi qo'lqopni to'sish orqali o'quvchi zarbalarini to'xtatish), orqaga, yon tomonlarga qadam tashlashlarni nisbatan kam qo'llaydi. Bu yassi qo'lqopda individual dars o'tish ning o'ziga xos xususiyatiga bog'liq.

Yosh bokschilarni individual tarbiyalashda, to'g'ri ovqatlanish, ilmiy o'rganish, tezkor qaror qabul qilish, yomon odatlardan uzoqlashish, qoidalarga rioya qilish, g'alabaga intilish, chidamlilik, kuchning uzluksizligi, tezlik, o'ziga ishonch, muntazam tartib, ma'naviy ustunlik, tajriba orttirish, moslashuvchanlik, aniq maqsad yo'nalish kabi xususiyatlar boksdagi muvaffaqiyatni mustahkamlaydigan muhim omillar sifatida namoyon bo'ladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ushbu maqola yuqori sport natijalariga erishishning eng aniq va samarali usul va uslublarini amaliyotda tadbiq qilish orqali malakali bokschilar zahirasi sonini ortishiga katta yordam beradi va keng qamrovli tahlil orqali intiluvchan bokschilarning ijobiy rivojlanishini ta'minlaydi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ражабов Г. К., Каландаров Д. Ш., Каримов Ш. К. Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс //Молодой ученый. – 2016. – №. 21. – С. 974-976.
2. Ражабов Г. К. Повышение результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров //Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 7. – С. 81-81.
3. Ражабов Ф. Қ. Малакали боксчиларнинг турли даражадаги экстремал вазиятларда жанг олиб бориш хусусиятлари //Фан-Спортга. – 2019. – №. 4. – С. 39-50.
Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsimatov I.Yu., Tajibayev S.S.,
4. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma. Toshkent-2008 y. 480bet.
5. Xalmuxamedov R.D. Boks. O'quv qo'llanma. Ó "Lider Press" nashriyoti, Toshkent.2008 y.308 bet.
6. COACHES MANUAL. Coordinator: Adam Kusior, Coaches Commission Chairman Philip Jun. Publisher/Producer: AIBA. August-2011. 275 pg.

7. Rajabov, G. U., & Mamatqulov, X. (2023). BOKSCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH. Академические исследования в современной науке, 2(13), 36-45.

8. Karimova, G. (2022). THE NEED AND FACTORS OF ORGANIZING INNOVATIVE ACTIVITY OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. Science and Innovation, 1(8), 1238-1243.

9. Xasanov, A. T., & Anvarov, D. M. (2023). YOSH SUZUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1283-1289.

Mirzatiillo o'g'li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402.