

BOKSCHI QIZLARING JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

ZIYODULLA XADIYATULLAYEV

dotsent v.b., Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. Ushbu maqolada yuqori malakali bokschi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik darajasini takomillashtirishda maxsus va umumiy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarda qo'lla-nilayotgan vosita va usullarni takomillashtirish va yuqori malakali bokschi qizlarni musobaqalarga tayyorlash haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy siflatlar, taktika-texnik tayyorgarlik, maxsus va umumiy tayyorgarlik, fiziologik, morfofunktsional, psixologik, jismoniy tayyorgarligi, qobiliyat.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish xotin-qizlarni jismonan rivojlanishi va sog'lomlashtirishga qaratilgan muhim vositadir.

Xalqaro maydonda tarixan qisqa davr ichida obro' orttirishga ulgurgan O'zbekiston dunyoga nafaqat qadimiy madaniyat, buyuk mutafakkirlar, olimlar, shoir va sarkardalar tuhfa etgan yurt, balki xalqaro sport maydonida ulkan muvaffaqiyatlarga erishayotgan davlat sifatida ham tanildi.

Jahonda biron bir qit'a yoki biron bir yirik sport anjumani yo'qki, unda sportchilarimiz sharafiga O'zbekiston madhiyasi yangramagan va bayrog'imiz ko'tarilmagan bo'lsa. O'zbekiston yirik sport davlatiga aylanib, boshqa mamlakatlardan uchun ko'plab yillar kerak bo'lgan yo'lni tarixan qisqa davr ichida bosib o'tdi desak, adashmaymiz.

Bugungi kunda jahon sportida natijalarning muntazam ravishda keskin o'sib borishi, rekordlarning yangilanishi, musobaqa qoidalarining o'zgarishi Xalqaro olimpiya qo'mitasi oldiga yangi vazifalarni yuklash bilan birga o'z qarashlarini ham o'zgartirishga to'g'ri kelmoqda. Ayniqsa hozirgi zamonda musobaqa dasturlarini gender tenglik asosida tashkil etish davr talabi bo'lib qolmoqda.

Boks sport turida ham bir necha yillar avval ayollar boksi joriy etilib, Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi hamda doimiy ravishda dasturida vazn toifalari ko'paytirishi o'zbek boks mutaxassislari oldida katta vazifalarni qo'yimoqda.

Bokschi qizlarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini boshqarish zamonaviy sport fani va amaliyotining eng dolzarb hamda ayni paytda kam tadqiq qilingan muammolardan biridir. Uning hal etilishi boks nazariyasi va uslubiyatini, shuningdek, tizimli integratsion yondashuv ta'minotli hamda mashg'ulotni boshqarishning dasturiy maqsadli uslublariga asoslangan kompleks tajribalar natijalarini har tomonlama o'rganish bilan to'g'ridan-to'g'ri va bevosita bog'liq.

Sport natijalarining doimo va tez o'sishi yuqori malakali bokschi qizlar tayyorgarligi darajasini oshirishning yangi, yana-da oqilona yo'llarini izlab topishni va mavjudlarini tahlil qilib chiqishni taqozo etadi. Bu ayniqsa bokschi qizlarning individual xususiyatlarini takomillashtirishga optimal va maqsadga muvofiq toifa yo'naltirilgan maxsus jismoniy rivojlanishga taalluqlidir. Shu bilan birga, bu faqat bokschi qizlarning yuqori darajadagi mashqlanganligi, ularning jang olib borishi taktikasi va qo'llaniladigan texnik-taktik usullar arsenalini belgilab beruvchi integral ko'rsatkichlarni aniqlab olgandan so'ng mumkin bo'ladi.

Bokschi qizlar tomonidan texnik-taktik ko'nikma va malakalardan foydalanish xususiyati ularning o'ziga xos farqliklari fiziologik, morfofunktsional va psixologik farqlar bilan belgilanadi. Bu shuni anglatadiki, yuqori malakali bokschi qizlar tayyorgarlikning asosiy vazifasi ularning kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, harakat qobiliyatlariga bo'lgan individual layoqatiga muvofiq optimal darajadagi jismoniy rivojlanishiga erishishdir. Ushbu harakat qobiliyatlarini bokschi qizlarning texnik-taktik takomillashtirish jarayonida inobatga olish zarur.

O'quv-mashg'ulot ishi bokschi qizlarning keng qamrovli tayyorgarlikning eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, u o'rgatish va tarbiyalashning yagona kompleks jarayoni hisoblanadi. Bunda jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik bir-biri bilan chambarchas bog'liq va sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga va ularning yuqori sport natijalariga erishishlariga yo'naltirilgan.

Ba'zan "tayyorgarlik" va "mashg'ulot" tushunchalari orasida tenglik ishorasi qo'yiladi, chunki cheklovchi ham bokschi qizlarning musobaqa faoliyatiga maksimal tayyorgarligini ta'minlovchi uslublar, vositalar va shart-sharoitlarning

ma'lum bir uyg'unlanganligidan maqsadli foydalanganligini anglatadi. Biroq bu juda ham to'g'ri emas: mashg'ulotga tayyorgarlikdan farqli ravishda maxsus jismoniy, funksional va psixik yuklamalar hajmi hamda muddatiga yanada yuqori talablar qo'yilishi xosdir.

Mashg'ulot jarayoni – bu bokschi qizlarning trenerlar va mutaxassislar bilan ko'p yillik hamda ko'p qirrali ish faoliyatidir, u tizimli tanlab olingan maxsus uslublar vositalar va shart-sharoitlar orasida yaxshi sport formasini egallashga va nufuzli janglarda raqib ustidan g'alaba qozonishga ongli yo'naltirilgan.

Butun jamoa singari har bir bokschi qizlar jismoniy, texnik-taktik, emotsional – idoraviy va ma'naviy axloqiy tayyorgarligi xususiyatlarini e'tiborga olish samarali mashg'ulot jarayoni asosidir. Undan tashqari, bokschi qizlar malaka darajasi qancha yuqori bo'lsa, mashg'ulot komplekslarining ularga oqilona optimal hamda izchil ta'sirli tahlil qilish hamda hisobga olish shuncha batafsil va puxta bo'lishi kerak. Shu sababli mashg'ulot quyidagi vazifalarni hal etishi lozim:

– salomatlikni mustahkamlash, jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish, bokschi qizlarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

– bokschi qizlarning zarur texnik-taktik mahorat minimumini egallab olishlari va uni takomillashtirish;

– bokschi qizlarni turli miqyosidagi milliy, Osiyo va jahon chempionatlari, shuningdek, Olimpiya o'yinlarida qatnashishiga tayyorlash;

– bokschi qizlarda mas'uliyat va o'z-o'zini nazorat qilish, intizom va qat'iyatlilik, tashabbuskorlik va matonat hissini shakllantirish, axloqiy va emotsional-irodaviy sifatlarni tarbiyalash, tibbiyot, fiziologiya, psixologiya, gigiyena va h.k. sohalaridagi maxsus bilimlarni o'rgatish va boshqalar.

Sport mashg'uloti – bu jarayonning ikki tomonidir:

– birinchidan, harakatlarni o'zlashtirish va bokschi qizlar organizmini maksimal jismoniy va psixologik yuklamalarga funksional jarayonlash;

– ikkinchidan, o'rgatish va ularning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish jarayonida oldinga qo'yilgan maqsadga erishish uchun qayerga va qanday borish kerakligini ko'rsatib beruvchi didaktik tamoyillaridan foydalanish.

1. Mashg'ulotning asosiy tamoyili umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligiga erishishdir. U o'zaro bog'liqlik, ajralmaslik hamda ularning nisbatlarining aniq chegarasiga rioya qilish bilan ifodalanadi va bokschi qizlar faoliyatining barcha bosqichlarida ularning mahorati shakllanishiga yordam beradi. Boks murakkab koor-

dinatsiyali sport turi sifatida bokschi qizlardan turli tuman jismoniy sifatlari, harakat malakalarini samarali namoyon etishini talab qiladi. Bokschi qizlarda yetarli darajada maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'lmasa, ularda maxsuslashgan sifatlarning rivojlanishi uchun asos bo'lmaydi. Bunda ularning sport mahorati ortib borгани sari umumiy jismoniy tayyorgarlik mazmuni, hajmi va yo'nalishini kamaytirishi orqali maxsus tayyorgarlikka o'rin beradi. Texnika va taktikaga o'rgatish jarayoni hamda bu ko'nikmalar va usullarni jangda sport vazifalarni hal etishi uchun qo'llash qobiliyatini shakllantirish mashg'ulot jarayonining asosiy mazmunini tashkil qiladi. Umumiy qoida bilan bir qatorda quyidagi mashg'ulotning maxsus tamoyillari ham hal qiluvchi ahamiyatga ega:

– Uzlüksiz va takroriylik tamoyili bokschi qizlarni ularning butun tamoyili ularning butun sport faoliyati davomida muntazam mashq qildirish zarurati bilan ifodalanadi; pedagogik jarayon mantiqi nuqtai nazardan asoslanmagan va o'zini oqlamaydigan uzoq muddatli tanaffuslar jismoniy hamda harakat sifatlari va malakalari asosida yotuvchi nozik ixtisoslashgan va kech egallanadigan bog'liqliklarning mustahkamlanishiga salbiy ta'sir qiladi, mashg'ulot samarasini minimum darajaga tushirib yuboradi. Sport mashg'uloti yil davomidagi yig'inlar tartibida ko'rilishi kerak, ular quyidagilarni nazarda tutadi:

– mashg'ulot yuklamalari va mashg'ulotlar davomidagi hamda ular orasidagi tiklanishi tanaffuslarini bosqichlari hamda davrlari;

– mashg'ulotlarni yaqin, kechikuvchi va kumulyativ (o'sib boruvchi) natijalarning uzluksiz doimiyligi asosida bu jarayonning bo'g'inlari orasida bog'liqlik ta'minlanadi;

– mashg'ulot yuklamalaridagi tanaffuslar bokschi qizlarning doimiy va uzluksiz rivojlanishi hamda takomillashishini malakalar hamda tajribaning mustahkamlanishini, texnika va natijalarning barqarorlashuvini kafolatlaydi.

– Asta-sekinlik ta'minoti “yengildan qiyinga”, “oddiydan murakkabga”, “ma'lumdan noma'lumga” kabi g'oyalarga amal qilgan holda rejalashtirilgan natijaga erishish bilan mashg'ulot talablarining umumiy darajasining muntazam oshirib borishi bilan bog'liq. Bunda shuni hamisha yodda tutishi lozimki, agar bokschi qizlarga ta'sir ko'rsatuvchi yuklama boshida ularning funksional imkoniyatlari rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsata boshlasa, unda keyinchalik, odatda, bokschi qizlar organizmining moslashishi va natijalarning o'sishi to'xtab qolishi mumkin. Yuklamalarni oshirib borishning quyidagi usullarini farqlay bilishi lozim:

– to'g'ri yuksaluvchi – yuklamaning mashg'ulotdan-mashg'ulotga qat'iy asta-sekin o'sib borishi uslubi;

– yelkasimon – mashg'ulot yuklamasining hajmi va muddati bo'yicha yelkama-yelka (avvalgi mikrotsiklga nisbatan yana-da yuqoriroq darajada) o'sib borishi uslubi;

– to'liqsimon – tayyorgarlikning mikro, makro va makro sikllarida yuklamalarning maksimal va optimal kattaliklarini almashlash (o'zgartirib turish) uslubi.

2. Yuqori malakali bokschi qizlar bilan ishlash amaliyotida mashg'ulot yuklamalarini to'liqsimon oshirib borish uslubi eng maqbuli hisoblanadi.

Sikllilik ta'minoti qo'llaniladigan vositalarning qat'iy takrorlanishi va tartibligini, sportchilar tayyorgarligi bosqichlari va davrlarning, shuningdek mashg'ulot yuklamalari miqdori va tuzilishining ketma-ket hamda davriy almashib turishini nazarda tutadi hamda bir qator qoidalarga amal qilishi hamda ularni bajarishdan iborat:

– mashg'ulotning asosiy elementlarini doimiy takrorlash;

– mashg'ulot vositalari va uslublaridan maqsadga muvofiq foydalanishi;

– mashg'ulotning istalgan epizodining mashg'ulot sikllik tuzilmasining katta va kichik shakllari bilan uzluksiz o'zaro bog'liqligi;

– mashg'ulot darajalari, bosqichlari va davrlarining almashish qonuniyatlariga muvofiq yuklamalarni doimo me'yorlash va boshqarish.

Bu shuni anglatadiki, turli yo'nalishdagi mashg'ulotlarni o'tkazishda uslubiy amaliyotdan asoslangan ketma-ketlikka rioya qilish zarur, masalan, bokschi qizlarining chidamliligini takomillashtirish masalalarini bir vaqtda hal qilish yoki maxsus chidamlilikni takomillashtirganidan so'ng ularni yangi texnik-taktik masalalarga o'rgatish mumkin emas.

Undan tashqari, bokschi qizlar tayyorgarligi samaradorligini, boshqa maxsus mashg'ulot tamoyillari ham belgilab beradi: maqsadli birga qo'llash, birlashtirish, tamoyili u jismoniy va texnik tayyorgarlik samaradorligining o'sha "farqlashini" ("nomuvofiqligini") istisno etadi; individuallik tamoyili; yuqori natijalarga yo'nalganlik ta'minoti; ilmiylik ta'minoti va h.k.

Аннотация. В статье анализируются средства и методы специальной и общей подготовки, направленные на повышение уровня многолетней подготовки квалифицированных женщин-боксеров и их готовности к соревнованиям.

Ключевые слова: физические качества, тактико-техническая подготовка, специальная и общая подготовка, физиологическая, морфофункциональная, психологическая, физическая подготовленность, способности.

Annotation. The article analyzes the means and methods of special and general training aimed at increasing the level of long-term training of qualified female boxers and their readiness for competitions.

Key words: physical qualities, tactical and technical training, special and general training, physiological, morphofunctional, psychological, physical preparedness, abilities.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров. – Киев, Просвещение, 1995;
2. Р.Д. Халмухамедов, Бокс. – Тошкент. Лидер Пресс, 2008;
3. Ш.Х. Исроилов, Р.Д. Халмухамедов, С.С. Тажибаев, Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. Электрон мултимедиа дарслик. -Тошкент. ЎзДЖТИ, 2015;
4. Э.И. Қодиров, Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг методологик асослари. Ўқув қўлланма. – Тошкент. ИТА ПРЕСС, 2014;
5. М.А. Каримов, Р.Д. Халмухамедов, И.Ю. Шамсематов, С.С. Тажибаев, Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. -Тошкент. ЎзДЖТИ, 2011;
6. Ф.К. Турдиев, Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис...канд.пед.наук – Т., 2002 – 132 с.