

YOSH BOKSCHILARNING O'QUV-MASHQ MASHG'ULOTLARIDA VA SPORT MUSOBAQALARIDA ASOSIY TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARNI QO'LLASH KO'RSATKICHLARINI INDIVIDUALLASHTIRISHGA TA'SIRI

Farxod ABDULLAYEV

Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi.

***Annotatsiya.** Ushbu maqola sportchilarning natijalarini aniqlashda yosh bokschilar tomonidan o'quv mashg'ulotlarida va rasmiy sport musobaqalarida bajarilgan texnik va taktik harakatlar tarkibini taqqoslash, shuningdek, harakatlarning taktik tarkibini optimallashtirish va ularni o'quv mashg'ulotlarda va musobaqa faoliyatlarida qo'llash, shu jumladan janglarni kuzatish hamda ularning ishonchligini aniqlash orqali individual ravishda tuzatishlar kiritishga qaratilgan.*

***Kalit so'zlar:** bokschi, hujum, himoya, mashg'ulot janglari, musobaqa tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlar.*

Kirish. Sportchining musobaqa faoliyati tarkibiga musobaqa harakatlari va ularning kompleks shakllarini birlashtiruvchi bahslashuv jarayonidagi xatti-harakatlari kiradi. Ko'pgina sport turlarida alohida musobaqa harakatlariga e'tibor qaratisa, boks sport turida musobaqa taktikasiga bog'liq bo'lgan, nisbatan tez o'zgarib turadigan harakatlar kompleksi o'z ifodasini topadi. Boksning musobaqa jarayonida bosqichma-bosqich hosil qiladigan xatti-harakatlarini yaxlit shakllarga birlashtiruvchi qonuniy bog'liqliklarning yig'indisi musobaqa faoliyatining xatti-harakatlar tuzilmasini tashkil qiladi.

Musobaqa jarayonining o'zida dastavval hosil qilingan jangga tayyorlanish hamda faoliyat modeli, tabiiyki, muayyan holga keltiriladi, aniqlashtiriladi va musobaqada aniq yuzaga keladigan vaziyatlarga qarab tuzatishlar kiritiladi.

Bu esa sportchilarning musobaqadagi harakatlariga alohida emotsional keskinlik beradi.

Dolzarbliigi. Musobaqa faoliyatida bokschilar mahoratining ustunliklari va kamchiliklari zamonaviy boksning xususiyatlarida ham aks etadi. Biroq ularni aniqlash oson emas. Buning sababi juda yuqori sur'atda bajariladigan ko'p sonli turli-tuman harakatlardan iborat bo'lgan olishuvning murakkabligidir.

Boks sport turida musobaqa faoliyati nostandart muhitda, vaqt tanqisligi sharoitlarida, kutilmaganda o'zgaruvchan vaziyatlarga javoban qaror qabul qilish zarur bo'lgan holatlarda kechadi. Bu yerda raqiblar

o'rtasida bevosita kurash ketadi, natijaga erishish esa muayyan raqibning faol qarshiligini yengib o'tishda ifodalanadi. Bu hollarda boksning faoliyati o'z vaqtida (tezkor) bajariladigan alohida usullardan iborat bo'lib, bu boksda ushbu faoliyatni tezkor faoliyat namunasi sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi

Odatda, boks janglari alohida harakatlarga yoki ularning epizodlardagi birikmalariga bo'linadi. Ular bokschilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini aks ettiruvchi maxsus harakat sifatleri hamda malakalarini ifoda etadi. Bunday harakatlarga, birinchi galda, zarbalar va himoyalashtirish kiradi.

Tadqiqotning maqsadi – yosh bokschilarda mashg'ulot janglarida va rasmiy musobaqalarda qo'llanilgan texnik-taktik harakatlar tarkibini taqqoslab, ularni sportchi natijalariga ta'sir qilish xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifasi – yosh bokschilarda mashg'ulot janglari va rasmiy musobaqalardagi tayyorgarlik harakatlari, ularni tayyorlash va qo'llashda taktik tarkiblarini optimallashtirish orqali individual tuzatishlar kiritish.

Mashg'ulot janglarida va musobaqalarda qo'llanilgan texnik-taktik harakatlar tarkibini taqqoslash bo'yicha korrelyatsiya tahlili natijalarini o'tkazish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy – uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, videotahlil, anketa so'rovi, nazariy tahlil, o'rtacha kattaliklar ishonchligini aniqlashning statistik metodlari.

Tadqiqotlar jarayonida biz tomondan pedagogik kuzatuvlar o'tkazildi hamda yosh bokschilarda mashg'ulot janglari va

musobaqalardagi tayyorgarlik harakatlari turlarining qo'llanilishi yozib olindi. 300 dan ziyod jangovar harakatlar, jumladan mashg'ulot janglari va musobaqalardagi tayyorgarlik harakatlari turlari, jami 60 musobaqa janglari yozib olib, tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari. Yakkakurash sport turlarida mashg'ulotlar va musobaqa olishuvlaridagi asosiy harakat turlarining takomillashganligi raqibga nisbatan texnik-taktik ustunlikni ta'minlaydi.

Mashg'ulot va nazorat janglarida harakatlar va ularni tayyorlash hamda qo'llashning taktik tarkiblari optimallashtiriladi, individual tuzatishlar kiritiladi.

Tayyorgarlik harakatlari turlari qo'llanilishining miqdoriy tavsialari ham ular qanday sharoitlarda: musobaqalarda yoki mashg'ulot jarayonida o'tkazilayotganligiga qarab olishuvda jiddiy xususiyatlarga ega (1-jadval). Agar aldamchi zarbalar (fintlar)ning qo'llanilish hajmlari musobaqalarda 14,8% dan 26,6% gacha ortsa (ma'lumotlar $p < 0,05$ da ishonchli), oyoqlar va gavda yordamida bajariladigan yolg'ondan harakatlar hajmi muhim darajada kamayadi (mos ravishda $p < 0,05$ bo'lganda 48,8% dan 40,0% gacha).

Tayyorgarlik harakatlari qo'llanilishining statistik ko'rsatkichlarini va ularning turlari, o'rtasidagi farqlar ishonchliligini baholash, birinchi navbatda, aldamchi zarbalar (fintlar)dan foydalanish parametrlarini ajratib olishga imkon berdi.

Musobaqalarda ular mashg'ulot janglaridagiga qaraganda deyarli ikki barobar ko'proq uchrab turadi ($p < 0,05$). Shuni bilamizki, mashg'ulotda sportchilar olishuvlarni ancha erkinroq o'tkazadilar va shu ma'noda qo'llar bilan xavfli bo'lmagan harakatlarni qo'llash hamda masofalarni o'zgartirishi hisobiga hujumni kerakli darajada tayyorlash zarurligiga pisan qilmay, uni amalga oshirish maqsadini ro'yobga chiqarishda bajon-u dil tavakkal qiladilar. Shunday qilib, musobaqalarda aldamchi zarbalar qo'llanilishining katta hajmlari, birinchi navbatda, bokschilar olishuvlarining yuqori darajadagi to'qnashuvli ekanligi hamda taktik ko'rsatmadan (bunda olishuv natijasi hammasidan ustun turadi) kelib chiqadigan o'ta yuqori ehtiyotkorlik (hushyorlik) bilan tushuntiriladi.

Shuning uchun tayyorgarlik harakatlarining yana boshqa turi – nisbatan xavfsiz masofadan turib beriladigan aldamchi zarbalar singari bajariladigan oyoqlar va gavda yordamidagi yolg'ondan harakatlar – musobaqa sharoitlarida o'ta katta hajmlarda qo'llanilishi bilan ajralib turadi ($P < 0,05$).

Ma'lum bir tavakkalchilik bilan bajariladigan tayyorgarlik harakatlari esa (zarbalar imitatsiyasi va manyovr olib borish) mashg'ulot janglari va musobaqa sharoitlarida (1-jadval) bir xil hajmda qo'llaniladi ($P > 0,05$).

Yosh bokschilarda mashg'ulot janglari va musobaqalardagi tayyorgarlik harakatlari turlarining qo'llanilish hajmlari

T/r	Himoyalanişlar turlari	Harakatlarning qo'llanilish ko'rsatkichlari		Farqlar ishonchliligi
		Mashg'ulot janglari	Musobaqalardagi janglar	
1.	Aldamchi zarbalar (fintlar)	14,8	26,6	$< 0,01$
2.	Oyoqlar va gavdaning yolg'ondan harakatlari	48,8	40,0	$< 0,05$
3.	Zarbalar imitatsiyasi	20,4	22,1	$> 0,05$
4.	Manyovr olib borish	9,8	8,2	$> 0,05$
5.	Tik turishlarning har xil variantlarini tanlash	6,2	3,1	$< 0,01$

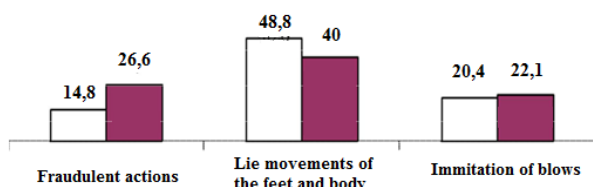
O'z navbatida, yaqin borib manyovr olib borish hamda zarbalar imitatsiyasini qo'llanilishi son jihatidan ishonchsiz tarzda o'zgaradi. Biroq yaqin borib manyovr olib borishdan foydalanishga taalluqli va musobaqalardagi olishuvlar uchun xos bo'lgan ba'zi jihatlarni e'tirof etish zarur, chunki zarba o'tkazib yuborish kabi aniq xavf-xatar mavjudligi

tufayli olishuvni olib borish yuqori darajadagi diqqat-e'tiborni talab qiladi, zarbalar imitatsiyasi esa raqiblarning himoyalaniş reaksiyalari va maqsadlarini aniq-ravshan baholashga yordam beradi. Xuddi shu sabablarga ko'ra, musobaqalarda tik turishlarning turli xil variantlarini tanlash hajmlari 6,2% dan 3,1% gacha ($p < 0,01$)

Sport ilm-fanining dolzarb muammolari

kamayadi (1-rasm), bu jangining har bir epizodida natijaga yuqori darajada intilish to'g'risida dalolat beradi.

Mashg'ulot janglarida va rasmiy musobaqalarda qayd qilingan vositalar tarkibini taqqoslayotib, ularni amalga oshirish sharoitlarining asosiy hujum va himoya harakatlari turlarining qo'llanish ko'rsatkichlariga (hajmlari va natijaliligi) ta'sir qilish xususiyatlarini aniqlab olish juda muhim.



1-rasm. Yosh bokschilarda mashg'ulot janglari va musobaqalardagi tayyorgarlik harakatlari turlarining qo'llanilish hajmlari (%)

Yosh bokschilarda mashg'ulot janglarida va musobaqalardagi asosiy harakat turlarining qo'llanilish hajmlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklarning darajalari

T/r	Mashg'ulot janglaridagi harakatlar	Musobaqalardagi harakatlar				
		Hujumlar	Javob qaytarish bilan himoyalanişlar	Qarshi hujumlar	Qarshilovchi hujumlar	Qarshi himoyalanişlar
1.	Hujumlar	0,91	-0,68	0,08	-0,80	-0,22
2.	Javob qaytarish bilan himoyalanişlar		0,57	-0,75	-0,15	-0,19
3.	Qarshi hujumlar			0,20	0,48	0,16
4.	Qarshi zarbalar				0,72	0,37
5.	Qarshi himoyalanişlar					0,80

Ma'lumotlar $r=0,50$ dan boshlab ishonchli. Mashg'ulot janglarida va musobaqa olishuvlarida qarshilovchi zarbalarning qo'llanilish hajmlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik o'rtacha darajada ($r=0,72$). Bunda qarshi hujumlarga kelsak, korrelyatsiya tahlili ularning qo'llanilish hajmlari o'rtasida bog'liqlik yo'qligini ko'rsatadi ($r=0,48$). Demak, mashg'ulot janglarida qarshi hujumlarni qo'llashga berilgan ko'rsatmalar rasmiy musobaqalarda ularni tayyorlash hamda qo'llash sharoitlaridan muhim darajada farq qiladi. Farqlar qarshilovchi hujumlarni amalga oshirish uchun qo'llaniladigan vaziyatlarning turli-tumanligi va

Korrelyatsiya tahlili natijalari shuni aniqlab berdiki (2 -jadval), mashg'ulot janglarida va musobaqadagi olishuvlarda hujumlarning qo'llanilish hajmlari bir-biri bilan yaqindan bog'liq ($r=0,91$), shu bilan birga, hujumlarning boshqa hujum vositalariga nisbatan ustuvorligini ifodalaydi. O'z navbatida, javob qaytarish bilan himoyalanişlar soni o'rtasida faqat kuchsiz o'zaro bog'liqlik mavjud ($r=0,57$), bu boks olishuvida ushbu hujumlarga qarshilik ko'rsatish vositalarining amalga oshirilishini ta'minlovchi zarur lahzali fazoviy parametrlarni ta'minlash muammosiga yana bir bor ishora qiladi. Chunki himoyalanişotgan sportchi tomonidan jangovar harakatlar boshlanishidan oldin mos masofani ta'minlashda yo'l qo'yilgan xatoliklar takroriy, ba'zan hatto tasodifiy zarbalarning muvaffaqiyatli qo'llanilishi uchun sharoitlar yaratadi.

janglarning yuqori emotsional shiddati ta'sirida natijaga qaratilgan zarbalarni berish imkoniyatining torayib borishi bilan tushuntiriladi.

Qarshi himoyalanişlarning qo'llanilish ko'rsatkichlari bir-biri bilan o'rtacha zichlikda bog'liq ($r=0,80$), bu javob qaytarish bilan himoyalanişlarning qo'llanilishi to'g'risidagi ma'lumotlarga mos kelmaydi. Biroq bu korrelyatsiya koeffitsiyenti, aftidan, nafaqat jangovar vositalar o'rtasidagi o'zaro-bog'liqliklar darajasini, balki qarshi himoyalanişlarning javoblarga qarshilik ko'rsatish vositasi sifatida qo'llanilishining past darajadagi hajmlarini aks ettiradi.

Mashg'ulot janglarida va rasmiy musobaqalarda asosiy harakat turlarining qo'llanilish natijaliligi o'rtasidagi korrelyatsiya bog'liqliklarini tahlil qilayotib, shuni e'tirof etish joizki, u faqat hujumlarda va qarshi hujumlarda o'rtacha darajada bir-biri bilan o'zaro bog'liq (mos ravishda $r=0,82$ va $r=0,88$). Shu vaqtning o'zida javob qaytarish bilan himoyalanişlar hamda qarshi himoyalanişlarning qo'llanilish natijaliligi (3-jadval) bir-biri bilan korrelyatsiyalashmaydi ($r=0,09$), bu javob qaytarish bilan himoyalanişlarni amalga oshirish murakkab ekanligi to'g'risidagi avvaldan ma'lum holatni tasdiqlaydi.

Olishuv paytida kutilmaganda yuzaga keladigan vaziyatlarning ekstremalligi va harakat natijalari uchun mas'uliyatning oshib borishi natijasida hosil bo'ladigan yuqori darajadagi psixik zo'riqishlar bilan kechadigan rasmiy musobaqalardagi janglar raqib hujumlariga mos ravishda qarshilik ko'rsatishning pasayishi bilan

kuzatiladi. Bu birinchi galda himoyalanişni amalga oshirishdagi qisqartirilgan masofada aks etadi. Javob zarbalarini bajarishda qarshi holatlarni noaniq egallanishi bilan birga raqibning tez-tez bajariladigan qarshilovchi (ilgarilovchi) oldindan ko'zlanmagan qarshi hujumlari uchrashi mumkin. Ushbu hujumlarga qarshilik ko'rsatish vositasini nisbatan yuqori bo'lmagan natijaliligi (ko'pincha 50% dan past) ham shundan. Qarshilovchi zarbalarining ularning qo'llanilish sharoitlari farqlangandagi natijaliligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ishonchli darajasi ($r=0,36$) aniqlanmadi. Bunday zarbalar boksçhilarda ko'pincha tasodifiy xususiyatlarga ega bo'ladi. O'z navbatida, qarshi hujumlarning natijaliligi mashg'ulot va musobaqa o'rtasida kuchsiz korrelyatsiyaga ega ($r=0,67$), qarshi hujumlarning qo'llanilishi natijaliligini aks ettiruvchi ma'lumotlar ham shunday bog'liqlikka ega.

14-15 yoshdagi boksçhilarda mashg'ulot janglari va musobaqalardagi asosiy harakat turlarining qo'llanilish natijaliligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklarning darajalari

T/r	Mashg'ulot janglaridagi harakatlar	Musobaqalardagi harakatlar				
		Hujumlar	Javob qaytarish bilan himoyalanişlar	Qarshi hujumlar	Qarshilovchi hujumlar	Qarshi himoyalanişlar
1.	Hujumlar	0,82	-0,18	0,88	-0,06	0,30
2.	Javob qaytarish bilan himoyalanişlar		0,32	-0,40	-0,04	0,09
3.	Qarshi hujumlar			0,67	0,50	0,03
4.	Qarshi zarbalar				0,39	0,36
5.	Qarshi himoyalanişlar					0,69

Ma'lumotlar $r=0,50$ dan boshlanib ishonchli. Olingan korrelyatsiya bog'liqliklariga umumiy baho berayotib, ta'kidlash lozimki, eng yuqori darajadagi o'zaro bog'liqliklar harakat turlarining natijaliligi ko'rsatkichlari o'rtasidan ko'ra ularning qo'llanilish hajmlari o'rtasida aniqlandi. Ushbu holat shuni tasdiqlaydiki, u yoki bu harakatning qo'llanilishi olishuv paytida yakkakurashning yuzaga kelayotgan taktik vaziyatlarini mos ravishda baholash asosida, uning puxta tayyorlanishini, ma'lum bir yakkakurash vositalarini qo'llanilish asosini tashkil qiluvchi psixofiziologik funksiyalarning yetarli darajada ixtisoslashtirilganligini taqozo etadi. Ushbu xulosa, shuningdek, ham

mashg'ulot janglarida, ham musobaqalardagi harakatlarning qo'llanilish hajmlari va ularning natijaliligi o'rtasida o'zaro bog'liqlikning yo'qligini tasdiqlaydi.

Yaqindan va o'rtacha o'zaro bog'liqliklarning aniqlangan juda kam miqdori mashg'ulot jarayoni sharoitlarida asosiy harakat turlarini texnik-taktik takomillashtirish metodikasini shakllanganligini, ularni ishlab chiqish zarurligini va pedagogik tajribada sinab ko'rishni, shuningdek, olishuvlardagi harakatlar tarkibini tahlil qilishning ilmiy metodlari qo'llanilishini ifodalaydi.

Xulosalar. Olib borilgan tadqiqotlarda boksçhilarning, yaqin masofada manyovr olib

borish hamda zarbalar imitatsiyasini qo'llanilishi son jihatidan ishonchsiz tarzda o'zgaradi. Biroq yaqin borib manyovr olib borishdan foydalanishga taalluqli va musobaqalardagi olishuvlar uchun xos bo'lgan ba'zi jihatlarni e'tirof etish zarur, chunki zarba o'tkazib yuborish kabi aniq xavf-xatar mavjudligi tufayli olishuvni olib borish yuqori darajadagi diqqat-e'tiborni talab qiladi, zarbalar imitatsiyasi esa raqiblarning himoyalanih reaksiyalari va maqsadlarini aniq-ravshan baholashga yordam beradi. Xuddi shu sabablarga ko'ra, musobaqalarda tik turishlarning turli xil variantlarini tanlash hajmlari 6,2% dan 3,1% gacha ($P<0,01$) kamayadi (1-rasm), bu jangning har bir

epizodida natijaga yuqori darajada intilish to'g'risida dalolat beradi.

Korrelyatsiya tahlili ularning qo'llanilish hajmlari o'rtasida bog'liqlik yo'qligini ko'rsatadi ($r=0,48$) (2-jadval.). Demak, mashg'ulot janglarida qarshi hujumlarni qo'llashga berilgan ko'rsatmalar rasmiy musobaqalarda ularni tayyorlash hamda qo'llash sharoitlaridan muhim darajada farq qiladi. Farqlar qarshilovchi hujumlarni amalga oshirish uchun qo'llaniladigan vaziyatlarning turli-tumanligi va janglarning yuqori emotsional shiddati ta'sirida natijaga qaratilgan zarbalarni berish imkoniyatining torayib borishi bilan tushuntiriladi.

Аннотация. Данная статья направлена на выявление результатов спортсменов путем сравнения состава технико-тактических действий, выполняемых юными боксерами на учебно-тренировочных занятиях и официальных спортивных соревнованиях, а также оптимизацию тактического состава действий и их применения в тренировочной и соревновательной деятельности, включая наблюдение за поединками и внесение коррективов индивидуально путем определения их надежности.

Ключевые слова: боксер, атака, защита, тренировочные бои, соревновательная деятельность, технико-тактические действия.

Annotation. This article is aimed at identifying the results of athletes by comparing the composition of technical and tactical actions performed by young boxers in training sessions and official sports competitions, as well as optimizing the tactical composition of actions and their application in training and competitive activities, including observing fights and making adjustments individually by determining their reliability.

Key words: boxer, attack, defense, training fights, competitive activity, technical and tactical actions.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. A.M. Achilov, R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev, G'.Q. Rajabov – Yosh bokschilarni tayyorlash asoslari. – T.: Mumtoz so'z, 2012. – 250 b.
2. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
3. R.D. Xalmuxamedov. Вокс. O'quv qo'llanma. – T.: 2008, – 308 b.
4. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации: Дис...канд.пед.наук. – T.: 2001. – 158 с.
5. F.T. Abdullayev. Yosh bokschilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik-taktik tayyorgarligi. Monografiya. – T.: 2023. – 96 b.