



3. Шербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе С.С.Наумов, В.А.Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК.- М.: ФОН, 2000.- С. 61-65.

4. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В.Градополов, В.И.Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.

5. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С.Наумов, В.А.Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: ФОН, 2000. - С. 61-65.

HAR XIL TIPDAGI TURLI BOKSCHILAR BILAN JANGGA TAYYORGARLIK KO‘RISHDA BOKS “YASSI QO‘LQOPLAR”NING QO‘LLANILISHI

Allanazarov Ikram Genjeyevich

Assistant-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Ganieva Gulnur Bahadirovna

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Allanazarov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada “yassi qo‘lqoplar” bilan bajariladigan mashqlar bokschiga har xil jismoniy ko‘rsatkichlarga ega va har xil uslubda jang olib boruvchi raqiblarga qarshilik ko‘rsatishni o‘rganib olishga yordam berish natijalari keltirilgan. Bokschilar, yaqinlashishni yoki, aksincha, uzoq masofadan turib jang qilishni yaxshi ko‘radigan, chapaqay, baland yoki past bo‘yli bokschilarga qarshi harakatlar bajarish uchun shartli vaziyatlarni yaratishi va masofalar to‘plamini aniqladik.

Kalit so‘zlar: Boks, bokschilar, hujum, hujum texnikasi, zarbalar va himoyalalanishlar, masofalarda jang olib borish.

Аннотация: В данной статье представлены результаты упражнений с “плоскими перчатками”, которые помогают боксеру научиться сопротивляться соперникам с разными физическими показателями и стилями боя. Мы определили, что боксеры создают условные ситуации и набор дистанций для выполнения действий против левой, высоких или низкорослых боксеров, которые любят сближаться или, наоборот, сражаться на большой дистанции.

Ключевые слова: Бокс, боксеры, атака, техника нападения, удары и защиты, ведение боя на дистанции.



Abstract: *This article presents the results of exercises with "flat gloves" that help a boxer learn to resist opponents with different physical indicators and styles of fighting. We determined that boxers create conditional situations and sets of distances for performing actions against left-handed, tall, or short-statured boxers who prefer to approach or, conversely, fight from a long distance.*

Keywords: *Boxing, boxers, attack, attacking technique, strikes and defenses, distance fighting.*

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-5099-son qarorida ta'kidlanishicha, boksni rivojlantirishning asosiy maqsadlari respublikamizning boks sohasidagi yetuk murabbiylar tomonidan ishlab chiqilgan sportchilar tayyorlash metodikasini chuqur o'rganish, ushbu metodika samaradorligini ilmiy nuqtai nazardan asoslash va uni barcha sport ta'lim muassasalari hamda tashkilotlarida joriy etishdan iborat.

Hozirgi paytda “yassi qo'lqoplar”da o'tkaziladigan individual mashg'ulotlar metodikasi masalalari uning mazmuni nuqtai nazaridan keng ishlab chiqilgan. Bunda aksariyat metodik ishlar va tajriba tadqiqotlari individual o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan vositalar, metodlar va metodik usullarni ochib berishga qaratilgan. Ayni paytda boksga oid maxsus metodik va ilmiy adabiyotlarda “Yassi qo'lqoplar”da individual darsni tuzish, uni sportchining maxsus ishchanlik qobiliyatini saqlab qolishga qaratilgan holda (nafaqat chidamlilik, balki boksning keng doirasidagi ixtisoslashtirilgan sifatlari va ko'nikmalari nazarda tutiladi) ilmiy asosda tashkil etish masalasi bilan bog'liq bo'lgan ishlar umuman yo'q.

Ushbu masalaning keskinligi shu bilan bog'liqki, ushbu sport turining rivojlanishi ish hajmi, harakat faoliyati shiddati va mashg'ulot yuklamalarining psixik zo'riqishiga sabab bo'ladi. Aytib o'tilgan masalalar yuzasidan tajriba tadqiqotlarining yo'qligi shunga olib keladiki, yuklamalarni tartibga solish, jumladan “yassi qo'lqoplar”da individual mashg'ulotlarda, sportchi organizmining bajarilayotgan ishga nisbatan javob reaksiyasini inobatga olmagan holda amalga oshiriladi.

Tadqiqotning maqsadi. Har hil tipdagi turli bokschilar bilan jangga tayyorgarlik ko'rishda boks “yassi qo'lqoplar”ning qo'llanilishi bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi:

Hujumga tayyorlanish, uni bajarish va undan chiqish kabi yaxlit harakat amallarini bajarish uchun ishlatiladi.

“Yassi qo'lqoplar”dan yangi shug'ullanayotgan sportchilarni boks texnikasiga o'rgatishda, shuningdek, professional jangchilarni musobaqalarga tayyorlashda ham foydalanish mumkin. Mashg'ulot jarayonida bokschilar “yassi qo'lqoplari” quyidagi muhim vazifalarni hal etishga yordam beradi:



- 1) Texnikani o'rgatish va mustahkamlash;
- 2) Taktikani egallash;
- 3) Reaksiya tezkorligini rivojlantirish;
- 4) Harakat tezkorligini rivojlantirish;
- 5) Chidamlilikni rivojlantirish;
- 6) Harakatlar koordinatsiyasini shakllantirish;
- 7) Masofa va vaqtni his etishni o'zlashtirish;
- 8) Mushak kuchlanishlarini oqilona taqsimlash ko'nikmasini hosil qilish.

Ushbu vazifalar nafaqat birga (masalan, texnika yoki tezkorlikni egallashda bokschi bir vaqtning o'zida mushaklarni bo'shashtira olish, mushak kuchlanishlarini to'g'ri taqsimlash, masofani his etish malakalarini hosil qilishi zarur), balki bir-biridan ayri holda hal etiladi (murabbiy ko'rsatilgan vazifalardan birini ajratib olishi va buning uchun “yassi qo'lqoplar”da bajariladigan mashqlardan bir yoki bir nechta mashg'ulotdan foydalana turib, shunga e'tibor qaratish lozim).

Boks “yassi qo'lqop” turlari. Boks “yassi qo'lqoplari” charmdan yoki charmni o'rnini bosuvchi materialdan ishlab chiqariladi, ko'p qatlamli ko'pik to'ldirma bo'lib xizmat qiladi. Bokschi “yassi qo'lqoplari” uzoq muddatli mashg'ulotlarda foydalanish uchun yengil va qulay bo'lishi kerak, ayni paytda ko'p qatlamli ko'pikli to'ldirma yetarlicha qalin bo'lishi, zarb energiyasining katta qismini bostirishi kerak.

Boks asbob-anjomlarini ishlab chiqaruvchilarning ko'pchiligi, murabbiylarga g'amxo'rlik qila turib, bokschi “yassi qo'lqoplari”ni foydalanish uchun maksimal darajada qulay qilishga harakat qiladilar: qulay qo'lqop, unga ichidan yumshoq sirg'almaydigan materiallar bilan ishlov berilgan; “yassi qo'lqoplar”ni mahkam ushlab turish uchun “sharcha”dan foydalaniladi, bilakka mahkam taqiladi. Boks “yassi qo'lqoplari” uch xil bo'ladi: bukilgan, tekis va doirasimon (1-rasm).



1- rasm. Bukilgan, tekis, doirasimon boks “yassi qo'lqoplar”

Birinchi navbatda, bukilgan boks “yassi qo'lqoplar” zarbalar tezligi va aniqligi ustida ishlash uchun qo'llaniladi. Ular murabbiy uchun, tekis “yassi qo'lqoplar”ga qaraganda, ancha ushlashga qulay. Bu “yassi qo'lqoplar”ning zarba beriladigan yuza qismi bukilgan.



Ular asosan turli xil burchak ostida beriladigan zarbalarining tezligi hamda aniqligi ustida ishlash uchun qo‘llaniladi. To‘ldirma sifatida penopoliuretin qo‘llaniladi. Ushbu “yassi qo‘lqoplar”da ishlash paytida qo‘lqopdan foydalanish tavsiya qilinadi.

“Yassi qo‘lqoplar” ham sun‘iy charmdan (nylox), ham tabiiy charmdan tayyorlanishi mumkin.

Tekis (klassik) boks “yassi qo‘lqoplari” keng tarqalgan, tuxumsimon shakldagi va markazida aylana – nishon bo‘lgan tekis “yassi qo‘lqoplar” ko‘pincha klassik “yassi qo‘lqoplar” deb ataladi. Qo‘llar va oyoqlar bilan beriladigan turli xil zarbalar uchun qo‘llaniladi, foydalanishda juda universal hisoblanadi.

Doirasimon “yassi qo‘lqoplar” bokschi zarbalarining aniqligi, tezligi va kuchini mashq qilish uchun foydalaniladi. “Yassi qo‘lqoplar” tabiiy charmdan yoki uni o‘rnini bosuvchi materialdan (nylox) tayyorlanadi. “Yassi qo‘lqop” orqa tomonida joylashgan maxsus cho‘ntak – qo‘lqop har bir barmoq uchun alohida mahkamlovchi moslamaga ega. Bu “yassi qo‘lqop”ning qo‘lda yaxshi o‘tirishiga, tushib ketmasligi va murabbiy uchun ish vaqtida maksimal qulaylik yaratishga imkon beradi.

“Yassi qo‘lqoplar”da ishlash qoidalari. Ma’lumki, yangi shug‘ullanuvchi bokschi jangovar tik turish va ring bo‘ylab harakatlanish asoslarini o‘zlashtirib olgandan so‘ng boksdagi asosiy zarba – chap qo‘lda (o‘naqay uchun) boshga to‘g‘ridan zarba berish va undan himoyalaniшни o‘rganishni boshlaydi.

“Yassi qo‘lqoplar”da bu zarbani ishlashda murabbiy shogirdining yoki tana va oyoqlar, yoki zarba berayotgan va himoyalananayotgan qo‘l holatlaridagi hamma xatolarini qayd etadi va tuzatadi. Muhimi, masalan, shuni kuzatib turish kerakki, zarbalar berish paytida bokschi qo‘llari zo‘riqqan bo‘lmasligi, shuningdek, iyagini ko‘tarmasligi kerak.

“Yassi qo‘lqoplar”da haddan ko‘p ishlash mumkin emas, ularni oddiy mashg‘ulot snaryadiga aylantirish va ularning asosiy maqsadi – zarbalarni yo‘lga qo‘yish hamda unga sayqal berishni yoddan chiqarish mumkin emas. “Yassi qo‘lqoplar”dan ortiqcha foydalanish bokschida mustaqil fikrlashning pasayishiga olib keladi, chunki bu yerda zarbalarni tanlash va zarbalar ketma-ketligida faqat murabbiy faol rol o‘ynaydi.

Zarbani yo‘lga qo‘yish ko‘nikmasi ustida ishlashda boks “yassi qo‘lqoplari”ning to‘g‘ri holati juda muhimdir. “Yassi qo‘lqoplar” bir-biriga juda yaqin va zarba berish sohasida turadi.

1-jadval

Individual dars jarayonidagi bokschining tayyorlov harakatlarini takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar

Murabbiyning harakatlari	Bokschining harakati
I. Poylashli (razvedka)	I. Poylashli (razvedka)
Ring bo‘ylab chapga, o‘ngga, orqaga, oldinga harakatlanyapti;	O‘ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlanyapti;

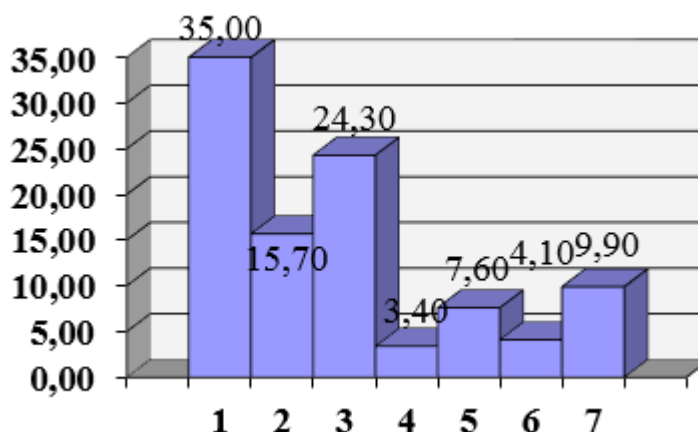


Boshga va gavgdaga chap qo‘lda zarbani ko‘rsatyapti;	Zarbani qaytarayapti va zarbaga chap beryapti;
Qo‘l va oyoqlar yordamida shug‘ulla-nuvchini hujumga chorlayapti;	Sustkashlik bilan hujum qilmasdan reaksiya qilyapti;
Jangovar holatni qo‘llayapti;	Qarama-qarshi tomonga ring bo‘ylab yo‘nalishini o‘zgartiryapti;
II. Aldamchi:	II. Aldamchi:
Chap qo‘lda yondan, to‘g‘ridan, pastdan boshga va gavgdaga yengil zarbalarni ishora yordamida ko‘rsatyapti;	Himoya (zarbani qaytarishlar, chap berishlar, zarbani to‘xtatishlar, gavgdani orqaga olib qochishlar) harakatlariga ishora qilyapti;
O‘ng qo‘lda yondan, to‘g‘ridan, pastdan boshga va gavgdaga yengil zarbalarni ishora yordamida ko‘rsatyapti;	Himoya (zarbani qaytarishlar, chap berishlar, zarbani to‘xtatishlar, gavgdani orqaga olib qochishlar) harakatlariga ishora qilyapti;
Yolg‘ondan chap berish. Zarbani to‘xtatish, orqaga, yongga qadam tashlashlar.	Sustkashlik bilan hujum qilmasdan reaksiya qilyapti.
III. Manyovrli:	III. Manyovrli:
Sakrash bilan oldinga, orqaga, chapga, o‘ngga, yongga harakat bajaryapti;	Orqaga, oldinga, chapga, o‘ngga, sakrash bilan harakat qilyapti;
Mayda qadamlar bilan oldinga harakat qilyapti;	Mayda qadamlar bilan oldinga harakalanayapti;
Chap qo‘lda yondan boshga va gavgdaga zarbani ko‘rsatib, oldinga harakat qilyapti.	O‘ng bilak va tirsak bo‘g‘imi bilan to‘shiga ishora qilib orqaga qadam tashlashni bajaryapti.

Boksning o‘ziga xos maxsus reaksiyalarini rivojlantirish uchun boks “yassi qo‘lqoplar”ning qo‘llanilishi.

“Yassi qo‘lqop”da bokschilarda maxsus reaksiyalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar turlarini tadqiq etish natijalarining tahlili ularni 7 asosiy kichik guruhlariga shartli birlashtirish imkonini berdi.

2-rasmda maxsus reaksiya qilish malakasini hosil qilish bo‘yicha mashq turlarini qo‘llash hajmining miqdoriy nisbatlari haqida ma‘lumotlar berilgan.



2-rasm. “Yassi qo‘lqoplar”da individual ishlashda bokschilarning maxsus reaksiyalarini aniqlashda foydalaniladigan mashq turlarining hajmlari (% larda)

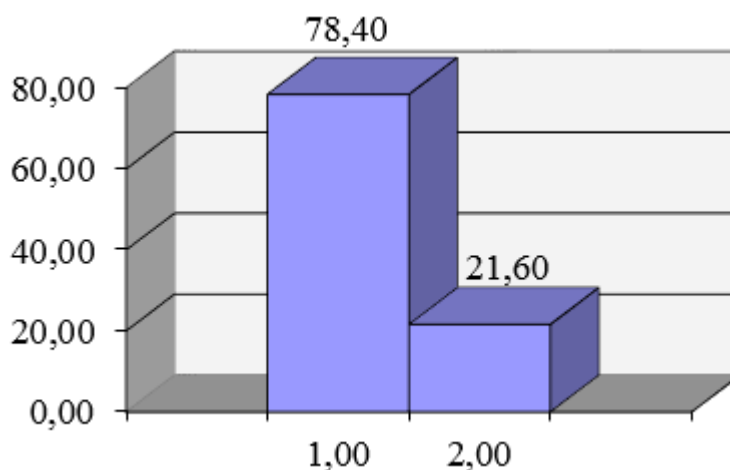


Shartli belgilar: 1 - hujum sektorini aniqlash va zarba berish; 2 - hujum yo‘nalishini payqash va uni bartaraf etish; 3 - oddiy va murakkab harakatlarni farqlash hamda ularni bartaraf etish; 4 - hujumga tayyorgarlik va hujum harakatlarini farqlash, hamda ularga qarshi harakat qilish; 5 - hujumdan himoyaga o‘tish; 6 - bir hujum turidan boshqasiga o‘tish; 7 - himoyadan hujumga o‘tish.

Keltirilgan ma’lumotlardan shu narsa ma’lum bo‘ladiki, hujum sektorini aniqlash malakasini ifodalovchi mashqlar eng ko‘p qo‘llaniladi (35,0%). Bu mashqlar turli yakka zarbalardan, jumladan yon va to‘g‘ridan boshga, o‘ng va chapdan to‘g‘ri gavdaga va boshqa zarbalardan iborat bo‘ladi.

Bokschilarning oddiy va murakkab harakatlarni farqlay olishi va unga qarshi kurashish malakasini hosil qilishga yo‘naltirilgan mashqlarga ham alohida e’tibor beriladi (24,3%), masalan chapda to‘g‘ri, o‘ngda yondan boshga va boshga qarshi hujum, turli aldamchi harakatlar va boshqalar.

Hujum yo‘nalishini farqlash va ularni qaytarish malakalarini shakllantiruvchi mashqlar hajmi 15,7% ni tashkil etdi. Bunday mashqlarga turli sektorga (boshga va gavdaga) qarshi zarbalar berish kiradi.



3-rasm. Hujum va himoya turlarini farq qilish (1) va bir turdan ikkinchisiga o‘tish (2) malakalarini takomillashtirishga qaratilgan mashq turlari hajmlarining o‘zaro munosabatlari (% larda).

Bokschining hujum va qarshi hujumdagi ko‘pgina murakkab harakatlarida javob qaytarish tezligi tavsifi harakatlanayotgan nishonga qaratilgan bo‘ladi. Murakkab reaksiya jarayoni raqibning bir necha harakatlarini qabul qilish, ularni tushunib yetish va ma’lum javob harakatlarini bajarishdan iboratdir.

Yuqorida bayon qilingan mulohazalarga asoslanib, “yassi qo‘lqop”da individual darslarda himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarni qo‘llash ko‘rsatkichlarini aniqlash mumkin (2-jadval).



2-jadval

“Yassi qo‘lqop”da individual darslarda hujum, himoya va qarshi hujumga o‘tish faoliyatida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlarning qo‘llanilish hajmi

T/r	Bokschi faoliyatining turlari	Reaksiya tiplari (%)	
		oddiy	murakkab
1.	Himoya	44,0	56,0
2.	Hujum	74,9	25,1
3.	Qarshi hujum	-	100

Murabbiyning sportchi bilan “yassi qo‘lqop”da individual darslarida murabbiy o‘quvchining himoya harakatlarini takomillashtirish uchun asosan murakkab harakat reaksiyalari ustunligini namoyish etishga yo‘naltirilgan qaratilgan mashqlardan foydalanadi (umumiy hajmning 56 %). Sportchi oldindan kelishilgan himoya harakatlarini bajarayotgan vaqtda murabbiyning vaziyatni modellashtirishi 44 %ni tashkil etadi.

Murabbiyning sportchi bilan “yassi qo‘lqop”dagi individual darslarda jarohat olishdan qo‘rqib harakat qilishi individual mashg‘ulotlarda o‘quvchining asosan oldindan kelishilgan va oddiy harakat reaksiyalarini namoyish etuvchi hujum tavsifidagi mashqlarni bajarishga olib keladi (74,9 %). Hujum tavsifidagi mashqlar umumiy hajmining faqat chorak qismigina (25,1 %) murakkab harakat reaksiyalarini takomillashtirishga to‘g‘ri keladi.

O‘z navbatida, shuni ham ta’kidlash lozimki, murakkab harakat reaksiyasi barcha qarshi hujum mashqlarida namoyon bo‘ladi (100 %). Bu esa bokschi qarshi hujumni yangi vaziyatni ochish, aldovchi hujum harakatlari, qulay vaziyatni poylash, raqibni hujumga chorlab, darhol hujumni qaytargan holda qarshi va javob zarbalari bilan olib borishini taqozo etadi.

Xulasa. Bokschini musobaqalarga tayyorlash davrida “yassi qo‘lqoplar” unga katta foyda keltirishi mumkin. Agar bokschining raqibi aniq bo‘lsa, unda murabbiy “yassi qo‘lqoplar” yordamida uning jang olib borish uslubini imitatsiya qilishi va bokschiga ushbu jang uslubiga o‘rganishni taklif etishi kerak. Agar raqib noma’lum bo‘lsa, murabbiy “yassi qo‘lqoplar” yordamida turli jang qilish uslublarini (hujumkor, qarshi hujumli, yaqin masofada jang, chapaqay bokschi bilan jang va h.k.) takrorlashi mumkin, bokschi esa jangda muvaffaqiyat bilan qo‘llay olmaydigan usullarni takomillashtiradi va yaxshi ko‘rgan kombinatsiyalari hamda usullariga sayqal berishda “yassi qo‘lqoplar”dan muvaffaqiyatli foydalanishi haqida ma’lumotlar keltirilgan. “Yassi qo‘lqoplar” bilan bajariladigan mashqlar bokschiga har xil jismoniy ko‘rsatkichlarga ega va har xil uslubda jang olib boruvchi raqiblarga qarshilik ko‘rsatishni o‘rganib olishga yordam berishi mumkin. Murabbiy “yassi qo‘lqoplar” yordamida keskin hujum qiluvchi raqiblar, qarshi hujumlar yordamida jang olib borishni afzal ko‘ruchi bokschilar, yaqinlashishni yoki, aksincha, uzoq masofadan turib jang qilishni yaxshi ko‘radigan, chapaqay, baland yoki past bo‘yli



bokschilarga qarshi harakatlar bajarish uchun shartli vaziyatlarni yaratishi haqida salmoqli ma'lumotlar keltirilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Achilov A.M, Xalmuxamedov R.D., Shin V.N, Tajibayev S.S., Rajabov G'.Q. Yosh bokschilarni tayyorlash asoslari. T., Mumtoz so'z, 2012, 228 bet.
2. Xalmuxamedov R.D., Anashov V.D., Serebryakov Yu.V. Boks nazariyasi va uslubiyati (Malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligini boshqarish uslubiyati): O'quv qo'llanma – Ch., 2024.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tojiboyev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. - T.: 2011. 478
4. B.Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.
5. Xalmuxamedov R.D., Anashov V.D., Adilshaev P.M., Allanazarov I.G. Boks teoriyasi hám metodikasi/ Tashkent “Innovatsiya-Ziyo” 2023. 644 b.

SOG'LOMLASH TIRUVCHI GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI TALABA YOSHLARNING JISMONIY RIVOJLANISHI TAHLILI

Yusupov G'ayrat Abdullayevich

*Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*

UO'K: 796.07:034

yusupov08@gmail.com

Annotatsiya: Trenerlar, sportchilar va o'quvchilar o'rtasidagi samarali aloqani trenerning jarayonlari, o'quv dasturlari va sportchilar tayyorgarligini kuzatish uchun shaffof va tezkor kommunikatsiya vositalarini yaratishdan iborat hisoblaniladi.

Kalit so'zlar: Samarali muloqotni taminlash, raqamli va innovatsion texnologiyalar va hamkorliklar.

Аннотация: Тренеры, спортсмены и учащиеся должны эффективно взаимодействовать, что предполагает создание прозрачных и оперативных коммуникационных средств для наблюдения за процессами тренера, учебными программами и подготовкой спортсменов.

Ключевые слова: Обеспечение эффективного общения, цифровые и инновационные технологии и сотрудничество.

Abstract: Effective communication between coaches, athletes, and students is considered to involve the creation of transparent and quick communication tools for monitoring the coach's processes, training programs, and athletes' preparation.