

BOKSCHI QIZLARNI MASHG'ULOT VA MUSOBAQA JANGLARIDAGI TEXNIK HARAKATLARNI QO'LLANILISHINI O'RGANISH**Adilshaev Pamir Maxsetbaevich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali assistent-o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15763299>

Annotatsiya. Dunyo qiz bolalarning professional sport, xususan, bokschi kabi an'anaviy erkaklar sport turlarida faol ishtiroki keskin ortib bormoqda. Bu jarayon sportdagi gender tengligi, ijtimoiy inklyuzivlik va yosh sportchilarning erta bosqichlardan sifatli tayyorgarlik ko'rishini ta'minlash zaruratini yuzaga chiqarmoqda.

Kalit so'zlar: Boks, boks mutaxassislari, murabbiy, tibbiy-fiziologik, o'quv-mashg'ulotlari, bokschiarning texnik tayyorgarligi, tadqiqot ishlari, tayyorgarlik jarayoni.

Аннотация. Активное участие девочек во всем мире в профессиональном спорте, в частности в традиционных мужских видах спорта, таких как бокс, резко возрастает.

Этот процесс создает необходимость обеспечения гендерного равенства в спорте, социальной инклюзивности и качественной подготовки молодых спортсменов с ранних этапов.

Ключевые слова: Бокс, специалисты по боксу, тренер, медико-физиологические, учебно-тренировочные занятия, техническая подготовка боксеров, исследовательская работа, тренировочный процесс.

Annotation. The active participation of girls worldwide in traditional male sports, such as professional sports, in particular boxing, is sharply increasing. This process creates the need to ensure gender equality in sports, social inclusion, and high-quality training of young athletes from an early stage.

Keywords: Boxing, boxing specialists, coach, medical-physiological, training sessions, technical training of boxers, research work, training process.

Kirish: Adabiyotlar tahlili va boks mutaxassislari fikricha, o'smir bokschiarning texnik tayyorgarligini oshirishda qo'llaniladigan samarali vosita va usullar bugungi kungacha muammoli masalaligicha qolmoqda, shuning uchun ham bokschiarning texnikasini takomillashtirish o'ta muhimdir. O'smir bokschiarni tayyorlashdagi muammolar shunchalik ko'p qirraliki, ularning ko'plarini hal etish uchun faqatgina murabbiyning harakati etarli bo'lmaydi. Masalan, o'smir sportchilar guruhi oldiga maqsad va vazifalar qo'yilayotgan vaqtda, sport maktablarining faoliyatini belgilovchi me'yoriy hujjatlardan tashqari pedagogik va tibbiy-fiziologik tekshiruvlarning natijalari ham e'tiborga olinishi kerak yoki sportchilarning sportga layoqatli ekanliklarini aniqlash vaqtida masalaga majmuaviy yondashish lozim, chunki bunda keng doiradagi mutaxassislarning (shifokorlar, psixologlar, fiziologlar va h.k.) fikrlari muhim o'rin tutadi. Boshqacha qilib aytganda, boshqaruvning samaradorligi ko'plab xizmatlarning o'zaro muvofiqlashtirilgan harakatlariga bog'liq. [5; 234-b.]

Ishning dolzarbligi: Hozirgi vaqtda Respublikamizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy va madaniy sohalarida amalga oshirilayotgan islohotlar ta'limni, kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivojlantirishni talab etadi. Ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama etuk va yuksak ma'naviyatli komil insonlar qilib tarbiyalash davlatimizning eng ustivor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Jahonda bugungi kunda yosh sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrini rejalashtirish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar global mavzuga aylanmoqda. Sportda yuksak natijalarga erishish bevosita tayyorgarlikning ilmiy asoslangan, individual yondashuvga tayangan shaklini talab qilmoqda. 13–14 yosh oralig'i o'smir sportchilar uchun kardiorespirator va mushak-skelet tizimi intensiv rivojlanadigan davri bo'lib bu bosqichda sport yuklamalari organizm imkoniyatlariga moslashtirish, bokschi qizlarni fiziologik va psixologik omillari, o'smirlik davrida qizlarda gormonlar muvozanati va jismoniy moslashuv mexanizmlarini qo'llashga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Bokschi qizlarda bu holat o'zini reaksiya tezligi, chidamlilik va ruhiy barqarorlikni oshirishga qaratilgan ilmiz izlanishlar deyarli olib borilmagan.

Yuqoridagilarni inobatga olib bokschi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarlik davrini rejalashtirish metodikasini ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda. [10; 275-b.]

Respublikamizda so'nggi yillarda ayollar sportiga, xususan, boksga bo'lgan e'tibor sezilarli darajada ortmoqda. Davlat dasturlari asosida yosh sportchilar, jumladan, qizlarning sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur infratuzilma va imkoniyatlar yaratilmoqda. Aynan ushbu yosh davrida organizmda fiziologik va psixologik o'zgarishlar jadallashadi, bu esa sport mashg'ulotlarining tuzilishi, yuklamalar hajmi hamda sifatini to'g'ri tanlashni talab qilmoqda. Shuning uchun yosh bokschi qizlarning musobaqaga tayyorgarlik davrini yosh xususiyatlariga mos, tizimli ravishda tashkil etish, ularning salomatligi, sportdagi muvaffaqiyati va uzoq muddatli faoliyatini ta'minlovchi omillardan biriga aylanmoqda. Bunday sharoitda 13-14 yoshli bokschi qizlar uchun musobaqa oldi tayyorgarlik davrini rejalashtirish metodikasini ilmiy asosda ishlab chiqish alohida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

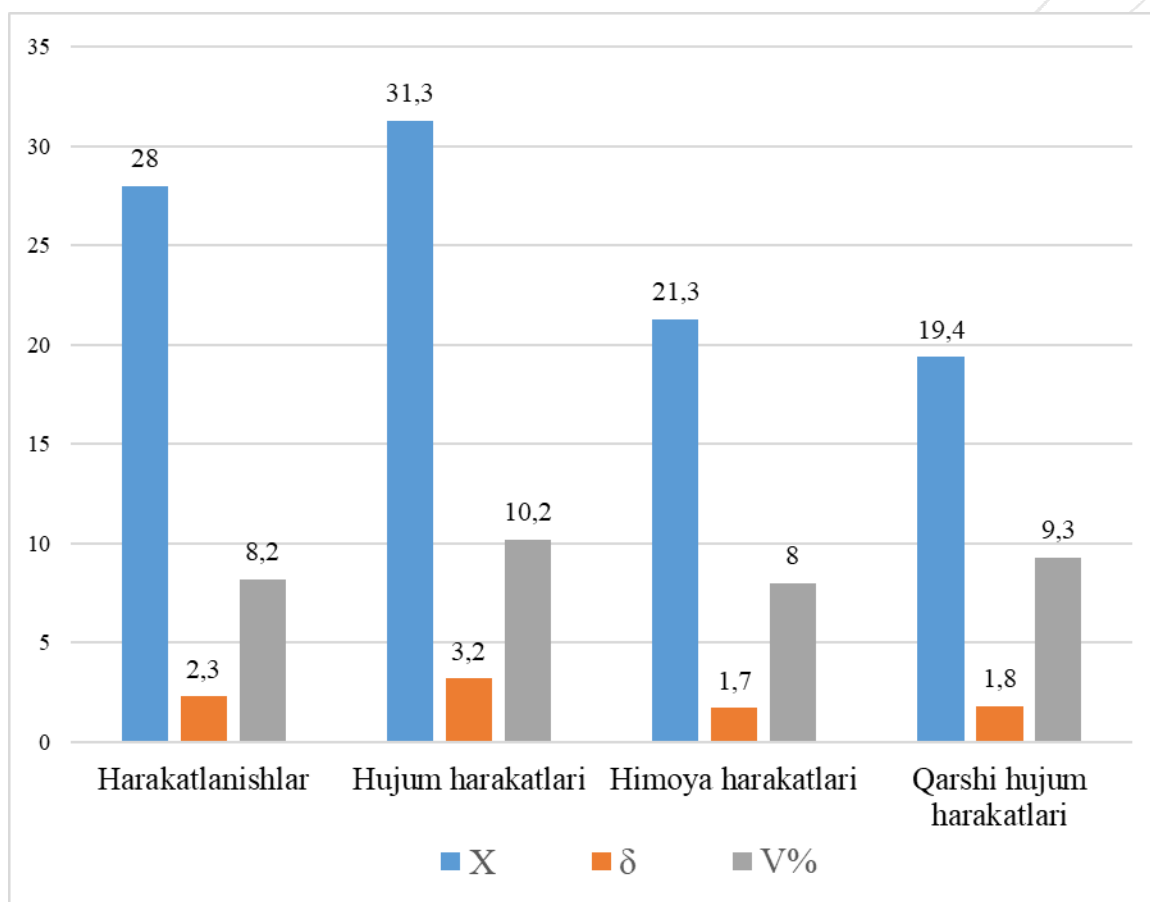
Mavjud adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, 13-14 yoshli bokschi qizlarni musobaqa oldi tayyorgarligini rejalashtirish muammolariga bag'ishlangan ko'plab tadqiqotlar mavjud, ammo bokschi qizlar organizmiga xos bo'lgan o'ziga xos xususiyatlar hisobga olib ularning sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladigan metodika bo'yicha ularni tizimli tayyorlash bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlarga kam e'tibor qaratilgan. [3; 189-b.]

Biz tamondan rejalashtirilgan tadqiqot ishlari Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan BO'SMda olib borildi. Tadqiq qilingan guruhlarining 20 tadan ortiq o'quv-mashg'ulotlari 3 ta rasmiy musobaqalari 1 tadan ortiq sparring janglari taxlil qilib o'rganib chiqildi.

O'tkazilgan taxlil natijalariga ko'ra Toshkent shahr Chilonzor tumani Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan BO'SM ning boshlang'ich tayyorlov guruhida shug'ullanuvchi bokschilarning o'quv-mashg'ulotlarda texnik tayyorgarligini oshirishda yoki u harakatlarni takomillashtirishda bir hilikka yo'l qo'yilayotgani aniqlandi. O'smir sportchilarni tayyorlashda kuchli sportchi "modelini" xisobga olish malakali sportchilarni yetishtirishning asosi sanalishi ko'pchilik ilmiy-uslubiy adabiyotlarda yoritib berilgan. Afsuski kuzatuvlar davomida ba'zi murabbiylar o'smir bokschilarni tayyorlash tizimida kuchli sportchi "modelini" xisobga olmasdan, ularni tayyorlashda bir hil texnik harakatlarni qo'llashlari bokschilarni sport mahoratlari oshirishini sekinlashtirishi aniqlandi. [7; 188-b.]

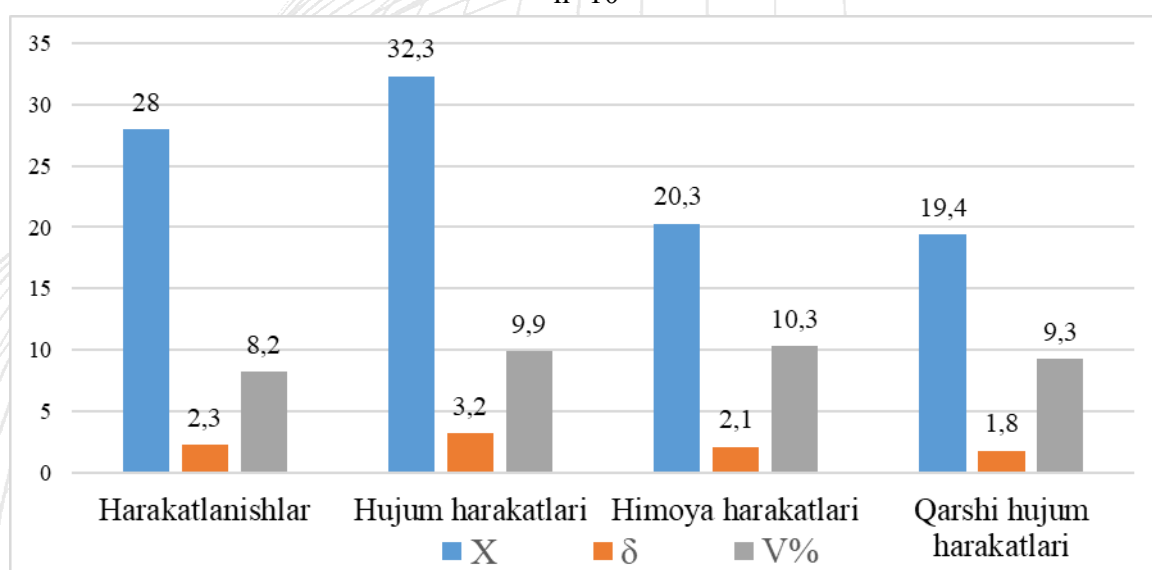
O'quv-mashg'ulotlarda bokschilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida aniqlangan kamchiliklari bizga boshlang'ich tayyorlov guruhida shug'ullanuvchi bokschilarning harakatlanishlar, hujum harakatlari, himoya harakatlari va qarshi hujum harakatlarini aniqlashga undadi.

Nazorat guruhi bokschilarning mashg'ulot janglaridagi texnik harakatlari ko'rsatkichlari.
n=10



2 - Diagramma

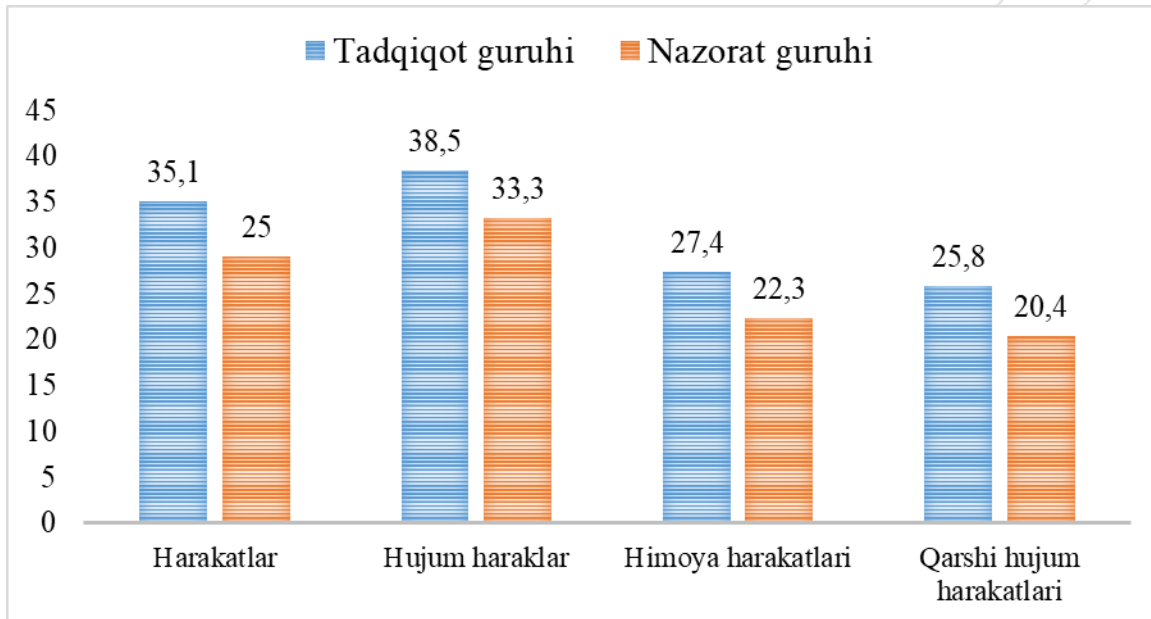
Pedagogik tadqiqot guruhi bokschilarning mashg'ulot janglaridagi texnik harakatlari ko'rsatkichlari.
n=10



3 - Diagramma

Tadqiqot va nazorat guruhi bokschilarning mashg'ulot janglaridagi texnik harakatlari ko'rsatkichlari pedagogik tadqiqot davomida o'zgarishi.

N = T – 10; N – 10.



XULOSALAR

1. Mavzuga doir adabiyotlar tahlili va o'tkazilgan tadqiqot natijalari shunday xulosa qilishga imkonini beradiki, yosh bokschilarni texnik harakatlarga o'rgatishda tayyorgarlik jarayonini bosqichma-bosqich rivojlantirishga e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

2. YaKSTIBO'SMda shug'ullanuvchi boshlang'ich tayyorlov guruh bokschilarni o'quv-mashg'ulotlarda texnik harakatlariga o'rgatish va takomillashtirish jarayonida quyidagi kamchiliklar aniqlandi:

-qo'llar yordamida himoyalaniş harakatlarini tahlil qilar ekanmiz to'sish harakatlarini bajarishda qo'llar judayam oldinga chiqib ketishi natijasida bokschilarning qarshi aldamchi zarbalarni o'tkazib yuborishlariga sabab bo'ldi.

-boks amaliyotida siljib yurish, hujum zarbalari, himoyalanişlar texnikasini yetarli darajada o'zlashtirib olganidan so'ng u javob shaklidagi qarshi zarbalarni o'rganishga kirishishi lozim.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 22-iyundagi PF-94-son "Toshkent shahrida boks va gimnastikaga ixtisoslashtirilgan sport maktablari faoliyatini tashkil etish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi Farmoni.
3. Usmonov M.Q. "Boks nazariyasi va amaliyoti" O'quv qo'llanma. "Metodist nashriyoti" Toshkent 2023. - 189 b.

4. Isroilov Sh.X., Xalmuhamedov R.D., Tajibayev S.S., “Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish” elektron multimedia darslik. Toshkent, 2015. – 256 b.
5. McGregor, Brian. Advanced Boxing Techniques: Skills and Drills for Champions. – Toronto: Elite Athletics Publishing, 2022. – 234 p.
6. Khatib, Rami. The Science of Boxing: Techniques and Conditioning. – New York: Combat Press, 2021. – 256 p.
7. Gallagher, John. Train Like a Pro Boxer. – Sydney: Peak Performance Press, 2020. – 188 p.
8. Dempsey, Jack. Championship Fighting: Explosive Punching and Aggressive Defense. – Chicago: Paladin Press, 1950. – 176 p.
9. Bergeron, Marc. Boxing IQ: A Trainer’s Guide to Strategy and Performance. – London: SportsMind Publishing, 2018. – 210 p.
10. Adam Kusior. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE: AUGUST 2011, 275 pg.