

**YOSH BOKSCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATIGA QO'YILADIGAN
ZAMONAVIY TALABLAR ASOSIDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI
SAMARALI REJALASHTIRISH**

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Professor.

Raxmonberdiyev Normuxammad Nurmuxammad o'g'li

II-bosqich magistr.

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası.

Toshkent, O'zbekiston.

Email: uzkoxa@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18459009>

Annotatsiya. Yosh bokschilarni musobaqa faoliyatiga qo'yiladigan zamonaviy talablar asosida texnik-taktik harakatlarni samarali rejalashtirishga bag'ishlangan. Texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun maxsus mashq komplekslarini qo'llanilgani uchun harakatlar samaradorligi oshirilgani yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: yosh bokschilar, musobaqa faoliyati, zamonaviy talablar, texnik-taktik harakatlar va samarali rejalashtirish.

**ЭФФЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НА
ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЫХ БОКСЕРОВ**

Аннотация. Работа посвящена эффективному планированию технико-тактических действий юных боксёров на основе современных требований, предъявляемых к их соревновательной деятельности. Освещено, что применение специальных комплексов упражнений для развития технико-тактической подготовленности способствует повышению эффективности двигательных действий.

Ключевые слова: юные боксёры, соревновательная деятельность, современные требования, технико-тактические действия, эффективное планирование.

**EFFECTIVE PLANNING OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS BASED ON
MODERN REQUIREMENTS FOR THE COMPETITION ACTIVITIES OF YOUNG
BOXERS**

Annotation. The study is devoted to the effective planning of technical and tactical actions of young boxers based on modern requirements imposed on their competitive activity. It is highlighted that the application of special exercise complexes aimed at developing technical and tactical preparedness contributes to an increase in the effectiveness of motor actions.

Key words: young boxers, competitive activity, modern requirements, technical and tactical actions, effective planning.

Ishning dolzarbligi. Zamonaviy sport musobaqalarida barqaror muvaffaqiyatga erishish va egallangan yuqori o'rinlarni saqlab qolishning muhim shartlaridan biri yosh bokschilarni o'quv-mashg'ulotlarda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari asosida tayyorlash jarayonini optimallashtirish hisoblanadi. SHu nuqtai nazardan, tayyorgarlik tizimiga yangi innovatsion pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish, ularni ilmiy jihatdan asoslash va amaliyotga joriy etish dolzarb vazifalardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Sport nazariyasi va sport psixologiyasi sohasidagi vatanimiz hamda xorijiy olim va mutaxassislarning ilmiy tadqiqotlarida sport faoliyatida ishonchlilik omillari, musobaqa faoliyatini samaradorli rejalashtiri hamda sportchilarni musobaqalarga tayyorlash masalalariga katta e'tibor qaratilgan (G.D. Babushkin, 2006; E.N. Gogunov, 2004; G.D. Gorbunov, 2006; E.P. Ilyin, 2016; V.N. Platonov, 2004; A.S. Puni, 1984; A.V. Rodionov, 2004; P.A. Rudik, 1974; N.B. Stambulova, 1999; L.G. Ulyeva, 2015 va boshqalar; R.D. Xalmuxamedov, 2006; J.K. Xolodov, B.S. Kuznetsov, 2003; G'.Q. Rajabov, 2019; Q.A. Umarov, 2022 va b.). Ushbu manbalarni tahlil qilish va umumlashtirish natijalari shuni ko'rsatadiki, yosh bokserlarning musobaqa faoliyati natijalari asosida rejalashtirish muammosiga nisbatan yagona ilmiy yondashuv mavjud emasligi ta'kidlanadi.

Shu bois, o'zbek boksi nufuzini xalqaro miqyosda oshirish, uni jahon sport arenasida raqobatbardosh darajaga ko'tarish uchun o'quv-mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, zamonaviy va samarali pedagogik texnologiyalarni joriy etish alohida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi – yosh bokschilarni musobaqa faoliyatiga qo'yiladigan zamonaviy talablar asosida texnik-taktik harakatlarni samarali rejalashtirish orqali musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

– yosh bokserlarni musobaqa faoliyati talablari asosida texnik-taktik harakatlarni samarali rejalashtirish metodikasini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish;

– yosh bokschilarni musobaqa faoliyati talablari asosida texnik-taktik harakatlarni samarali o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot dasturini ishlab chiqish va uni pedagogik tajriba asosida ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqotning usullari. Oldinga qo'yilgan vazifalarni xal etish uchun, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili bilan bir qatorda, quyidagi tadqiqot usullari qo'llanildi: pedagogik kuzatuv, tajribani umumlashtirish, nazariy tahlil, pedagogik tajriba, matematik statistika usullari.

Tadqiqotning ob'ekti – yosh bokschilarning o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa faoliyati jarayonlari.

Tadqiqotning predmeti – yosh bokserlarning o'quv-mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyati talablari asosida texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirishi, qo'llashi va takomillashtirish metodikasi.

Pedagogik tadqiqot davomida yosh bokschilarni musobaqa faoliyati umumiy natijadorligini oshirish maqsadida texnik-taktik takomillashtirish vositalari va metodlaridan foydalanishni optimallashtirish hamda individuval jang olib borish uslubi, shaxsga xos individual-psixologik xususiyatlar, ular orasidagi o'zaro bog'liqliklar darajasini e'tiborga olgan xolda mashg'ulot jarayonini tuzish uslubiyat sinovdan o'tkazildi.

Bunda quyidagi vazifalar belgilab olindi:

1. Musobaqa faoliyati jarayonida qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlar ishonchliligi va natijadorligini oshirish.

2. Yosh bokschining musobaqa faoliyati jarayonida qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlar ishonchliligi va natijadorligini takomillashtirishni individuallashtirish.

3. Mashg'ulot jarayoni va musobaqalarda yosh bokschilar faoliyatini boshqarish bo'yicha pedagogik tavsiyalar ishlab chiqish.

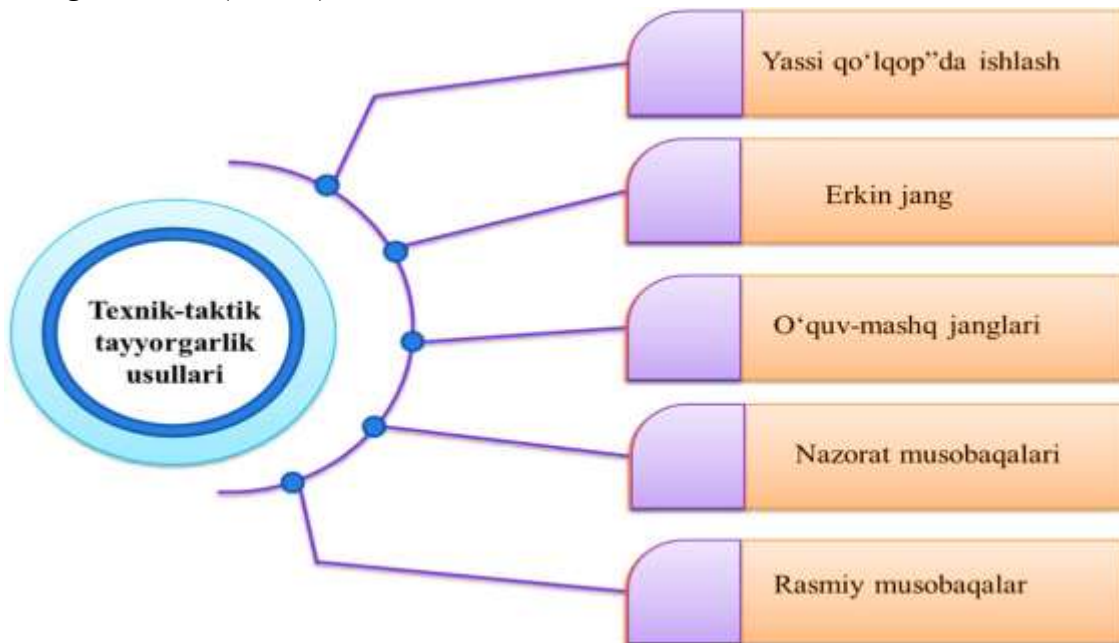
4. Bunda yo'nalishda quyidagi vazifalar ko'yildi:

a) topshirilgan jangovar harakatlarni kengroq qo'llash, talab darajasida tanlash, mashg'ulot maqsadlari va rejalariga muvofiq holda jang uslubini tanlash;

b) mashqlarni bajarish, mashg'ulot va jang davomida diqqatning jadalligini yuqori darajada saqlash, fikrlarni joriy vaziyatlarni hal etishga jamlash. Xavotirlanish va ikkinchi darajali faoliyatdan mashg'ulot jangining eng muhim tomonlariga diqqatni qaratish;

Tadqiqot guruhi bokschlarning tayyorgarligini individuallashtirish jarayonida bokschlarning individual tavsiflari tuzildi, ular asosida texnik-taktik takomillashtirish vositalari va metodlari hamda mashg'ulot jarayonida va musobaqalarda texnik-taktik mahoratni takomillashtirish vositalari hamda faoliyatni boshqarish usullari aniqlashtirildi.

Tadqiqotlar jarayonida bokschlarning quyidagi texnik-taktik tayyorgarligi metodlari amalga oshirildi (1-rasm).



1-rasm. Yosh bokschlarning texnik-taktik tayyorgarligini asosiy uslubiyati

1. “Yassi qo'lqop”da ishlash – bu trenerning bokschi bilan olib boradigan mashg'ulot bo'lib, u trenerning bitta o'quvchi bilan o'tkazadigan va mashg'ulot jarayonining muayyan vazifalarini hal etishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonni anglatadi.

2. Erkin jang – aniq raqib bilan real to'qnashuvli jang sharoitlaridagi texnik-taktik harakatlarning o'ziga xos variantlarini oldinroq belgilab beradi.

3. O'quv-mashq janglari – o'zaro mashiqlarning yakunlovchi bosqichi sifatida qaraladi.

Ularning etakchi ahamiyati sherik/raqib bilan bevosita to'qnashuvda texnik usullar va jangovar harakatlarni takomillashtirish orqali aniqlanadi.

4. Nazorat musobaqalari – sportchining tayyorgarlik darajasini nazorat qilish maqsadida o'tkaziladi.

5. Rasmiy musobaqalar – respublika va xalqaro sport tadbirlarining yagona taqvim rejasiga kiritilgan musobaqalar.

Hamma mashg'ulot vositalari musobaqa mashqlari bilan o'xshashlik kattaligi darajasiga asosan ikkita guruhga bo'linadi:

- musobaqa, maxsus, umumiy rivojlantiruvchi. Maxsus (boshqachasiga ixtisoslashgan, maxsuslashtirilgan, maxsus – tayyorgarlik) mashqlar shunday mashqlarki, ular musobaqalarda asosiy yuklamaga bardosh beruvchi mushaklarni rivojlantirish uchun xizmat qiladi, shuning uchun harakat tuzilishiga ko'ra ular musobaqalarda bajariladigan mashqlarga to'liq o'xshash bo'ladi.

Ularga, shuningdek, maxsus mashqlar ham kiradi. Ular musobaqa mashqi harakatlarining ayrim elementlarini takrorlaydi va ushbu mashqlarda qatnashuvchi mushaklarni maxsus rivojlantirish uchun xizmat qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar organizmning umumiy va har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu mashqlar endi shug'ullanuvchi yosh sportchilar uchun juda muhim hisoblanadi va hamma sport turlarida bajariladi.

Biz tomondan tadqiq qilinayotgan yosh bokschilarni musobaqa faoliyati jarayonida samarali qo'llaniladigan texnik harakatlari ko'rsatkichlari 1-jadvalimizda yoritib berilgan.

1-jadval

Yosh bokschilarning musobaqa faoliyati janglaridagi texnik harakatlari ko'rsatkichlari – n=10 (nazorat guruhi)

№	Texnik harakatlar guruhi	Texnik harakatlar ko'rsatkichlari		
		$\bar{X}$	δ	(V%)
1.	Harakatlanishlar (oddiy qadamlar, ketma-ket qadamlar sakrab)	84,4	16,6	19,7
2.	Hujum harakatlari (to'g'ridan, yondan va pastdan zarbalar)	122,6	22,4	18,3
3.	Himoya harakatlari (qo'llar yordamida, gavda va oyoqlar yordamida)	90,7	17,5	19,3
4.	Qarshi hujum harakatlari (kutib oluvchi va javob zarbalari)	42,8	10,4	24,3

Yuqorida keltirilgan tahliliy natijalarda shunday xulosa qilish mumkinki, mashg'ulotlarda bokschilar tomonidan eng ko'p qo'llanilgan harakatlar bu hujum harakatlaridagi ko'rsatkichlar tashkil qiladi. Qolgan uchta texnik harakatlarda ya'ni, harakatlanishlar, himoya harakatlari va qarshi hujum harakatlaridagi ko'rsatkichlar hajmi past darajadagini ko'rishimiz mumkin.

Sport amaliyotida yuqori malakali bokschilarning porloq kelajagi va muvaffaqiyatli natijalari, asosan, o'quv-mashq jarayonlarining ilmiy jihatdan asoslangan, tizimli va samarali rejalashtirilganligi bilan bevosita bog'liq ekanligi tajriba va tadqiqotlar orqali tasdiqlangan.

Xususan, zamonaviy sport fanida (masalan, Boxing Science instituti tadqiqotlari va boshqa xalqaro manbalarda) bokschilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati va psixologik barqarorligini rivojlantirishda periodizatsiya (davriy rejalashtirish) prinsipi, yuqori intensivlikdagi interval mashqlar (HIIT va SIT), plyometrik va kuch va tezkorkuch mashqlari kabi ilmiy isbotlangan metodlar qo'llanilishi, sportchilarning musobaqadagi samaradorligini sezilarli darajada oshirishi ko'rsatilgan.

Binobarin, o'zbek boks maktabini jahon arenasida etakchi pog'onaga olib chiqish va uni barqaror raqobatbardosh holatga ko'tarishda o'quv-mashq jarayonlarini ilmiy-metodik asosda tashkil etish, shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni (masalan, virtual reallik asosidagi simulyatsiyalar, biomekanik tahlil, kognitiv trening va individual periodizatsiya) joriy qilish eng muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot bosqichlari tafsilotlari:

– I-bosqich: Ushbu bosqich 2 siklda o'tkazilgan bo'lib, umumiy davomiyligi 14 kunni tashkil etadi. Har bir sikl taxminan 7 kun davom etgan va asosiy maqsad – yosh bokschilarning asosiy texnik ko'nikmalarini (zarbalar texnikasi, oyoq harakati) mustahkamlash va musobaqa talablariga moslashtirish. Bu bosqichda yuklamalar o'rtacha intensivlikda (70-80% maksimaldan) qo'llanilgan, plyometrik mashqlar va interval treninglar orqali tezlik va kuch-quvvatni rivojlantirishga e'tibor qaratilgan. Natijada, sportchilarning texnik samaradorligi 15-20% ga oshganligi kuzatilgan (biomekanik tahlil asosida).

– II-bosqich: Ushbu bosqich 3 siklda o'tkazilgan bo'lib, har bir siklning davomiyligi 5 kundan 18 kungacha farq qilgan (o'rtacha 9-10 kun). Bu bosqichda taktik elementlar (raqibni o'qish, antisipatsiya, kombinatsiyali hujumlar) ustida ishlanilgan va yuklamalar yuqori intensivlikda (85-95% maksimaldan) qo'llanilgan. Sikllar orasidagi farq musobaqa simulyatsiyasi va tiklanish fazalariga bog'liq bo'lib, individual yondashuv (sportchilarning fiziologik ko'rsatkichlari asosida) qo'llanilgan. Natijada, taktik qaror qabul qilish tezligi 25% ga yaxshilangan (kognitiv testlar orqali).

– Tadqiqotimizning keyingi bosqichida yosh bokschilar tamonidan musobaqa faoliyati va o'quv-mashg'ulotlar jarayonida aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish maqsadida tadqiqotga jalb qilingan malakali bokschilarning musobaqa talablari asosida texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish bo'yicha 6 oy davomida o'quv-mashg'ulotlar o'tkazildi.

– Yosh bokschilarning musobaqa talablari asosida texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar o'z samarasini berdi 2-jadval.

2-jadval

Yosh bokschilarning musobaqa faoliyati janglaridagi texnik harakatlari ko'rsatkichlari – n=10 (tadqiqot guruhi)

№	Texnik harakatlar guruhi	Texnik harakatlar ko'rsatkichlari		
		$\bar{X}$	δ	(V%)
1.	Harakatlanishlar (oddiy qadamlar, ketma-ket qadamlar sakrab)	96,5	16,6	17,2
2.	Hujum harakatlari (to'g'ridan, yondan va pastdan zarbalar)	133,6	22,4	16,8
3.	Himoya harakatlari (qo'llar yordamida, gavda va oyoqlar yordamida)	99,4	17,5	17,6
4.	Qarshi hujum harakatlari (kutib oluvchi va javob zarbalari)	49,8	9,4	18,9

Aniqlangan holatlar shuni e'tirof etishga imkon beradiki, harakatlarning asosiy turlari tarkibi turli xil jang olib borish sharoitlarida deyarli bir xil, boksda jang olib borish qoidalari ta'sirida shakllanuvchi hisoblanadi.

SHu bilan birga, ta'kidlash joizki, bokschilar raqib bilan o'zaro harakatlanishning texnik-taktik harakatlarini uyg'unligini o'zgartirishga qodirlar, bitta yoki ikkita texnik-taktik tarkibiy qismlarning ularga qarama-qarshi bo'lganlariga almashtirilishi sodir bo'ladi.

Yuqoridagi jadvallardan ko'rinib turibdiki, tadqiqotga jalb qilingan tadqiqot guruhi malakali bokschilarning diyarli barchasida texnik-taktik harakatlari hajmi nazorat guruhi ko'rsatkichlarga qaraganda ancha yaxshilangani ko'rinib turibdi.

Biz yuqorida keltirgan malakali bokschilarning musobaqa talablari asosida texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan musobaqa va mashg'ulot janglarida qo'llaniladigan texnik harakatlarga to'g'ri tayyorlash bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiy va amaliy mashg'ulotlar orqali bokschilar tayyorlash malakali bokschilar zahirasi sonini ortishiga katta yordam beradi.

Malakali bokschilarni taktik harakatlarini pedagogik tadqiqotdan keyin o'zgarishi, hujumkorlik manevrli va tezkorlik kutishli bilan bilvosita bog'liq bellashuvlar hajmlarning pasayishi tendensiyasiga ega. Aksincha, bunday vaziyatlarda himoyalaniishlar va pozitsion asosga ega harakatlar soni ortadi. Ring maydonidan foydalanishni inobatga olgan holda harakatlarni qo'llash hajmlarini shu tariqa talqin etish zarur. Masalan, musobaqa janglari vaziyatlarida manyovrli tarzda kechuvchi bellashuvlar soni ustuvor o'rin tutadi, ayni paytda esa ekstremal sharoitlarda pozitsion tarzda kechuvchi bellashuvlar hajmlari ortadi. Bunda tez kechadigan (tezkor) bellashuvlar hajmlari ham ekstremal musobaqa vaziyatida kamayadi.

3-jadval

Yosh bokschilarni taktik tavsiflariga ega jangovar harakatlar hajmlarini o'zgarishi

№	Taktik harakatlar	Guruhlar	Harakatlarni qo'llash ko'rsatkichlari		
			$\bar{X}$	$\pm m$	σ
1.	Hujumkor	T	64,7	10,2	15,8
		N	58,1	12,1	20,8
2.	Himoyalaniishli	T	49,3	9,6	19,5
		N	46,6	10,6	22,7
3.	Manevrli	T	70,5	11,5	16,3
		N	67,1	13,4	20,0
4.	Pozitsion	T	41,9	8,9	21,2
		N	37,9	8,5	22,4
5.	Tezkor	T	39,2	7,6	19,4
		N	35,1	7,8	22,2
6.	Kutishli	T	69,8	9,7	13,9
		N	67,5	10,5	15,6

Yosh bokschilar tomonida musobaqa faoliyati jarayonida qo'llanilgan samarali taktik harakatlarni tadqiq qilish jarayonida yosh bokschilarda jangovar harakatlarning ayrim asosiy turlari hajmlari va natijadorligi orasida ishonchli farqlar aniqlandi.

Ular muayyan pedagogik ko'rsatmalarni va rasmiy musobaqalarda jang olib borish va samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarning zarurligini ishlab chiqishni belgilab beradi.

Xulosalar. Yosh bokschilarning musobaqa talablari asosida texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar yakunida deyarli barcha taktik harakatlar bo'yicha hujumkor, himoyalaniqlik, manevrli, pozitsion va tezkor hamda kutishli taktik harakatlarni o'rtacha ko'rsatkichlari nazorat guruhi ko'rsatkichlardan ancha yuqori ekanligini ko'rishimiz mumkin.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida olingan ishonchli ko'rsatkichlar shuni tasdiqlaydiki, texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda ilmiy asoslangan rejalashtirish va samarali pedagogik yondashuvlardan foydalanish yosh bokschilarning musobaqalarda jang olib borish vositalari tarkibini optimallashtirishga xizmat qiladi. Bu esa, o'z navbatida, ularning maxsus tayyorgarligi darajasini oshirish jarayonini jadallashtirish va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam pedagogik asos bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тоғрисида”ги Қонуни. Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр. www.lex.uz
2. Ўзбекистон Республикасининг “Бокс янада ривожлантириш чора-тадбирлари тоғрисида”ги Қарори. Тошкент ш., 2021 йил 29 апрел. www.lex.uz
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические применения.- К: Олимпийская литература, 2004. -с.343-345.
4. Ражабов Ғ.Қ. Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш: фалсафа доктори (PhD) автореферати. – Чирчик, 2019. – 32 б.
5. Умаров Қ.А. “Юқори малакали боксчи қизларнинг мусобақа олди таёргарлиги босқичида машғулот юкламаларини оптималлаштириш”: фалсафа доктори (PhD) автореферати. – Чирчик, 2022. – 30 б.